

«Дни заботы»



«Дни заботы» представляет собой технику, предложенную Стюарт (Stuart, 1980) в рамках модели социального научения и поведенческой терапии, целью которой является достижение ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ.

В процессе применения техники супружеская пара обучается использовать язык, ориентированный на изменения и на собственном опыте убеждается в том, что чувства могут стать иными через внешние изменения поведения.

Доверие же в семье строится на основе позитивных моментов в общении ее членов и для того, чтобы ладить друг с другом необходимо научиться адекватно принимать заботу и знаки внимания от другого человека.

Изменения зависят от обоих супругов, а не от кого-нибудь одного — каждый может способствовать позитивным переменам независимо от другого и не ожидая от другого ответных действий.

Каждому партнеру следует ответить на следующий вопрос:  
«Сформулируйте как можно точнее, что бы вы хотели, чтобы ваш партнер сделал для того, чтобы вам было очевидно, что он хорошо к вам относится?»

Причем просьбы должны быть:

- 1) позитивными,
- 2) конкретными,
- 3) небольшими, так что их можно высказывать по крайней мере ежедневно,
- 4) не должны быть связаны с актуальным конфликтом.

Каждый партнер должен ежедневно выбирать пять пунктов из списка «дней заботы», и каждый должен отметить в списке дату того, когда он получил определенные позитивные знаки внимания от другого.

Супругам следует также добавлять в этот список еженедельно несколько новых пунктов так, чтобы данным списком были покрыты все существенные потребности обоих партнеров.

# Просьбы

1

Спроси, как я себя чувствую, когда приду домой.

2

Клади грязную одежду в бак для одежды.

3

Слушай, когда я говорю тебе про свои дела.

4

Время от времени приноси мне маленький подарок-сюрприз.

5

Обнимай меня иногда в течение дня.

6

Соглашайся, если я звоню домой и говорю, что задержусь на час.

# Просьбы



Говори мне, что ты ценишь, что я работаю не покладая рук и содержу семью.



Давай проведем конец недели без детей.



Разговаривай со мной во время ужина и по вечерам.



Дай мне хотя бы раз за выходные полностью посмотреть одну спортивную передачу.



Давай обедать вместе раз в неделю.

# Просьбы

1

Обращай внимание на мои достижения, а не на мои промахи.

2

Говори прямо, без намеков.

3

Назови три моих личностных достоинства

4

Давай совместно прочитаем книгу интересную для нас обоих.

5

Давай обедать вместе раз в неделю.

- Супругам следует также добавлять в этот список еженедельно несколько новых пунктов так, чтобы данным списком были покрыты все существенные потребности обоих партнеров.
- Партнер, высказывающий просьбу, должен точно указать что, когда и как должен делать другой. Относительно данных просьб между супругами должно быть достигнуто полное взаимопонимание.
- Добавляя ежедневно в список новые просьбы, можно разрешить многие свои конфликты.