

Семинар 1: Осознание собственного «Я» и осознание совместного «Мы»

Избегайте стереотипов и предвзятости

При сравнении людей разных культур мы часто судим об образе их поведения, ценностях или вероисповедании в соответствии с тем, выходцем какой страны они являются. Однако даже люди принадлежащие к одной культуре настолько различны и индивидуальны, что это просто невозможно предугадать, каким является тот или иной конкретный человек, если все что мы о нем знаем, это только его принадлежность к определенной «культуре». Любое перечисление характеристик той или иной культуры должно рассматриваться только лишь как грубое обобщение и помощь для первой ориентировки в этом вопросе. После того как ты узнал/услышал такое грубое описание характеристик культуры твоего партнёра, задай ему/ей следующие вопросы:

- Является ли это описание достоверным для твоего окружения в общем?
- Что из этого является достоверным описанием твоей семьи?
- Что из этого является достоверным для тебя лично?
- На сколько важным является каждый из пунктов описания твоей культуры для тебя лично? Что особенно укоренено в тебе?

Обсуждения для пары

Глубоко заложенное и порой подсознательное чувство «Мы или Наше», или же Чувство «Я» программируется в нас с раннего детства через отношения с родителями, нашими братьями и сестрами и родственниками, и потом укрепляется в нас в школе или же через общение с людьми, обладающими авторитетом в наших глазах.

Поговорите о том, в какой среде вы выросли:

- Какими были ваши отношения с отцом, матерью, братьями и сестрами, другими родственниками?
- Кого ты больше всего любил, боялся/ с кем ты проводил большую часть своего времени?
- Какие твои самые добрые воспоминания? Какие печальные переживания (события) были у тебя?
- Когда ты чувствовал себя одиноким/ виноватым или же переживал чувство стыда?
- Как прошли твои детсадовские и школьные годы? О чём ты можешь вспомнить?
- Какого учителя ты больше всего уважал/ не любил?
- Какими были твои взаимоотношения с друзьями / одноклассниками?

Какие отношения с вашими семьями вы хотели бы вести в дальнейшем:

- Насколько сильно ты чувствуешь внутреннюю тесную связь между твоей семьей и твоим «автономным Я»? В чем это выражается?
- Как бы вы хотели регулировать возможную поддержку членов ваших семей? Есть ли в этом необходимость? Постоянная поддержка или от случая к случаю? Как вы реагируете на просьбы такого рода?
- Как вы относитесь к покупке подарков в случае, если вы идете в гости? Какого рода подарки? Какой цены?
- Как часто и как долго вы бы хотели посещать вашу семью за границей?
- Как вы реагируете на приглашения в гости и на предложение посетить вас?

Семинар 2: Об этом нужно обязательно говорить с друг другом

Обсуждение для пары

Посмотрите на ключевые особенности вашей культуры и обсудите различия:

- Различия поведения в обществе и в отношении к друг другу.
- Нормы поведения и ценности.
- Убеждения и религиозное мировоззрение (вероисповедание).
- Взгляд на мир.

Обсуждение для пары:

Эта беседа особенно важна для пар, которые происходят или же разделяют разные религиозные мировоззрения. Обсудите друг другом следующие вопросы. Поделитесь о том, какой взгляд имеют люди Вашей культуры на ниже перечисленные темы, как к ним относятся Ваши родители и что Вы лично думаете об этом:

- Является ли человек в своей сущности добрым, злым или нейтральным?
- Являюсь ли я более, менее или же одинаково ценным в сравнении с другими людьми?
- Каково моё отношение к природе и окружающей среде: она дана нам чтоб её использовать, мы должны уважать её или же мы должны охранять её?
- Что важнее: прошлое, настоящее или будущее?
- Моё существование заключено в бесконечный круг или же я живу для достижения определенной цели?
- Существует ли духовный мир? Какое отношение к нему я имею? Кто и на кого оказывает влияние/контроль в духовном мире?

- Если Бог есть: какой Он на твой взгляд? Как Он общается/обращается со своим творением?
- Какое значение имеют страдания в жизни человека?
- Жизнь, которую я проживаю, дается только один или же несколько раз? Какое моё представление или же вера в жизнь после смерти?

О чувстве совести и её функциях

Обменяйтесь соображениями на следующие вопросы:

Как ты научен реагировать, если

- тебя застали врасплох при неправильном поступке?
- если ты узнал о несправедливости, о неправильном поступке?
- когда ты чувствуешь успокоение совести?

Семинар 3: Что ты имеешь в виду на самом деле?

Обсуждение для пары

Поговорите о различных способах общения свойственных для вашей культуры:

- На сколько открытый, прямолинейный или осторожный и завуалированный образ общения в вашей культуре? Что из этого вы наблюдаете в собственном образе общения? Что заметил твой партнёр в тебе в отношении этого вопроса?
- Назовите друг другу, что вам нравится в образе **общения** вашего партнера и что вас сбивает с толку или же раздражает.
- Что бы вы хотели изменить для того чтобы избежать недопонимания и недоразумения в общении друг с другом?

Семинар 4: Что ты называешь любовью?

Обсуждение для пары

Расскажите друг другу: Как это было в вашей семье?

- Как познакомились и поженились твои дедушка с бабушкой / твои родители?
- Как это было у твоих братьев и сестер, а так же у близких родственников?
- Были ли в вашей семье разводы?
- Что ты думаешь о высказывании: „Любовь приходит не до, а после заключения брака.“

Обсуждение для пары

В межнациональных браках большую роль играет идеология о сексуальных отношениях и их значении.

- Каковы правила о сексуальных отношениях до брака (во время брака) в моей семье, обществе, религии и по законам моей страны? Что из этого в твоей культуре по-другому?
- Каковы социальные правила в этом отношении в стране, где вы сейчас живете/жить будете?
- С какими чувствами и мыслями по отношению к вопросам о сексуальных отношениях я вырос? Какой опыт в вопросе сексуальных отношений я приобрёл в детстве и в подростковом возрасте? Как ты вырос и какой опыт ты приобрёл?
- Есть ли в этом отношении у тебя определенные границы и желания? Как бы я / ты хотел выражать свои сексуальные склонности?

Как мы проявляем то, что мы друг друга любим?

Как бы ты хотел чтоб твой партнер выражал по отношению к тебе чувство симпатии и любовь? Отметь подходящее в списке. Вычеркни то, что для тебя не является важным. Сравни твой список со списком твоего партнера и обсуди это с ним.

- Зрительный контакт, улыбка
- Прикосновение, массаж
- Слова, ласкательное имя
- Способность внимательно слушать
- Подарки
- Похвала, воодушевляющие слова, любовные письма, стихи
- Близость, время препровождения за общим занятием
- Оказание помощи, перенятие работы
- Приглашения в ресторан
- Иное: _____

Семинар 5: Кто определяет что?

Обсуждение для пары

С каким отношением к ниже перечисленным вопросам ты вырос, что является отпечатком твоей культуры и твоей семьи:

- Какое распределение ролей между мужчиной и женщиной в твоей культуре?
- Был ли авторитетом для тебя твой отец / твоя мать? Кто играл доминирующую роль?

- Какое распределение обязанностей имели твои родители?
- Какое влияние имели твои дедушка с бабушкой?
- Какое положение в семье занимали твои братья / сестры? Имел ли один из них предпочтение?
- Какое место занимает женщина в обществе? Что типично для женщины?
- Какое место занимает мужчина в обществе? Что типично для мужчины?

Как бы мы хотели строить совместную жизнь и распределять обязанности?

- Какие правила распределения ролей господствуют в обществе, в котором мы живем / будем жить?
- Какому образу распределения ролей ты отдаешь предпочтение: иерархическому или партнерскому? Что это для тебя обозначает на практике?

Сравнение понимания вопроса о распределении ролей

Отметьте на одной стороне свое мнение и на другой стороне то, как на твой взгляд ответил бы твой партнёр. Обсудите ваши результаты.

Вторым шагом, подумай о том, что является источником твоих представлений (культурная среда, родительский дом, друзья, религия, СМИ, собственный выбор, ...).

Оценка: 1 = в любом случае, 5 = ни в коем случае

<i>Она</i>					<i>Высказывание</i>	<i>Он</i>				
1	2	3	4	5	Муж является главой семьи.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Женщина не должна заниматься ничем, за исключением домашнего хозяйства.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Супруг должен всегда оказывать помощь по хозяйству.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Женщина несет основную ответственность за воспитание детей.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Деньги, которые зарабатывает женщина, принадлежат так же и ей.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Мужчина должен иметь возможность хотя бы один вечер в неделю проводить со своими друзьями.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Один раз в неделю женщина должна иметь возможность заниматься самой собой и в это время мужчина должен позаботиться о детях.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Ответственность мужа - зарабатывать деньги, а ответственность женщины - вести домашнее хозяйство и заботиться о детях.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Управление семейным бюджетом лучше всего вести через совместный банковский счет.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	В браке должно быть 50 % / 50 % в распределении всех вопросов.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Если это необходимо, то слово мужа является решающим	1	2	3	4	5

					в важных вопросах.					
1	2	3	4	5	Готовить еду в семье должна женщина.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Свободное время семья должна проводить вместе.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Женщина так же часто как и мужчина должна иметь возможность быть инициатором сексуальных отношений в семье.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Женщина и мужчина должны совместно вести управление финансовым бюджетом семьи.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Никто не должен делать покупки на сумму выше чем 50,- Евро без того, чтоб спросить согласие своего партнера.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Отец ответственен за дисциплинирование детей.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Супруга должна иметь возможность также заниматься своим карьерным ростом.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Содержать дом в чистоте и порядке это ответственность женщины.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Мужчина должен один раз в месяц приглашать свою жену в ресторан, кафе, театр, кино и тп.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Физическая работа является задачей мужчины.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Задачей матери является привитие ценностей своим детям.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Женщины более эмоциональны чем мужчины и более склонны к проявлению чувств.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Мужчина решает, кто за что ответственен в семье.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Мужчина должен быть ответственным за совместные молитвы в семье.	1	2	3	4	5

Семинар 6: Совместное развитие семейной индивидуальности

Обсуждение для пары

Поразмышляйте над следующими вопросами и сравните ваши результаты

Осознание индивидуальности

собственной культуры:

Что является сущностью моей культуры?

Как я стал тем, кем я являюсь?

Что является моими основными потребностями в жизни?

Что является важным для меня?

Исследование индивидуальности культуры своего партнера:

Что является сущностью твоей культуры?

Как ты стал тем, кем ты являешься?

Что является твоими основными потребностями в жизни?

Что является важным для тебя?

Мои приоритеты в отношении основных потребностей в жизни:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Развитие собственной семейной индивидуальности

Как интернациональная пара, вы являетесь чем-то совершенно особенным и уникальным! Это хорошо и правильно, что вы имеете различия индивидуального характера и в отношении культуры. Вам нужно это принять и приветствовать. Это делает вашу жизнь более богатой и захватывающей. Поэтому радуйтесь этим различиям! Ведь именно они притянули вас к друг другу.

Отметьте для себя те примечательные различия, которые выделяют ваши отношения от других и обогащают их:

.....
.....
.....
.....
.....

Обсуждение для пары

Когда ты осознал индивидуальность своей культуры и культуры своего партнера и знаешь в чем состоит привлекательность этих различий, остается сделать следующий шаг, а именно принять решение о том, какие элементы твоей культуры и твоей индивидуальности

- ты хотел бы сохранить,
- ты мог бы полностью или частично пожертвовать?
- В каких отношениях ты мог бы пойти на компромисс,
- или в каких случаях ты хотел бы пойти совершенно новым путем?

Просмотри весь материал семинара по всем темам, обсуждениям, а так же все свои личные заметки еще раз:

Какая из тем касается вашей ситуации на прямую?

.....
.....
.....

Какие решения вы теперь примите?

.....
.....
.....

Следующие темы мы обсудим позже:

.....