



Family Tree Counselling™

## Адвент-календарь для пар

24 задания для улучшения отношений  
в супружеской паре в формате календаря ожидания праздника.

Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC

[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)

## Адвент-календарь для пар.

Мы предлагаем вашему вниманию особенный Адвент-календарь (или календарь ожидания праздника).

Это календарь содержит 24 задания для пар, которые хотят улучшить свои отношения и укрепить уровень доверия и близости со своим партнером.

Задания могут подойти парам, находящимся на любом этапе отношений и в любом статусе.

Каждый день вы сможете выполнять небольшие упражнения, обсуждать интересные вопросы и открывать новые грани в ваших отношениях и в партнере.

В основе предлагаемых упражнений и заданий лежат исследования таких психотерапевтических школ, как институт Готтмана, системная семейная психотерапия и других известных методов.

### Как использовать этот календарь:

- Вы можете распечатать и разложить в 24 конверта предложенные нами задания или просто читать по одному заданию каждый день.
- Вы можете выполнить предложенное задание (обсуждение) – или изменить его по своему усмотрению.
- Задания из этого календаря можно делать в любое время года, хотя исходно календари ожидания праздника рассчитаны на использование в сезон зимних праздников (Рождества, Нового года и т.п.).

Мы надеемся, что вы сможете получить удовольствие от процесса выполнения заданий, игр и практик; но мы просим вас всегда самих решать: подходят ли вам лично и вашей паре рекомендованные идеи? Совместимы ли они с вашими взглядами, целями, ценностями и предпочтениями?

### Важно:

Наш Адвент-календарь не сможет (и не ставит перед собой задачи) заменить собой профессиональную психологическую помощь и не сможет помочь паре, находящейся в кризисе. Если вам нужна профессиональная помощь или поддержка - мы всегда будем рады поделиться с вами разными ресурсами, контактами и сервисами; а для ситуаций экстренной помощи всегда звоните 911 или обращайтесь в ближайший кризисный центр/ отделение больницы.

### Автор:

Ольга Щедринская (Olga Shchedrinskaya)

Супружеский и семейный психотерапевт

Registered Clinical Counsellor / Canadian Certified Counsellor

Family Tree Counselling ®

[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)

[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)



### День 1.

Запишите 3–5 позитивных качеств, которые вы особенно цените в партнере, и расскажите друг другу про эти качества – вместе с примерами.

Пример:

*«Я очень ценю твою рассудительность - на прошлой неделе это очень помогло мне, когда я рассказывал тебе о сложной ситуации на работе».*



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 2.

Из списка ниже выберите то, что нравится вам обоим, и реализуйте один или несколько пунктов прямо сегодня:

- *Массаж*
- *Общая ванна или души*
- *Сидеть рядом вдвоем и смотреть кино*
- *Ложиться спать в одно время и обниматься перед сном*
- *Заниматься любовью*



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 3.

Обсудите самые приятные и самые сложные моменты уходящего года.

Поделитесь тем, как эти события повлияли на вас и ваши отношения с партнёром.

*Пример: «Я помню, как сложно было, когда дети болели и не ходили в школу, и как ты помогал(а) – заботился(ась) о детях, ходил(а) в аптеку, готовил(а) еду».*



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 4.

Сделайте серию смешных фотографий вдвоем.



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 5.

Выберите из списка ниже приятный для вас способ провести вместе время и реализуйте этот вариант в один из ближайших дней:

- *Пойти на длинную прогулку в парк*
- *Посмотреть вместе кино*
- *Пойти «на свидание» в кафе или ресторан*
- *Пойти вместе в бассейн, на каток или в спортзал*
- *Посетить мастер-класс*
- *Пойти на танцы*



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 6.

Помогите друг другу в каком-то бытовом деле. Вы можете напрямую спросить у партнера, какого рода помощь ему/ей актуальна; а можете предложить свои варианты на выбор.

Пример:

- «*Чем я могу тебе помочь дома?*»
- «*Я устал(а) и не хочу готовиться к приёму гостей в субботу.*»
- «*Я возьму это на себя – приготовлю ужин, приберу дом и встречу гостей.*»



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 7.

#### Игра «Карта нашей любви».

Вопросы и утверждения ниже — это то, что может описывать вашего партнера, его/ее желания, потребности, ценности и опыт. Ваша задача – по очереди описать ваши предположения про партнера. Если вы не знаете ответа — это прекрасная возможность спросить и «обновить свою карту».

- *Друзья детства моего партнера*
- *Любимая еда моего партнера*
- *Книга или фильм, которые очень нравятся моему партнеру*
- *Самая комфортная и любимая одежда моего партнера*
- *Основной источник стресса в настоящий момент в жизни моего партнера*
- *Место, куда мой партнер хотел бы поехать в отпуск*



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 8.

Оставьте друг другу записки в неожиданных местах в доме, во дворе или в парке. Это могут быть просто записки с теплыми словами для партнера - а может быть целый квест :) )

Пример:

«*Ты найдёшь важное послание от меня под скамейкой, где мы встретились первый раз.*»



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 9.

Сделайте вечер воспоминаний про самое начало ваших отношений. Вспомните и обсудите то, как вы познакомились; как проходили ваши первые встречи и свидания; что вас привлекало друг в друге? Если у вас есть фотографии этого времени - посмотрите их вместе.



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 10.

Выберите из списка ниже приятный для вас способ провести вместе время и реализуйте этот вариант в один из ближайший дней:

- Пойти в музей или на выставку
- Пойти на концерт
- Организовать домашний просмотр любимого фильма или мультфильма
- Пригласить гостей или сходить в гости
- Сходить на пешеходную экскурсию или на хайк
- Организовать фотопрогулку по самым красивым местам рядом с домом



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 11.

Расскажите друг другу, каким трем навыкам, качествам или привычкам вы научились или хотели бы научиться друг у друга?

Пример:

*Мне бы хотелось перенять у тебя привычку так аккуратно складывать свои вещи.*

*Еще мне хотелось бы научиться кататься на лыжах – меня восхищает то, как ты красиво и быстро можешь спуститься по самым сложным трассам.*



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 12.

Сделайте сегодня день сюрпризов друг для друга. Сюрпризом может быть что-то маленькое и приятное для партнера. Не говорите заранее о том, как вы хотите его/ее порадовать - будет гораздо интереснее догадаться и заметить самостоятельно :)



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 13.

Расскажите друг другу про хорошие моменты из вашего детства.

Например:

- Какая была любимая еда?
- Во что и с кем нравилось играть?
- Были ли любимые игрушки?
- Были ли какие-то смешные или приятные истории?
- Были ли любимые книги, фильмы или мультфильмы?



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 14.

Выберите из списка ниже приятный для вас способ провести вместе время и реализуйте этот вариант в один из ближайших дней:

- Приготовить вместе еду - например, какое-то совсем новое блюдо
- Погулять в каком-то новом для вас месте
- Сходить в кино
- Пересмотреть вместе фотографии из поездки / отпуска
- Поиграть вместе в настольную или видеоигру



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 15.

#### Игра «Карта нашей любви» - продолжение

Вопросы и утверждения ниже — это то, что может описывать вашего партнера, его/ее желания, потребности, ценности и опыт. Ваша задача – по очереди описать ваши предположения про партнера. Если вы не знаете ответа — это прекрасная возможность спросить и «обновить свою карту».

- С кем из родственников у вашего партнера самые теплые отношения?
- Какой у вашего партнера есть повод для тревоги или волнений?
- Как ваш партнер хотел бы отметить юбилей, день рождения или годовщину ваших отношений?
- Что помогает вашему партнеру почувствовать себя лучше или восстановиться после тяжелого дня или плохих новостей?
- Работа мечты для моего партнера — это?



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 16.

Обсудите важные вопросы про интимную сферу. Выберите из списка ниже то, что вам обоим кажется интересным и уместным обсудить:

- Комфортно ли вам обсуждать интимную жизнь и свои желания и потребности друг с другом?
- Нравятся ли вам разговоры/ возможность говорить и описывать свои ощущения во время интимной близости?
- Насколько вам сложно озвучить партнеру свои потребности и желания, если речь идет о прикосновениях?
- Что необходимо делать для того, чтобы мы чувствовал(и) себя более комфортно и безопасно во время интимной близости?
- Есть ли что-то, что доставляет дискомфорт?



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 17.

Очень важный компонент хороших отношений — это количество «положительных» комментариев, которые вы делаете. Найдите возможность похвалить вашего партнера за то, что и как он/она делают прямо сегодня. А если вы сможете делать так каждый день и минимум пять раз за день - будет совсем отлично :)



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 18.

Выберите подходящий вариант из списка ниже и реализуйте его прямо сегодня:

- Проведите вечер без гаджетов и техники
- Напишите друг другу короткое письмо или открытку
- Выслушайте партнера в важной для него теме (без оценки, советов и критики)
- Обсудите, какой вид физического контакта и прикосновений вам обоим нравится и приятен
- Принесите для партнера маленький приятный сюрприз или подарок (примеры: десерт, цветы, открытка, кофе, сыр, вино)



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 19.

Обсудите следующие вопросы:

- Как и в чем вы изменились с момента окончания школы?
- Каким хобби вы хотели бы иметь возможность заниматься - и почему?
- Какой самый приятный комплимент вы когда-либо получали?
- Как может выглядеть дом или квартира вашей мечты?
- Чем вы гордитесь и почему?
- Чему вы хотели бы научиться и почему?



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 20.

Продолжение обсуждения интимной сферы.

Выберите из списка ниже то, что вам обоим кажется интересным и уместным обсудить:

Как тебе кажется - в чем отличаются наши потребности в интимной сфере? Как нам лучше обходиться с этими различиями?

Как нам лучше показывать друг другу, что мы могли бы заняться сексом? Есть ли какие-то моменты, которые нам полезно изменить в этой теме? Каких ритуалов вокруг интимной близости тебе бы хотелось - и почему?

Есть ли что-то, что может помочь тебе лучше относиться к своему телу? Чем я могу в этом тебе помочь?

Есть ли что-то, что мы редко делаем вместе в плане прикосновений - и что мы могли бы делать чаще?



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262



### День 21.

Вспомните несколько ситуаций в уходящем году, за которые вы испытываете особую благодарность или уважение к партнеру. Расскажите им об этих ситуациях (с конкретными примерами)



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 22.

Обсудите то, чем вы похожи - и чем отличаетесь от ваших родителей? Что из этого вам в этом нравится - и почему?

Важно: при обсуждении постарайтесь избегать оценок и критики и формулируйте ваши идеи в конструктивном русле.

Пример:

*«Мне нравится то, что мы с тобой читаем нашим детям перед сном – это похоже на то, как было в моем детстве. Мне кажется, что мы чаще, чем наши родители, проводим время вдвоем, и мне это очень приятно».*



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 23.

Придумайте, что новое вы хотели бы попробовать в наступающем году вместе с партнером?

Примеры:

- *Новый вид спорта*
- *Новую еду*
- *Новый напиток*
- *Новый вид массажа*
- *Новое совместное хобби*
- *Новое место для путешествий*



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 24.

Нарисуйте линию времени и отметьте на ней ключевые точки вашей общей истории, истории отношений и любые другие важные события вашей жизни или последнего года. Отметьте все моменты, за которые вы ощущаете особенную благодарность партнеру за его/ее участие, помощь, поддержку или радость.



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262