

КОЛЕНДО-
СМИРНОВА
АНАСТАСИЯ



психологические
игры
ДЛЯ ПАР

16+

Анастасия Колендо-Смирнова

Психологические игры для пар

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63712347

SelfPub; 2021

Аннотация

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”.	4
Игра “Искусство о нас”.	8
Игра “Списки”.	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

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 чем-то присут-

ствии? 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 отно-

шениях. 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.