

АССОЦИАТИВНЫЙ ТЕСТ ЮНГА

Тест ассоциаций Юнга может проводиться при проблеме из любой жизненной сферы и при любом вопросе, на который вы никак не можете найти ответ. Это упражнение позволяет обратиться к своему подсознанию (бессознательному) и таким образом по-новому взглянуть на имеющиеся проблемы, понять свои истинные желания, мотивации и причины.

Инструкция:

ШАГ 1: Кратко сформулируйте проблему, для которой вы ищете решение. Например, «Отношения с партнером/родителями», «Проблемы с коллегами» или просто «Коллеги», «Партнер», «Родители» и т.д.

ШАГ 2: В столбик запишите 16 ассоциаций к выбранной проблеме/теме. Пишите все, что приходит в голову, даже если с логической точки зрения это кажется смешным, абсурдным, из другой темы и пр. Ассоциаций должно быть именно 16.

ШАГ 3: Соедините парами соседние ассоциации (1 и 2, 3 и 4, 5 и 6, 7 и 8 и т.д.) и придумайте к каждой паре объединяющую их ассоциацию. Их должно получиться 8. Вновь записанные слова/сочетания также объедините в пары и запишите общие ассоциации для них. И так, пока у вас не останется одна ассоциация – ключевое слово/понятие.

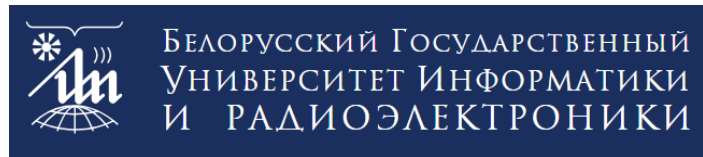
ШАГ 4: Полученное ключевое слово и есть тот самый главный образ, главная ассоциация, которую вам посылает подсознание. Именно от нее стоит отталкиваться. Повторимся, что фактически интерпретировать результат можете только вы (при необходимости – совместно с психологом). Важно подумать и понять, почему возник именно такой образ. О чем он вам говорит? Это может быть истинная мотивация или желание, скрытый страх, внутреннее препятствие или установка, которая вам мешает, проблема, спрятанная будто совсем в другой области. Обратите внимание на то, совпадает ли область вашего вопроса и сфера, в которой лежит ключевое слово. Если не совпадает, то с чем это может быть связано?

Запрос _____

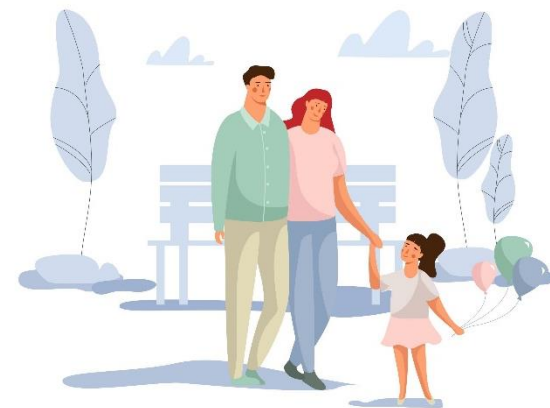
1	1	1	1	1
2				
3	2	2	2	
4				
5	3	3	3	
6				
7	4	4	4	
8				
9	5	5	5	
10				
11	6	6	6	
12				
13	7	7	7	
14				
15	8	8	8	
16				
Уровень реальности – то, что лежит на поверхности	Уровень разума – о чем я думаю на самом деле	Уровень чувств – что я на самом деле чувствую	Корень проблемы	Ключ

Также полезно проанализировать получившиеся столбцы слов. Каждый столбец – это фактически погружение в бессознательное шаг за шагом.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



КЛУБ МОЛОДОЙ СЕМЬИ



СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ КАК ГАРАНТИЯ УСПЕШНОСТИ БРАКА

МИНСК 2024

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

– это отношение человека к человеку, полное любви и заботы. Мужчина и женщина, создавая союз, вносят в него каждый свое, и все это дает основу семейных отношений, создаёт атмосферу, в которой будут расти их дети.

Семья и семейные ценности всегда неразрывно связаны между собой и друг без друга не существуют. Если семья отсутствует, то семейные ценности автоматически теряют свое значение. Ни одни узаконенные отношения между мужчиной и женщиной не существуют и никогда не существовали без основополагающих принципов. Именно благодаря им на протяжении многих лет супругам удается сохранить духовное здоровье, единство и целостность.

Для любой семьи перечень семейных ценностей будет содержать бесконечное количество пунктов. Но каждый из нас должен иметь четкое представление о тех семейных ценностях, которые способствуют укреплению фундамента для создания крепкой и дружной семьи. Знание моральных и нравственных устоев играет важную роль в укреплении доверия и повышении уверенности к каждому члену семьи.



ОСНОВНЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

!! Чувство значимости и необходимости.

Важно, чтобы каждый член семьи знал, что его любят, ценят, в нем нуждаются. Даже будучи сплоченной семьей, каждому члену семьи должно быть выделено пространство и предоставлена свобода для деятельности.

Семья – это безопасное место, в которое можно прийти, когда у тебя все хорошо и вернуться, когда что-то не получилось. Вас примут, выслушают, поддержат, помогут.

!! Гибкость в решении семейных проблем

– путь к счастью и ощущению комфорта. В каждой семье устанавливается свой порядок, режим дня, структура, правила. Но слишком много правил и порядка может привести к ухудшению отношений и появлению обид.

!! Честность

образует глубокую связь между членами семьи. Поощряйте честность, практикуя понимание, уважение любых поступков, которые совершают ваши близкие. Если вы будете сердиться на то, что произошло, вероятнее всего, в следующий раз от вас скроют информацию, чтоб избежать неуважения к своей личности.

!! Необходимо научиться прощать

людей, которые вас обидели. Все делают ошибки. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на обиды. От обидчика вам стоит получить ответы на все волнующие вас вопросы и сделать выбор – принять, простить, отпустить и идти дальше.

!! Учитесь быть щедрыми

на внимание, любовь, время, общение и подарки.

!! Общение – отдельное искусство.

Передача информации, чувств – важный элемент становления семейных отношений. Когда люди чувствуют, что легко и открыто могут выражать свои мечты, надежды, страхи, успехи, неудачи, то это способствует только укреплению брачных уз.

Отсутствие общения приводит к тому, что малые вопросы перерастают в более крупные, которые заканчиваются ссорами, избеганием, разводами.

!! Традиции

- это то, что делает семью уникальной, они сплачивают всех членов семьи.

Обычай, ритуалы и традиции позволяют создавать особенную атмосферу душевного тепла и взаимопонимания в семье, и передавать ее будущим поколениям. Благодаря традициям семейного досуга создается ощущение стабильности и принадлежности к определенной ячейке общества, возникает крепкая эмоциональная связь между всеми ее членами.

Самое главное в любом совместном досуге – это наслаждение обществом друг друга, обмен опытом и заряд позитивом.



СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ

У каждой семьи существуют свои собственные обычаи, отражающие ее историю и нравственные позиции, призванные сплотить и укрепить внутрисемейные связи. Традиции семьи позволяют всем домочадцам почувствовать свою значимость, проявить заботу и любовь к близким, уделить время и внимание родным. Так в детях воспитывается чувство благодарности к старшим членам семьи, стабильности семейных отношений, формируется мировоззрение и отношение к жизни.

Самой популярной семейной традицией, свойственной семьям различных стран и культур, является **совместное проведение праздников**. Некоторые праздники традиционно считаются семейными – это дни рождений, празднования Нового года и Пасхи, свадьбы, крещения и другие. Прекрасным обычаем в семье может стать празднование любых значительных событий, происходящих в жизни ее членов: поступление в учебное заведение, получение диплома или награды в каких-либо конкурсах, выступление на спортивных или творческих мероприятиях. Даже небольшие праздники позволяют членам семьи поделиться успехами и радостью со своими близкими и стимулируют их к дальнейшим достижениям.

Важнейшим семейным устоем **считается совместное принятие пищи**. Что может быть лучше, чем обсуждение планов на день во время завтрака или рассказ о полученных за день впечатлениях в кругу семьи?

Совместные игры детей и родителей помогают ребенку познакомиться с миром, приобрести новые знания и умения, развиваться физически и интеллектуально. Семейной традицией такие игры становятся, если они происходят регулярно, например, субботняя игра в шахматы или лото, воскресный футбол и т.п.

Ежедневное **обсуждение событий минувшего дня** перед сном – прекрасная возможность выяснить чем живут ваши родные, что их беспокоит и вдохновляет, а также поделиться впечатлениями или получить полезный совет.

Чтение сказок перед сном – важнейший ритуал воспитания ребенка, поскольку мир сказок развивает творческое воображение и способствует познанию мира. Но кроме этого, такая традиция позволяет успокоить детишек перед сном и настроить на крепкий сон.

Можно завести привычку регулярно **совершать прогулки всей семьей**, общаясь и рассматривая достопримечательности. Совместное посещение выставок, музеев и кино, театров расширяет кругозор и прививает всем членам семьи нравственные и духовные ценности. Также расширить горизонты, сменить обстановку и повысить свой культурный уровень позволяют совместные путешествия и поездки.