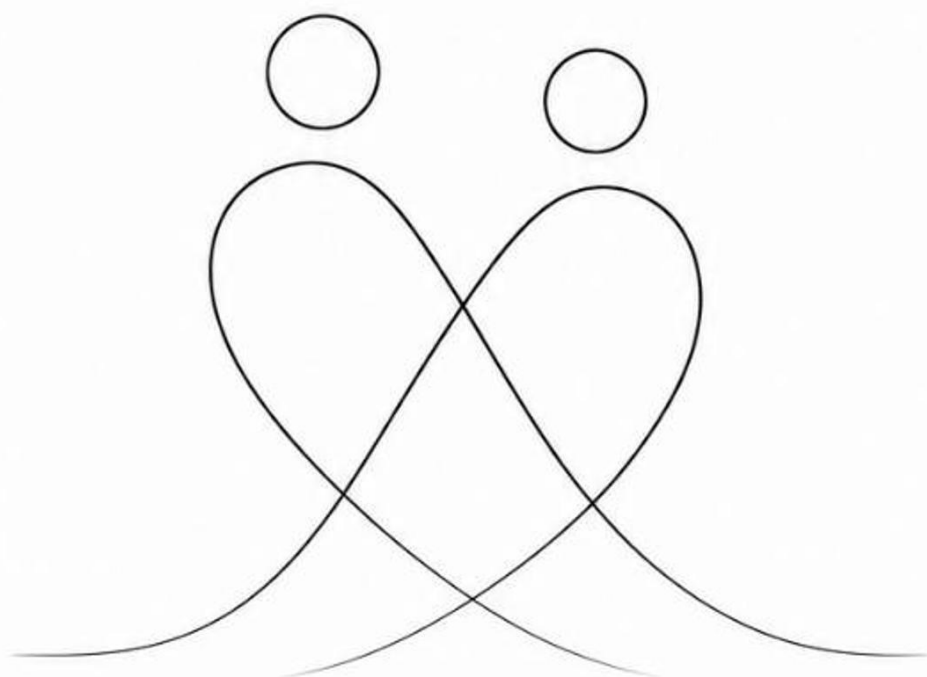


ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПАР

24 практики для близости,
честного диалога
и совместного роста



Максим Ветров

**Задания для пар. Практикум
для близости, доверия
и честного диалога**

«Автор»

2026

Ветров М.

Задания для пар. Практикум для близости, доверия и честного диалога / М. Ветров — «Автор», 2026

Эта книга создана для пар, которые хотят стать ближе без пафосных обещаний и бесконечных разговоров «об отношениях». Внутри 24 практических задания: они помогают вернуть внимание, лучше понимать потребности друг друга, говорить о сложном без обвинений, укреплять доверие, обсуждать границы, деньги, быт и совместные планы. Каждое упражнение рассчитано на реальную жизнь и содержит понятный порядок действий, вопросы для разговора и место для общей договорённости. Книгу можно проходить постепенно, выбирая два или три задания в неделю. Это не тест на совместимость и не попытка сделать пару идеальной, а рабочий маршрут к более честным, тёплым и устойчивым отношениям.

© Ветров М., 2026

© Автор, 2026

Максим Ветров

Задания для пар. Практикум для близости, доверия и честного диалога

ЗАДАНИЯ

ДЛЯ ПАР

Практикум для близости, доверия

и честного диалога

24 упражнения для двоих

ОГЛАВЛЕНИЕ

Шесть шагов к более живым отношениям

Книга построена как маршрут. Не обязательно выполнять всё быстро. Гораздо важнее пройти задания честно и не превращать их в проверку партнёра.

Раздел

Содержание

Страницы

Часть I. Вернуть внимание

Контакт, благодарность, присутствие, любопытство

Задания 1–4

стр. 6–9

Часть II. Узнать друг друга заново

Текущая жизнь, потребности, история, внутренний мир

Задания 5–8

стр. 10–13

Часть III. Научиться говорить

Честный диалог, слушание, сложные фразы, восстановление

Задания 9–12

стр. 14–17

Часть IV. Укрепить доверие

Границы, ревность, поддержка, обещания

Задания 13–16

стр. 18–21

Часть V. Вернуть тепло

Прикосновения, свидания, желания, ритуалы близости
Задания 17–20
стр. 22–25

Часть VI. Стать командой

Быт, деньги, планы, правила пары
Задания 21–24
стр. 26–29

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Как работать с этой книгой

Эти задания не созданы для того, чтобы выяснить, кто в паре прав. Их цель проще и сложнее одновременно: помочь вам снова замечать друг друга, говорить яснее и принимать решения не на автомате.

Оптимальный ритм

Выполняйте два или три задания в неделю. Между ними оставляйте хотя бы один день, чтобы разговор успел уложиться. Некоторые упражнения займут двадцать минут, другие могут продолжиться вечером или вернуться в вашу жизнь как новый ритуал.

Три правила хорошей работы

1. Говорите от первого лица: не «ты никогда», а «я замечаю», «я чувствую», «мне важно».
2. Не требуйте быстрых ответов. Партнёру может понадобиться пауза, особенно если тема новая или болезненная.
3. Не используйте услышанное в следующей ссоре. Откровенность перестаёт быть безопасной, когда её превращают в оружие.

Когда лучше остановиться

Если разговор превращается в унижение, угрозы, давление или страх, не продолжайте упражнение любой ценой. Эта книга подходит для отношений, где оба готовы к диалогу. Она не заменяет профессиональную помощь при насилии, зависимости, тяжёлом кризисе или угрозе безопасности.

Наш удобный ритм работы с книгой:

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Соглашение пары

Перед первым заданием прочитайте пункты вслух и отметьте те, с которыми вы оба согласны. Это не формальность. Простые правила снижают тревогу и помогают не спутать близость с допросом.

- ☐ Мы можем отказаться отвечать на вопрос прямо сейчас и договориться вернуться к нему позже.
- ☐ Мы не перебиваем друг друга и не исправляем чужие чувства.
- ☐ Мы не сравниваем партнёра с бывшими, друзьями или «нормальными людьми».
- ☐ Мы различаем просьбу и требование. На просьбу можно ответить «нет» или предложить другой вариант.
- ☐ Мы не обязаны одинаково видеть ситуацию, чтобы уважать переживания друг друга.
- ☐ Мы говорим о конкретном эпизоде, а не собираем обвинительное дело за все годы.
- ☐ Мы завершаем разговор договорённостью, паузой или следующим шагом, а не молчаливым наказанием.

☐ Мы сохраняем личные границы и не требуем доступа ко всему только ради доказательства любви.

Наше дополнительное правило:

ТОЧКА СТАРТА

Карта наших отношений сегодня

Сначала оцените отношения по нескольким направлениям. Каждый заполняет шкалу отдельно, затем вы сравниваете ответы без попытки доказать, чья оценка правильнее.

Сфера

Что оцениваем

Оценка 1–10

Эмоциональная близость

Насколько легко делиться чувствами и сомнениями

Я: ____ Партнёр: ____

Общение

Насколько мы слышим друг друга и договариваемся

Я: ____ Партнёр: ____

Доверие

Насколько рядом спокойно и предсказуемо

Я: ____ Партнёр: ____

Тепло и нежность

Насколько в отношениях достаточно заботы и прикосновений

Я: ____ Партнёр: ____

Интимная жизнь

Насколько мы можем говорить о желаниях и границах

Я: ____ Партнёр: ____

Быт

Насколько справедливо распределены обязанности

Я: ____ Партнёр: ____

Деньги

Насколько открыто обсуждаем траты, цели и риски

Я: ____ Партнёр: ____

Совместное будущее

Насколько понимаем, куда идём как пара

Я: ____ Партнёр: ____

Одна сфера, которую мы хотим улучшить в первую очередь:

ЗАДАНИЕ 01 | ЧАСТЬ I. ВЕРНУТЬ ВНИМАНИЕ

Двадцать минут настоящего присутствия

Побыть рядом без телефонов, советов и параллельных дел.

Зачем это делать

Во многих парах контакт исчезает не из-за большой ссоры, а из-за постоянной рассеянности. Люди живут рядом, обмениваются бытовыми сообщениями, но почти не встречаются вниманием. Это задание возвращает простую вещь: ощущение, что тебя сейчас действительно видят.

Как выполнить

1. Выберите двадцать минут, когда вас никто не торопит. Уберите телефоны в другую комнату и сядьте так, чтобы видеть лица друг друга.
2. Первые десять минут один рассказывает, как он сейчас живёт внутри: что занимает голову, что радует, что утомляет. Второй не советует и не задаёт уточняющих вопросов.
3. Затем поменяйтесь ролями.
4. В конце каждый завершает фразу: «После твоих слов я лучше понял(а), что...».

Обсудите после задания

- В какой момент было сложнее всего не перебивать?
- Что оказалось новым, хотя вы давно вместе?
- Какой вид внимания вам хочется получать чаще?

Важно

Не превращайте упражнение в отчёт о проблемах. Можно говорить и о хорошем, и о странном, и о том, что пока трудно сформулировать.

Что мы берём с собой после этого разговора:

ЗАДАНИЕ 02 | ЧАСТЬ I. ВЕРНУТЬ ВНИМАНИЕ

Три точные благодарности

Заметить вклад партнёра, который обычно остаётся без слов.

Зачем это делать

Общие фразы вроде «спасибо за всё» приятны, но быстро становятся фоном. Точная благодарность показывает: я вижу не только результат, но и твоё усилие. Это укрепляет ощущение ценности и снижает накопившееся чувство, будто один старается, а другой воспринимает это как должное.

Как выполнить

1. Каждый записывает три конкретных поступка партнёра за последнюю неделю.
2. Для каждого пункта добавьте, почему это было важно лично для вас. Например: «Спасибо, что сам позвонил мастеру. Я почувствовала, что не обязана держать всё в голове».
3. По очереди прочитайте благодарности без шуток, обесценивания и ответа «да ладно».
4. После каждой фразы партнёр отвечает только: «Я услышал(а)» или «Мне приятно это знать».

Обсудите после задания

- Какие усилия каждого чаще всего остаются незаметными?
- Какая благодарность особенно попала в точку?
- За что вы хотели бы благодарить друг друга чаще?

Что мы берём с собой после этого разговора:

ЗАДАНИЕ 03 | ЧАСТЬ I. ВЕРНУТЬ ВНИМАНИЕ

Вечер без экранов

Проверить, что появляется между вами, когда исчезает цифровой шум.

Зачем это делать

Телефон редко выглядит причиной дистанции, потому что он всегда под рукой и почти всегда «по делу». Но постоянные уведомления дробят внимание. Вечер без экранов не обязан быть идеальным свиданием. Он нужен, чтобы заметить, чем вы заполняете пространство, когда нельзя автоматически уйти в ленту или сериал.

Как выполнить

1. Выберите два часа и заранее предупредите тех, кто может вас искать.
2. Уберите телефоны, телевизор и ноутбуки. Разрешены музыка без переключения и фотоаппарат, если вы не начинаете просматривать снимки.
3. Сделайте вместе одно простое дело: приготовьте еду, прогуляйтесь, соберите пазл, разберите старые фотографии или просто поговорите.
4. В конце отдельно запишите, что вы чувствовали в первые пятнадцать минут и что изменилось к концу вечера.

Обсудите после задания

- Хотелось ли автоматически взять телефон? В какой момент?
- Было ли вам скучно, спокойно, неловко или легко?
- Что из этого вечера стоит повторить?

Важно

Не ругайте друг друга за срыв. Цель не в дисциплине, а в наблюдении за привычкой.

Что мы берём с собой после этого разговора:

ЗАДАНИЕ 04 | ЧАСТЬ I. ВЕРНУТЬ ВНИМАНИЕ

Вопрос, который давно не задавали

Вернуть в отношения живое любопытство вместо уверенности, что вы уже всё знаете.

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.