

## Понимание друг друга в браке Брак (часть 2)

### I. Понимание индивидуальных различий

А. Часто людей привлекают те, кто отличается от них \_\_\_\_\_.

Б. \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_.  
Как и все другие черты характера, они находятся в определенном \_\_\_\_\_.

В. Одни люди ориентированы на \_\_\_\_\_, а другие - на \_\_\_\_\_.  
Это спектр, в котором люди находятся где-то между супер-эмоциональными и холодно-рациональными.



Г. Один из ученых, Эрик Эриксон, говорил о задачах развития на разных этапах жизни.

1. В подростковом возрасте такой задачей является поиск своей \_\_\_\_\_ . И нужно ответить на вопросы: кто я и кем я стану?

2. Затем начинается следующий этап молодости - поиск человека, с которым можно быть \_\_\_\_\_ и которому можно открыть свою идентичность.

Д. Один из практических способов понять себя до брака - определить свои \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ стороны.

Е. Постарайтесь до брака \_\_\_\_\_ себя и другого человека. Для этого нужно время, много разговоров и, возможно, несколько \_\_\_\_\_.

### II. Понимание супружеских ожиданий

(Согласно христианскому консультанту Уилларду Харли)

\_\_\_1. \_\_\_\_\_: Показывать супругу, что вы его любите: объятия, личные записки, время, проведенное вместе.

\_\_\_2. \_\_\_\_\_: сексуальные отношения, которые вызывают приятные эмоции у вас обоих; и которые достаточно часты для вас двоих.

\_\_\_3. \_\_\_\_\_: Разговор о событиях дня, чувствах и планах; отсутствие гневных или осуждающих высказываний.

\_\_\_ 4. Дружеское \_\_\_\_\_: развитие интереса к любимым видам досуга, обучение навыкам их выполнения и участие в них.

\_\_\_ 5. Честность и \_\_\_\_\_: полностью доверять супругу; раскрывать позитивные и негативные чувства, делиться событиями прошлого.

\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_ супруга: поддержание физической формы с помощью питания и упражнений; прически и одежды, которые вы считаете привлекательными и красивыми.

\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_ обеспечение: приносить доход, позволяющий кормить и одевать вашу семью, содержать ее на приемлемом для вас уровне жизни.

\_\_\_ 8. Обеспечение порядка \_\_\_\_\_: Создание домашней обстановки, позволяющей укрыться от жизненных стрессов, ведение домашнего хозяйства и уход за детьми.

\_\_\_ 9. Обязанности по отношению \_\_\_\_\_: уделять достаточно времени и сил для морального развития, и образования своих детей; читать им; часто гулять с ними; изучать соответствующие методы воспитания детей и обсуждать их с вами.

\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_; (уважать супруга и его работу) Проявлять уважение, ценить; редко критиковать; и выразить восхищение ясно и часто.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Что мне нравится в себе? Что мне не нравится в себе?  
Я хотел бы поработать над следующим...

2. Какие из 10 ожиданий от брака наиболее сильны для вас? Для вашего супруга/будущего супруга? Оцените каждое ожидание по шкале от 1 до 5.

3. Оцените насколько хорошо вы удовлетворяете потребности вашего супруга. Какой из них вы больше всего пренебрегаете? Что вы можете сделать, чтобы изменить это?