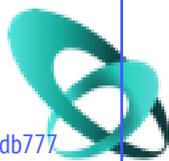


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бойко Валерий Леонидович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 15.12.2024 17:34:42  
Уникальный программный ключ:  
1ae60504b2c916e8fb686192f29d3bf1653db777



**Высшая Школа  
Управления**

Негосударственное образовательное частное учреждение высшего  
образования «Высшая школа управления» (ЦКО)  
(НОЧУ ВО «Высшая школа управления» (ЦКО))

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **Б1.В.10 Психология семьи и семейное консультирование**

**Направление подготовки**  
37.03.01 Психология

**Направленность (профиль) подготовки**  
Практическая психология

**Квалификация выпускника**  
«Бакалавр»  
**Форма обучения**  
Очно-заочная

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры  
психологии  
«28» августа 2024, протокол №1

Заведующий кафедрой  
доктор философских наук, доцент Л.В.Шукшина

## Содержание

1.АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ .....	3
2.ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	5
3.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....	6
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	20
7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	22

## 1. АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа дисциплины «Психология семьи и семейное консультирование» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Минобрнауки России от № 839 от 29.07.2020.

Дисциплина «Психология семьи и семейное консультирование» включена в систему учебных предметов, обеспечивающих теоретическую подготовку профессиональных психологов. В настоящее время динамика современной семьи связана с множеством объективных и субъективных трудностей. Таким образом, личностное и социально-психологическое изучение брака и семьи является чрезвычайно актуальным в поиске закономерностей, на которые можно было бы опереться как при оказании помощи существующей семье, так и при подготовке молодежи к семейной жизни. Знание психологических закономерностей возникновения, функционирования и распада семьи является базовым компонентом для освоения будущими психологами основ семейного консультирования.

### **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Настоящая дисциплина включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений, Блока 1 учебных планов по программам подготовки бакалавров по направлению 37.03.01 Психология.

Дисциплина изучается на 4 курсе в 8 семестре.

### **Цель и задачи дисциплины.**

**Целью** изучения дисциплины «Психология семьи и семейное консультирование» является формирование знания истории возникновения и этапов развития института семьи, изучение психологических особенностей, приобретенных современной семьей в результате глубинных трансформаций актуального периода развития, и развитие у студентов научного подхода к деятельности по психологическому консультированию семьи.

В соответствие с компетенциями в рамках данного курса и рабочей программой дисциплины перед студентами ставятся **следующие задачи:**

#### **Знать:**

- структуру семьи, её роли и функции;
- жизненный цикл и семейный сценарий;
- семейные кризисы и семейные конфликты;
- родительские установки и их детерминацию на разных этапах развития семьи;
- влияние стиля воспитания на развитие личности ребенка;
- факторы семейной жизни, обуславливающие возникновение

патогенных ситуаций

- развитие ребенка в неполной семье и специфику детско-родительских отношений с приемными детьми.

***Уметь:***

- анализировать семейные проблемы с научных позиций;
- проводить диагностику детско-родительских отношений;
- выявлять причины и последствия для личности семейных конфликтов и кризисов

- осуществлять анализ семейной ситуации с целью постановки «семейного диагноза»;

- проводить диагностику супружеской пары в рамках системного подхода к семье, определять степени гибкости и сплоченности семейной системы.

- проводить структурированное интервью членов семьи с целью построения генограммы.

***Иметь практический опыт:***

- проведения психологического анализа семейных проблем;
- оказания психологической помощи семье, нуждающейся в психологической поддержке;

- проведения самоанализа продуктивности собственной консультационной деятельности.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных образовательной программой.

Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине			Формы образовательной деятельности
			выпускник должен знать	выпускник должен уметь	выпускник должен иметь практический опыт	
Групповое и индивидуальное консультирование клиентов	<b>ПК-1</b>	ПК-1.3 Участует в оказании психологической поддержки клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций	основные теоретические подходы к изучению семьи, структуры брачных отношений и формам воспитания	определять факторы семейной жизни, обуславливающие возникновение патогенных ситуаций, обуславливающих кризисы развития личности, конфликты и семейные кризисы	системного психологического анализа проблем семьи, социальной группы, индивида с учетом жизненной ситуации, в которой находится клиент	<u>Контактная работа:</u> Лекции Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u>

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)									Самостоятельная работа обучающихся	ТКУ / балл Форма ПА
	Лекции	Семинары	Практикум по решению задач	Ситуационный практикум	Мастер-класс	Лабораторный практикум	Тренинг	Дидактическая игра	Из них в форме практической подготовки		
<i>Очно-заочная форма</i>											
<i>Тема 1. Социально-психологическая сущность брака и семьи</i>	4	4		2						9	Доклад-дискуссия / 5 Отчет по ситуационному практикуму/5
<i>Тема 2. Семья как система</i>	6	4		2						9	Доклад-дискуссия / 5 Отчет по ситуационному практикуму/5
<i>Тема 3. Психологические теории семьи</i>	6	6					2			10	Доклад-дискуссия / 5 Участие в тренинге/5
<i>Тема 4. Психология добрых отношений</i>	4	4		2						9	Доклад-дискуссия / 5 Отчет по ситуационному практикуму/5
<i>Тема 5. Адаптация и совместимость супругов в семье</i>	4	4					2			9	Доклад-дискуссия / 5 Участие в тренинге/5
<i>Тема 6. Семейные кризисы и конфликты</i>	4	6		2						9	Доклад-дискуссия / 5 Отчет по ситуационному практикуму/5 Эссе/5
<i>Тема 7. Детско-родительские отношения в семье</i>	4	4		2						10	Доклад-дискуссия / 5 Отчет по ситуационному практикуму/5 Эссе/5
<i>Тема 8. Семья как источник психологической травмы</i>	4	4								9	Доклад-дискуссия / 5 Отчет по ситуационному практикуму/5
<i>Тема 9. Основные модели</i>	4	4					2			10	Доклад-дискуссия / 5

Наименование тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)									Самостоятельная работа обучающихся	ТКУ / балл Форма ПА
	Лекции	Семинары	Практикум по решению задач	Ситуационный практикум	Мастер-класс	Лабораторный практикум	Тренинг	Дидактическая игра	Из них в форме практической подготовки		
<i>Очно-заочная форма</i>											
<i>психологического консультирования семьи</i>											Участие в тренинге/5
<b>Всего:</b>	<b>40</b>	<b>40</b>		<b>10</b>			<b>6</b>			<b>84</b>	<b>100</b>
<b>Контроль, час</b>	<b>36</b>										<b>Экзамен</b>
<b>Объем дисциплины (в академических часах)</b>	<b>216</b>										
<b>Объем дисциплины (в зачетных единицах)</b>	<b>6</b>										

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### ***Тема 1. Социально-психологическая сущность брака и семьи***

Исторический анализ брачно-семейных отношений. Исторические формы семьи. Развитие брачных отношений от полигамии к моногамии. Семья как социальный институт и малая группа. Определение брака и семьи. Понятие о функциях семьи. Брак как форма отношений между мужчиной и женщиной. Психологическое состояние современной семьи. Характеристика современных форм брачно-семейных отношений. Функции современной семьи. Психологический анализ социально-демографических процессов в современной семье. Кризис современной семьи: социологический и психологический подходы к изучению.

### ***Тема 2. Семья как система***

Сущность системного подхода к семье. Понятие о структуре семьи. Взаимосвязь структуры и функций семьи. Характеристика основных параметров семейной структуры. Состав семьи. Иерархия семьи. Сплоченность семьи. Границы семьи. Семейная гибкость системы. Семейные роли. Динамика развития семьи. Основные подходы к описанию динамики семьи. Особенности функционирования семьи на различных этапах ее развития (особенности этапов, задачи, характерные проблемы и нарушения). Динамика супружеских отношений. Понятие о жизненном цикле и жизненном пути семьи.

### ***Тема 3. Психологические теории семьи***

Методологические основы психодинамических теорий семьи. Сущность вертикального подхода к семье. Зависимость супружеских отношений от модели родительской семьи. Механизмы переноса модели родительской семьи: идентификация, проекция, проективная идентификация. Влияние сиблинговых позиций на характер и полоролевое развитие личности. «Правило дубликатов» Тоумена. Теория семейных систем М. Боуэна. Семья как эмоциональная система. Параметры семейных систем (уровень тревоги и дифференциация «Я»). Понятие о дифференциации. Треугольник – как элементарная единица эмоциональной системы семьи. Понятие об эмоциональной дистанции. Симптомы недифференцированности супружеских отношений. Зависимость характера семейного взаимодействия от паттернов эмоционального взаимодействия предшествующих поколений. Структурная теория семьи С. Минухина. Семья как целостный организм взаимодействующих подсистем. Характеристика индивидуального холона. Супружеская система как контекст для личностного роста супругов, как источник поддержки. Холон сиблингов. Родительский холон. Динамика развития семейной системы. Бихевиористический подход к семье. Теоретические основы бихевиористического подхода к семье. Супружеское поведение и его детерминанты. Коммуникативные

умения и навыки в супружеском взаимодействии. Детские поведенческие проблемы. Рационально-эмотивный подход к семье. Рационально-эмотивная теория А. Эллиса. Модель А-В-С-А (активирующее событие или переживание; система убеждений индивида; последствия). Анализ основных иррациональных суждений. Супружеские и семейные мифы. Способы работы с семейными мифами. Гуманистическая теория семьи. Брак как длительно развивающийся процесс партнерства. Открытость чувств в супружеском общении. Непринятие ролей и способы быть собой в семье.

#### ***Тема 4 Психология добрых отношений***

Психологическая готовность к семейной жизни. Закономерности развития эмоциональных отношений в паре. Аттракция. Механизмы возникновения симпатии. Феномен любви и ее типы. Источники и стили любви. Условия сохранения эмоциональных отношений. Причины отрицательного отношения к себе и семейной жизни. Теории выбора брачного партнера. Модель фильтров. Модель максимизации выгоды. Модель дополнительности (комплиментарности). Модель близости. Социобиологическая модель.

#### ***Тема 5. Адаптация и совместимость супругов в семье***

Адаптация к брачно-семейным отношениям. Уровни адаптации. Ролевая и межличностная адаптация. Первичная адаптация (психологическая, духовная, сексуальная адаптация). Вторичная негативная адаптация. Структура адаптации по В.А. Сысенко. Супружеская совместимость как социально-психологическое явление. Уровни супружеских отношений в паре. Сексуальная совместимость брачных партнеров. Психологическая совместимость в браке. Социально-психологические характеристики супружеской совместимости. Духовный уровень совместимости супругов. Диагностика адаптации и уровня совместимости супругов в семье.

#### ***Тема 6. Семейные кризисы и конфликты.***

Основные виды семейных кризисов. Эволюционные кризисы. Ситуационные кризисы. Супружеские и семейные конфликты. Виды и стадии конфликта. Техники разрешения конфликта. Завершение брачно-семейных отношений. Развод. Тенденции и факторы разводов. Теоретическая модель развода. Динамика распада эмоциональных отношений С. Дака. Концепция распада эмоциональных отношений Дж.А. Ли. Стратегии поведения в предразводной ситуации. Стадии развода. Модель развода Кублер-Росс. Стадии развода по С. Кратохвилу. Постразводная ситуация. Социально-психологические последствия развода.

#### ***Тема 7. Детско-родительские отношения в семье***

Родительские установки и их детерминация. Понятие о стиле воспитания. Влияние стиля воспитания на развитие личности ребенка. Патологизирующие роли. Понятие о патологизирующих ролях, их виды и обуславливаемые нарушения поведения. Маски в детско-родительских отношениях. Типология неправильного воспитания. Типологии неправильного воспитания (В.И. Гарбузов, А.Е. Личко, Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис, В.В. Столин). Развитие ребенка в неполной семье. Родительно-детские отношения с приемными детьми. Диагностика детско-родительских отношений.

#### ***Тема 8. Семья как источник психологической травмы.***

Факторы семейной жизни, обуславливающие возникновение патогенных ситуаций. Состояние глобальной семейной неудовлетворенности. Осознанная неудовлетворенность. «Тлеющая» неудовлетворенность. «Семейная тревога». Нервно-психическое и физическое напряжение. Чувство вины, связанное с семьей. Семья как фактор, определяющий реакцию индивида на психическую травму. Методы исследования семейных отношений.

#### ***Тема 9. Основные модели психологического консультирования семьи.***

Структурная модель психологического консультирования семьи. Основные нарушения жизнедеятельности семьи, описанные в рамках структурной модели. Цели психологической помощи семье в рамках структурной модели. Основные фазы работы. Работа по преобразованию коммуникативной системы неблагополучных семей. Работа с доминирующими аффектами в неблагополучных семьях. Методика детриангуляции Карла Джонсона. Психодинамическая модель консультирования семьи (модель работы с семьей, основанная на теории семейных систем М. Боуэна). Цель психологического консультирования по семейным проблемам в рамках данной модели. Стратегия психологического консультирования семьи. Методика «Тет-а-тет». Социометрические техники работы с семьей. Сущность социометрических техник работы с семьей. Методики: семейная скульптура, семейная хореография, генограмма семьи, методика «Ролевая карточная игра», экокорта семьи, методика «Соломенная башня», методика исследования семейного пространства, методика «Семейная социограмма». Сущность подхода: Работа с искажениями чужих сообщений. Понятие о деноменализации. Работа с вычеркиваниями и обобщениями. Понятие конгруэнтности общения. Двойная связь. Причины неконгруэнтных посланий. Работа с неконгруэнтными посланиями. Метод расстановки по Б. Хеллингеру в работе с семьями. Феноменологический метод исследования реальности отношений. Семейно-системные переплетения и их разрешение методом расстановок. Условия, необходимые для хороших отношений. Совесть

как орган, отвечающий за равновесие в отношениях. Специфика отношений между родителями и детьми с точки зрения данного подхода и возможные нарушения, связанные с этой областью. Работа с ними методом расстановок. Удачные и неудачные отношения в паре, их коррекция методом расстановок.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

В процессе изучения дисциплины «используются такие виды учебной работы, как лекции, семинары, тренинги, ситуационные практикумы, а также различные виды самостоятельной работы обучающихся по заданию преподавателя.

### ***Методические указания для обучающихся при работе над конспектом лекций во время проведения лекции***

Лекция – это монологическое изложение основных теоретических положений учебного материала, который предварительно систематизирован и последовательно представлен аудитории преподавателем. Содержание излагаемого материала изложено в виде тезисов в рабочей программе дисциплины, поэтому в случае пропуска студентом лекции он может познакомиться с основными дидактическими единицами данной темы и изучить их самостоятельно.

В процессе лекций студенту необходимо вести записи (конспектировать материал), чтобы сохранить в долговременной памяти учебный материал, дополняющий самостоятельную работу с учебно-методической литературой. Целесообразно записывать обобщения, выводы, а также отображать в тетради схемы и графики, изображенные на слайдах. Важно фиксировать всю терминологию. Для ускорения записи рекомендуется вводить понятные сокращения.

В процессе или в конце лекции студенты могут задавать вопросы преподавателю, чтобы прояснить или уточнить собственное понимание услышанной или прочитанной информации.

Конспектирование в процессе лекции является необходимым условием адекватного восприятия учебного материала.

*Конспект* – это основа для освоения содержания прослушанной лекции и теоретический ориентир для дальнейшей самостоятельной работы с материалом. Следует понимать, что для качественного освоения всей полноты содержания учебного курса читаемой дисциплины руководствоваться одними конспектами лекций недостаточно. Качество основных тезисов лекции зависит от развития учебных навыков работы с информацией, наличия опыта структурирования и переструктурирования материала, способностей кратко излагать суть услышанного или прочитанного текста.

В ходе лекции важно обращать внимание на вербальные подсказки преподавателя, которыми он стимулирует запись основных положений,

логических завершений, выводов. В заключении, как правило, преподаватель акцентирует внимание на ключевых моментах прочитанного материала и дает учебную установку на его дальнейшую проработку и закрепление.

В процессе внимательного восприятия лекционного материала могут возникать вопросы, ответы на которые можно услышать в процессе лекции. В конце лекции преподаватель обязательно даст возможность задать вопросы по теме лекции.

Теоретические насыщенные лекции не всегда легко воспринимаются студентами. Некоторые темы требуют предварительной подготовки, поэтому иногда преподаватель просит прочитать перед началом лекции соответствующие разделы учебника или обратить внимание на терминологию, которая будет использоваться в лекции.

В начале лекционного цикла преподаватель познакомит с обязательной и дополнительной литературой, предложит вспомогательную справочную литературу для освоения лексического аппарата, расскажет о формах промежуточного и итогового контроля, озвучит требования. Эти установочные моменты студенту очень важно зафиксировать в тетради и выполнять их в строго обозначенные сроки.

### ***Методические указания для обучающихся при работе на семинаре***

Семинары проводятся в процессе освоения дисциплины в соответствии с рабочим учебным планом.

*Студентам рекомендуется:*

- предварительно ознакомиться с перечнем тем докладов, списком литературы

- заранее выбрать тему для подготовки к семинарскому занятию;

- заранее обеспечить возможность подготовить презентацию (7-10 слайдов);

*Важно:*

- быть готовым ответить на вопросы студентов и преподавателя;

- обеспечить активное участие студентов в дискуссии;

- учесть все замечания, которые сделал преподаватель по окончании доклада;

- получить рейтинговый балл в соответствии с текущим контролем успеваемости.

Презентация выполняется в программе Microsoft PowerPoint (2003-2013) с необходимыми иллюстрациями, рисунками, схемами, графиками.

### ***Методические указания для обучающихся по подготовке доклада***

Доклад - сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной

работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

Тема доклада должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме учебного занятия. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям и быть указаны в докладе. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными. Работа студента над докладом включает отработку умения самостоятельно обобщать материал и делать выводы в заключении, умения ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отработку навыков ораторства, умения проводить диспут.

Докладчик должен знать и уметь:

- сообщать новую информацию;
- использовать технические средства; хорошо ориентироваться в теме всего семинарского занятия;
- дискутировать и быстро отвечать на заданные вопросы; четко выполнять установленный регламент (не более 10 минут);
- иметь представление о композиционной структуре доклада и др.

*Структура выступления.*

Вступление должно содержать:

- название, сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения, краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- живую интересную форму изложения;
- акцентирование внимания на важных моментах, оригинальность подхода.

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части – представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудиовизуальных и визуальных материалов. Заключение – ясное, четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели.

### ***Методические указания для обучающихся по подготовке и участию в дискуссии***

Дискуссия — это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся, обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами.

Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми.

К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность.

Групповая дискуссия. Для проведения такой дискуссии все обучающиеся, присутствующие на практическом занятии, разбиваются на небольшие подгруппы, которые обсуждают те или иные вопросы, входящие в тему занятия.

Обсуждение может организовываться двояко: либо все подгруппы анализируют один и тот же вопрос, либо какая-то крупная тема разбивается на отдельные задания.

Для проведения дискуссии необходимо:

1. Выбрать тему дискуссии, ее может предложить, как преподаватель, так и студенты.
2. Выделить проблематику. Обозначить основные спорные вопросы.
3. Рассмотреть, исторические и современные подходы по выбранной теме.
4. Подобрать литературу.
5. Выписать тезисы.
6. Проанализировать материал и определить свою точку зрения по данной проблематике.

### ***Методические указания для обучающихся по участию в проведении тренинга***

Тренинг – это форма интерактивного практического занятия, цель которого – сформировать у обучающихся поведенческие паттерны (устойчивые модели поведения, которые человек предпочитает использовать при взаимодействии с другими людьми, доведенные до автоматизма) для дальнейшей успешной работы в профессиональной сфере.

Прежде чем приступать к участию в тренинге, обучающемуся необходимо:

- ознакомиться с соответствующими разделами программы дисциплины по учебной литературе, рекомендованной программой курса;
- получить от преподавателя информацию о целях и задачах тренинга, о порядке проведения тренинга, критериях оценки результатов тренинга;
- получить от преподавателя необходимые раздаточные материалы;

В ходе проведения тренинга обучающийся должен активно участвовать в работе группы на всех этапах тренинга.

По итогам проведения тренинга, обучающиеся имеют возможность задать вопросы преподавателю .

### ***Методические указания для обучающихся по организации***

### ***самостоятельной работы***

Самостоятельная работа обучающихся направлена на самостоятельное изучение отдельных тем/вопросов учебной дисциплины.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, ее объем по дисциплине определяется учебным планом.

При самостоятельной работе обучающиеся взаимодействуют с рекомендованными материалами при минимальном участии преподавателя.

### ***Работа с учебно-методической литературой (конспектирование)***

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме.

Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления (конспектируя), в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода.

Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Полезно составлять опорные конспекты.

Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса.

Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для дополнительного разъяснения преподавателем.

#### ***Самопроверка***

После изучения определенной темы по записям конспекта и учебнику, решения соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно, обучающемуся рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств.

В случае необходимости нужно еще раз разобраться в материале. Помните, недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. Если это имеет место быть, надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал.

Важный критерий усвоения теоретического материала - умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу.

### *Методические указания для обучающихся по подготовке эссе*

Эссе - это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем. Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. В зависимости от специфики дисциплины формы эссе могут значительно дифференцироваться.

Структура эссе.

1. Титульный лист

2. Введение - суть и обоснование выбора данной темы, состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически; На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который вы собираетесь найти ответ в ходе своего исследования.

При работе над введением могут помочь ответы на следующие вопросы: «Надо ли давать определения терминам, прозвучавшим в теме эссе?», «Почему тема, которую я раскрываю, является важной в настоящий момент?», «Какие понятия будут вовлечены в мои рассуждения по теме?», «Могу ли я разделить тему на несколько более мелких подтем?».

3. Основная часть - теоретические основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса.

Данная часть предполагает развитие аргументации и анализа, а также обоснование их, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу. В этом заключается основное содержание эссе и это представляет собой главную трудность. Поэтому важное значение имеют подзаголовки, на основе которых осуществляется структурирование аргументации; именно здесь необходимо обосновать (логически, используя данные или строгие рассуждения) предлагаемую аргументацию/анализ. Там, где это необходимо, в качестве аналитического инструмента можно использовать графики, диаграммы и таблицы.

В зависимости от поставленного вопроса анализ проводится на основе следующих категорий:

Причина — следствие, общее — особенное, форма — содержание, часть — целое, постоянство — изменчивость.

Хорошо проверенный способ построения любого эссе — использование подзаголовков для обозначения ключевых моментов

аргументированного изложения: это помогает посмотреть на то, что предполагается. Такой подход поможет следовать точно определенной цели в данном исследовании. Эффективное использование подзаголовков - не только обозначение основных пунктов, которые необходимо осветить. Их последовательность может также свидетельствовать о наличии или отсутствии логичности в освещении темы.

4. Заключение - обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения и т.д. Методы, рекомендуемые для составления заключения: повторение, иллюстрация, цитата, впечатляющее утверждение. Заключение может содержать такой очень важный, дополняющий эссе элемент, как указание на применение исследования, не исключая взаимосвязи с другими проблемами.

### ***Навигация для обучающихся по самостоятельной работе в рамках изучения дисциплины***

<b>Наименование темы</b>	<b>Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение</b>	<b>Формы самостоятельной работы</b>	<b>Форма текущего контроля</b>
<i>Тема 1. Социально-психологическая сущность брака и семьи.</i>	Семья как социальный институт и малая группа. Психологический анализ социально-демографических процессов в современной семье. Кризис современной семьи: социологический и психологический подходы к изучению.	Работа в Электронной библиотеке Академии и на рекомендованных в Программе порталах сети Интернет Подготовка доклада и вопросов к последующей дискуссии Подготовка к ситуационному практикуму Подготовка отчета по ситуационному практикуму	Доклад-дискуссия Отчет по ситуационному практикуму
<i>Тема 2. Семья как система.</i>	Понятие о структуре семьи. Основные подходы к описанию динамики семьи. Особенности функционирования семьи на различных этапах ее развития (особенности этапов, задачи, характерные проблемы и нарушения).	Работа в Электронной библиотеке Академии и на рекомендованных в Программе порталах сети Интернет Подготовка доклада и вопросов к последующей дискуссии Подготовка к ситуационному	Доклад-дискуссия Отчет по ситуационному практикуму

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Форма текущего контроля
		<p>практикуму Подготовка отчета по ситуационному практикуму</p>	
<p><i>Тема 3 Психологические теории семьи</i></p>	<p>Бихевиористский подход к семье. Теоретические основы бихевиористского подхода к семье. Супружеское поведение и его детерминанты. Коммуникативные умения и навыки в супружеском взаимодействии. Анализ основных иррациональных суждений. Неприятие ролей и способы быть собой в семье. Принципы открытого брака.</p>	<p>Работа в Электронной библиотеке Академии и на рекомендованных в Программе порталах сети Интернет Подготовка тезисов доклада и вопросов к последующей дискуссии Подготовка к тренингу</p>	<p>Доклад-дискуссия Участие в тренинге</p>
<p><i>Тема 4. Психология добрых отношений.</i></p>	<p>Психологическая готовность к семейной жизни. Модель дополнительности (комплиментарности). Модель близости. Социобиологическая модель</p>	<p>Работа в Электронной библиотеке Академии и на рекомендованных в Программе порталах сети Интернет Подготовка доклада и вопросов к последующей дискуссии Подготовка к ситуационному практикуму Подготовка отчета по ситуационному практикуму</p>	<p>Доклад-дискуссия Отчет по ситуационному практикуму</p>
<p><i>Тема 5. Адаптация и совместимость супругов в семье.</i></p>	<p>Адаптация к брачно-семейным отношениям. Ролевая и межличностная адаптация. Первичная адаптация. (психологическая, духовная, сексуальная)</p>	<p>Работа в Электронной библиотеке Академии и на рекомендованных в Программе порталах сети Интернет Подготовка тезисов доклада и вопросов к последующей дискуссии</p>	<p>Доклад-дискуссия Участие в тренинге</p>

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Форма текущего контроля
	адаптация). Вторичная негативная адаптация	Подготовка к тренингу	
<i>Тема 6. Семейные кризисы и конфликты.</i>	Основные виды семейных кризисов. Динамика распада эмоциональных отношений С. Дака. Концепция распада эмоциональных отношений Дж.А.Ли.	Работа в Электронной библиотеке Академии и на рекомендованных в Программе порталах сети Интернет Подготовка доклада и вопросов к последующей дискуссии Подготовка к ситуационному практикуму Подготовка отчета по ситуационному практикуму Подготовка эссе	Доклад-дискуссия Отчет по ситуационному практикуму Эссе
<i>Тема 7. Детско-родительские отношения в семье.</i>	Родительские установки и их детерминация. Влияние стиля воспитания на развитие личности ребенка	Работа в Электронной библиотеке Академии и на рекомендованных в Программе порталах сети Интернет Подготовка тезисов доклада и вопросов к последующей дискуссии Подготовка отчета по кейсу Написание эссе	Доклад-дискуссия Отчет по ситуационному практикуму Эссе
<i>Тема 8. Семья как источник психологической травмы.</i>	Факторы семейной жизни, обуславливающие возникновение патогенных ситуаций. Состояние глобальной семейной неудовлетворенности. Осознанная неудовлетворенность. «Глеющая» неудовлетворенность. «Семейная тревога». Нервно-	Работа в Электронной библиотеке Академии и на рекомендованных в Программе порталах сети Интернет Подготовка доклада и вопросов к последующей дискуссии Подготовка к ситуационному практикуму Подготовка отчета по ситуационному	Доклад-дискуссия Отчет по ситуационному практикуму

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Форма текущего контроля
	психическое и физическое напряжение.	практикуму	
<i>Тема 9. Основные модели психологического консультирования семьи.</i>	Структурная модель психологического консультирования семьи. Основные нарушения жизнедеятельности семьи, описанные в рамках структурной модели. Феноменологический метод исследования реальности отношений. Семейно-системные переплетения и их разрешение методом расстановок. Условия, необходимые для хороших отношений.	Работа в Электронной библиотеке Академии и на рекомендованных в Программе порталах сети Интернет Подготовка тезисов доклада и вопросов к последующей дискуссии Подготовка к тренингу	Доклад-дискуссия Участие в тренинге

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Перечень основной и дополнительной литературы

#### *Основная литература:*

1. Буравцова, Н. В. Семейная психотерапия и семейное консультирование : учебное пособие / Н. В. Буравцова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 353 с. — ISBN 978-5-4497-1184-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/108245.html>

#### *Дополнительная литература:*

1. Коваленко, С. В. Психология семьи и родительства : практикум / С. В. Коваленко. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2022. — 131 с. — ISBN 978-5-00047-664-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130276.html>

2. Основы формирования личности (социология, правоведение, психология, культурология) : учебное пособие / Г. А. Быковская, Д. А. Баранов, В. Д. Черных, О. И. Шмырева. — 2-е изд. — Воронеж :

Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. — 124 с. — ISBN 978-5-00032-657-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/137494.html>

## **6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимой для освоения дисциплины**

<b>Наименование портала (издания, курса, документа)</b>	<b>Ссылка</b>
Информация о психологах и психотерапевтах Новости об актуальных событиях в мире психологии Авторские публикации по психологии и психотерапии Обзоры новых психологических книг	<a href="http://flogiston.ru/">http://flogiston.ru/</a>
Сайт «Мир психологии».	<a href="http://psychology.net.ru/">http://psychology.net.ru/</a>
Научная и популярная психология: теория, история, практика.	<a href="https://www.psychology-online.net/">https://www.psychology-online.net/</a>
Образовательный портал.	<a href="http://www.univertv.ru/video/psihologiya/">http://www.univertv.ru/video/psihologiya/</a>

## **6.3. Описание материально-технической базы**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения;
- помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.

## **6.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде Института из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

1. **лицензионное программное обеспечение:**
  2. • Microsoft Windows 7 pro;
  3. • Операционная система Microsoft Windows 10 pro;
  4. • Операционная система Microsoft Windows Server 2012
- R2:
5. • Свободно-распространяемое программное обеспечение WPS office
  6. • Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition
  7. лицензионное программное обеспечение отечественного производства:
  8. • Антивирусная программа Dr.Web;
  9. свободно-распространяемое программное обеспечение:
  10. • 7-ZIP – архиватор <https://7-zip.org/ua/ru/>
  11. • Inkscape – векторный графический редактор <https://inkscape.org/ru/o-programme/>
  12. • Gimp – растровый графический редактор <http://www.progimp.ru/>
  13. **электронно-библиотечная система:**
    - Электронная библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека IPR SMART» <https://www.iprbookshop.ru/>
  14. **современные профессиональные баз данных:**
    - Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
    - Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
  15. **информационные справочные системы:**
    - Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
    - Компьютерная справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>)

## **7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **7.1. Описание оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости в процессе освоения дисциплины**

№ п/п	Форма учебного занятия, по которому проводится ТКУ/оценочное средство	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Доклад с последующей	5 – доклад выполнен в соответствии с заявленной

№ п/п	Форма учебного занятия, по которому проводится ТКУ/оценочное средство	Шкала и критерии оценки, балл
	дискуссией	<p>темой, презентация легко читаема и ясна для понимания, грамотное использование психологической терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик дополняет доклад презентациями.</p> <p>правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии;  Дискуссия: грамотное использование терминологии по курсу Психология семьи и семейное консультирование, свободное изложение рассматриваемой проблемы, логичность и обоснованность выводов;  умение обосновать, доказать свою точку зрения, основываясь на психологических теориях семейных отношений.</p> <p>3-4 – оформление работы корректное, доклад соответствует заявленной теме, докладчик отвечает на основные вопросы, но испытывает трудности в обосновании некоторых ответов на вопросы по теме. Дискуссия: грамотное использование терминологии по курсу Психология семьи и семейное консультирование, верные суждения в рамках рассматриваемой темы, выводы недостаточно обоснованы</p> <p>2-1 – некорректное оформление либо отсутствие презентации, грамотное использование философской терминологии, в основном свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик частично правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии.  Дискуссия: отдельные ошибки в использовании терминологии по курсу Психология семьи и семейное консультирование, способность видения существующей проблемы, но необоснованность выводов, неполнота аргументации собственной точки зрения.</p> <p>0 - доклад с последующей дискуссией не подготовлен.</p>
4.	Ситуативный практикум (кейс-задания)	<p>5 – работа и отчет выполнены в срок, самостоятельно, правильно поняты и использованы: требуемая информация, вводные условия кейса, сделаны необходимые выводы, хорошо аргументированы, даны исчерпывающие ответы на все поставленные вопросы;</p> <p>4 – работа и отчет выполнены в срок, самостоятельно, правильно поняты и использованы: требуемая информация, вводные условия кейса, необходимые выводы сделаны частично, хорошо аргументированы, даны ответы на все поставленные вопросы;</p> <p>3 -2 – работа и отчет выполнены в срок, в основном самостоятельно, правильно поняты и использованы:</p>

№ п/п	Форма учебного занятия, по которому проводится ТКУ/оценочное средство	Шкала и критерии оценки, балл
		<p>требуемая информация, вводные условия кейса, имеются ошибки в расчетах, выводы сделаны частично, слабо аргументированы, даны ответы не на все вопросы;</p> <p>1 – обучающийся подготовил работу и отчет самостоятельно или не завершил в срок, имеются ошибки в расчетах, выводы и ответы на вопросы отсутствуют.</p> <p>0 - практикум и отчет не выполнены.</p>
5.	Тренинг	<p>5 – грамотно проведена диагностика для выявления конфликтных зон в семейной системе, установлена проблема отношений в семье, проведена консультация участников, разработаны рекомендации для дальнейшей работы.</p> <p>4 – грамотно проведена диагностика для выявления конфликтных зон в семейной системе, установлена проблема отношений в семье, проблемы в построении консультативной беседы, рекомендации не предложены.</p> <p>3 – проведена диагностика, конфликтные зоны выявлены некорректно.</p> <p>1-2 - диагностика неточная.</p> <p>0 - в анализе тренинга не участвовал</p>
6.	Эссе	<p>5 – тема раскрыта в полном объеме в соответствии с рекомендациями, замечаний по оформлению нет;</p> <p>4 – тема раскрыта в полном объеме в соответствии с рекомендациями, есть замечания по оформлению;</p> <p>3 – тема раскрыта не в полном объеме, замечаний по оформлению нет;</p> <p>1-2 – тема раскрыта только частично, нарушены правила по оформлению;</p> <p>0 – эссе не сделано</p>

***Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся***

***Примерные темы докладов и дискуссий:***

***Тема 1. Социально-психологическая сущность брака и семьи.***

1. Становление психологии семейных отношений.
2. Эволюция семейно-брачных отношений в истории развития общества.
3. Православные семьи.
4. Взаимоотношения в мусульманских семьях.

***Тема 2. Семья как система***

1. Отношение к детям в семьях от древности до наших дней.
2. Человек и семья в информационном обществе: социально-психологические проблемы и пути их разрешения.

3. Изображение семьи в русской (зарубежной) художественной литературе.

4. Роль национальных традиций в семейных отношениях.

5. Роль семьи в процессе социализации личности.

### ***Тема 3. Психологические теории семьи***

1. Психологические критерии любви

2. Основные компоненты психологической готовности к браку.

3. Факторы и условия семейного благополучия.

4. Модели взаимоотношений супругов в семье.

5. Этапы супружеских и семейных отношений.

### ***Тема 6. Семейные кризисы и конфликты.***

1. Микроклимат в семье.

2. Конструктивное семейное общение.

3. Кризисные периоды развития супружеских отношений.

4. Феномен супружеской совместимости.

5. Семейные конфликты: виды, источники, следствия.

6. Стратегии поведения в конфликте и способы выхода из него

### ***Тема 8. Семья как источник психологической травмы***

1. Типологии проблемных семей.

2. Мифы о семье и семейных ролях.

3. Детско-родительские маски

4. Стили воспитания в семье

5. Материнская любовь – благо или наказание?

### ***Тема 9. Основные модели психологического консультирования семьи.***

1. Феноменологический метод исследования реальности отношений.

2. Семейно-системные переплетения и их разрешение методом расстановок.

3. Условия, необходимые для хороших отношений.

4. Совесть как орган, отвечающий за равновесие в отношениях.

5. Специфика отношений между родителями и детьми с точки зрения данного подхода и возможные нарушения, связанные с этой областью.

### ***Примерные темы эссе***

1. Что такое любовь?

2. Сельская и городская семья – сходства и различия

3. Проблема «Отцы и дети» в практике работы психолога.

4. Детско-родительские маски или как родители скрывают свои проблемы.

5. Геннограмма и ее использование в практике семейного консультирования.

6. Привязанность и её деформации.

7. Ребёнок в интернете: риски и деформации

8. Риски при формировании семьи.

9. Эклектика в семейной психотерапии.

***Типовое задание к ситуационным практикумам (кейс-ситуации).***

**1. Проанализируйте ситуацию с точки зрения этических принципов в работе психолога. Укажите, какие этические принципы в этой ситуации могут быть нарушены.**

*Ситуация:* Вы работаете в городском психологическом центре и консультируете тех, кто обратился туда за помощью. Один из Ваших постоянных клиентов просит прийти к нему домой под видом друга и помочь жене (как бы по-дружески), которой «очень нужна помощь, но к психологу она не пойдет».

1. Может ли развод родителей или запугивание ребенка в школе без применения реального физического вреда приводить к возникновению посттравматического стресса у детей и подростков? Аргументируйте свое мнение.

2. Проанализируйте ситуацию, разработайте план диагностических и коррекционных мероприятий.

*Ситуация:* За психологической помощью обратилась молодая супружеская пара. Супруга жалуется на то, что муж не хочет ей помогать по хозяйству, а она очень устает, поскольку целый день вынуждена находиться в квартире одна с маленьким ребенком. Реакция мужа: «Я ей помогаю по мере возможности, но порой мне кажется, что супруга просто хочет меня эксплуатировать».

**2. Продумайте программу работы с данным консультативным случаем. Изложите возможные методы и способы оказания воздействия. Проанализируйте ситуацию, разработайте план диагностических и коррекционных мероприятий.**

*Ситуация:* В психологическую консультацию обратились молодые супруги, у которых есть сын 8 месяцев. Интересуются, как правильно воспитывать детей. Волнует, что ребенок очень тревожный, много плачет, не дает по ночам уснуть. Разработать программу работы с данным консультативным случаем. Изложить возможные методы и способы оказания воздействия.

**3. Проанализируйте ситуацию и продумайте текст письменного ответа на запрос.**

*Ситуация 1:* Здравствуйте) Сегодня муж признался, что давно не любит меня. В браке мы 8 лет, растет ребенок. Мы не скандалили, никогда не выясняли отношения на повышенных тонах. У нас бывали споры, но решение находилось быстро. Мы оба достаточно спокойные, без вредных привычек, не материалы и т.д. Я всегда была уверена в чувствах мужа, он никогда не давал повода для сомнения. Но сегодня признался, что давно не любит, что лгал, не хотел мне делать больно. Хочет жить, как и раньше, ради ребенка. Для меня это невероятный удар! Я просто не могу уложить это в своей голове, как жить дальше не

представляю. Я люблю своего мужа, он прекрасный человек, я хочу, чтоб дочка росла в полной семье, но что может дать ей такая «семья»? Как жить дальше, зная, что я больше не любима мужем, играть в «семью», делать видимость отношений? Как дальше идти по жизни, если нельзя взять за руку, опереться на плечо? Мне невероятно тяжело, больно, страшно. Муж ходит мрачный, говорит, чтоб я не заикливалась на этом, что жить надо дальше, отпускать в «никуда» он меня не хочет, развода не хочет, хочет, чтоб мы жили как раньше. Конечно и я не хочу развод, но как жить вместе, когда знаешь, что не любима. У нас были планы, мы хотели переехать в другой город, хотели второго ребенка, планировали отпуск, покупки. А сейчас все рухнуло у меня внутри. Муж говорит, что жалеет о своем признании, что не нужно было говорить такую правду. А я благодарна ему за правду, но в то же время так больно осознавать, что жила в иллюзиях, во лжи. Мне больно смотреть, как наша доченька переживает, она конечно не понимает всего, но она чувствует, бежит от папы к маме и говорит, что любит нас. Я вижу, как ей страшно и не понятно, почему папа хмурый, а мама плачет, она еще маленькая, ей всего 5 лет, рано еще ей объяснять. Мы оба говорим ей, что любим её, просто мы немного поругались с папой, но обязательно помиримся. Простите за простыню. Я просто не знаю, как жить дальше.

**Вариант ответа на ситуацию 1.** Здравствуйте. «но как жить вместе, когда знаешь, что не любима» — Не существует четкого, однозначно достаточного определения любви. Ваш муж может до конца не осознавать, что он испытывает к Вам, но он однозначно к Вам испытывает определенные чувства. С точки зрения психологии любовь подразумевает под собой свободные взаимоотношения, базирующиеся на обоюдном счастье и взаимном доверии. Любовь в себе таит три аспекта: моральный (обязательства), эмоциональный (близость) и физический (страсть). У мужчин зачастую спад физического аспекта приравнивается к угасанию любви. Так называемая «настоящая любовь» базируется на этих трех аспектах, взятых в одинаковых пропорциях. Поэтому в спокойной обстановке, проанализировав свою семейную жизнь, следует подумать и в жизни уделить необходимому аспекту больше внимания. Воспринимайте признание мужа не как трагедию, а как призыв к определенным действиям.

**Ситуация 1 (продолжение):** Спасибо вам, что нашли время ответить мне. Мой муж, человек молчаливый, всегда все проблемы и эмоции держит в себе. Я попробовала поговорить с ним на тему «трех аспектов любви», но эмоциональной привязанности он не испытывает ко мне. Его разговоры на тему нашего будущего только раздражают. Мне тоже безумно сложно, плачу не переставая, муж вздыхает и еще больше хмурится. Он с головой ушел в работу, взял дополнительные смены. Говорит ему так легче. Мне действительно страшно потерять мужа, семью, причинить боль ребенку, страшно все разрушить. Я не лезу к нему в душу, муж не любит этого. Не знаю, как правильно себя вести,

чтобы не усугубить ситуацию. После работы приходит и садится за компьютер. Потом уходит спать. Подскажите пожалуйста в каком направлении мне двигаться, как себя вести, чтобы не сделать хуже. Мы совершенно не ругаемся, всегда говорим спокойно, даже тон не повышаем. Приставать с разговорами не вариант, муж вообще не любит разговоры, а от «душевных разговоров» всегда уклонялся. Оставить в покое и не трогать его? Пытаться вести себя, как и раньше? Но у меня ступор. Обычно я тянулась к мужу, обнимала, хвалила за мелочи, давала ему отдохнуть после работы и т.д. А сейчас мне страшно обнять, страшно сказать что-то, страшно просто сесть рядом и взять за руку, как раньше. Я пробовала, но он напрягается, превращается в камень. Не отстраняется, но как бы застывает, будто блокирует меня. Муж-человек скала! Никогда не извиняется, никогда не забирает свои слова назад, для него нет других цветов кроме «черного и белого». Скуп на проявление каких-либо эмоций. Переубедить его в чем-то невозможно. Но это мой дорогой человек, отец моей доченьки. Я принимаю его таким и таким ценю, уважаю и люблю. Снова написала много букв, извините. Эмоции зашкаливают, обидно и больно очень.

**Вариант ответа на ситуацию 1 (продолжение):** Сейчас самое главное осознать то, что произошло и принять ситуацию. Изменить Вы ее не можете, поэтому важно ее принять. Это необходимо для того, чтобы Вы перестали себя жалеть, плакать, грустить. Живя с таким мужчиной, как Ваш муж — Вы должны были перенять немного его качеств или хотя-бы при нем казаться такой — быть жестче, не проявлять лишние эмоции. Сейчас необходимо подстроиться под него и не показывать свою излишнюю эмоциональность, слабость. Следует себя вести так, как будто ничего не произошло. Занимайтесь своими семейными делами, как и раньше. Есть ступор, чтобы первой подойти — не подходите. Вам следует некоторое время прийти в себя, успокоиться. Рекомендуем успокоительные настойки валерианы, пустырника. Давайте проанализируем, что мы имеем: муж признался, что у него нет чувств. Отлично, Вы это знаете. Одна клиентка, когда узнала, что муж изменяет, сказала замечательную фразу: «меня же не обещали любить вечно». И она права. В отношениях никто никому ничего не должен. Сейчас Вы прочтете немного цинизма, постарайтесь это понять правильно. Вам кажется, что муж — это целая вселенная для Вас, Вы в нем растворяетесь, но на самом деле это не так. Муж для Вас чужой человек. Ваша семья — это родители, и Ваш ребенок, которые будут всегда Вас безусловно любить. «Я принимаю его таким и таким ценю, уважаю и люблю.» В Вашей ситуации принимать, ценить, уважать мужа Вы должны, а любить начните себя. Только тогда Вы перестанете плакать, когда поймете, что, страдая, Вы сами себе делаете больно. В своей жизни только Вы самый главный человек. Берегите себя, внутренние силы Вам еще пригодятся. И помните ни один мужчина не достоин Ваших слез, а тот, кто достоин, никогда не заставит Вас плакать.

**Ситуация 1 (продолжение).** Здравствуйте. Спасибо что отвечаете мне, помогаете. Пытаюсь следовать вашим советам, но очень сложно. Несколько дней старалась вести себя как обычно, за исключением тактильного контакта. И это оказывается самое сложное. Для меня раньше было нормой поцеловать, чмокнуть при встрече и прощании, взять за руку если идем куда-то, погладить по спине и т.д., такие простые жесты теперь мне недоступны и это приходится контролировать. Два дня назад, вечером я не удержалась и обняла его. Он стерпел, но было понятно, что ему не приятно. Ну не могу я делать вид, что он мне безразличен. В бытовом плане мне не сложно вести привычный образ жизни, а в эмоциональном я не справляюсь. После этого случая мы перестали разговаривать. Он спрашивает, а я не могу ответить, меня душит ком, слезы. Чтобы не расплакаться приходится молчать. День не разговаривали. А вчера свекровь предложила ему уехать куда-то отдохнуть. Муж согласился и ждет отпуск. А я теперь боюсь, что он или навсегда уедет, или там, в отпуске, решит вообще не сохранять семью и по возвращению все окончательно разрушится. Сегодня с утра я снова расплакалась и сказала ему о своих страхах. Он ответил, что сам нечего не знает. Отпуск еще не скоро и что будет дальше не известно. Повторил, что не хочет разъезда и развода, но только по причине, что мне некуда идти. Было бы куда — отпустил бы, но не выгнал. Сказал, что семьи бывают разные, а я себе придумала идеальную и требую от него соблюдения правил. Сказал, что устал и вообще нечего не хочет. У нас у дочки сегодня важный день, первое выступление. Она его так ждет, а он сказал, что не придет. Ему все надоело. Ушел хлопнув дверью. Семья рушится. Что будет дальше пугает. Отпуск еще этот( Вы правы, я растворяюсь в муже, он действительно для меня весь мир. Может стоит не ждать отпуска мужа, а просто взять дочку и уйти? Идти действительно некуда, родителей у меня нет, родственников и близких друзей тоже. Но я найду выход, может сниму общежитие... Я мучаю мужа, мучаюсь сама, дочка в садике рассказывает как папа не любит маму и мама плачет( Если муж мучается из-за меня, то может правильнее будет уйти? Мысли скачут, слова путаю и забываю. Я стала растерянная, невнимательная, меня ничего не радует.

**Ситуация 2.** Прошу вашего совета и вашей помощи в вопросе отношений. Встречались с девушкой год. Любили друг друга очень. Мы ровесники. Месяц назад девушка сказала, что мы расстаемся, что ей все надоело. Хотя сама говорила, что очень любит меня, что будет со мной, что я идеальный, хоть и бешу, и злю её, говорила, что выйдет замуж за меня. У неё, как и у меня, это самые долгие отношения. Год вместе. Во время последней ссоры я приревновал её, при встрече высказал ей это, тем самым обидел ее и выбесил. После этого мы не общались дня два, я захотел узнать, как она у её мамы и заодно посоветоваться насчёт подарка на день рождения своей девушки. Приехав на работу к маме,

разговорились с ней, рассказал про ссору, её мама сказала, что поговорит с ней, как бы невзначай затронув тему отношений. На следующий день моя девушка сама первая мне написала, забыв ссору, но к вечеру она поменялась в настроении никак не хотела общаться (с ней поговорила её мама и моя девушка поняла, что я приходил к её матери за советом, она очень разозлилась на меня из-за этого, так как говорила мне не раз о том, чтобы я ни с кем не обсуждал нашу личную жизнь. Во время таких ссор я обращался за советом к сестре моей девушке, боясь потерять). После она написала, что мы расстаемся. Я говорил ей о том, что нам не нужно расставаться, но она уже решила для себя. Я решил ненадолго оставить её. Через неделю, я встретил её после занятий, она холодно отнеслась ко мне. Я решил проводить её до дома, но она сказала, чтобы я не ходил за ней, что уже между нами ничего не будет и что она все решила, говорила, чтобы я поимел хоть немного самоуважения, хотя не так давно говорила как сильно любит меня. В итоге, своей упёртостью я довел её до истерики, я просил её не уходить, чтобы простила меня за мои ошибки, в общем унижался перед ней, не хотел отпускать, потому что очень сильно люблю. А сам сделал всё только хуже. На эмоциях она сказала, что не любит. Я не хочу в это верить, если честно. Говорила, что не хочет быть со мной, чтобы оставил в покое навсегда. «Если любишь, то оставь в покое». Она просила меня, несколько раз говорила мне, не нужно никому говорить, что творится между нами. Я говорил, что больше не буду так делать, а сам повторял свои ошибки... Во время таких ссор, иногда терялся и не знал, что делать и, думая, что эта ссора может оказаться последней, обращался к её сестре и раза два к её маме, боялся потерять, но получилось так, что потерял... В итоге не общаемся три недели, молча проходим мимо друг друга в университете. Лучше будет понемногу начинать общаться? Возможно ли будет вернуть ее? Работа над собой проделана, ошибки проанализированы, выводы сделаны. Очень хочу вернуть её, она просила, чтобы я не отпускал её, еще до всех ссор. Я надеюсь, что она все ещё любит меня, а то что она наговорила мне, это было на эмоциях. Хоть и прошло достаточно времени, чтобы она отошла, я не решаюсь подойти к ней, боясь совсем все испортить. Да, я понимал, что ревновать это плохо, но ревновал не потому что не доверял, а потому что люблю. Ревность глупое чувство. Я принимал её такой какая она есть и люблю её любой, даже если она злится на меня или обижается. Мои ошибки не настолько фатальны, чтобы так все заканчивать. Да, она устала от этого, раздражаю её, но я не изменял ей, любил, достаточно уделял ей внимания, дарил цветы и подарки. Все мои ошибки стали причиной, по которой она не хочет быть со мной. Но я старался и менялся. Я однолюб и хочу быть только с ней. Есть ли шанс всё исправить? И что сейчас мне лучше сделать: еще оставить её на некоторое время или же понемногу возобновлять общение? Пожалуйста помогите советом.

**Вариант ответа на ситуацию 2.** У Вашей девушки характер со

стержнем, она хочет, чтобы ее парень был не слабее ее. Как бы не хотелось идти на поводу своих негативных эмоций, необходимо усилием воли себя сдерживать, не показывать, что есть страх потери любимого человека. Все эти ощущения, опасения передались девушке, которая увидела перед собой слабого человека. Всею виной настоящее чувство любви, которое сделало Вас неуверенным, уязвленным. А чего же хотят девушки? Они хотят гордиться своим парнями, восхищаться ними, чувствовать, что их любят, но не держат возле себя и дают свободу. Начинайте здороваться с ней, просто проходя мимо улыбаясь, как ни в чем не бывало, сказали «привет» и пошли мимо. Она должна думать, что у Вас все хорошо. Поэтому на ее глазах старайтесь быть веселым, общайтесь с другими девушками, держите интригу. Очень важно, чтобы она Вас увидела с другой не менее симпатичной девушкой, пусть приревнует. Если спросит в будущем, а она обязательно спросит про то, что увидела, скажите, что ничего серьезного, девушка сама проявляет инициативу. Вашей задачей сейчас является просто возобновить нормальные, приветливые отношения. На большее, пока претендовать рано. Станьте опять другом, который все разрешает и понимает, что у девушки есть необходимость нравиться всем, а не только Вам. Больше перед ней не оправдывайтесь и не извиняйтесь, хочет видеть Вас гордым и не зависимым — станьте таким в ее глазах. Ни с кем больше не обсуждайте Ваши отношения. Настраивайте себя на то, что девушек вокруг много, а Вы один такой и обязательно будет та, которая Вас оценит по-настоящему.

**Ситуация 2 (продолжение).** Прошло некоторое время и, можно сказать что, общение немного наладилось между нами, но не совсем. Пересекались, говорили «привет» и на этом все. В один день декабря она написала, что ей очень плохо без меня, но и со мной ей тоже плохо. Сказала, что еще не отпустила, но вернуться не хочет. Снова говорит, что не любит. После этого снова стала холодной и игнорирует меня. За все время, что прошло она была одна, ни с кем не встречалась. Я все еще надеюсь все вернуть, но я боюсь сделать что-то неправильно и совсем все испортить. Последний разговор наш был в начале месяца, тогда она и говорила, что не любит и ничего не вернуть. Снова оставить ее и не тревожить? Или же пытаться общаться? Спасибо Вам за прошлый совет. Прошу помощи снова, пожалуйста.

**Ответ на ситуацию 2 (продолжение).** Старайтесь не реагировать на слова девушки и не показывать вида, что Вам больно, когда она говорит, что не любит. Вообще закройте эту тему раз и навсегда и сами никогда не начинайте. Пусть она сама варится в своих переживаниях и разбирается в себе, не травмируя Вас. Не бойтесь сделать что-то не то, лучше хоть что-то делать, чем бездействовать. Вот когда написала девушка, что ей плохо — надо сразу активничать: «хочешь приеду, погуляем, как раньше, это ни к чему тебя не обязывает, просто пройдемся и тебе станет лучше...» Хитрите и будьте находчивым.

«Снова оставить ее и не тревожить? Или же пытаться общаться?» Конечно общаться, но делать это так умело и появляться каждый раз случайно и неожиданно. Если она говорит, что не хочет возвращений, то тоже подыграйте ей и дайте понять, что Вас это тоже вполне устраивает. «После этого снова стала холодной и игнорирует меня.» — Не фиксируйте на ней все время взгляд, занимайтесь своими делами и старайтесь быть невозмутимым, а при подходящих ситуациях веселым. Необходимо, чтобы она за Вами следила и хотела наблюдать, а для этого придется показать себя изменившимся человеком, чтобы притянуть ее внимание к себе.

**Ситуация 2 (продолжение).** И почему-то именно сегодня вечером она заблокировала меня в соц. сетях. Что она хочет этим показать? Я давно не писал и не звонил ей. Может и правда я надоел ей?

**Вариант ответа на ситуацию 2.** Она пытается таким образом Вас забыть и не хочет, чтобы Вы отслеживали ее жизнь. Найдите себе увлечение для души, отвлекитесь мысленно от нее.

**Ситуация 2 (продолжение).** Совсем недавно узнал, что моя бывшая девушка начала встречаться с другим парнем. За все это время, после моего последнего сообщения Вам, я еще пытался хоть как-то начать общаться, но безуспешно: снова игнорирование, снова молчание. Новость, то, что она начала новые отношения меня задела, но это еще больше разожгло желание вернуть ее. Они одноклассники, и он младше нее на два года. Я до сих пор хочу все вернуть, пусть даже это займет много времени. Отпустить и забыть все не получается, да и не хочется, если честно. Как быть в данной ситуации? Меняться самому и просто молча наблюдать за ней, ждать и надеяться дальше, что она захочет вернуться.

**Вариант ответа на ситуацию 2.** Здравствуйте. Необходимо менять тактику и своим поведением не стоит девушку убеждать, что Вы однолюб и готовы ждать ее вечно. Есть смысл вывести ее на ревность, поэтому начните тоже с кем-то дружески общаться, а чтобы себя не мучить, перестаньте отслеживать ее жизнь. Жизнь такая штука, что не всегда идет так, как хочется человеку. Если можно что-то изменить в жизни, то надо менять, если не получается, то нужно смириться, ну и самое главное уметь отличить первое от второго.

**Ситуация 2 (продолжение).** Похоже, это не лечится... Снова здравствуйте. Не забывается, не отпускает привязанность эта, или любовь или уже болезнь...или же это я сам не хочу всё отпускать. Так и не перестал заходить к ней на страницы в социальных сетях, не перестал изредка узнавать у ее друзей, как у неё дела. Изредка пишу ей смс, но практический каждый раз получаю в ответ: «не пиши мне». Знакомился с другими, общался, а в голове мысли о ней. До сих пор где-то ещё тлеет надежда. Тянет к ней, хотя уже прошел год. И не покидает желания вернуть её и все начать по новой. Что я сделал, что я пытался сделать чтобы вернуть её? Куча цветов, небольшие подарки, стихи. Поменялся

внешне, изменил стиль в одежде, слежу за собой, занимаюсь в спортзале, выставляю в соц.сети новые фото, стараюсь по учебе и работаю. Перебирал в голове сотню раз всё что было, какие делал ошибки. Пытаюсь заинтересовать её. Снова чем-то зацепить, как в первый раз... но пока попытки тщетны. Я снова прошу ваших слов поддержки или наставлений, хоть что-то.

**Вариант ответа на ситуацию 2 (продолжение).** Здравствуйте. А может и не надо от этого лечиться? Просто живите с этим чувством. Не боритесь с ним, но и не позволяйте заикливаться на нем. Вы сделали для возобновления своих отношений с девушкой все возможное и невозможное. Переживаете год. Это много, но учитывая, что любите — это нормально. Примите ситуацию такой, какая она есть на сегодняшний день. Вы — любите, Вас — нет. Это нормально. Так сложилось, что она Вас не любит. Но она и не обязана Вас любить. Так бывает. Любовь — это, «как манна небесная», она снизошла на человека, и он начинает любить, не понимая даже за что. И точно так же она может исчезнуть. Любовь не может длиться вечно, ее следует поддерживать, как пламя, подкидывая дрова, что Вы и делаете: цветы, подарки, стихи. Наступил момент Вам остановиться, уважать себя и отпустить ситуацию. «Перебирал в голове сотню раз всё что было, какие делал ошибки» — С этим тоже стоит не перебарщивать, хватит вспоминать прошлые ошибки, один раз сделали правильные выводы и вперед покорять новые женские сердца.

**Ситуация 3.** Здравствуйте. Я к Вам обращалась 13 августа. Напомню, мне 43, молодому человеку 26. В одночасье он прекратил наши отношения. Всему виной моя безудержная ревность и выяснение отношений. Мои попытки объясниться и попытаться изменить что-то закончилось ничем. Он молчал. Прошло время. Я знакомлюсь, общаюсь. Но ничего серьезного пока нет. Думала, смогу его забыть, но не получается. Сноха посоветовала создать левую страничку в соц.сетях с чужими данными и попробовать общаться с ним просто по-дружески. Я так и поступила. Пришлось немного изменить стиль письма. Но всё получилось. Спрашивала от чужого имени про себя. Ответил, что выносила ему мозг, что больше не вспоминает про меня и вообще, к старому возврата нет и не может быть.. У него так никого и не появилось, он один... Первую левую страничку пришлось удалить, слишком близко подпустила к себе. Почувствовала, что он начинает проявлять интерес больше допустимого мной. Сейчас общаемся на второй, мною созданной. Разумом понимаю всю нелепость моей затеи. Но и отказаться от того, чтобы знать КАК он и ЧТО ,я не могу.. Если он узнает о моих проделках, то уж точно возненавидит. Он, к любого рода обманам, относится с неприятием..И от своего настоящего имени я боюсь ему написать. Он же ясно дал понять, что я его больше не интересую. Запуталась окончательно. Может быть Вы мне что-нибудь

посоветуете? Заранее спасибо.

**Вариант ответа на ситуацию 3.** Здравствуйте, Наталия. Однозначно, он никогда не должен узнать, что Вы с ним общались, используя другое имя. Что Вы можете сделать в Вашей ситуации? Со временем Ваш молодой человек все переосмыслит и станет более спокоен к Вам и если быть настойчивой, но при этом красиво все делать, то дружеские отношения можно с ним в открытую возобновить (имеется ввиду соц.сети). Для этого необходимо время, терпение и искренне желать счастье своему молодому человеку, даже если он будет и не с Вами. Это очень сложно и не каждый человек способен на такое. Зачастую любовь эгоистичная и человек думает о себе, как ему плохо без объекта своей страсти. Это психологическая зависимость и желание, чтобы тебя любили. Но любовь нельзя заслужить, нельзя заставить человека себя любить. Через два месяца поздравьте парня с Новым годом, пожелайте ему всех благ, если ответит хорошо — не ответит, тоже хорошо. Если ответит, то вступать в длительную переписку не стоит. Усилим воли заставляйте себя думать о других людях, общайтесь с веселыми друзьями, они Вас выведут из навязчивого состояния грусти о любимом. Будет повод поздравить с каким-либо событием — поздравляйте бывшего. Это позволит ему понять, что он для Вас многое значит и Вы о нем помните. Так может пройти не один месяц, год, но если быть постоянным, то Ваш парень подсознательно будет ждать Ваших сообщений, даже если и не станет сразу отвечать взаимностью.

**Ситуация 3 (продолжение).** Спасибо Вам.. Где-то дней 10 назад я видела очень нехорошие сны о нём...А так как я их почти никогда не помню, то именно это меня и насторожило. И в соц. сетях он некоторое время отсутствовал, то я от своего настоящего имени написала ему об этих снах, и что волнуюсь за него. Он ответил через сутки, всего одним словом. Мне и этого было достаточно. Теперь же на чужой страничке я узнаю о нём то, что не узнала в нашей с ним реальности...Тогда я была занята выяснением отношений ((( Поздравлю его с Новым Годом... Мне и вправду хочется, чтобы он был счастлив. Я знаю, что он со многими общается, он сам какие-то моменты из своей жизни рассказывает. И Вы знаете, вся эта его общительность, раздражавшая меня раньше, теперь никаких негативных эмоций не вызывает. Я спокойна. Я не строю иллюзий, сама живу своей жизнью. Но эта его тяга к женщинам старше 40 всё же меня настораживает. Я как-то спросила его: «тебя родители любят?». На что он мне ответил: «а я не знаю.» Это недолюбленность какая-то что ли???

**Вариант ответа на ситуацию 3.** Человек подсознательно притягивает к себе то, чего ему не хватает. И совсем не обязательно, что Вашему парню нужна именно материнская любовь. Взрослые женщины притягательны в качестве жизненного опыта, они умеют слушать, и могут быть интересными, возбуждающими собеседницами, в отличие от девушек, которые интересуются модными тенденциями, косметикой и

желают внимания только к своей персоне. Мудрая, взрослая женщина сумеет поддержать полезным советом, а молодая девушка будет ждать помощи от парня, а это ответственность. Ну и, конечно, молодого человека привлекает в женщине определенный опыт, раскрепощенность и смелость в интимных отношениях.

**Ситуация 4.** Здравствуйте. Встречался с девушкой 2 года. Знали друг друга ещё со школы. Поступили в разные институты. Потом, когда вернулись в родной город решили попробовать встречаться, так как была симпатия. Отношения как у всех, иногда ссоры, иногда споры, но в общем всё не плохо, но в скором времени она устала от меня (я не хочу жениться). Она сказала, что хочет семью и меня больше не любит (хотя раньше говорила, что я самый хороший, самый лучший и ей никто кроме меня не нужен, говорила, что всегда будет меня любить). Мы расстались, я думал, что она просто от меня отдохнёт и вернётся, но почти сразу у неё начались отношения с парнем, который на 5 лет старше, чем я. Через 3 месяца она с ним рассталась и уже через 6-7 месяцев вышла замуж за какого-то парня. Случайно нарвался на их фотографии. Выглядит счастливой, а меня как будто и не было. А я уже год как не могу даже думать о других девушках и практически в каждой прохожей вижу её. Вроде не маленький должно было уже отпустить, но такое ощущение, что с каждым днём мне всё хуже и хуже. Не могу завести новые знакомства, а старые все разорвал. Все дела, за которые я берусь не получаются. Мне даже поговорить на эту тему не с кем (не хочу обременять родителей).

**Вариант ответа на ситуацию 4.** Здравствуйте, Влад. Если Ваши чувства к девушке сильны и искренни, то очень сложно будет от них избавиться, а может и не стоит этого делать вообще. Продолжайте и дальше в глубине души ее любить, не сопротивляйтесь своему чувству, желайте ей от всей души счастья. Вспоминая счастливые моменты, когда Вы были вместе, мысленно поблагодарите за это Вселенную. Со временем Вам станет легче и в Вашей жизни произойдут изменения. Фотографии в соц. сетях рассматривать не рекомендуем. Зачастую их девушки выкладывают для того, чтобы произвести впечатление на социум, и они не всегда соответствуют действительности. Когда человек не верит в свое счастье, он делает все, чтобы убедить других в его существовании. На Вашем примере можно в этом убедиться — Вы поверили и этим себя мучаете. Может быть девушка и сейчас Вас любит, но она поставила себе цель выйти замуж, поскольку это была ее важная потребность на тот момент. Психология женщин такова, что они делают выводы об отношении к ним мужчин, исходя из того: делает предложение молодой человек или нет. Если делает, значит чувства есть, если не хочет узаконить отношения — значит, не любит и отношения долгими не будут.

**Вариант ответа на ситуацию 4.** Влад, в вашей проблеме есть и

более глубинная причина. Возможно, её осознание вызовет у вас негативные чувства (и это нормально), но только понимание этой причины поможет вам правильно построить свою дальнейшую жизнь. Советую вам не сопротивляться вашему чувству, если оно искреннее, и желать вашей бывшей девушке счастья. Но, скажу вам честно, на это способен редкий человек. И не уверена, что в вашем случае это возможно. Почему? Потому что «невозможность» напрямую связана с причиной вашего состояния. А внутренняя психологическая причина того, что вы изводите себя и уже смотреть не можете на других девушек, кроется в вашем уязвленном самолюбии. Да, именно так. Изначально вы верили себя, что вы для этой девушки самый замечательный. Вы посчитали, что она всегда будет любить вас, ведь она же сама так сказала. И когда ваша девушка захотела уйти, вы не стали её удерживать. Решили — сама вернётся. Вы не боялись её потерять, т.к. были уверены в своей неотразимости для неё. Когда она завела отношения с другим, вы напряглись, думали, стоит ли предпринимать меры. И тут она сама рассталась. Вы вновь подумали — значит вернётся. Но когда натолкнулись на её фото и узнали, что она замужем, ваше убеждение рухнуло. Вы почувствовали себя обиженным и уязвленным. Она счастлива и забыла о вас! Как? Здесь нет сильной и настоящей любви, но есть чувство потери собственной значимости (причём в своих же глазах). И у вас есть 2 пути — терзаться и винить всех и вся, или начать новую и действительно счастливую жизнь, любить и быть любимым. Могу помочь.

### *Типовое задание к тренингу*

**Тренинг «Получение и предоставление обратной связи в процессе психологического консультирования семьи».**

1. Упражнение на демонстрацию невозможности однозначной интерпретации жестов. «Испорченный видеотелефон».

2. Ознакомление участников тренинга с одной из техник саморегуляции, которая в дальнейшем поможет им быстро настроиться на рабочий лад. Упражнение «Оставь за дверью трудности».

3. Подготовка участников к освоению практических навыков получения и предоставления обратной связи. Мини-дискуссия «Обратная связь».

4. Отработка навыков подачи положительной обратной связи (работа в паре).

## **7.2. Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
<p>Экзамен представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя:</p> <p>Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;</p> <p>Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности;</p> <p>Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины</p>	<p>Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале:</p> <p>Задание 1: 0-30 баллов Задание 2: 0-30 баллов Задание 3: 0-40 баллов</p> <p><b>-90 и более (отлично)</b> – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.</p> <p><b>-70 и более (хорошо)</b>– ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Ход решения задания правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат.</p> <p><b>-50 и более (удовлетворительно)</b>– ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Задания решены частично.</p> <p><b>-Менее 50 (неудовлетворительно)</b>– ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задания не решены</p>

### ***Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся***

#### **Задания 1 типа**

1. Структура семьи и системы ее поддержания.
2. Внутрисемейные границы. Виды внутрисемейных границ.
3. Семейные треугольники и их разновидности.
4. Представления о семье в концепции К. Роджерса. Роль семейного терапевта.
5. Коммуникационная модель психологического консультирования семьи (В. Сатир, Дж. Гриндер, Р. Бендлер, П. Вацлавик).
6. Методика детриангуляции К. Джонсона.
7. Цели и этапы оказания психологической помощи семье в рамках структурной модели консультирования семьи.
8. Стратегическая модель работы с семьей.
9. Вмешательства, которые меняют структуру неблагополучных семей.
10. Метод расстановок по Б. Хеллингеру в работе с семьями.
11. Формы выражения супругами любви друг другу как проблема внутрисемейных отношений.
12. Социометрические техники работы с семьей.
13. Структура семьи и системы ее поддержания.
14. Жизненный цикл семьи.
15. Эволюция брака и семьи в истории человеческого сообщества.
16. Нарушения структурно-ролевого аспекта жизнедеятельности

семьи.

17. Семья как источник психической травматизации личности.
18. Современная семья и ее особенности.
19. Подготовка молодежи к семейной жизни.
20. Стандартизированные методы исследования супружеских отношений.
21. Маски в детско-родительских отношениях.
22. Любовь. Стили любви. Установки и их влияние на взаимоотношения в диаде.
23. Методика «Супружеский договор» («Техника списка»).
24. Методика «Супружеская конференция».
25. Методика «Семейный совет».
26. Развитие практики семейного консультирования и семейной психотерапии.
27. Виды семейного консультирования и психотерапии.
28. Соотношение семейного консультирования и семейной психотерапии.
29. Возможности и ограничения использования психотерапевтических техник в работе психолога-консультанта.
30. Требования к подготовке семейных консультантов.
31. Понятие о теоретической модели семейного консультирования.
32. Проблема классификации основных направлений семейной психотерапии.
33. Классические школы семейной психотерапии.
34. Современные подходы в семейной психотерапии.
35. Интегративный подход к семейной психотерапии.
36. Диагностика семейных отношений в процессе консультирования.
37. Понятие «семейный диагноз» (Н. Аккерман).
38. Диагностическая модель «Мак-Мастерса» (Н. Эпштейн, Д. Бишоп, С. Левин).
39. «Трехосевая классификация проблемных семей» (Tseng, V.J. McDermott).
40. Графические методы диагностики семейных отношений.
41. Возможности и ограничения использования стандартизированных методик в семейном консультировании.
42. Этические требования к проведению диагностического обследования семьи.
43. Эволюционная модель развития супружеской пары.
44. Метод наблюдения в диагностике стадий развития супружеских пар.
45. Структурные методы диагностики (упражнение с бумагой, вопрос настройки, диагностический опрос).
46. Определение стратегии работы консультанта с учетом диагностического обследования стадии развития супружеской пары.

47. Анализ и практическое применение методов и методик исследования истории семьи (генеграмма семьи, хронология семейных событий, карта семьи, значимые события жизненного пути семьи).

48. Построение и работа с геносоциограммой расширенной семьи.

49. Линейное и системное мышление в работе с супружескими и детско-родительскими проблемами в семье.

50. Здоровые и дисфункциональные семьи: признаки и характеристики.

### **Задание 2 типа**

1. Работа психолога-консультанта с родительско-юношескими конфликтами.

2. Работа психолога-консультанта с проблемами воспитания детей в семье.

3. Работа психолога-консультанта с супружескими конфликтами.

4. Психологическое консультирование семьи в опоре на теорию семейных систем М. Боуэна (психодинамическая модель).

5. Особенности семейной субкультуры и межличностных контактов в неблагополучных семьях.

6. Особенности личности членов неблагополучных семей.

7. Особенности воспитания детей в неблагополучных семьях.

8. Работа психолога по преобразованию коммуникативной системы неблагополучных семей.

9. Работа с доминирующими аффектами в неблагополучных семьях.

10. Техника «Семейная скульптура» и ее использование в работе с семейными проблемами.

11. Методика «Генеграмма» и ее использование в работе с семейными проблемами.

12. Техника «Семейная хореография» и ее использование в работе с семьей.

13. Методика «Ролевая карточная игра» и ее использование в работе с семьями.

14. Методика «Экокарта» и оказание помощи семье с использованием этой методики.

15. Методика «Соломенная башня» и работа с семьей с помощью этой методики.

16. Методика «Семейное пространство» и работа с семьей с помощью этой методики.

17. Методика «Семейная социограмма» и ее использование в практике работы с семьями.

18. Методика «Конструктивная ссора» («Конструктивный спор») С. Кратохвила.

19. Техника «Семейные фотографии» и ее использование в практике семейного психологического консультирования.

20. Техника «Семейное кукольное интервью» и ее использование в

практике семейного психологического консультирования.

21. Проективная техника «Если бы я был...» и ее использование в практике семейного психологического консультирования.

22. Техника «Завершение предложения» и ее использование в практике семейного психологического консультирования.

23. Техника «Воспоминание» и ее использование в практике семейного психологического консультирования.

24. Психологическое консультирование по проблемам, связанным с повторным браком.

25. Психологическое консультирование по вопросам, связанным с поиском потенциального брачного партнера, углублением и расширением отношений.

26. Виды вопросов при проведении интервью с семьей.

27. Приведите примеры техники присоединения к семье.

28. Приведите примеры техники циркулярного интервью.

29. Приведите примеры техники реконструкции семейных отношений.

30. Приведите примеры техники выявления и изменения иррациональных суждений.

31. Приведите примеры использования когнитивно-бихевиоральных техник в семейном консультировании.

32. Приведите примеры использования принципа краткосрочной семейной психотерапии.

33. Приведите примеры использования техник краткосрочной семейной психотерапии в семейном консультировании.

34. Приведите примеры использования деконструкции проблемы.

35. Приведите примеры использования метафорических карт в семейном консультировании.

36. Перечислите принципы работы с метафорическими ассоциативными картами (МАК).

37. Перечислите этапы семейного консультирования.

38. Понятие о контракте на психологическое консультирование. Контракт между членами семьи (Г. Навайтис).

39. Возможности консультирования одного из супругов. Способы привлечения второго супруга к участию в консультировании.

40. Динамика семейной системы. Приведите примеры.

41. Жизненный цикл и жизненный путь семьи. Анализ периодизаций жизненного цикла семьи: авторы, критерии и этапы.

42. Психологическое консультирование актуальных проблем добрачного периода. Приведите примеры.

43. Моделирование работы психолога-консультанта с типичными проблемами периода ухаживания.

44. Перечислите типичные трудности и проблемы молодой семьи без детей.

45. Что такое психологическая помощь при послеродовой

депрессии. Приведите примеры.

46. Что такое моделирование консультационного приема молодой супружеской пары. Приведите примеры.

47. Признаки ненормативного кризиса семейной системы. Приведите примеры.

48. Моделирование консультативной работы в ситуации супружеской неверности. Постройте алгоритм работы.

49. Психологическое сопровождение процесса развода. Обоснуйте целесообразность.

50. Перечислите признаки и характеристики здоровых и дисфункциональных семей.

### **Задания 3 типа**

1. Ниже предлагается ситуация, связанная с семьей, характерная для работы психолога-консультанта. Разработайте план психодиагностических и коррекционных мероприятий на основе тех знаний, которые вы получаете в процессе изучения курса.

*«Женщина средних лет, мать-одиночка жалуется на отсутствие психологической близости с дочкой 14 лет, снижение успеваемости у дочери. Дочь требует одежду, которую мать не одобряет, тайком от матери курит. Разработать программу работы с данным консультативным случаем. Изложить возможные методы и способы оказания воздействия».*

2. Ниже предлагается ситуация, связанная с семьей, характерная для работы психолога-консультанта. Разработайте план психодиагностических и коррекционных мероприятий на основе тех знаний, которые вы получаете в процессе изучения курса.

*«За психологической помощью обратилась молодая супружеская пара. Муж жалуется на постоянные мелочные придирки к нему супруги. Например, однажды она его спрашивает: "Что ты делаешь в транспорте по дороге на работу?" Муж: "Газету читаю". Супруга: "А, вот если бы ты не газеты читал, а научные статьи по специальности, ты бы уже давно кандидатскую защитил". Муж на это реагирует вспышками гнева, бранью, угрозами развода. Разработать программу работы с данным консультативным случаем. Изложить возможные методы и способы оказания воздействия».*

3. Ниже предлагается ситуация, связанная с семьей, характерная для работы психолога-консультанта. Разработайте план психодиагностических и коррекционных мероприятий на основе тех знаний, которые вы получаете в процессе изучения курса.

*«На "Телефон доверия" звонит девушка 16 лет. Жалуется на то, что родители не одобряют ее выбор молодого человека, не пускают на дискотеки. Разработать программу работы с данным консультативным случаем. Изложить возможные методы и способы оказания воздействия».*

4. Ниже предлагается ситуация, связанная с семьей, характерная для работы психолога-консультанта. Разработайте план психодиагностических и коррекционных мероприятий на основе тех знаний, которые вы получаете в процессе изучения курса.

*«За психологической помощью обратилась молодая супружеская пара. Супруга жалуется на то, что муж не хочет ей помогать по хозяйству, а она очень устает, поскольку целый день вынуждена находиться в квартире одна с маленьким ребенком. Реакция мужа: «Я ей помогаю по мере возможности, но порой мне кажется, что супруга просто хочет меня эксплуатировать». Разработать программу работы с данным консультативным случаем. Изложить возможные методы и способы оказания воздействия».*

5. «Анализ проблемной ситуации клиента».

Цель работы: применить на практике знания, полученные в рамках курса.

*Задание: Опишите в форме эссе проблемную семейную ситуацию, с которой человек обратился за психологической помощью к психологу консультанту или психотерапевту (формулируемая проблема). Проведите анализ ситуации, личностных характеристик клиента и его социального окружения. Определите уровень психологической проблемы, дайте интерпретацию проблемной ситуации в рамках определенной психотерапевтической теории, охарактеризуйте психологическую проблему как крайне поляризованную, оценочную позицию индивидуума к элементам действительности. Выделите детерминанты, определяющие динамику психологической проблемы личности клиента. Предложите форму и метод целенаправленного психологического или психотерапевтического воздействия, обоснуйте Ваше предложение.*

6. Проанализируйте ситуацию с точки зрения этических принципов в работе психолога. Укажите, какие этические принципы в этой ситуации могут быть нарушены.

*Ситуация: Вы работаете в городском психологическом центре и консультируете тех, кто обратился туда за помощью. Один из Ваших постоянных клиентов просит прийти к нему домой под видом друга и помочь жене (по-дружески), которой «очень нужна помощь, но к психологу она не пойдет».*

7. Под каждую из **универсальных задач** консультирования, которые упоминаются теоретиками-практиками различных школ, подберите алгоритм работы с клиентом и обоснуйте целесообразность выбранного вами шага:

- **Трансформации поведенческих реакций** для более продуктивной жизнедеятельности клиента, повышения уровня удовлетворенности жизнью даже при наличии некоторых непереносимых социальных ограничений;

- Развитие умения **преодолевать трудности** в ходе столкновений с

новыми повседневными обстоятельствами и условиями;

- Обеспечение **результативного принятия** важных **решений**;
- Развитие **способности заводить контакты** и поддерживать межличностные взаимоотношения;
- **Рост личностного потенциала** и самореализация

8. Подберите программу помощи в зависимости от **проблемных ситуаций** клиентов и их **индивидуальных особенностей** в соответствии с видами консультирования

- индивидуальное психологическое
- групповое, семейное
- психолого-педагогическое
- профессиональное (деловое)
- мультикультурное консультирование

9. Проблемы психологического консультирования подростков и малышей заключаются в сложности установления контакта с ними. Существенной преградой в этом обычно выступает недоверие со стороны малышей, скрытность и стеснительность. Предложите схему процесса консультирования маленьких детей, основываясь на основных его этапах:

- установление взаимопонимания
- сбор нужных сведений
- четкое определение проблемного аспекта
- коррекционные мероприятия и рекомендации

10. Предложите **варианты ответов** на поступивший запрос (анализ ситуации)

**Кейс 1.** Здравствуйте, меня зовут Мария, мне 18 лет, моему молодому человеку 19, знакомы почти 2 года, но встречаемся год. В наших отношениях больше всего обижаю его я, и причем очень сильно. Дело в том, я 3 года назад потеряла отца и, как со стороны мне говорят, что я очень изменилась. Я стала грубой, на все безразличной и равнодушной, я не проявляю никакой ласки по отношению к маме, да и вообще. Я просто ничего не чувствую, например, я должна переживать за маму, но мне как-то на это все равно. Когда обижаю подруг, мне на это тоже все равно. Меня ни что не радует, ну есть и есть, нет и нет. И от этого иногда так противно на душе, что просто ненавижу себя за это. Я так же лучше промолчу про свои обиды, чем скажу. Были мысли о суициде. И каждый день чувствуется пустота и тяжесть...чувствуется постоянная депрессивность и мрачность. Вот в его семье все хорошо. У него есть и мама, папа, брат, бабушка, бабушка и сестра недавно родилась. У него никто не умирал, у него не было насилия в доме и финансовых проблем. У него есть все. Он оптимистичный и веселый

парень. Мой отец избивал маму и выгонял ее из дома босиком зимой, я все это видела, и часто пил, но я все равно его люблю и ко мне он тоже ее проявлял. Бывают моменты, когда мне с парнем очень хорошо, но вот что-то внутри мешает почувствовать это счастье. Я не хочу его потерять! Из-за всего этого у нас с ним серьезные ссоры. Пожалуйста, скажите есть ли выход из этой ситуации? Как быть???

**Кейс 2.** Совсем недавно узнал, что моя бывшая девушка начала встречаться с другим парнем. За все это время, после моего последнего сообщения Вам, я еще пытался хоть как-то начать общаться, но безуспешно: снова игнорирование, снова молчание. Новость, то, что она начала новые отношения меня задела, но это еще больше разожгло желание вернуть ее. Они одноклассники, и он младше нее на два года. Я до сих пор хочу все вернуть, пусть даже это займет много времени. Отпустить и забыть все не получается, да и не хочется, если честно. Как быть в данной ситуации?

**Кейс 3.** Мне 43, молодому человеку 26. В одночасье он прекратил наши отношения. Всему виной моя безудержная ревность и выяснение отношений. Мои попытки объясниться и попытаться изменить что-то закончилось ничем. Он молчал. Прошло время. Я знакомлюсь, общаюсь. Но ничего серьезного пока нет. Думала, смогу его забыть, но не получается. Что делать?

**Кейс 4.** Здравствуйте. Встречался с девушкой 2 года. Знали друг друга ещё со школы. Поступили в разные институты. Потом, когда вернулись в родной город решили попробовать встречаться, так как была симпатия. Отношения как у всех, иногда ссоры, иногда споры, но в общем всё не плохо, но в скором времени она устала от меня (я не хочу жениться). Она сказала, что хочет семью и меня больше не любит (хотя раньше говорила, что я самый хороший, самый лучший и ей никто кроме меня не нужен, говорила, что всегда будет меня любить). Мы расстались, я думал, что она просто от меня отдохнёт и вернётся, но почти сразу у неё начались отношения с парнем, который на 5 лет старше, чем я. Через 3 месяца она с ним рассталась и уже через 6-7 месяцев вышла замуж за какого-то парня. Случайно нарвался на их фотографии. Выглядит счастливой, а меня как будто и не было. А я уже год как не могу даже думать о других девушках и практически в каждой прохожей вижу её. Вроде не маленький должно было уже отпустить, но такое ощущение, что с каждым днём мне всё хуже и хуже. Не могу завести новые знакомства, а старые все разорвал. Все дела, за которые я берусь не получаются. Мне даже поговорить на эту тему не с кем (не хочу обременять родителей).

**Кейс 5.** Что делать, если муж не хочет работать, каким способом можно его заставить что-то делать? Женщина уже перепробовала все аргументы и способы убеждения. У нее растет сын, и она не хочет такого образца для сына. Но и остаться одной ей пока страшновато. По рассказам клиентки, когда она выходила замуж, ей казалось, что они

принадлежат одному социальному кругу. По происхождению, по уровню образованию и, конечно, по взглядам на жизнь. Оба были иногородние аспиранты, которым надо было рассчитывать на свои силы. Решение о браке было принято вполне рационально...