

КОЛЕНДО-  
СМИРНОВА  
АНАСТАСИЯ



*психологические*

*игры*

**ДЛЯ ПАР**

16+

Анастасия Колендо-Смирнова

**Психологические игры для пар**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

**Колендо-Смирнова А.**

Психологические игры для пар / А. Колендо-Смирнова —  
«ЛитРес: Самиздат», 2021

В книге даны психологические игры-техники для укрепления отношений и решения конфликтов в паре. Книга будет полезна людям, которые хотели бы стать ближе с партнером, а также психологам, работающим с отношениями.

## Содержание

Игра “36 вопросов”.	5
Игра “Искусство о нас”.	7
Игра “Списки”.	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Анастасия Колендо-Смирнова**

## **Психологические игры для пар**

### **Игра “36 вопросов”.**

Автор данной методики – американский психолог Артур Арон. Ее целью является помощь в лучшем узнавании друг друга во время и сразу после знакомства. Бытует мнение, что Артур Арон разработал методику специально для того, чтобы практически незнакомые люди могли найти что-то интересное в потенциальном партнере и даже влюбиться.

Правила игры-техники очень просты. Партнеры по очереди задают друг другу вопросы из предлагаемого ниже списка и отвечают на них. Какие-либо комментарии в отношении ответа партнера нежелательны. После того, как партнеры зададут и ответят на все вопросы, желательно несколько минут побыть в тишине.

Итак, вопросы:

1. Если бы ты мог пригласить кого-нибудь на ужин (близкого человека, умершего родственника, знаменитость), кого бы ты выбрал?
2. Хотел бы ты быть знаменитым? В чем конкретно?
3. Прежде чем сделать звонок, ты репетируешь свою реплику? Почему?
4. Каким был бы для тебя «идеальный день»?
5. Когда ты в последний раз пел в одиночестве? А для кого-нибудь другого?
6. Если бы ты мог прожить до 90 лет и в последние 60 лет сохранить либо разум, либо тело 30-летнего, что бы ты выбрал?
7. У тебя есть тайное предчувствие того, как ты умрешь?
8. Назови три черты, которые, по-твоему, встречаются и у тебя, и у твоего партнера.
9. За что ты испытываешь наибольшую благодарность?
10. Если бы ты мог, что бы ты изменил в том, как тебя воспитывали?
11. За 4 минуты расскажи партнеру историю твоей жизни настолько подробно, насколько это возможно.
12. Если бы ты мог проснуться завтра, обладая каким-то умением или способностью, что бы это было?
13. Если бы магический кристалл мог открыть тебе правду, о чем бы ты хотел узнать?
14. Есть ли нечто, что ты уже давно мечтаешь сделать? Почему ты еще не сделал этого?
15. Самое большое достижение в твоей жизни?
16. Что в дружбе для тебя наиболее ценно?
17. Какое твое самое дорогое воспоминание?
18. А самое ужасное воспоминание?
19. Если бы ты знал, что умрешь через год, что бы ты изменил в том, как ты живешь? Почему?
20. Что для тебя значит дружба?
21. Какую роль играют в твоей жизни любовь и нежность?
22. По очереди называй партнеру его положительные черты (обменяйтесь пятью характеристиками).
23. В твоей семье отношения теплые и близкие?
24. Что ты чувствуешь в связи с твоими отношениями с матерью?

25. Составьте каждый по три утверждения, верных для вас обоих. Например, «Мы оба сейчас чувствуем...».

26. Продолжите фразу: «Я бы хотел, чтобы был кто-то, с кем можно разделить...».

27. Если ты собирался стать близким другом для твоего партнера, что бы ты ему рассказал прямо сейчас?

28. Расскажи партнеру, что тебе нравится в нем. Говори прямо, произноси вещи, которые ты не мог бы сказать случайному знакомому.

29. Поделись с партнером неприятной ситуацией или смущающим моментом из твоей жизни.

30. Когда ты в последний раз плакал в чьем-то присутствии? А в одиночестве?

31. Расскажи своему партнеру, что ты уже сейчас ценишь в нем (в ней).

32. По-твоему, какая тема слишком серьезна, чтобы шутить об этом?

33. Если бы ты должен был умереть сегодня до конца дня, ни с кем не поговорив, о чем несказанном ты бы больше всего жалел? Почему ты еще не сказал этого?

34. Твой дом со всем имуществом загорелся. После спасения близких и домашних животных у тебя есть время, чтобы забежать в дом и спасти еще что-то. Что бы ты взял? Почему?

35. Смерть кого из членов твоей семьи расстроила бы тебя больше всего? Почему?

36. Поделись личной проблемой и спроси партнера, как он бы справился с ней. Затем спроси, что он думает о твоих чувствах по поводу этой проблемы.

## **Игра “Искусство о нас”.**

Целью игры является сплочение пары, улучшение понимания, укрепление отношений. Данная методика носит развлекательный характер.

Правила игры включают несколько вариантов. Рассмотрим их по очереди.

Вариант № 1.

Пара посещает выставку картин или фотографий. Возле первого изображения мужчина отвечает на вопрос: что на этой картине – о нас? Речь идет об их отношениях, взаимодействии, чувствах. Возле следующей картины на аналогичный вопрос отвечает женщина. И так далее – чередование ответов и метафорическое “считывание” картин/фото.

Вариант № 2.

Пара читает друг другу стихи в романтической обстановке. Один читает стихотворение, другой рассказывает, о чем оно, если рассматривать сквозь призму их отношений? Потом участники меняются ролями.

Варианты № 3-5.

Принцип проведения тот же, что и в ранее описанных вариантах. Как метафору отношений, можно анализировать просмотренный фильм, прослушанную музыку, рассказывая друг другу, что произведения искусства говорят об их отношениях. Можно также рассматривать облака или иные явления природы, придавая им метафорическое значение.

## Игра “Списки”.

Цель игры – объединить и сплотить пару, в развлекательной форме помочь улучшить понимание друг друга и укрепить отношения. Правила игры следующие:

Пара составляет списки, отвечающие на предлагаемые ниже вопросы. Одна игра – ответ на один из вопросов. Списки можно написать и обмениваться ими одновременно, а затем дать ответы на них партнеру (если в этом есть необходимость). Еще вариант: называть по одному пункту по очереди – вслух.

Я никогда ни с кем, кроме тебя..... (подставляем, что именно).

Я хочу с тобой..... (подставляем, что именно).

Я люблю когда ты.....( подставляем, что именно).

Я хочу услышать от тебя сейчас ... ( При необходимости что-то решить или удовлетворить некую потребность. Например: “Я бы хотела услышать сейчас, что я твоя самая любимая и талантливая девочка, что ты всегда на моей стороне, что бы не думали об этом другие”. Партнер должен выразить это своими словами, но только то, с чем он на самом деле согласен) ... ( подставляем, что именно).



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.