

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ИНСТИТУТ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ И РОДОЛОГИИ»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Институт современной психологии
и родологии»
Мосунова К.А.
«01» октября 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
дополнительного профессионального образования
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПЕРЕПОДГОТОВКА**

«Специалист по роду»
(300 ак. часов)

Автор–составитель:
Мосунова К. А.,
клинический психолог

г. Воскресенск
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общая характеристика программы.....	3
2.	Содержание программы.....	6
2.1.	Учебный план.....	6
2.2.	Учебно-тематический план.....	7
2.2.	Календарный график обучения.....	15
2.4.	Рабочие программы модулей.....	17
3.	Формы аттестации и оценочные материалы.....	88
4.	Организационно-педагогические условия реализации программы.....	89
4.1.	Материально-технические условия реализации программы	89
4.2.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	89
	Приложение №1.....	92

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- приказа Минобрнауки России от 29.07.2020 № 839 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология»;
- приказа Минтруда России от 14.09.2022 № 537н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог-консультант».

Цель реализации программы: программа направлена на приобретение знаний и формирование у обучающихся умений и профессиональных компетенций в области психологического консультирования, профессиональной этики психолога, устройства психики, психогенеалогии, основных направлений психологии, диагностических методик и техник, обеспечивающих эффективную деятельность в сфере психологической помощи через применение психологических знаний и навыков. Программа направлена на подготовку специалистов, способных интегрировать инструменты психологической диагностики, психологические методы и инструменты в процесс работы с доверителями в рамках различных запросов.

Задачи программы:

- раскрыть понятие психолога-консультанта, а также обозначить его отличия от психолога, психотерапевта, коуча;
- познакомить обучающихся с основными запросами, с которыми работает психолог-консультант;
- раскрыть качества, которыми должен обладать специалист;
- познакомить обучающихся с областями, в которых может работать психолог-консультант, а также с потенциальными клиентами психолога-консультанта;
- обозначить этические границы и зоны ответственности психолога-консультанта и доверителя;
- раскрыть основные уровни психики и особенности их влияния на поведение и мышление;
- познакомить обучающихся с ключевыми структурами мозга и их функциями;
- раскрыть основные принципы и подходы в психологии;
- познакомить обучающихся с основными школами/направлениями в психологии и их различиями;
- раскрыть основы профессиональной этики психолога;
- познакомить обучающихся с психологией личности, со структурой личности и её основными свойствами;
- раскрыть принципы, на которых строится психология личности;
- раскрыть важность эмоционального интеллекта;
- обозначить особенности проявления защитных механизмов психики;
- познакомить обучающихся с возрастной психологией, психологией семьи и отношений, психологией общения;
- развитие навыков работы с критериями, по которым можно определить психическое состояние человека;
- раскрыть определение, цель и базовые принципы психологической диагностики;
- познакомить обучающихся с основными и дополнительными диагностическими методиками;
- развитие навыков проведения психологической консультации в зависимости от типа доверителя и его запроса;
- обучение умениям анализа запросов и формирования гипотез о причинах проблем;
- развитие умений работать с техникой прояснения запроса и выстраивания консультационного процесса;
- раскрыть ключевые методы, приемы и инструменты в работе психолога;
- познакомить обучающихся с этапами психологического консультирования;
- раскрыть структуру консультационной работы;
- раскрыть основные техники терапии;
- познакомить обучающихся с телесно-ориентированной, арт-терапией, когнитивно-поведенческой терапией и основными аспектами в работе с данными подходами;
- раскрыть понятие психоанализа и его роль в терапевтическом процессе;

- познакомить обучающихся с основами психогенеалогии, её главными методами и принципами;
- раскрыть роль психогенеалогии в современном мире;
- познакомить обучающихся с психологией жизненного пути и её значением;
- познакомить обучающихся с науками о человеке и их значении, вкладом каждой науки в изучение человека;
- познакомить обучающихся с местом психогенеалогии в системе психологических наук;
- раскрыть, в чем состоит связь психогенеалогии и современных наук (семейной психологии и трансперсональной психологии);
- раскрыть основы формирования семейного контекста;
- познакомить обучающихся с понятием рода и родовой системы и их влиянием на жизненные сценарии человека;
- раскрыть, как и по каким причинам формируется психическая травма;
- познакомить обучающихся с видами семейных сценариев, с их проявлением и влиянием на жизнь человека;
- раскрыть основные отличия в запросах доверителей на проработку каждого из сценариев;
- раскрыть способы преобразования негативных семейных сценариев;
- развитие навыков составления и построения генограммы и геносоциограммы;
- развитие умений проведения интервью с доверителем для построения генограммы и геносоциограммы;
- раскрыть основные инструменты коррекции негативных родовых сценариев;
- развитие навыков выбора соответствующего метода/инструмента под запрос доверителя;
- раскрыть понятие расстановочных практик и медитативных техник, правила и алгоритмы проведения практик;
- развитие умений записи медитаций для доверителя;
- раскрыть понятие арт-терапии, сказкотерапии и особенности работы с данными методами;
- развитие навыков работы с основными психологическими моделями анализа сновидений;
- познакомить обучающихся с правилами, этапами и этикой работы с доверителем;
- развитие навыков составления запроса, подбора практик под конкретного доверителя, отслеживания результата;
- раскрыть важность поддержания ресурсного состояния специалиста для эффективной работы;
- познакомить обучающихся с важностью супервизии.
- раскрыть особенности продвижения себя как специалиста в социальных сетях;
- развитие навыков применения методов и приемов семейной терапии, направленных на разрешение сложных ситуаций в семье;
- раскрыть современные подходы к диагностике семьи;
- познакомить обучающихся с тем, как разные методы помогают выявить психотравмирующие факторы;
- раскрыть компоненты, из которых складываются супружеские отношения и что влияет на удовлетворенность браком;
- познакомить обучающихся с глубинными причинами проблем в браке и способами их конструктивного решения;
- развитие навыков работы с диагностическими подходами к различным стадиям нормативных семейных кризисов;
- развитие умений работы с перечнем методик, применяемых для оценки ролевой структуры, границ, сплоченности и эмоционального фона семьи;
- познакомить обучающихся с механизмами стабилизации семейной системы;
- раскрыть базовое представление о системной семейной терапии;
- познакомить обучающихся с основами психологии сексуальности, её историческим развитием, ключевыми теориями и современными исследованиями;
- освоение навыков понимать сексуальность как сложную систему, включающую биологические, психологические и социальные аспекты;
- освоение навыков консультирования в области сексологии;
- освоение навыков корректно работать с сексуальными темами в психологической практике;
- освоение навыков распознавать основные сексологические запросы, понимать их природу и многофакторность;
- познакомить обучающихся с целями и задачами перинатальной психологии в перинатальном консультировании;

- освоение навыков консультирования женщин в период беременности и после нее;
- освоение навыков консультирования женщин в кризисные периоды;
- раскрыть тонкости взаимодействия при оказании психологической помощи женщинам, находящимся в депрессивном состоянии после рождения ребенка;
- познакомить обучающихся с особенностями детей дошкольного возраста;
- раскрыть, как развивается психика и познавательная сфера у детей дошкольного возраста;
- познакомить обучающихся с психологическими причинами конфликтов, типами семейных отношений, возрастных кризисов и индивидуальными особенностями родителей и детей;
- освоение навыков применения психолого-педагогических методов и техниках, которые помогают предотвратить развитие страхов у детей дошкольного возраста;
- познакомить обучающихся с особенностями детей подросткового возраста;
- познакомить обучающихся с проблемными ситуациями в жизни подростка и о способах разрешения подобных ситуаций;
- раскрыть физиологические и психические аспекты подросткового кризиса;
- освоение навыков создания безопасной и поддерживающей среды для развития подростков;
- познакомить обучающихся с определением горя в психологии и методами проживания утраты;
- раскрыть, как люди могут переживать утрату и как это проявляется физически;
- раскрыть, с помощью каких инструментов можно помочь доверителю в процессе скорби;
- освоение навыков работы с доверителями в процессе скорби, утраты, горя;
- познакомить обучающихся с расстройством личности и проявлением тревожных состояний и способами работы с ними;
- освоение практик, которые могут помочь в работе с тревогой;
- освоение тактики ведения доверителя с тревогой;
- познакомить обучающихся с основами этнопсихологии;
- раскрыть, как этнопсихология исследует влияние культуры, традиций и национальных особенностей на психологию личности и поведение человека в обществе.

Программа направлена на усовершенствование следующих дополнительных **компетенций**:

№	Компетенция	Направление подготовки 37.03.01 Психология
		Код компетенции
1	Способен применять методы сбора, анализа интерпретации эмпирических данных в соответствии с поставленной задачей, оценивать достоверность эмпирических данных и обоснованность выводов научных исследований	ОПК-2
2	Способен выбирать адекватные, надёжные и валидные количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики	ОПК-3

Планируемые результаты обучения в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант» (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н):

Трудовые функции	Трудовые действия	Планируемые результаты обучения
Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов А/02.6	Выбор эффективных методов психологического консультирования для решения заявленных проблем получателя (получателей)	Знать: теоретические основы психологического консультирования; методы индивидуального, группового и семейного психологического консультирования; современные методы и приёмы психологического консультирования
		Уметь: применять эффективные методы психологического консультирования для решения заявленных проблем получателя (получателей) психологического

	психологического консультирования	консультирования; адаптировать новые методы и процедуры психологического консультирования
Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению А/03.6	Реализация программ мероприятий по оказанию консультационной помощи	Знать: теорию процесса психологического консультирования и методы консультирования; требования, предъявляемые к условиям и особенностям проведения консультативной беседы; приёмы индивидуального консультирования и специфику его применения; методы обработки информации (количественные и качественные), полученной в процессе консультирования граждан Уметь: использовать методы и приёмы психологического консультирования в процессе оказания консультационной помощи; соблюдать психологическую безопасность гражданина, обратившегося за получением консультационной помощи, в процессе проведения мероприятий; анализировать результаты реализации мероприятий по оказанию консультационной помощи гражданам; применять методы обработки информации (количественной и качественной), полученной в процессе реализации мероприятий по оказанию консультационной помощи

Категория слушателей: специалисты, получившие (или получающие) среднее профессиональное и/или высшее образование.

Специалисты, квалификационные характеристики которых содержат требования в отношении знаний психологии, психиатрии, педагогики, медицины, социальной работы.

Объём программы – 300 ак. часов из них: лекционная часть – 111,5 ак. часов; практическая часть – 141,5 ак. час; самостоятельная работа – 47 ак. часов.

В объёме программы предусмотрена итоговая аттестация – экзамен – 6 ак. часов.

1 академический час равен 45 минутам.

Продолжительность обучения – 6 месяцев.

Форма обучения – заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

По завершению обучения по Программе проводится итоговая аттестация, и слушателям, успешно прошедшим контроль знаний, выдаётся диплом о профессиональной переподготовке установленного образца.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
		Лекции	Практика	Самост. работа	
Модуль. Введение в профессию	9,5	4,5	3,5	1,5	Текущий контроль
Модуль. Устройство мозга и психики	5	2	1,5	1,5	Текущий контроль
Модуль 1. Введение в общую психологию	7	3	3	1	Текущий контроль; промежуточная аттестация
Модуль 2. Психология личности	28,5	13	12,25	3,25	Текущий контроль; промежуточная аттестация
Модуль 3. Основы психологической диагностики	13,5	6	4,5	3	Текущий контроль

Модуль 4. Основы психологического консультирования	20,5	8	10	2,5	Текущий контроль; промежуточная аттестация
Модуль 5. Понятие и методы психотерапии	17	5,5	9	2,5	Текущий контроль; промежуточная аттестация
Модуль 6. Семейная психология, психология жизненного пути	15	5	7,5	2,5	Текущий контроль; промежуточная аттестация
Модуль 7. Семейная психология и как она интегрируется в современные науки	3	1	1	1	Текущий контроль
Модуль 8. Основы формирования семейного контекста	13,5	6	6	1,5	Текущий контроль; промежуточная аттестация
Модуль 9. Семейные сценарии	17	7	7,5	2,5	Текущий контроль
Модуль 10. Генограмма и гено-социограмма	12	2	8	2	Текущий контроль; промежуточная аттестация
Модуль 11. Принципы и методы психокоррекционной работы	18	5	10,5	2,5	Текущий контроль; промежуточная аттестация
Модуль 12. Практикумы по консультированию	16	3,5	11	1,5	Текущий контроль; промежуточная аттестация
Модуль 13. Психология семьи и семейная терапия	29	12	14	3	Текущий контроль; промежуточная аттестация
Модуль 14. Основы сексологии	9	3,5	3	2,5	Текущий контроль
Модуль 15. Перинатальная психология	8,5	2,5	3,5	2,5	Текущий контроль
Модуль 16. Особенности психологии детей дошкольного возраста	12,5	4	6,5	2	Текущий контроль
Модуль 17. Психология подростков	13	6,5	4	2,5	Промежуточная аттестация
Модуль 18. Психология утраты и горя	5,5	2,5	1,75	1,25	Текущий контроль
Модуль 19. Тревожные состояния/тревога	15	5	7,5	2,5	Текущий контроль; промежуточная аттестация
Модуль 20. Этнопсихология	6	4	-	2	
Итоговая аттестация	6	-	6	-	
ИТОГО:	300	111,5	141,5	47	

2.2. Учебно-тематический план

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
Модуль. Введение в профессию		9,5	4,5	3,5	1,5	
1	Вводное занятие	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №1
2	Психолог-консультант – кто это?	1,25	1	-	0,25	
3	Страхи на пути к профессии	1,75	1	0,5	0,25	Практическое задание №2
4	Карьерные возможности	1,25	1	-	0,25	

5	С кем не работает психолог-консультант	3,5	1	2	0,5	Практическое задание №3
Модуль. Устройство мозга и психики		5	2	1,5	1,5	
1	Устройство психики человека	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №4
2	Как устроен мозг. Как мозг влияет на поведение человека	2	1	0,5	0,5	Практическое задание №5
3	Измерение человеческого существования	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №6
Модуль 1. Введение в общую психологию		7	3	3	1	
1	История развития психологии	1,25	0,5	0,5	0,25	Практическое задание №7
2	Принципы и подходы в психологии	1,75	1	0,5	0,25	Практическое задание №8
3	Основные школы в психологии	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №9
4	Профессиональная этика психолога	1,75	1	0,5	0,25	Практическое задание №10
5	Тестирование по итогам модуля	0,5	-	0,5	-	Промежуточная аттестация
Модуль 2. Психология личности		28,5	13	12,25	3,25	
1	Психология личности: что изучает, направления	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №11
2	Структура и свойства личности	1,25	1	-	0,25	
3	Психические процессы	1,25	1	-	0,25	
4	Эмоции и чувства	3,5	1	2,25	0,25	Практическое задание №12
5	Темперамент и характер	2,25	1	2	0,25	Практическое задание №13
6	Воля и мотив	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №14
7	Эмоциональный интеллект	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №15
8	Возрастная психология	1,25	1	-	0,25	
9	Защитные механизмы психики	2,75	1	1,5	0,25	Практическое задание №16
10	Как проявляет себя тревожность	1,25	1	-	0,25	
11	Уровни функционирования психики	1,25	1	-	0,25	
12	Психология семьи и отношений	2,75	1	1,5	0,25	Практическое задание №17
13	Психология общения	2,75	1	1,5	0,25	Практическое задание №18
14	Тестирование по итогам модуля	0,5	-	0,5	-	Промежуточная аттестация
Модуль 3. Основы психологической диагностики		13,5	6	4,5	3	
1	Критерии психического здоровья	1,5	1	-	0,5	
2	Способы диагностики	1,5	1	-	0,5	
3	Модели личности	2	1	0,5	0,5	Практическое задание №19
4	Основные принципы психодиагностики	1,5	1	-	0,5	

5	Основные диагностические методики	3	1	1,5	0,5	Практическое задание №20
6	Дополнительные диагностические методики	5	1	3,5	0,5	Практическое задание №21
Модуль 4. Основы психологического консультирования		20,5	8	10	2,5	
1	Роль и задачи психолога в консультировании	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №22
2	Типы доверителей	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №23
3	Этапы консультирования	2,75	1	1,5	0,25	Практическое задание №24
4	Методы психологического консультирования	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №25
5	Виды психологических проблем	1,75	1	0,5	0,25	Практическое задание №26
6	Прояснение запроса	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №27
7	Работа с гипотезой	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №28
8	Приемы психолога в консультировании	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №29
9	Инструменты психолога	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №30
10	Создание терапевтического климата на консультации	1,75	1	0,5	0,25	Практическое задание №31
11	Тестирование по итогам модуля	0,5	-	0,5	-	Промежуточная аттестация
Модуль 5. Понятие и методы психотерапии		17	5,5	9	2,5	
1	Цели терапии и её виды	2	1	0,5	0,5	Практическое задание №32
2	Метод EMDR	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №33
3	Телесно-ориентированная терапия	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №34
4	Символдрама	1,25	0,5	0,5	0,25	Практическое задание №35
5	Арт-терапия	2,75	0,5	2	0,25	Практическое задание №36
6	Основы КПТ	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №37
7	Психоанализ	1,25	0,5	0,5	0,25	Практическое задание №38
8	Как начать консультировать	3,25	1	2	0,25	Практическое задание №39
9	Тестирование по итогам модуля	0,5	-	0,5	-	Промежуточная аттестация
Модуль 6. Семейная психология, психология жизненного пути		15	5	7,5	2,5	
1	Психогенеалогия: история развития	1	0,5	0,25	0,25	Практическое задание №40
2	Ключевые принципы и методы психогенеалогии	0,75	0,5	-	0,25	
3	Концепция А.А. Шутценбергер и вклад в развитие психогенеалогии	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №41
4	Судьбоанализ	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №42

5	Психология жизненного пути	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №43
6	Причинно-целевая концепция психологического времени	1,75	0,5	1,5	0,25	Практическое задание №44
7	Транспоколенная каузометрия и её связь с психогенеалогией	0,75	0,5	-	0,25	
8	Психогенеалогия в современном мире	1	0,5	0,25	0,25	Практическое задание №45
9	Науки о человеке и человечестве	0,75	0,5	-	0,25	
10	Связь психогенеалогии с другими направлениями психологической науки	0,75	0,5	-	0,25	
	Эссе по итогам модуля	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
Модуль 7. Семейная психология и как она интегрируется в современные науки		3	1	1	1	
1	Семейная психология	1	0,5	-	0,5	
2	Трансперсональная психология	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №46
Модуль 8. Основы формирования семейного контекста		13,5	6	6	1,5	
1	Род и Родовая система	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №47
2	Концепции травмы	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №48
3	Способы преодоления и совладания с травмой	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №49
4	Трансгенерационная передача травмы	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №50
5	Межпоколенная и коллективная травма	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №51
6	Значимость исторических и культурных событий в формировании семейного контекста	1,75	1	0,5	0,25	Практическое задание №52
7	Тестирование по итогам модуля	0,5	-	0,5	-	Промежуточная аттестация
Модуль 9. Семейные сценарии		17	7	7,5	2,5	
1	Виды семейных сценариев	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №53
2	Родительские послания	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №54
3	Семейные тайны	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №55
4	Проработка семейных сценариев	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №56
5	Формирование запретов	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №57
6	Семейная философия	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №58
7	Проявления родовых сценариев в мировой культуре	0,75	0,5	-	0,25	
8	Самосбывающиеся пророчества в психологии. Глубинные убеждения	2,5	0,5	1,5	0,5	Практическое задание №59
Модуль 10. Генограмма и геноциограмма		12	2	8	2	

1	Что такое генограмма и геносоциограмма	3	0,5	2	0,5	Практическое задание №60
2	Основные принципы построения	3	0,5	2	0,5	Практическое задание №61
3	Трансгенерационные интервью	3	0,5	2	0,5	Практическое задание №62
4	Поиск родственников	1	0,5	-	0,5	
5	Отчет по практике. Составление геносоциограммы	2	-	2	-	Промежуточная аттестация
Модуль 11. Принципы и методы психокоррекционной работы		18	5	10,5	2,5	
1	Связь ритуалов и бессознательного	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №63
2	Расстановочные практики	1,75	0,5	1,5	0,25	Практическое задание №64
3	Медитативные техники	0,75	0,5	-	0,25	
4	Метод свободных ассоциаций	2,25	0,5	1,5	0,25	Практическое задание №65
5	Арт-терапия	4,25	0,5	3,5	0,25	Практическое задание №66
6	Сказкотерапия	1,75	0,5	1,5	0,25	Практическое задание №67
7	Сны в психоанализе	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №68
8	Фазы сновидения	0,75	0,5	-	0,25	
9	Трактование символов	0,75	0,5	-	0,25	
10	Сны в психогенеалогии	0,75	0,5	-	0,25	
11	Тестирование по итогам модуля	0,5	-	0,5	-	Промежуточная аттестация
Модуль 12. Практикумы по консультированию		16	3,5	11	1,5	
1	Этика и правила	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №69
2	Аспекты ведения доверителя	2,75	1	1,5	0,25	Практическое задание №70
3	Саморегуляция и супервизия	2,75	0,5	2	0,25	Практическое задание №71
4	Упаковка соцсетей специалиста	3,25	0,5	2,5	0,25	Практическое задание №72
5	Думай как маркетолог	2,75	0,5	2	0,25	Практическое задание №73
6	Привлечение доверителей	0,75	0,5	-	0,25	
7	Отчет по практике в тройках	2	-	2	-	Промежуточная аттестация
Модуль 13. Психология семьи и семейная терапия		29	12	14	3	
1	Функционально-ролевая структура семьи	3,25	1	2	0,25	Практическое задание №74
2	Стили воспитания и общения в семье	3,25	1	2	0,25	Практическое задание №75
3	Особенности общения и конфликты детей и родителей на различных возрастных этапах развития ребенка	1,25	1	-	0,25	
4	Система диагностики семьи	3	1	1,75	0,25	Практическое задание №76
5	Супружеские отношения в семье	3,25	1	2	0,25	Практическое задание №77
6	Семейные кризисы	1,25	1	-	0,25	

7	Социально-психологические факторы супружеских конфликтов	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №78
8	Диагностика семейных кризисов	2,5	1	1,25	0,25	Практическое задание №79
9	Феномен «созависимости»	1,25	1	-	0,25	
10	Измена	1,25	1	-	0,25	
11	Развод. Постразводная ситуация. Детско-родительское взаимодействие	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №80
12	Семейное психологическое консультирование	1,25	1	-	0,25	
13	Аттестационное эссе	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
Модуль 14. Основы сексологии		9	3,5	3	2,5	
1	Психология сексуальности	1	0,5	-	0,5	
2	Психология и физиология сексуальной сферы	1	0,5	-	0,5	
3	Понятие нормы	1	0,5	-	0,5	
4	Психосексуальное развитие личности	0,75	0,5	-	0,25	
5	Партнерский секс	0,75	0,5	-	0,25	
6	Основные сексологические запросы	0,75	0,5	-	0,25	
7	Секс-терапия	3,75	0,5	3	0,25	Практическое задание №81
Модуль 15. Перинатальная психология		8,5	2,5	3,5	2,5	
1	Особенности направления – цели, задачи перинатальной психологии	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №82
2	Аспект зачатия в психогенезе и трансгенерационной терапии	1	0,5	-	0,5	
3	Работа с беременными женщинами	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №83
4	Перинатальные утрата и проживание горя	1	0,5	-	0,5	
5	Послеродовая депрессия: причины и выход из нее	2,5	0,5	1,5	0,5	Практическое задание №84
Модуль 16. Особенности психологии детей дошкольного возраста		12,5	4	6,5	2	
1	Возрастная периодизация Выготского Л.Д. (Ведущие типы деятельности и психологические особенности детского возраста)	5,25	0,5	4,5	0,25	Практическое задание №85
2	Развитие психики и познавательных процессов у детей дошкольного возраста	0,75	0,5	-	0,25	
3	Особенности развития эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста	0,75	0,5	-	0,25	
4	Детско-родительские отношения. Роль игры и общения в развитии ребенка	0,25	0,5	-	0,25	
5	Профилактика нарушений детско-родительских отношений	0,75	0,5	-	0,25	

6	Развитие познавательной активности и интересов дошкольника	0,75	0,5	-	0,25	
7	Возрастные особенности страхов у дошкольников: возрастные рамки, типичные страхи и их причины.	2,75	0,5	2	0,25	Практическое задание №86
8	Профилактика страхов у дошкольников: психолого-педагогические условия, методы и техники.	0,75	0,5	-	0,25	
Модуль 17. Психология подростков		13	6,5	4	2,5	
1	Введение в психологию подростков: основные понятия и этапы развития.	1,5	1	-	0,5	
2	Особенности подросткового возраста: физические, психологические и социальные аспекты.	1,5	1	-	0,5	
3	Эмоциональное развитие подростков: чувства, переживания и способы их выражения.	1,75	1	-	0,75	
4	Формирование личности подростка: влияние семьи, школы и сверстников.	1,25	0,5	-	0,75	
5	Проблемы и кризисы подросткового возраста: конфликты, стресс и способы их преодоления.	1,25	0,5	-	0,75	
6	Профилактика девиантного поведения и зависимостей у подростков.	1	0,5	-	0,5	
7	Профилактика буллинга и кибербуллинга среди подростков.	1	0,5	-	0,5	
8	Профилактика суицидального поведения у подростков.	1	0,5	-	0,5	
9	Создание безопасной и поддерживающей среды для подростка.	1	0,5	-	0,5	
10	Помощь в развитии навыков саморегуляции и управления эмоциями. Обучение навыкам решения проблем и принятия ответственности.	1,25	0,5	-	0,75	
11	Тестирование по итогам модуля	0,5	-	0,5	-	Промежуточная аттестация
Модуль 18. Психология утраты и горя		5,5	2,5	1,75	1,25	
1	Горе – нормальное и патологическое	1,25	0,5	0,5	0,25	Практическое задание №87
2	Стадии проживания утраты	1	0,5	0,25	0,25	Практическое задание №88
3	Методы помощи в горе	1	0,5	0,25	0,25	Практическое задание №89
4	Страх смерти в социокультурном контексте	1,25	0,5	0,5	0,25	Практическое задание №90

5	Отношение к трауру в мировой культуре	1	0,5	0,25	0,25	Практическое задание №91
Модуль 19. Тревожные состояния/тревога		15	5	7,5	2,5	
1	Возможные причины и проявления тревожных состояний/тревог	2	1	0,5	0,5	Практическое задание №92
2	Способы работы с тревожными состояниями/тревогой	3	1	1,5	0,5	Практическое задание №93
3	Доверитель с тревожным состоянием/с тревогой	5,5	1	4	0,5	Практическое задание №94
4	Доверители с особенностями личности	2	1	0,5	0,5	Практическое задание №95
5	Девiantiные проявления личности	2	1	0,5	0,5	Практическое задание №96
6	Тестирование по итогам модуля	0,5	-	0,5	-	Промежуточная аттестация
Модуль 20. Этнопсихология		6	4	-	2	
1	Что изучает этнопсихология	0,75	0,5	-	0,25	
2	Исторический аспект развития этнопсихологии	0,75	0,5	-	0,25	
3	Основные подходы в этнопсихологии	0,75	0,5	-	0,25	
4	Культурологический аспект в этнопсихологии	0,75	0,5	-	0,25	
5	Этническая идентичность	0,75	0,5	-	0,25	
6	Менталитет и ментальность	0,75	0,5	-	0,25	
7	Этнические стереотипы	0,75	0,5	-	0,25	
8	Влияние мультикультурности на идентичность	0,75	0,5	-	0,25	
Итоговая аттестация		6	-	6	-	
ИТОГО:		300	111,5	141,5	47	

2.3. Календарный учебный график

Номер недели	Часы																						
	Модули																						
	Введение в профессию	Устройство мозга и психики	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Итог. аттестация
1	Л, П, СР	Л, П, СР	Л, П, ПА, СР																				
2-3				Л, П, ПА, СР																			
4					Л, П, СР																		
5-6						Л, П, ПА, СР																	
7							Л, П, ПА, СР																
8								Л, П, ПА, СР	Л, П, ПА, СР														
9										Л, П, ПА, СР													
10											Л, П, СР												

11												Л, П, ПА, СР											
12-13													Л, П, ПА, СР										
14-15														Л, П, ПА, СР									
16															Л, П, ПА, СР								
17																Л, П, СР							
18																	Л, П, СР						
19																		Л, П, СР					
20																			Л, П, ПА, СР				
21																				Л, П, СР			
22																					Л, П, ПА, СР		
23																						Л, СР	ИА

Л-лекции; П-практика; СР-самостоятельная работа; ПА – промежуточная аттестация; ИА- итоговая аттестация.

2.4. Содержание рабочих программ

Рабочая программа. Модуль. Введение в профессию.

Цель модуля – обеспечение знаниями о понятии психолога-консультанта и его качествах, о его отличиях от других специалистов, об основных запросах и областях, с которыми работает психолог-консультант.

Задачи:

- познакомить обучающихся с понятием психолога-консультанта;
- раскрыть отличия психолога-консультанта от психолога, психотерапевта, коуча;
- познакомить обучающихся с основными запросами, с которыми работает психолог-консультант;
- раскрыть качества, которыми должен обладать специалист;
- познакомить обучающихся со страхами, которые могут возникнуть на пути к профессии и как с ними справиться;
- познакомить обучающихся с областями, в которых может работать психолог-консультант, а также с потенциальными клиентами психолога-консультанта;
- познакомить обучающихся с этическими границами и зонами ответственности психолога-консультанта и доверителя.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Вводное занятие	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №1
2	Психолог-консультант – кто это?	1,25	1	-	0,25	
3	Страхи на пути к профессии	1,75	1	0,5	0,25	Практическое задание №2
4	Карьерные возможности	1,25	1	-	0,25	
5	С кем не работает психолог-консультант	3,5	1	2	0,5	Практическое задание №3
ИТОГО:		9,5	4,5	3,5	1,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Вводное занятие	<i>Видео-лекция</i>	Вводная информация о курсе. Цели и структура курса. Рекомендации для успешного прохождения курса. Как построено обучение на курсе. Из каких направлений состоит программа.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №1
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Вводный урок». - Чек-лист «Шаги к диплому» Изучить статью «Трансгенерационная терапия. Почему она так актуальна в наши дни?».
Занятие 2. Психолог-консультант – кто это?	<i>Видео-лекция</i>	Понятие психолога-консультанта. Какая существует разница между психологом-консультантом, коучем и психотерапевтом. Какими знаниями и умениями должен обладать психолог-консультант. С какими запросами может работать психолог-консультант.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект урока «Психолог-консультант – кто это?». - Сравнительная таблица «Психолог-Коуч-Психотерапевт». - Изучение рекомендованной литературы по теме занятия (Ирвин Ялом «Дар психотерапии», Геннадий Старшенбаум «Энциклопедия начинающего психолога», Эрик Берн «Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры»).

Занятие 3. Страхи на пути к профессии	<i>Видео-лекция</i>	Кому подходит профессия психолога-консультанта. Личные страхи и барьеры, которые могут мешать начать работу в профессии. Синдром самозванца и его проявление. Как справиться со страхами на пути к профессии.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №2
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Страхи на пути к профессии». - Дополнительный материал «Как успеть все, если вы в найме». - Дополнительный материал «Как успеть все, если у вас дети».
Занятие 4. Карьерные возможности	<i>Видео-лекция</i>	Разнообразие карьерных путей и возможностей в психологии. В каких направлениях можно развиваться.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект урока «Карьерные возможности».
Занятие 5. С кем не работает психолог-консультант	<i>Видео-лекция</i>	Этические границы и сохранение профессиональной этики. Зоны ответственности психолога-консультанта и доверителя. Обеспечение безопасности доверителя. С кем не может работать психолог-консультант и почему.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №3
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект урока «С кем не работает психолог-консультант».

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 1:

«Заведите блокнот для конспектирования уроков и фиксации своих размышлений. Сформулируйте свои цели на курс и зафиксируйте их в блокноте. Вступите в чат курса по ссылке».

Практическое задание № 2:

«Запишите в блокнот три своих основных страха, связанных с профессией, и о том, как их преодолеть».

Практическое задание № 3:

«Напишите эссе: «Каким психологом-консультантом я хочу стать?»».

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты-презентации к видео-лекциям;
- дополнительные материалы/дополнительная литература к теме урока для самостоятельного изучения.

Рабочая программа. Модуль. Устройство мозга и психики.

Цель модуля – обеспечение знаниями об устройстве психики, о роли мозга в мыслительном процессе человека.

Задачи:

- познакомить обучающихся с устройством психики;
- познакомить обучающихся с ролью мозга в мыслительном процессе человека;
- познакомить обучающихся с основными уровнями психики и их влиянии на поведение и мышление;
- познакомить обучающихся с ключевыми структурами мозга и их функциями;

- познакомить обучающихся с многогранностью человеческого существования и уровнями мышления.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Устройство психики человека	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №4
2	Как устроен мозг. Как мозг влияет на поведение человека	2	1	0,5	0,5	Практическое задание №5
3	Измерение человеческого существования	1,5	0,5	0,5	0,5	Практическое задание №6
ИТОГО:		5	2	1,5	1,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Устройство психики человека	<i>Видео-лекция</i>	Определение психики и её ключевые компоненты. Основные уровни психики: бессознательное, подсознание, предсознание. Как уровни психики влияют на поведение и мышление. Какие механизмы скрыты за повседневными действиями. Ид, эго, суперэго: понятия и функции. Коллективное бессознательное. Понятие архетипов и символов в юнгианском анализе. Глубины человеческой психики. Индивидуальное, родовое и коллективное бессознательное.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №4
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Устройство психики человека». - Изучение рекомендованной литературы по теме занятия (Зигмунд Фрейд «Психоанализ. Искусство врачевания психики. Психопатология обыденной жизни. По ту сторону принципа удовольствия»; Карл Густав Юнг «Архетипы и коллективное бессознательное»)
Занятие 2. Как устроен мозг. Как мозг влияет на поведение человека	<i>Видео-лекция</i>	Ключевые структуры мозга и их функции. Как устроен мозг. Как мозг определяет поведение. Как нейронные процессы влияют на выбор моделей поведения. Как работа мозга влияет на формирование наших привычек, эмоций и моделей поведения.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №5
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект урока «Как устроен мозг. Как мозг влияет на поведение человека».
Занятие 3. Измерение человеческого существования	<i>Видео-лекция</i>	Многомерность человеческого существования. Уровни человеческого мышления: магическое, рациональное, дивергентное. Тайны человеческого существования: философские и научные подходы к определению смысла человеческого бытия. Влияние коллективного измерения на выбор судьбы. Важность сохранения баланса между индивидуальными ценностями и общественными нормами.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №6
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Измерение человеческого существования».

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 4:

«Напишите в поле для ответа три ключевые мысли, которые вы вынесли из урока».

Практическое задание № 5:

«Напишите в поле для ответа 3 ключевые мысли об устройстве мозга, которые у вас сформировались после просмотра урока».

Практическое задание № 6:

«Напишите в поле для ответа 3 ключевые мысли, которые у вас сформировались после просмотра урока».

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты-презентации к видео-лекциям;
- дополнительные материалы/дополнительная литература к теме урока для самостоятельного изучения.

Рабочая программа. Модуль 1. Введение в общую психологию.

Цель модуля – обеспечение знаниями о основных положениях, которые изучает психология; об основных принципах, подходах, школах/направлениях в психологии; об основах профессиональной этики психолога.

Задачи:

- познакомить обучающихся с основами, которые изучает психология, ключевыми этапами развития психологии;
- познакомить обучающихся с принципами и подходами в психологии;
- познакомить обучающихся с основными школами/направлениями в психологии и их различиями;
- познакомить обучающихся с основами профессиональной этики психолога и как этические принципы регулируют работу психолога.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	История развития психологии	1,25	0,5	0,5	0,25	Практическое задание №7
2	Принципы и подходы в психологии	1,75	1	0,5	0,25	Практическое задание №8
3	Основные школы в психологии	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №9
4	Профессиональная этика психолога	1,75	1	0,5	0,25	Практическое задание №10
5	Тестирование по итогам модуля	0,5	-	0,5	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		7	3	3	1	

Содержание программы:

Занятие 1. История развития психологии	Видео-лекция	Что изучает психология. Возникновение психологии: от философии к науке. Основные этапы развития психологии. Современное понимание предмета психологии. Как исторический контекст повлиял на развитие науки.
	Практика	Практическое задание №7

	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «История развития психологии».
Занятие 2. Принципы и подходы в психологии	<i>Видео-лекция</i>	Основные принципы психологии. Принципы психологии как современная тенденция в науках о человеке. Этические принципы психологии. Основные подходы к изучению личности человека. На чем основываются подходы психологического консультирования и как выбрать свой подход.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №8
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект урока «Принципы и подходы в психологии».
Занятие 3. Основные школы в психологии	<i>Видео-лекция</i>	Основные школы/направления в психологии: структурализм; функционализм; гештальт-психология; психоанализ; бихевиоризм; гуманистическая психология; когнитивная психология. Ключевые идеи школ. Различия между подходами.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №9
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Основные школы психологии».
Занятие 4. Профессиональная этика психолога	<i>Видео-лекция</i>	Основные принципы профессиональной этики психолога. Какие этические принципы регулируют работу психолога. Конфиденциальность и её границы.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №10
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект урока «Профессиональная этика психолога». - Шаблон контракта (информированного согласия для доверителя).

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 7:

«Напишите в поле для ответа три ключевые мысли, которые вы вынесли из урока».

Практическое задание № 8:

«Проанализируйте одну из своих жизненных ситуаций, используя два разных (любых) подхода. Напишите в поле для ответа, как они помогают понять её по-новому».

Практическое задание № 9:

«Подготовьте сравнительную таблицу, где отразите основные идеи, представителей и практическое применение каждой школы.

Подготовленную таблицу прикрепите в поле для ответа».

Практическое задание № 10:

«Напишите в поле для ответа 3 ключевые мысли об профессиональной этике психолога, которые у вас сформировались после просмотра урока».

Формой **промежуточной аттестации** является тестирование по итогам модулей «Введение в профессию», «Устройство мозга и психики», «Модуль 1. Введение в общую психологию»:

1. Кто такой психолог-консультант?

- Специалист, который осуществляет диагностику, лечение и профилактику психических расстройств.
- Специалист, который оказывает консультативную психологическую помощь по запросу доверителей для решения личных, социальных, педагогических проблем. +

- Личный коуч-тренер, оказывающий помощь в постановке целей, их достижении и мотивации для выполнения задач.

- Ученый, специализирующийся на изучении нервной системы и мозга.

2. Какая из следующих задач НЕ входит в обязанности психолога-консультанта?

- Помощь в преодолении кризисных ситуаций.
- Психиатрическая терапия и реабилитация. +

- Проведение психодиагностических исследований.
 - Разбор семейных и родовых сценариев.
3. Какой термин описывает состояние, когда доверитель вызывает у специалиста ассоциации с кем-то из его прошлого?
- Проекция.
 - Перенос. +
 - Контрперенос.
 - Эмпатия.
4. Какое из следующих утверждений верно в отношении распределения ответственности между психологом и доверителем?
- Психолог полностью несет ответственность за результат работы.
 - Доверитель сам несёт ответственность за процесс изменений. +
 - Ответственность за работу всегда делится 70/30 между доверителем и психологом.
 - Только доверитель решает, как долго будет длиться терапия.
5. Какую модель структуры психики предложил Зигмунд Фрейд?
- Личное, родовое, коллективное бессознательное.
 - Эго, Ид, Супер-Эго. +
 - Инстинкты, рефлекс, интеллект.
 - Эмпатия, воля, желание.
6. Какая часть мозга отвечает за координацию движений?
- Большие полушария
 - Мозжечок +
 - Ствол мозга
 - Промежуточный мозг
7. Какой из функциональных блоков мозга по Лурии отвечает за планирование и контроль действий?
- Энергетический блок
 - Блок обработки информации
 - Блок программирования, регулирования и контроля +
 - Все блоки в равной степени
8. Какой из перечисленных аспектов НЕ относится к многомерности человеческого существования?
- Физический
 - Эмоциональный
 - Социальный
 - Космический +
9. Какой период истории считается становлением психологии как науки?
- Средневековье.
 - XVII век.
 - Конец XIX века. +
 - Начало XX века.
10. Чем отличается аналитическая психология Юнга от психоанализа Фрейда?
- Отсутствием интереса к бессознательному
 - Фокусом на коллективном бессознательном и архетипах +
 - Полным отрицанием идей Фрейда
 - Изучением только сознательных процессов
11. Что подразумевает принцип интегративной психологии?
- Изучение только бессознательных процессов
 - Объединение различных подходов к изучению личности +
 - Фокусирование на поведенческих реакциях
 - Изучение только сознательных процессов
12. Какой этический принцип психологии предполагает, что все данные, полученные от доверителя, должны храниться в тайне?
- Принцип конфиденциальности +
 - Принцип уважения
 - Принцип компетентности
 - Принцип добровольности
13. Какой принцип лежит в основе гештальт-психологии?
- Человек воспринимает мир как совокупность отдельных элементов.
 - Человек воспринимает мир как совокупность организованных целостных образов. +
 - Человеческое поведение определяется исключительно внешними стимулами.
 - Человеческое поведение определяется исключительно его бессознательным.
14. Какой принцип профессиональной этики подразумевает, что доверитель имеет право самостоятельно принимать решение о продолжении терапии?

- Принцип уважения
- Принцип конфиденциальности
- Принцип самоопределения +
- Принцип ответственности и честности.

Промежуточная аттестация в формате тестирования оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 11 вопросов из 14. Количество попыток на прохождения тестирования: 2 (по запросу количество попыток может быть увеличено).

Вопросы тестов размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. Тесты представлены в электронном виде. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Результаты тестирования формируются автоматически.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты-презентации к видео-лекциям;
- дополнительные материалы к теме урока для самостоятельного изучения.

Рабочая программа. Модуль 2. Психология личности.

Цель модуля – обеспечение знаниями о направлениях психологии, с опорой на которые может выстраиваться работа с доверителем; о психологии личности, возрастной психологии, психологии семьи и отношений, психологии общения.

Задачи:

- познакомить обучающихся с направлениями психологии, с опорой на которые может выстраиваться работа с доверителем;
- познакомить обучающихся с психологией личности, со структурой личности и её основными свойствами;
- познакомить обучающихся с тремя группами психических процессов и как они влияют на восприятие мира и принятие решений;
- познакомить обучающихся с эмоциями и чувствами, их проявлениями и отличиями между ними;
- познакомить обучающихся с темпераментом и характером и их влиянии на формирование личности;
- познакомить обучающихся с принципами, на которых строится психология личности;
- познакомить обучающихся с эмоциональным интеллектом и его важностью;
- познакомить обучающихся с основными этапами развития личности и их ключевыми характеристиками;
- познакомить обучающихся с тем, как проявляются защитные механизмы психики;
- познакомить обучающихся с устройством и уровнями функционирования психики;
- познакомить обучающихся с возрастной психологией;
- познакомить обучающихся с психологией семьи и отношений;
- познакомить обучающихся с психологией общения.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Психология личности: что изучает, направления	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №11
2	Структура и свойства личности	1,25	1	-	0,25	

3	Психические процессы	1,25	1	-	0,25	
4	Эмоции и чувства	3,5	1	2,25	0,25	Практическое задание №12
5	Темперамент и характер	2,25	1	2	0,25	Практическое задание №13
6	Воля и мотив	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №14
7	Эмоциональный интеллект	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №15
8	Возрастная психология	1,25	1	-	0,25	
9	Защитные механизмы психики	2,75	1	1,5	0,25	Практическое задание №16
10	Как проявляет себя тревожность	1,25	1	-	0,25	
11	Уровни функционирования психики	1,25	1	-	0,25	
12	Психология семьи и отношений	2,75	1	1,5	0,25	Практическое задание №17
13	Психология общения	2,75	1	1,5	0,25	Практическое задание №18
14	Тестирование по итогам модуля	0,5	-	0,5	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		28,5	13	12,25	3,25	

Содержание программы:

Занятие 1. Психология личности: что изучает, направления	<i>Видео-лекция</i>	Принципы, на которых строится концепция психологии личности. Самые известные теории исследования личности. Феномен человеческой личности. Понятие личности. Структура личности. Психология индивидуальности. Из чего складывается структура личности. Методы изучения и диагностика личности. Личностное развитие. Значение психологии личности. Как изучение личности помогает в практике.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №11
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Психология личности, что изучает, направления». - Теории психологии личности.
Занятие 2. Структура и свойства личности	<i>Видео-лекция</i>	Что представляет собой структура личности. Элементы структуры личности. Что понимается под свойствами личности (способности, темперамент, характер, волевые качества и другие). Зачем понимать психологию личности. Психологическая структура личности. Способности и их классификация. 4 уровня структуры личности.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Структура и свойства личности».
Занятие 3. Психические процессы	<i>Видео-лекция</i>	Как функционирует человеческая психика. Из каких элементов состоит человеческая психика. Как взаимодействуют элементы человеческой психики. Что представляют собой психические процессы. Виды психических процессов. Методы изучения психических процессов. Психические познавательные процессы. Психические эмоциональные процессы. Психические волевые процессы. Как эти процессы связаны между собой и влияют на нашу жизнь.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Психические процессы».
Занятие 4. Эмоции и чувства	<i>Видео-лекция</i>	Как возникают эмоции и чувства, и чем они отличаются. Что представляют собой эмоции. Функции эмоций. Влияние эмоций на повседневную жизнь. Понятие и виды чувств. Отличия чувств от эмоций. Что такое эмоциональные состояния и высшие чувства.

	<i>Практика</i>	Практическое задание №12
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Эмоции и чувства». Дополнительные материалы: - Таблица чувств и эмоций. - Эмоциональные состояния. - Высшие чувства. - Эмоции и причина их возникновения. - Свойства эмоций.
Занятие 5. Темперамент и характер	<i>Видео-лекция</i>	Понятие темперамента. Виды и типы темперамента. Как экстраверсия, интроверсия и эмоциональная устойчивость определяют взаимодействие с миром. Понятие и типы характера. Основные типы акцентуации характера.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №13
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Темперамент и характер». Дополнительные материалы: - Акцентуации характера. - Методика диагностики темперамента.
Занятие 6. Воля и мотив	<i>Видео-лекция</i>	Что представляет собой воля. Основные признаки волевого акта. Функции и роль воли в нашей жизни. Главная психологическая функция воли. Волевые свойства: первичные, вторичные, третичные. Понятие мотивации. Какие явления воздействуют на мотивацию. Как мотивы управляют нашим поведением.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №14
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Воля и мотив». - Теории и иерархии мотивов.
Занятие 7. Эмоциональный интеллект	<i>Видео-лекция</i>	Почему подавление эмоций вредно. Базовые характеристики эмоционального интеллекта. Понятие эмоционального интеллекта и почему он так важен. Какие компоненты входят в структуру эмоционального интеллекта. Как развить эмоциональный интеллект.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №15
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Эмоциональный интеллект». Дополнительные материалы: - Эмоциональный интеллект, советы по развитию. - Изучение рекомендованной литературы к теме урока (Дэниел Гоулман «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ»; Расс Хэррис «Ловушка счастья. Перестаем переживать-начинаем жить»).
Занятие 8. Возрастная психология	<i>Видео-лекция</i>	Возрастная психология как дисциплина. Понятие возраста. Виды возрастов. Как психика человека меняется на каждом этапе жизни. Возрастные периодизации в отечественной и зарубежной психологии. Этапы развития от детства до старости. Возрастная периодизация Эриксона. Формирование идентичности. Межпоколенные отношения: влияние старшего и младшего поколений друг на друга. Почему возникают возрастные кризисы и как они помогают или мешают личностному росту. Как взаимодействие поколений влияет на наше развитие и внутренний мир.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Возрастная психология». - Основные подходы к периодизации возрастного развития в отечественной и зарубежной психологии.
Занятие 9. Защитные механизмы психики	<i>Видео-лекция</i>	Понятие и концепция защитных механизмов психики. Для чего нужна психологическая защита? Механизмы формирования психологических защит. Основные защитные механизмы психики. Распознавание психологических защит. Здоровая модель работы психики. Как и почему проявляются защитные механизмы психики.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №16

	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Защитные механизмы психики».
Занятие 10. Как проявляет себя тревожность	<i>Видео-лекция</i>	Кто такие «трудные» доверители. Как физически проявляет себя тревожность. Воплощения тревожности. Как распознать «заглушенную» травму по поведению доверителя.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Как проявляет себя тревожность». - Проявление тревожности в поведении доверителя.
Занятие 11. Уровни функционирования психики	<i>Видео-лекция</i>	Психологические уровни функционирования психики в современной психологии. Невротические структуры личности: проблемы адаптации и условия становления. Пограничное состояние: между нормой и патологией. Психотические расстройства: разрушение реальности и структуры личности. Терапевтический подход к каждому уровню: какая помощь необходима в различных случаях. Особенности поведения людей в зависимости от возраста. Чем отличаются сознание, предсознание, подсознание и бессознательное. Какие уровни функционирования личности существуют и что они означают.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Уровни функционирования психики».
Занятие 12. Психология семьи и отношений	<i>Видео-лекция</i>	Как выстроена психология семьи и на чем основаны ключевые принципы. Что изучает психология семьи. Предмет и задачи. Сущность семьи и ее функции. Типы и модели семейных отношений. Кризисы в психологии семейной жизни. Современные тенденции развития семьи и брака.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №17
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Психология семьи и отношений». Дополнительные материалы: - Функции семьи. - Типы и модели семьи. - Этапы развития семьи.
Занятие 13. Психология общения	<i>Видео-лекция</i>	Основы психологии общения. Средства общения. Коммуникативные барьеры. Конфликты в общении и способы их разрешения.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №18
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Психология общения». Дополнительные материалы: - Стили общения. - «Ненасильственное общение» Маршалла Розенберга.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 11:

«1. Изучите предложенные в дополнительном материале теории личности.

2. Выберите одну теорию, которая кажется вам наиболее близкой или интересной, и напишите в поле для ответа 3 ключевые идеи этой теории».

Практическое задание № 12:

«1. Ведите дневник эмоций в течение недели. Записывайте, какие эмоции вы испытываете в разных ситуациях, что их вызвало и как вы с ними справлялись.

2. Проанализируйте свои записи и сделайте выводы.

При выполнении задания руководствуйтесь рекомендациями по ведению дневника эмоций».

Практическое задание № 13:

«Напишите эссе на тему: «Как мой характер помогает или мешает мне в достижении целей?»».

При выполнении задания руководствуйтесь рекомендациями, заложенными в лекционной части урока.

Практическое задание № 14:

«Продолжайте вести дневник эмоций и отслеживать свои мысли, эмоции и действия в течение дня, анализируя, какие мотивы стоят за ними».

Практическое задание № 15:

«1. Изучите предложенный дополнительный материал и выберите один из компонентов эмоционального интеллекта для развития в ближайшее время.

2. В поле для ответов напишите, какой компонент эмоционального интеллекта хотите развить и почему, какой инструмент для этого планируете применить».

Практическое задание № 16:

«1. Проанализируйте свой опыт и выберите один-два защитных механизма, которые вы используете чаще всего.

2. Вспомните, когда вы прибегаете к этим механизмам.

3. Как они влияют на ваше взаимодействие с окружающими и на ваше состояние?

4. Какие позитивные и негативные стороны вы видите в использовании этих механизмов?

5. Какие альтернативные способы реагирования на сложные ситуации вы могли бы попробовать?».

Практическое задание № 17:

«Изучите дополнительные материалы к уроку и проанализируйте,

- к какому типу относится ваша семья,
- какой этап развития она сейчас проживает,
- что важно учесть для гармоничного проживания этого жизненного цикла семьи».

Практическое задание № 18:

«Проведите самоанализ своего общения:

- какие коммуникативные барьеры вы чаще всего встречаете в общении с другими людьми?
- какие стратегии разрешения конфликтов вы обычно используете?
- какие аспекты своего коммуникативного стиля вы хотели бы улучшить?».

Формой **промежуточной аттестации** является тестирование по итогам модуля 2:

1. Что является основным объектом изучения психологии личности?

А. Отдельные аспекты психического функционирования, такие как эмоции и память.

В. Всё многообразие проявлений психического функционирования человека как целого. +

С. Только социальное поведение человека.

Д. Индивидуальные различия в восприятии окружающего мира.

2. Какую роль играют негативные сценарии, передаваемые из поколения в поколение, согласно психологии личности?

А. Они формируют исключительно положительные черты характера.

В. Они не оказывают влияния на поведение человека.

С. Они могут проявляться в виде травм, страхов и убеждений, влияющих на поведение. +

Д. Они формируют память и внимание у индивида.

3. Что относится к высшему уровню структуры личности?

А. Способности и темперамент.

В. Интересы, убеждения, идеалы, мировоззрение. +

С. Возрастные и половые особенности.

Д. Навыки и привычки.

4. Какая характеристика определяет динамику психических процессов, включая реакции на обстоятельства?

А. Характер.

В. Мотивация.

С. Темперамент. +

Д. Социальные установки.

5. Какие группы входят в классификацию психических процессов?

- A. Физические, эмоциональные и интеллектуальные.
 - B. Сенсорные, когнитивные и аналитические.
 - C. Познавательные, эмоциональные и волевые. +
 - D. Социальные, инстинктивные и биологические.
6. Какая эмоция относится к стеническим (мобилизующим) переживаниям?
- A. Апатия.
 - B. Радость. +
 - C. Грусть.
 - D. Тоска.
7. Что является главным отличием чувств от эмоций?
- A. Чувства не проявляются на лице и в жестах.
 - B. Эмоции имеют длительный характер.
 - C. Чувства обладают устойчивостью и постоянством, эмоции возникают на конкретную ситуацию. +
 - D. Эмоции связаны только с биологическими потребностями.
8. Какая функция эмоций помогает человеку оценивать значимость событий для достижения целей?
- A. Коммуникативная.
 - B. Защитно-мобилизующая.
 - C. Синтезирующая.
 - D. Оценочная. +
9. Какие черты характеризует меланхолический темперамент?
- A. Веселость и оптимизм.
 - B. Спокойствие и уравновешенность.
 - C. Высокая чувствительность и склонность к тревожности. +
 - D. Быстрая возбудимость и вспыльчивость.
10. Какое из утверждений верно?
- A. Темперамент формируется в процессе жизни.
 - B. Характер врожденный.
 - C. Темперамент врожденный, а характер формируется. +
 - D. Темперамент и характер не связаны друг с другом.
11. Что является основной функцией воли?
- A. Управление внешними обстоятельствами.
 - B. Сознательная регуляция активности в затрудненных условиях. +
 - C. Контроль над физиологическими процессами.
 - D. Ускорение принятия решений.
12. Какой мотив способствует постановке позитивных целей и активной работе над их достижением?
- A. Мотив избегания неудач.
 - B. Интерес и любопытство.
 - C. Мотив достижения успеха. +
 - D. Фрустрационное состояние.
13. Какую функцию выполняет «Я-наблюдатель» по Рассу Хэррису?
- A. Контролирует интенсивность эмоций.
 - B. Позволяет наблюдать за эмоциями без осуждений и оценок. +
 - C. Помогает подавлять нежелательные эмоции.
 - D. Управляет эмоциями окружающих.
14. Какая составляющая эмоционального интеллекта, по Дэниелу Гоулману, является наиболее важной?
- A. Управление отношениями.
 - B. Социальная осведомленность.
 - C. Самосознание. +
 - D. Самоконтроль.
15. Что такое биологический возраст?
- A. Количество лет, прожитых человеком с момента рождения.
 - B. Темп индивидуального роста, зрелости и старения организма. +
 - C. Психологические характеристики, определяющие поведение человека.
 - D. Социальная роль, которую человек занимает в обществе.
16. Какая стадия развития по Эрику Эриксону связана с формированием базового чувства безопасности?
- A. 3–5 лет, инициатива/чувство вины.
 - B. 6–11 лет, мастерство/неполноценность.
 - C. 1–3 года, самостоятельность/нерешительность.
 - D. До 1 года, доверие/недоверие. +
17. Что такое защитный механизм психики?
- A. Осознанные действия для преодоления трудностей.
 - B. Физиологическая реакция на стресс.

- С. Автоматический и неосознаваемый процесс, направленный на снижение отрицательных переживаний.+
 D. Способ общения с окружающими.
18. Какой механизм защиты включает перенос негативных качеств на других людей?
 A. Вытеснение.
 B. Проекция.+
 C. Регрессия.
 D. Рационализация.
19. Какое проявление тревожности относится к навязчивым действиям?
 A. Постоянное желание говорить.
 B. Почесывание.+
 C. Учащённое сердцебиение.
 D. Стремление переводить всё в шутку.
20. Какая форма поведения может указывать на саботирование консультации?
 A. Беспрерывное говорение.
 B. Демонстративная открытость.
 C. Резкое изменение темы беседы.+
 D. Открытая враждебность.
21. Что является основным содержанием подсознания?
 A. Осознаваемые установки и цели.
 B. Вытесненные чувства, мысли.+
 C. Безусловные рефлекс и инстинкты.
 D. Фоновые раздражители и навыки.
22. Какие три сферы выделил З. Фрейд для характеристики здорового уровня психики?
 A. Труд, эмоции, общение.
 B. Удовольствие, семья, работа.
 C. Любовь, работа, игра.+
 D. Вера, развитие, творчество.
23. Какое понятие описывает стресс, возникающий при переходе семьи от одной стадии развития к другой?
 A. Эмоциональный стресс.
 B. Семейная травма.
 C. Нормативный стресс.+
 D. Социальный кризис.
24. Какая стратегия разрешения конфликта предполагает поиск решения, удовлетворяющего интересы обеих сторон?
 A. Компромисс.
 B. Избегание.
 C. Приспособление.
 D. Сотрудничество.+

Промежуточная аттестация в формате тестирования оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 21 вопрос из 24. Количество попыток на прохождения тестирования: 2 (по запросу количество попыток может быть увеличено).

Вопросы тестов размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. Тесты представлены в электронном виде. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Результаты тестирования формируются автоматически.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты-презентации к видео-лекциям;
- дополнительные материалы/дополнительная литература к теме урока для самостоятельного изучения.

Рабочая программа. Модуль 3. Основы психологической диагностики.

Цель модуля – обеспечение знаниями об основных и дополнительных диагностических методиках.

Задачи:

- познакомить обучающихся с критериями, по которым можно определить психическое состояние человека;
- познакомить обучающихся с определением и целью психологической диагностики, историей развития психологической диагностики;
- познакомить обучающихся с основными понятиями, связанными с моделью личности;
- познакомить обучающихся с базовыми принципами психологической диагностики;
- познакомить обучающихся с основными диагностическими методиками;
- познакомить обучающихся с дополнительными диагностическими методиками.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Критерии психического здоровья	1,5	1	-	0,5	
2	Способы диагностики	1,5	1	-	0,5	
3	Модели личности	2	1	0,5	0,5	Практическое задание №19
4	Основные принципы психодиагностики	1,5	1	-	0,5	
5	Основные диагностические методики	3	1	1,5	0,5	Практическое задание №20
6	Дополнительные диагностические методики	5	1	3,5	0,5	Практическое задание №21
ИТОГО:		13,5	6	4,5	3	

Содержание программы:

Занятие 1. Критерии психического здоровья	<i>Видео-лекция</i>	Критерии, по которым можно определить психическое состояние человека. Понятие психического здоровья человека. Модели психических болезней. Критерии психического здоровья. Как отличить психическое здоровье от патологических состояний.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Критерии психического здоровья».
Занятие 2. Способы диагностики	<i>Видео-лекция</i>	Определение, объект и предмет психологической диагностики. Области применения психологической диагностики. Место диагностики в консультативном процессе. Подходы к измерению и распознаванию индивидуально-психологических особенностей человека
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Способы диагностики».
Занятие 3. Модели личности	<i>Видео-лекция</i>	Определение личности в психологии. Модели личности, предложенные З. Фрейдом (топографическая и структурная модели), К. Юнгом (коллективное бессознательное, архетипы), А. Адлером (чувство неполноценности, стремление к превосходству, стиль жизни).
	<i>Практика</i>	Практическое задание №19
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Модели личности».
Занятие 4.	<i>Видео-лекция</i>	Базовые принципы психодиагностики (этические, основные, узкоспециализированные).

Основные принципы психодиагностики	Самостоятельная работа	- Конспект «Основные принципы психодиагностики».
Занятие 5. Основные диагностические методики	Видео-лекция	Ключевые методы диагностики, их специфика и области применения. Метод наблюдения. Метод беседы. Метод эксперимента.
	Практика	Практическое задание №20
	Самостоятельная работа	- Конспект «Основные диагностические методики». Дополнительные материалы: - Классификация методов психодиагностики. - Структура диагностического интервью.
Занятие 6. Дополнительные диагностические методики	Видео-лекция	Дополнительные диагностические методики: тесты, опросники, социометрическое исследование, метод анализа продуктов деятельности.
	Практика	Практическое задание №21
	Самостоятельная работа	- Конспект «Дополнительные методы психодиагностики». Дополнительные материалы: - классы проективных методик по способу взаимодействия со стимулом; - подход к интерпретации проективных графических методик; - интерпретация цвета в рисунках; - рисуночные тесты: «Дом. Дерево. Человек». и «Моя семья». - Изучение рекомендованной литературы к теме урока (А.Л. Вагнер «Психологические рисуночные тесты»).

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 19:

«1. Изучите конспект к уроку.

2. Выберите одну модель личности, которая кажется вам наиболее близкой или интересной, и напишите 3 ключевые идеи этой теории».

Практическое задание № 20:

«1. Ознакомьтесь со Структурой диагностического интервью в дополнительных материалах к уроку.

2. Потренируйтесь в ответах на предложенные в структуре интервью вопросах:

- в формате «сам с собой»;
- «вариант со звёздочкой» — потренироваться в паре с однокурсником или с кем-то из близких. При работе в паре или с кем-то из близких важно помнить про соблюдение этических принципов — в первую очередь, конфиденциальность, безоценочность, вежливость.

3. В поле для ответа напишите, в каком формате выполнили задание. Поделитесь вашими мыслями после выполнения практики: было ли что-то, что вызвало трудности? Что далось легко?».

Практическое задание № 21:

«С какими психодиагностическими методами вы уже встречались в жизни? Какие методы для вас наиболее интересны?».

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты-презентации к видео-лекциям;
- дополнительные материалы/дополнительная литература к теме урока для самостоятельного изучения;
- практикумы для самостоятельной отработки полученных знаний.

Рабочая программа. Модуль 4. Основы психологического консультирования.

Цель модуля – обеспечение знаниями об особенностях проведения психологической консультации в зависимости от типа доверителя и его запроса.

Задачи:

- познакомить обучающихся с особенностями проведения психологической консультации в зависимости от типа доверителя и его запроса;
- познакомить обучающихся с тем, какие задачи решает психолог-консультант и с какими типами доверителей работает;
- познакомить обучающихся с важностью фигуры психолога в консультировании;
- познакомить обучающихся с особенностями анализа запросов и формирования гипотез о причинах проблем;
- познакомить обучающихся с техникой прояснения запроса и выстраивания консультационного процесса;
- познакомить обучающихся с ключевыми методами, приемами и инструментами в работе психолога;
- познакомить обучающихся с этапами психологического консультирования;
- познакомить обучающихся с созданием безопасной и доверительной атмосферы на консультации;
- познакомить обучающихся со структурой консультационной работы.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Роль и задачи психолога в консультировании	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №22
2	Типы доверителей	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №23
3	Этапы консультирования	2,75	1	1,5	0,25	Практическое задание №24
4	Методы психологического консультирования	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №25
5	Виды психологических проблем	1,75	1	0,5	0,25	Практическое задание №26
6	Прояснение запроса	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №27
7	Работа с гипотезой	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №28
8	Приемы психолога в консультировании	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №29
9	Инструменты психолога	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №30
10	Создание терапевтического климата на консультации	1,75	1	0,5	0,25	Практическое задание №31
11	Тестирование по итогам модуля	0,5	-	0,5	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		20,5	8	10	2,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Роль и задачи психолога в консультировании	Видео-лекция	Основные задачи, которые решает психолог-консультант. Факторы, которые могут мешать доверителям эффективно решать свои психологические проблемы. Общие правила и установки, которыми руководствуется психолог-консультант.
	Практика	Практическое задание №22

	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Роль и задачи психолога в консультировании».
Занятие 2. Типы доверителей	<i>Видео-лекция</i>	Какие бывают типы доверителей. Доверители по характеру запросов. Доверитель по восприятию психических процессов. Доверитель по подходу решения собственных проблем. На что стоит обратить внимание во время консультаций, независимо от того, какой теоретический подход выбран. Спектр проблем, которые может решать консультирование.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №23
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Типы доверителей»
Занятие 3. Этапы консультирования	<i>Видео-лекция</i>	Этапы консультирования (встреча с доверителем; расспрос доверителя, работа с гипотезами; оказание воздействия; завершение консультационного процесса). Какие цели стоят перед консультантом на каждом из этапов. Какие приёмы могут сделать процесс консультирования максимально эффективным. Рекомендации для консультанта.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №24
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Этапы консультирования». Дополнительные материалы: - Первый контакт: как сделать консультацию эффективной с самого начала; - Вопросы психолога в консультировании.
Занятие 4. Методы психологического консультирования	<i>Видео-лекция</i>	Виды консультаций по типам воздействия. Основные методы психологического консультирования (беседа, интервью, наблюдение, активное и эмпатическое слушание). Как каждый из этих методов может быть использован. Средства для эффективного общения. Важность выслушивания, как часть терапии.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №25
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Методы психологического консультирования».
Занятие 5. Виды психологических проблем	<i>Видео-лекция</i>	Распространенные виды психологических проблем. Как проявляются психологические проблемы. Доверители со страхами и фобиями. Враждебно настроенные и агрессивные доверители. Доверители с завышенными требованиями к консультанту. Доверитель с чувством вины. Плачущий доверитель. Иные типы доверителей.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №26
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Виды психологических проблем». Дополнительные материалы: - Тезаурус поведенческих феноменов.
Занятие 6. Прояснение запроса	<i>Видео-лекция</i>	Почему важно работать с запросом. Алгоритм запроса. Знакомство и первичное обсуждение. Как правильно формулировать и уточнять запрос доверителя. Какие вопросы помогут глубже понять проблему. Проверка на глубину и истинность запроса. Как отличить истинные потребности от поверхностных запросов. Переформулирование. Варианты формулировок запроса. Проверка согласованности запроса. Частые ошибки, которые может совершать консультант.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №27
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Прояснение запроса». Дополнительные материалы: - Психологический анамнез; - Пример прояснения запроса.
Занятие 7. Работа с гипотезой	<i>Видео-лекция</i>	Как формулировать и проверять гипотезы. Что такое гипотеза и из чего она состоит. Какие ситуации могут лечь в основу гипотезы.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №28

	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Работа с гипотезой».
Занятие 8. Приемы психолога в консультировании	<i>Видео-лекция</i>	Приемы, которые психолог может использовать в своей работе, их характеристика. Парадоксальная интенция. Проигрывание роли. Переориентация доверителя. Альтернативные формулировки. Использование парадоксальных вопросов. Успокаивание и одобрение, перефразирование и обобщение. Отражение чувств. Примеры приемов для работы с «трудными доверителями». Принятие и согласие. Экстраполяция. Предписывание проблемы.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №29
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Приемы психолога в консультировании».
Занятие 9. Инструменты психолога	<i>Видео-лекция</i>	Важность теории «поля» в консультировании. Техники краткосрочного консультирования. Техника «шкалирования». Техника свободной беседы и «Я-сообщения». Рекомендации при проведении сессии.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №30
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Инструменты психолога». Дополнительные материалы: - Бланки психолога: инструменты для структурированной работы.
Занятие 10. Создание терапевтического климата на консультации	<i>Видео-лекция</i>	Терапевтический климат и консультативный контакт. Физические компоненты терапевтического климата. Обстановка консультирования. Структурирование консультативного пространства. Структурирование времени консультирования. Речевые аспекты в консультативном диалоге. Эмпатичность консультанта. Безусловное уважение доверителя. Анализ эмоциональных переживаний доверителя. Список вопросов для самодиагностики консультанта. Как создать эмоционально поддерживающую среду. Как организовать пространство и время консультирования. Как использовать речь и эмпатию для установления глубокого и доверительного контакта с доверителем.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №31
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Создание терапевтического климата на консультации». Дополнительные материалы: - Вопросы Карла Роджерса для саморефлексии. Изучение рекомендованной литературы к теме урока.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 22:

«Ответьте на вопросы для самоисследования, которые помогут глубже осознать свои личные качества, ценности в контексте будущей работы с консультантом. Вопросы сгруппированы по трём категориям:

- личностные качества и эмоциональная устойчивость;
- взаимоотношение и граница;
- рефлексия и развитие».

Практическое задание № 23:

- «1. Ознакомьтесь с описанными в конспекте типами доверителей.
2. Вспомните 1-2 реальных или вымышленных персонажей, например, из книг или фильмов, которые соответствуют описанию.
3. Определите, какие именно характеристики конкретного типа проявляются у этих людей.
4. Поделитесь с своими выводами в поле для ответов».

Практическое задание № 24:

- «1. Разделите лист бумаги на четыре колонки, соответствующие этапам консультирования.
2. Для каждого этапа запишите 2-3 конкретных действия или вопроса, которые вы, как консультант, могли бы использовать на данном этапе.
3. Обоснуйте, почему именно эти действия или вопросы, по вашему мнению, наиболее эффективны для достижения целей данного этапа.
4. Заполненный лист приложите в поле для ответа.
5. *Дополнительно:* представьте себя на месте доверителя и подумайте, как бы вы отреагировали на эти действия или вопросы».

Практическое задание № 25:

- «1. Выберите 1-2 метода из перечисленных в уроке (например, беседа и/или наблюдение).
2. Опишите конкретные ситуации, в которых вы могли бы использовать эти методы в работе с доверителем.
3. Для каждой ситуации сформулируйте 2-3 вопроса или действия, которые вы могли бы предпринять, используя выбранный метод.
4. Объясните, почему именно эти вопросы или действия, по вашему мнению, будут эффективными в данной ситуации.
5. Свои ответы разместите в поле ниже».

Практическое задание № 26:

«Напишите в поле для ответа три ключевые мысли, которые вы вынесли из урока».

Практическое задание № 27:

- «1. Договоритесь с близким человеком о том, что вы хотите потренироваться в прояснении запроса. Выберите ситуацию для обсуждения, которая не вызовет сильных негативных эмоций.
2. Проведите беседу (имитация консультации), используя алгоритм прояснения запроса: знакомство, проверка глубины, переформулирование, проверка согласованности. Задавайте открытые и уточняющие вопросы, внимательно слушайте ответы и обращайтесь на невербальные сигналы.
3. Проанализируйте, как прошла беседа. Оцените эффективность использования алгоритма, выявите сложности и подумайте, как их преодолеть.
4. Запишите свои мысли и выводы по итогам задания в поле для ответов».

Практическое задание № 28:

- «Задание выполняется на основе ситуации и запроса, которые вы проработали в домашнем задании к уроку «Прояснение запроса».
1. Сформулируйте 1-2 гипотезы о возможных причинах выявленной проблемы.
 2. Разработайте план проверки гипотез: определите вопросы для получения дополнительной информации.
 3. Гипотезу к выявленной в прошлом задании проблеме и список вопросов для ее проверки приложите в поле для ответа».

Практическое задание № 29:

- «1. Выберите 1-2 техники из урока, которые кажутся вам наиболее интересными или подходящими для вас.
2. Определите конкретную ситуацию из вашей жизни, в которой вы могли бы применить выбранную технику. Это может быть ситуация, которая вызывает у вас дискомфорт, с которой вы хотите справиться, или в которой вы хотите изменить свое поведение.
3. Примените выбранную технику в выбранной ситуации. Наблюдайте, какие мысли и чувства у вас возникали в процессе.
4. Проанализируйте результаты: что изменилось в вашем восприятии ситуации или в вашем поведении после применения техники? Какие выводы вы можете сделать?
5. При желании можете поделиться своими выводами в поле для ответа».

Практическое задание № 30:

«Выберите любой из предложенных вариантов в качестве задания или выполните оба последовательно, исходя из их текущей актуальности для вас.

Вариант 1: «Шкалирование в повседневной жизни».

Вариант 2: «Я-сообщение в общении».

Практическое задание № 31:

«Ответьте сами себе на вопросы Карла Роджерса из дополнительного материала к уроку».

Формой **промежуточной аттестации** является тестирование по итогам модуля 4:

1. Кто является главной фигурой в консультативном процессе и ответственен за решение проблемы?
 - Консультант.
 - Доверитель. +
 - Лица, фигурирующие в рассказе доверителя, которые по его мнению, несут ответственность за произошедшее с ним.
 - Все вышеперечисленное.
2. Что из перечисленного НЕ относится к признакам аутентичности?
 - Полное осознание настоящего момента.
 - Ощущение собственного превосходства над другими в чем-либо, что является важным. +
 - Осознанный выбор того, как жить в настоящее время в предлагаемых обстоятельствах.
 - Принятие ответственности за свой выбор.
3. Признак рационально настроенного доверителя:
 - Может игнорировать то, что не поддается объективной оценке. +
 - Предпочитает мыслить абстрактно.
 - Уверен в том, что его точка зрения - единственно верная.
 - Может выстраивать смысловые конструкции, которые помогут оправдаться перед собой и окружающими.
4. Какая из характеристик не относится к типу «доверители по характеру запросов»?
 - Неуверенный.
 - Интуитивный. +
 - Всезнающий.
 - Уверенный в себе.
5. Сколько может длиться этап коррекционного воздействия?
 - 5-10 минут.
 - 10-15 минут. +
 - 25-35 минут.
 - 15-20 минут.
6. Какие приемы может использовать психолог для коррекции поведенческих установок?
 - Взгляд со стороны других лиц, фигурирующих в рассказе.
 - Открытая конфронтация.
 - Озвучивание противоречий.
 - Все вышеперечисленное. +
7. Функция интерпретации в консультативном процессе:
 - Невербально выраженная консультантом гипотеза.
 - Осмысливание консультантом информации, полученной от доверителя.
 - Вербально выраженная консультантом гипотеза. +
 - Совместное с доверителем размышление о происхождении ситуации.
8. В чем консультанту помогает техника шкалирования?
 - Помогает установить доверительные отношения между участниками беседы.
 - Помогает конкретизировать проблемы, измерить прогресс доверителя с течением времени. +
 - Помогает снизить уровень нервозности, возникающий в процессе консультации.
 - Помогает оценить потенциал доверителя.
9. Что из перечисленного является ошибочными действиями консультанта при работе с запросом?
 - Выстраивание дружеских отношений.
 - Подмена запроса на тот, который кажется психологу более правильным.
 - Вести сессию «до победного», добиться результата любой ценой.
 - Все вышеперечисленное. +
10. Что такое консультативная гипотеза?
 - предположение о закономерной взаимосвязи между ситуациями в жизни, а также предложение альтернативных решений в текущей ситуации. +

- предположение о том, что закономерная взаимосвязь между ситуациями в жизни отсутствует, а также предложение единственного верного решения в текущей ситуации.

- предположение о том, что закономерной связи между ситуациями, скорее всего, не существует, а также предложение возможных методов решения ситуации в будущем.

- предположение о закономерной взаимосвязи между ситуациями в жизни, однако предложения по разрешении ситуации отсутствуют.

11. Что не входит в процесс формулирования гипотез?

- Эмпатическое слушание.
- Уточняющие вопросы. +
- Структурирование беседы.
- Анализ высказываний.

12. Психологическая техника, с помощью которой доверитель «проживает» волнующую его ситуацию, это...

- Парадоксальная интенция.
- Переориентация.
- Проигрывание роли. +
- Отражение чувств.

13. Основной принцип психолога, применяющего технику экстраполяции при работе с «трудными» доверителями:

- Консультант во всем соглашается с доверителем в его позиции, и отдает ему право быть лидером.
- Консультант отрицает все возможные решения проблемы.
- Консультант поддерживает доверителя в его текущем поведении. +
- Консультант соглашается с тем, что альтернативные варианты решения проблемы отсутствуют или маловероятны.

14. Теория «поля» предполагает, что в процессе сессии/консультирования доверитель и консультант взаимодействуют как две системы, которые влияют друг на друга. Какой принцип не входит в эту теорию:

- Организация: доверитель – система, связанная с другими системами.
- Вторичность: любая ситуация, произошедшая с одним доверителем является типичной для всех людей. +
- Возможная значимость: значение имеет даже то, что кажется незначительным.
- Изменяющийся процесс: опыт доверителя и консультанта постоянно видоизменяется.

15. Что НЕ относится к основным параметрам консультативного контакта?

- эмоциональность.
- объективизация. +
- конфиденциальность.
- добросовестность.

16. Как лучше всего сидеть во время консультации?

- Друг напротив друга и чуть наискосок. +
- Доверитель должен сидеть сбоку от консультанта.
- Строго друг напротив друга.
- Между доверителем и консультантом не должно быть свободного пространства.

17. Какой метод психологического консультирования направлен на демонстрацию консультантом того, что он слышит и понимает доверителя?

- Беседа.
- Интервью.
- Наблюдение.
- Активное слушание. +

18. Какой вид интервью особенно полезен, когда консультант хочет проверить не очевидную гипотезу и направлен на получение максимально разнообразной картины?

- Стандартизированное интервью.
- Частично стандартизированное интервью.
- Свободно управляемое диагностическое интервью. +
- Все вышеперечисленные виды интервью.

19. Какие два типа страхов выделяются в психологии?

- Врожденные и приобретенные.
- Нормальные и патологические. +
- Осознанные и неосознанные.
- Кратковременные и долговременные.

20. Что из перечисленного является наиболее важным для консультанта при работе с плачущим доверителем?

- Попытаться как можно скорее успокоить доверителя.
- Предоставить доверителю возможность спокойно выразить свои эмоции. +
- Сразу же начать анализировать причины слез.

- Переключить внимание доверителя на что-то другое.

Промежуточная аттестация в формате тестирования оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 16 вопросов из 20. Количество попыток на прохождения тестирования: 2 (по запросу количество попыток может быть увеличено).

Вопросы тестов размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. Тесты представлены в электронном виде. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Результаты тестирования формируются автоматически.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты/презентации к видео-лекциям;
- дополнительные материалы/дополнительная литература к теме урока для самостоятельного изучения.

Рабочая программа. Модуль 5. Понятие и методы психотерапии.

Цель модуля – обеспечение знаниями об основных техниках психотерапии.

Задачи:

- познакомить обучающихся с основными техниками терапии;
- познакомить обучающихся с понятием терапии и её основными целями;
- познакомить обучающихся с подходами и методами психотерапии;
- познакомить обучающихся с понятием и основами EMDR терапии;
- познакомить обучающихся с телесно-ориентированной терапией и основными аспектами в работе с этим подходом;
- познакомить обучающихся с понятием символдрамы и как она работает в решении психологических проблем;
- познакомить обучающихся с понятием арт-терапии и основными аспектами её применения;
- познакомить обучающихся с понятием когнитивно-поведенческой терапии и как она работает;
- познакомить обучающихся с понятием психоанализа и его роли в терапевтическом процессе;
- познакомить обучающихся с тем, что нужно для успешного старта консультирования.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоемкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Цели терапии и её виды	2	1	0,5	0,5	Практическое задание №32
2	Метод EMDR	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №33
3	Телесно-ориентированная терапия	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №34
4	Символдрама	1,25	0,5	0,5	0,25	Практическое задание №35
5	Арт-терапия	2,75	0,5	2	0,25	Практическое задание №36
6	Основы КПТ	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №37
7	Психоанализ	1,25	0,5	0,5	0,25	Практическое задание №38

8	Как начать консультировать	3,25	1	2	0,25	Практическое задание №39
9	Тестирование по итогам модуля	0,5	-	0,5	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		17	5.5	9	2,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Цели терапии и её виды	<i>Видео-лекция</i>	Что такое терапия: медицинский, социологический, философский и психологический аспекты. Основные подходы в терапии: психодинамический, когнитивно-поведенческий, гуманистический и другие. Цели терапии: помощь в решении эмоциональных, поведенческих и межличностных проблем, улучшение качества жизни. Виды терапии: индивидуальная, групповая, семейная. Обзор наиболее популярных методов психотерапии: психоанализ, КПТ, гештальт-терапия, телесно-ориентированная терапия, арт-терапия и другие.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №32
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Цели терапии и её виды».
Занятие 2. Метод EMDR	<i>Видео-лекция</i>	История создания метода. Принципы работы метода. Как работает и на чем основан. Показания и противопоказания. Возможность использования для самопомощи
	<i>Практика</i>	Практическое задание №33
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Метод EMDR». - Упражнение для самопомощи «Объятие бабочки».
Занятие 3. Телесно-ориентированная терапия	<i>Видео-лекция</i>	Подход телесно-ориентированной терапии. Основные аспекты в работе с этим подходом. Противопоказания в работе с доверителями. История возникновения этого подхода и основные методы работы с доверителями.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №34
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Телесно-ориентированная терапия». Дополнительные материалы: - Этапы реакции тела на внешние стимулы. - Особенности формирования структуры характера в бодидинамической модели. - Сегменты «мышечного панциря» по В. Райху. - Сборник эффективных телесных практик. - Работы с мышечным панцирем по В. Райху.
Занятие 4. Символдрама	<i>Видео-лекция</i>	История создания символдрамы Ханскарлом Лейнером. Теоретические основы метода: психоанализ, теория архетипов Юнга, гештальт-терапия, теория объектных отношений. Принципы работы символдрамы: использование образов и метафор для исследования бессознательного. Техники символдрамы: релаксация, направленное воображение, свободные ассоциации, активное воображение, конфронтация, трансформация образов и другие. Этапы процесса символдрамы: создание образа, анализ образа, интеграция образа. Ключевые мотивы символдрамы. Области применения символдрамы.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №35
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Символдрама».
Занятие 5. Арт-терапия	<i>Видео-лекция</i>	Понятие арт-терапии. Основные аспекты ее применения и история возникновения от Древней цивилизации до настоящего времени. Основоположники направления.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №36
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Арт-терапия». - Практика с рисунком.

Занятие 6. Основы КПТ	<i>Видео-лекция</i>	История становления КПТ: от бихевиоризма до третьей волны. Основные принципы и цели КПТ: изменение иррациональных убеждений, коррекция поведения. Направления КПТ: Классическая КПТ (А. Бек); Схема-терапия (Дж. Янг); EMDR (Ф. Шапиро). Терапия, сфокусированная на сострадании (П. Гилберт). Терапия принятия и ответственности (С. Хейс). Диалектическая поведенческая терапия (М. Линехан). Майндфулнесс (Дж. Кабат-Зинн, З. Сигал). Области применения КПТ: тревожные расстройства, депрессии, зависимости, РПП, проблемы в отношениях и другие.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №37
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Основы КПТ». - Упражнения для самостоятельной работы.
Занятие 7. Психоанализ	<i>Видео-лекция</i>	История возникновения психоанализа. Основатель психоанализа. Ключевые положения психоаналитического подхода. Предмет исследования психоанализа. Цели психоанализа. Методы психоанализа. Роль психоаналитика в терапевтическом процессе. Терапевтические отношения. Преимущества и ограничения психоанализа.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №38
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Психоанализ».
Занятие 8. Как начать консультировать	<i>Видео-лекция</i>	Образование и развитие психолога-консультанта. Привлечение доверителей: личный бренд, социальные сети, профессиональные сообщества, нетворкинг. Развитие ключевых навыков: коммуникация, эмпатия, анализ информации. Бесплатные сессии и мастер-классы как способ привлечения доверителей и получения опыта. Личная терапия для психолога: зачем она нужна и как помогает в работе. Работа со страхами и синдромом самозванца. Управление стрессом и профилактика выгорания. Супервизия и интервизия в практике психолога. Поиск наставника и работа под руководством опытного коллеги. Первые шаги в консультировании: с чего начать и как двигаться дальше.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №39
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Как начать консультировать». Дополнительные материалы: - Первые шаги к уверенности, упражнения. - X способов найти доверителя. - Готовые посты. - Руководство по консультированию.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 32:

«1. Ознакомьтесь с конспектом к уроку.

2. В поле для ответа укажите, какие из рассмотренных в конспекте подходов показались вам наиболее интересными и почему».

Практическое задание № 33:

«1. Выполните предлагаемое упражнение «Объятие бабочки».

2. После выполнения упражнения постарайтесь оценить свое состояние. Изменились ли ваши эмоции? Стало ли вам спокойнее?

3. Опишите свои наблюдения и ощущения в поле для ответа».

Практическое задание № 34:

«Напишите в поле для ответа три ключевые мысли, которые вы вынесли из урока».

Практическое задание № 35:

«Напишите в поле для ответа три ключевые мысли, которые вы вынесли из урока».

Практическое задание № 36:

1. Предложите кому-то из близких поучаствовать в прилагаемой практике с рисунком.
2. Следуйте предложенной инструкции, чтобы выполнить практику.
3. По желанию можете поделиться результатами практики в чате или поле для ответа».

Практическое задание № 37:

1. Выберите любое упражнение из предложенных в дополнительном материале к уроку, которое соответствует вашему внутреннему состоянию.
2. Поделитесь своими ощущениями после выполнения практики в поле для ответа».

Практическое задание № 38:

«При желании вы можете посмотреть фильм «Опасный метод», 2011 г.

Просмотр этого фильма поможет вам лучше понять исторический контекст возникновения психоанализа, увидеть, как зарождались и развивались его основные идеи, а также узнать больше о личностях, стоявших у истоков этого направления».

Практическое задание № 39:

«Задание для самоисследования.

1. Запишите свои мысли и чувства по поводу начала практики консультирования.
 - Какие страхи и сомнения вас беспокоят?
 - Какие ресурсы и поддержку вы можете получить?
2. Опишите, как вы планируете справляться с этими вызовами».

Формой **промежуточной аттестации** является тестирование по итогам модуля 5:

1. Какая основная цель любой формы психотерапии?
 - Применение гипноза и внушения для устранения симптомов.
 - Изменение мышления и поведения для повышения качества жизни. +
 - Создание зависимого взаимодействия между терапевтом и доверителем.
 - Исключительно эмоциональная поддержка без изменения глубинных процессов.
2. Какой из подходов в терапии основан на работе с бессознательными процессами, внутренними конфликтами и прошлым опытом?
 - Когнитивно-поведенческая терапия.
 - Психодинамическая терапия. +
 - Гуманистическая терапия.
 - Телесно-ориентированная терапия.
3. Какая основная цель метода EMDR?
 - Подавление воспоминаний, связанных с травмой.
 - Перепрограммирование мышления через аффирмации.
 - Адаптивная переработка травматических воспоминаний. +
 - Использование гипноза для стирания болезненных переживаний.
4. Какой физиологический механизм лежит в основе EMDR?
 - Синхронизация полушарий мозга через билатеральную стимуляцию. +
 - Усиленная работа гипофиза и выброс адреналина.
 - Полное блокирование тревожных воспоминаний.
 - Создание новых нейронных связей без активации старых.
5. Какой основной принцип лежит в основе телесно-ориентированной терапии?
 - Подавление негативных эмоций для их устранения.
 - Использование исключительно дыхательных техник.
 - Вербальное выражение эмоций без участия тела.
 - Осознание связи между телом и психикой, работа с телесными зажимами. +
6. Какие состояния являются относительными противопоказаниями для телесно-ориентированной терапии?
 - Депрессия и тревожные расстройства.
 - Острое психотическое состояние и травмы позвоночника. +

- изическая усталость и нехватка сна.
 - Гиперактивность и импульсивное поведение.
7. Какой основной механизм лежит в основе символдрамы?
- Глубокий анализ вербальных рассказов доверителя.
 - Применение гипноза для доступа к травматическим воспоминаниям.
 - Перепрограммирование мышления с помощью когнитивных техник.
 - Работа с бессознательным с помощью образов и метафор. +
8. Кто является основателем метода символдрамы?
- Фриц Перлз.
 - Карл Густав Юнг.
 - Ханскарл Лёйнер. +
 - Зигмунд Фрейд.
9. Какой основной механизм лежит в основе арт-терапии?
- Работа с бессознательным через словесное обсуждение и анализ.
 - Использование творческого самовыражения для исследования эмоций и внутренних состояний. +
 - Гипнотическое внушение через художественные образы.
 - Полное подавление негативных чувств через искусство.
10. В чём основное отличие арт-терапии от других психотерапевтических методов?
- Включает исключительно невербальное самовыражение.
 - Работает с доверителем только в групповом формате.
 - Использует искусство как способ контакта с бессознательным. +
 - Применяется только при психических расстройствах.
11. Какая основная цель когнитивно-поведенческой терапии (КПТ)?
- Коррекция иррациональных убеждений и формирование адаптивного поведения. +
 - Достижение духовного просветления через осознанность.
 - Глубинный анализ детских травм доверителя.
 - Полное устранение всех негативных эмоций.
12. Какой принцип НЕ относится к третьей волне КПТ?
- Осознанность.
 - Принятие.
 - Личные ценности.
 - Концентрация на изменении содержания мыслей. +
13. Какая основная цель психоанализа?
- Подавление негативных эмоций, чтобы они не мешали в жизни.
 - Развитие творческих способностей через анализ символов.
 - Исследование бессознательного и его влияния на мысли, эмоции и поведение. +
 - Формирование новых когнитивных установок для изменения мышления.
14. Какие три ключевых метода используются в психоанализе?
- Гипноз, арт-терапия, интерпретация эмоций.
 - Свободные ассоциации, толкование сновидений, интерпретация. +
 - Медитация, экспозиционная терапия, поведенческий анализ.
 - Рациональное переосмысление, анализ поведения, гипноз.
15. Какой первый шаг важно сделать начинающему психологу перед началом практики?
- Создать аккаунты в социальных сетях для продвижения.
 - Начать консультировать бесплатно, чтобы набрать опыт.
 - Пройти личную терапию и супервизию. +
 - Найти наставника и копировать его стиль работы.
16. Как начинающему психологу привлечь первых доверителей?
- Создавать полезный контент в соцсетях и участвовать в профессиональных сообществах. +
 - Давать платную рекламу без опыта работы.
 - Искать доверителей через объявления на сайтах услуг.
 - Обещать 100% результат после консультации.

Промежуточная аттестация в формате тестирования оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 13 вопросов из 16. Количество попыток на прохождения тестирования: 2 (по запросу количество попыток может быть увеличено).

Вопросы тестов размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. Тесты представлены в электронном виде. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Результаты тестирования формируются автоматически.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты-презентации к видео-лекциям;
- дополнительные материалы к теме урока для самостоятельного изучения.

Рабочая программа. Модуль 6. Семейная психология, психология жизненного пути.

Цель модуля – обеспечение знаниями об основах психогенеалогии.

Задачи:

- познакомить обучающихся с основами психогенеалогии;
- познакомить обучающихся с историей развития психогенеалогии;
- познакомить обучающихся с главными методами и принципами психогенеалогии;
- познакомить обучающихся с тем, какую роль играет развитие психогенеалогии в изучении Рода;
- познакомить обучающихся с тем, какую роль играет развитие психогенеалогии в современном мире;
- познакомить обучающихся с основными принципами и методами судьбоанализа;
- познакомить обучающихся с психологией жизненного пути и её значением;
- познакомить обучающихся с различием психологического и физического времени;
- познакомить обучающихся с транспоколенной каузометрией и как она работает;
- познакомить обучающихся с науками о человеке и их значении, вкладом каждой науки в изучение человека;
- познакомить обучающихся с местом психогенеалогии в системе психологических наук.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Психогенеалогия: история развития	1	0,5	0,25	0,25	Практическое задание №40
2	Ключевые принципы и методы психогенеалогии	0,75	0,5	-	0,25	
3	Концепция А.А. Шутценбергер и вклад в развитие психогенеалогии	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №41
4	Судьбоанализ	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №42
5	Психология жизненного пути	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №43
6	Причинно-целевая концепция психологического времени	1,75	0,5	1,5	0,25	Практическое задание №44
7	Транспоколенная каузометрия и её связь с психогенеалогией	0,75	0,5	-	0,25	
8	Психогенеалогия в современном мире	1	0,5	0,25	0,25	Практическое задание №45
9	Науки о человеке и человечестве	0,75	0,5	-	0,25	
10	Связь психогенеалогии с другими направлениями психологической науки	0,75	0,5	-	0,25	
	Эссе по итогам модуля	3	-	3	-	Промежуточная аттестация

ИТОГО:	15	5	7,5	2,5	
---------------	-----------	----------	------------	------------	--

Содержание программы:

Занятие 1. Психогенеалогия: история развития	<i>Видео-лекция</i>	Психогенеалогия как психологическая дисциплина и психотерапевтический метод. Научно-экспериментальные основания психогенеалогии. Ключевые этапы становления психогенеалогии.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №40
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Психогенеалогия: история развития». Изучение рекомендованной литературы к теме урока (А.А. Шутценбергер «Синдром предков»)
Занятие 2. Ключевые принципы и методы психогенеалогии	<i>Видео-лекция</i>	Главные принципы психогенеалогии: трансгенерационные связи, симбиоз поколений, механизмы передачи трансгенерационных связей. Родовое бессознательное. Трансгенерационный перенос и скрытая динамика семейных и родовых систем. Гено-социограмма как основной метод психогенеалогического анализа. Трансгенерационный анализ в семейной терапии. Другие методы психогенеалогии
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Ключевые принципы и методы психогенеалогии». Изучение рекомендованной литературы к теме урока (В. Сатир «Психотерапия семьи»).
Занятие 3. Концепция А.А. Шутценбергер и вклад в развитие психогенеалогии	<i>Видео-лекция</i>	Основные положения трансгенерационного подхода к психике. Механизмы синдрома предков и трансгенерационное бессознательное. Лояльность и семейная справедливость. Нарушение базовой безопасности/несправедливость. Семейные мифы и идеологии. Трансгенерационный страх и психотравма. Феномен постпамяти. Трансгенерационное бессознательное. Какую роль играет развитие психогенеалогии в изучении Рода.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №41
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Концепция А.А. Шутценбергер и вклад в развитие психогенеалогии».
Занятие 4. Судьбоанализ	<i>Видео-лекция</i>	Биография и вклад Л. Сонди в развитие судьбоанализа. Отличие судьбоанализа от классического психоанализа и аналитической психологии. Концепция родового бессознательного и генотропизма. Ключевые идеи судьбоанализа: судьба как выбор, влияние родовых запретов и идентификаций. Сравнение судьбоанализа с психогенеалогией А.А. Шутценбергер. Методы исследования в судьбоанализе и психогенеалогии. Пути освобождения от негативных родовых сценариев.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №42
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Судьбоанализ».
Занятие 5. Психология жизненного пути	<i>Видео-лекция</i>	Определение и сущность психологии жизненного пути. Западные подходы. Отечественные подходы. Сравнение западных и отечественных подходов. Компоненты жизненного пути.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №43
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Психология жизненного пути».
Занятие 6. Причинно-целевая концепция психологического времени	<i>Видео-лекция</i>	Определение психологического времени и его исторический контекст. Причинный аспект: влияние прошлого. Целевой аспект: устремленность в будущее. Зарубежные подходы. Отечественные подходы. Влияние социального и культурного контекста на восприятие времени.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №44
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Причинно-целевая концепция психологического времени».

Занятие 7. Транспоколенная каузометрия и её связь с психогенеалогией	<i>Видео-лекция</i>	Определение и сущность транспоколенной каузометрии. Отличие транспоколенной каузометрии от классической. Основные принципы и направления анализа: временные закономерности, передача конфликтов, лояльность сценариям.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Транспоколенная каузометрия и её связь с психогенеалогией».
Занятие 8. Психогенеалогия в современном мире	<i>Видео-лекция</i>	Психогенеалогия в современном мире: контекст и значение. Психогенеалогия и личная идентичность. Преодоление кризиса идентичности. Современные исследования: эпигенетика, семейная память, влияние цифровизации. Психогенеалогия в образовании и культуре. Будущее психогенеалогии. Влияние семейных сценариев на нашу жизнь.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №45
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Психогенеалогия в современном мире».
Занятие 9. Науки о человеке и человечестве	<i>Видео-лекция</i>	Науки о человеке и их общая цель. Естественные науки. Социальные науки. Психологические науки. Интеграция наук о человеке: современные тенденции и перспективы.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Науки о человеке и человечестве».
Занятие 10. Связь психогенеалогии с другими направлениями психологической науки	<i>Видео-лекция</i>	Психогенеалогия и психоанализ. Психогенеалогия и гуманистическая психология. Психогенеалогия и когнитивная психология. Психогенеалогия и социальная психология. Психогенеалогия и психология жизненного пути. Психогенеалогия, клиническая психология и психотерапия.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Связь психогенеалогии с другими направлениями психологической науки».

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 40:

«Напишите в поле для ответа три ключевые мысли, которые вы вынесли из урока».

Практическое задание № 41:

«Выберите один из феноменов, описанных в уроке (например, «невидимая лояльность семье» или «синдром годовщины»), и найдите примеры его проявления в литературе, кино или реальной жизни. Опишите и проанализируйте для себя эти примеры».

Практическое задание № 42:

«Напишите в поле для ответа три ключевые мысли, которые вы вынесли из урока».

Практическое задание № 43:

«1. Определите свои жизненные ориентации и проанализируйте, к какой модели личности вы себя относите (Творец, Гармонизатор, Пользователь, Потребитель).
2. Обоснуйте свой выбор».

Практическое задание № 44:

«1. Вспомните три ключевых события из вашего прошлого, которые, по вашему мнению, оказали наибольшее влияние на вашу жизнь.
2. Проанализируйте, как эти события повлияли на ваше настоящее и как вы видите свое будущее в связи с ними».

Практическое задание № 45:

«Напишите в поле для ответа три ключевые мысли, которые вы вынесли из урока».

Формой **промежуточной аттестации** является написание эссе по итогам модуля 6.

Темы для эссе (на выбор):

1. Психогенеалогия и идентичность: влияние семейной истории на самоощущение личности.
2. Примеры «навязанной судьбы» и бессознательной повторяемости жизненных сценариев.
3. Невидимые семейные лояльности: как неосознанно могут повторяться судьбы предков.

- Объем: в среднем 15-20 предложений;

- Структура:

1. *Введение*: краткое описание темы, обоснование ее актуальности, формулировка цели эссе.

2. *Основная часть*: раскрытие темы на основе изученного материала, подкрепление тезисов примерами из жизни, литературы, кино, собственной семейной истории.

3. *Заключение*: обобщение основных мыслей, формулировка выводов, обозначение личного отношения к теме.

Эссе необходимо прислать в поле для ответа.

Промежуточная аттестация в формате эссе оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к указанному заданию.

Критерии оценивания: все требования выполнены правильно в полном объёме.

Оценивание: зачёт/незачёт.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;

- конспекты-презентации к видео-лекциям;

- дополнительные материалы/дополнительная литература к теме урока для самостоятельного изучения.

Рабочая программа. Модуль 7. Семейная психология и как она интегрируется в современные науки.

Цель модуля – обеспечение знаниями о связи психогенеалогии и современных наук.

Задачи:

- познакомить обучающихся со связью психогенеалогии и современных наук (семейной психологией и трансперсональной психологией);

- познакомить обучающихся с семейной психологией как системой, с ключевыми принципами и методами работы;

- познакомить обучающихся с понятием трансперсональной психологии, историей её развития и ключевыми фигурами.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Семейная психология	1	0,5	-	0,5	
2	Трансперсональная психология	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №46
ИТОГО:		3	1	1	1	

Содержание программы:

Занятие 1. Семейная психология	<i>Видео-лекция</i>	Определение семейной психологии и её связь с психогенеалогией. Основные принципы: системность, межпоколенческая передача, роли, коммуникация. Методы и техники: генограмма, системная терапия, транскгенерационная психотерапия.
--	---------------------	--

		Клинические проблемы, решаемые семейной психологией. Вклад Мюррея Боуэна, Сальвадора Минухина, Вирджинии Сатир и Ивана Бузормени-Надя.
	Самостоятельная работа	- Презентация «Семейная психология».
Занятие 2. Трансперсональная психология	Видео-лекция	Определение трансперсональной психологии и её основные принципы. Основные этапы развития. Ключевые фигуры. Методы трансперсональной психологии. Актуальность трансперсональной психологии в современном мире. Применение в различных сферах жизни.
	Практика	Практическое задание №46
	Самостоятельная работа	- Презентация «Трансперсональная психология».

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 46:

«Напишите в поле для ответа три ключевые мысли, которые вы вынесли из урока».

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты-презентации к видео-лекциям;
- дополнительные материалы к теме урока для самостоятельного изучения.

Рабочая программа. Модуль 8. Основы формирования семейного контекста.

Цель модуля – обеспечение знаниями об основах формирования семейного контекста.

Задачи:

- познакомить обучающихся с основами формирования семейного контекста;
- познакомить обучающихся с понятием рода и родовой системы и их влиянием на жизненные сценарии человека;
- познакомить обучающихся с тем, как и по каким причинам формируется психическая травма;
- познакомить обучающихся с тем, как преломляется и трансформируется травма в зависимости от индивидуального опыта человека;
- познакомить обучающихся с механизмами передачи травмы от предков к потомкам;
- познакомить обучающихся с вариативностью трансгенерационной травмы;
- познакомить обучающихся с влиянием исторических событий на семейные сценарии.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Род и Родовая система	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №47
2	Концепции травмы	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №48
3	Способы преодоления и совладания с травмой	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №49

4	Трансгенерационная передача травмы	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №50
5	Межпоколенная и коллективная травма	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №51
6	Значимость исторических и культурных событий в формировании семейного контекста	1,75	1	0,5	0,25	Практическое задание №52
7	Тестирование по итогам модуля	0,5	-	0,5	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		13,5	6	6	1,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Род и Родовая система	<i>Видео-лекция</i>	Определение понятия Род и Родовая система. Цели родовой системы. Законы родовой системы. Как устроена родовая система. Актуальность изучения родовой системы в современном мире. Как родовая травма влияет на нашу жизнь.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №47
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Род и Родовая система». - Законы Родовой системы.
Занятие 2. Концепции травмы	<i>Видео-лекция</i>	Понятие психотравмы. Травматические события и их классификация. Виды психотравм. Основные концепции формирования психотравмы. Психотравма как интродект воспоминаний или образа агрессора в бессознательное. Стокгольмский синдром. Концепция трансгенерационной передачи травмы. Современные исследования о работе мозга человека, пережившего психотравмирующее воздействие.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №48
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Концепции травмы».
Занятие 3. Способы преодоления и совладания с травмой	<i>Видео-лекция</i>	Как принятие травмы становится первым шагом к исцелению. Эмоциональная регуляция: современные методы управления эмоциями при совладании с травмой. Нейропластичность и возможность переработки травматических событий через исследование травмирующего опыта. Исцеляющая среда: социальная поддержка и безопасность. Исцеление через искусство. Терапевтическая сила арт-терапии и творчества при проживании и преодолении травмы.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №49
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Способы преодоления и совладания с травмой».
Занятие 4. Трансгенерационная передача травмы	<i>Видео-лекция</i>	Что такое трансгенерационная травма. Способы передачи трансгенерационной травмы: передача травматического мировоззрения через установки в отношении мира, других людей, самих себя, членов семьи. Невидимые лояльности. Семейные истории и мифы как источники передачи виктимного мышления. Невербальная трансгенерационная передача травмы: вытесненные аффекты и эмоции, неосознаваемые реакции на внешние события. Генетические исследования передачи психотравмы. Трансгенерационная память.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №50
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Трансгенерационная передача травмы». - Как происходит трансгенерационная передача травмы. Изучить статьи Мосуновой К.А. «Трансгенерационная травма и коллективная виктимизация. Ключевая роль коллективной травмы в формировании групповой идентичности. Способы реабилитации (признание, память, солидарность, общинная

		терапия, сотрудничество)»; «Важность трансгенерационной терапии в XXI веке».
Занятие 5. Межпоколенная и коллективная травма	<i>Видео-лекция</i>	Ключевые направления работы в анестологии: межпоколенная и коллективная травма Что передается: межпоколенный разрыв, инверсия ценностей; инкорпорация; синдром годовщины; неизбывное горе; психосоматические симптомы (стигматизирующие заболевания), физические заболевания, ночные кошмары; белое горе.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №51
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Коллективная травма».
Занятие 6. Значимость исторических и культурных событий в формировании семейного контекста	<i>Видео-лекция</i>	Влияние исторических и культурных событий на семейный контекст. Трансгенерационная передача травмы: механизмы и проявления. Виды передачи опыта: осознанная и бессознательная. Механизмы передачи травмы: молчание, откровение, идентификация, повторение. Психологические феномены: замороженный траур, вина выжившего, синдром замены ребенка, синдром спасателя. Работа с интроектами предков.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №52
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Значимость исторических и культурных событий в формировании семейного контекста»

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 47:

- «1. Выберите один из законов Родовой системы, который кажется вам наиболее значимым.
2. Приведите примеры из своей жизни или из жизни известных вам семей (также можно использовать примеры из литературы, фильмов), иллюстрирующие этот закон.
3. Напишите, как этот закон влияет на вашу жизнь».

Практическое задание № 48:

- «1. Опишите случай из своей жизни или из жизни известных вам людей, который можно отнести к травматическому событию.
2. Подумайте, какие симптомы и последствия травмы могли проявиться.
3. Попробуйте проанализировать, какие защитные механизмы психики могли быть задействованы.
4. Поделитесь краткими выводами по пунктам выше».

Практическое задание № 49:

- «1. Опишите, какие аспекты восстановительной среды (социальная поддержка, безопасность) кажутся вам наиболее важными.
2. Подумайте, какие ресурсы поддержки доступны вам в вашей жизни.
3. Как вы можете укрепить свою сеть поддержки?».

Практическое задание № 50:

- «1. Опишите, какие семейные мифы вы знаете в своей семье.
2. Подумайте, как эти мифы влияют на вашу жизнь и отношения с близкими.
3. По желанию вы можете поделиться своими выводами».

Практическое задание № 51:

- «1. Подумайте, какие межпоколенческие или коллективные травмы могли повлиять на вашу семью.
2. Подумайте, как эти травмы проявляются в вашей жизни и отношениях.
3. При желании поделитесь своими выводами».

Практическое задание № 52:

«Напишите в поле для ответа три ключевые мысли, которые вы вынесли из урока».

Формой **промежуточной аттестации** является тестирование по итогам модуля 8:

1. Что такое Род в психогенеалогической концепции?

- Совокупность всех родственников, включая дальних знакомых.
- Последовательный ряд поколений, берущий начало от одного предка. +
- Только ближайшие родственники (родители, дети, братья и сестры).
- Семейная система, основанная на традициях и обычаях.

2. Какова одна из главных целей Родовой системы?

- Ограничение индивидуальности членов семьи.
- Передача материальных ценностей.
- Формирование личностной идентичности. +
- Исключение нежелательных родственников.

3. Какое определение наиболее точно описывает психотравму?

- Это любое негативное событие в жизни человека.
- Глубокие переживания, вызванные травматическими событиями, с которыми сложно справиться. +
- Сильный стресс, который человек может легко преодолеть.
- Любая сложная ситуация, вызывающая кратковременный дискомфорт.

4. Какой механизм психологической защиты может лежать в основе «Стокгольмского синдрома»?

- Рационализация.
- Отрицание.
- Идентификация с агрессором. +
- Проекция.

5. Что является первым шагом к исцелению после психотравмы?

- Избегание болезненных воспоминаний.
- Осознание и принятие возможной травмы. +
- Подавление эмоций.
- Поиск виноватых.

6. Каким образом нейропластичность мозга помогает в преодолении травмы?

- Позволяет полностью стереть травматические воспоминания.
- Меняет химический состав мозга.
- Способствует формированию новых позитивных паттернов мышления. +
- Полностью защищает от повторных стрессов.

7. Что такое трансгенерационная передача травмы?

- Передача травматического опыта исключительно через генетику.
- Осознанная передача травматического опыта через рассказы и традиции.
- Бессознательная передача травматического опыта через установки, реакции и поведенческие паттерны. +
- Влияние внешней среды на формирование травматического опыта у потомков.

8. Как может проявляться трансгенерационная травма у потомков?

- Только при наличии осознанного знания о травме предков.
- Через необъяснимые логически реакции: состояние тревоги, фобии, паттерны избегания и т.д. +
- Только у тех, кто воспитывался в травматичной среде.
- Исключительно в виде повторения точных событий из прошлого.

9. Чем межпоколенческая травма отличается от трансгенерационной?

- Межпоколенческая травма передается между поколениями, а трансгенерационная – через невербальные признаки, трансформирующиеся за счет интерпретации каждым следующим поколением. +

- Межпоколенческая травма касается только детей, а трансгенерационная – всех родственников.

- Межпоколенческая травма не связана с эмоциями, а трансгенерационная – связана.

- Межпоколенческая травма передаётся через гены, а трансгенерационная – нет.

10. Какой механизм передачи травмы описывает «синдром годовщины»?

- Осознание потомками всех деталей травматичного события.
- Повторение травмирующих событий в определённые даты без очевидных причин. +
- Полная потеря воспоминаний о травматическом опыте.
- Генетическая мутация, связанная с травмой предков.

11. Какой эффект могут оказывать исторические потрясения на потомков, даже если они лично их не пережили?

- Отсутствие влияния, если человек не знал о событиях.
- Формирование эмоциональных блоков, повторяющихся сценариев и тревожных состояний. +
- Только любопытство к семейной истории.
- Полное стирание информации о травме через поколения.

12. Сколько поколений, как правило, необходимо для передачи трансгенерационной травмы?

- Одно поколение.
- Два поколения.
- Три поколения. +
- Четыре поколения.

Промежуточная аттестация в формате тестирования оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 9 вопросов из 12. Количество попыток на прохождения тестирования: 2 (по запросу количество попыток может быть увеличено).

Вопросы тестов размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. Тесты представлены в электронном виде. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Результаты тестирования формируются автоматически.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты-презентации к видео-лекциям;
- дополнительные материалы/дополнительная литература к теме урока для самостоятельного изучения;
- практикумы для самостоятельной отработки полученных знаний.

Рабочая программа. Модуль 9. Семейные сценарии.

Цель модуля – обеспечение знаниями о семейных сценариях и их многообразии, об основных отличиях в запросах доверителей на проработку каждого из сценариев.

Задачи:

- познакомить обучающихся с видами семейных сценариев, с их проявлением и влиянием на жизнь человека;
- познакомить обучающихся с основными отличиями в запросах доверителей на проработку каждого из сценариев;
- познакомить обучающихся с тем, как родительские послания влияют на жизненные сценарии и как можно их снять;
- познакомить обучающихся с важностью анализа семейных тайн;
- познакомить обучающихся со способами преобразования негативных семейных сценариев;
- познакомить обучающихся с тем, как формировалось и трансформировалось понятие семьи в истории;
- познакомить обучающихся с влиянием родовых сценариев на ключевые исторические события;
- познакомить обучающихся с тем, как ожидания и убеждения влияют на реальность.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Виды семейных сценариев	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №53
2	Родительские послания	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №54
3	Семейные тайны	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №55
4	Проработка семейных сценариев	2,5	1	1	0,5	Практическое задание №56

5	Формирование запретов	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №57
6	Семейная философия	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №58
7	Проявления родовых сценариев в мировой культуре	0,75	0,5	-	0,25	
8	Самосбывающиеся пророчества в психологии. Глубинные убеждения	2,5	0,5	1,5	0,5	Практическое задание №59
ИТОГО:		17	7	7,5	2,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Виды семейных сценариев	<i>Видео-лекция</i>	Семейные сценарии в жизни человека. Теоретическое обоснование семейных сценариев. Взгляд на семейные сценарии отечественных психологов. Межпоколенные исследования семейных сценариев. Раскулачивание. Война. Бедность, социальное неравенство. Трансгенерационная передача сценариев через эмоциональное наследование, образцы поведения и воспитания. Виды семейных сценариев в зависимости от семейной истории.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №53
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Виды семейных сценариев».
Занятие 2. Родительские послания	<i>Видео-лекция</i>	Что такое родительские послания. Роль родительских посланий в формировании жизненных сценариев. 12 родительских посланий. Как исправить родительские предписания. Транзактный анализ в определении родительских посланий. Эго-состояния человека.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №54
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Родительские послания». - Практика «Переформулирование родительских посланий». Изучение рекомендованной литературы к теме урока (Клод Штайнер «Сценарии жизни людей»)
Занятие 3. Семейные тайны	<i>Видео-лекция</i>	Семейная тайна как системный феномен. Сюжеты семейных тайн. Механизмы формирования семейной тайны. Характеристики семейной тайны: системность, парадоксальность, гомеостатичность, непредсказуемость. Влияние семейной тайны на семейную систему. Сложности работы с семейной тайной. Действие секретов на протяжении трех поколений.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №55
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Семейные тайны». Изучение рекомендованной литературы к теме урока (Олифинович Н.И. «Семейные тайны: хранить нельзя открыть»; Шутценбергер А.А. «Психогенеалогия»; З. Фрейд «Тотем и табу»).
Занятие 4. Проработка семейных сценариев	<i>Видео-лекция</i>	Как определить влияние родового сценария. Выявление родовых установок/убеждений. Сценарий покинутости и сценарий отверженности. Тема близости в отношениях. Работа с потерей: смерть близкого, развод. Созависимые отношения. Треугольник Карпмана (Как не быть Жертвой? Где выход?). Способы проработки негативных сценариев.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №56
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Проработка семейных сценариев». - Семейные закономерности: вопросы для анализа. - Практика: Мои семейные сценарии: от ограничений к возможностям. Изучение рекомендованной литературы к теме урока (С. Карпман «Жизнь, свободная от игр»).
Занятие 5. Формирование запретов	<i>Видео-лекция</i>	Система запретов в древности. Табу и меры наказания. Религия и магия как источники формирования правил морали и как способы организации социальной иерархии и выживания. Совесть,

		стыд и вина как внутренние социальные регуляторы. “Чистая” и “нечистая” совесть. Три вида совести. Законы коллективной совести. Как проявляется совесть. Как разрешать семейные запреты.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №57
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Формирование запретов». - Запреты и негативные жизненные сценарии. Изучение рекомендованной литературы к теме урока (Джеймс Фрэнклер «Золотая ветвь»; Эрих Фромм «Человек для себя»).
Занятие 6. Семейная философия	<i>Видео-лекция</i>	Исторические формы семьи и брака. Как менялся подход к пониманию семьи в историческом разрезе. Современное представление о семье. Ценности современной семьи. Как эти ценности влияют на наше благополучие.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №58
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Семейная философия».
Занятие 7. Проявления родовых сценариев в мировой культуре	<i>Видео-лекция</i>	Родовые сценарии в истории: что они представляют собой. Примеры родовых сценариев. Какой отпечаток родовые сценарии наложили на действия известных личностей и разворачивание исторических событий.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Проявления родовых сценариев в мировой культуре».
Занятие 8. Самосбывающиеся пророчества в психологии. Глубинные убеждения	<i>Видео-лекция</i>	Введение в концепцию самосбывающихся пророчеств (Роберт К. Мертон, теорема Томаса). Эффект Пигмалиона (эксперимент Розенталя и Якобсон). Механизмы работы самосбывающихся пророчеств. Взгляды Филипа Зимбардо на самосбывающиеся пророчества. Как избежать негативных самосбывающихся пророчеств. Как позитивные и негативные пророчества влияют на нашу жизнь.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №59
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Самосбывающиеся пророчества в психологии. Глубинные убеждения». Изучение рекомендованной литературы к теме урока (статья Мосуновой К.А. «Почему мы выбираем токсичных партнеров и как это связано с родовыми сценариями»).

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 53:

- «1. Опишите 1 - 2 примера семейных сценариев из вашей собственной семьи или из историй, которые вы знаете.
2. Попробуйте определить, как эти сценарии могли сформироваться и как они влияют на жизнь членов семьи.
3. В поле для ответа поделитесь своими выводами».

Практическое задание № 54:

- «1. Выполните практику «Переформулирование родительских посланий».
2. Запишите в поле для ответа 1-2 примера переформулированных посланий и поделитесь своими выводами о том, как изменились ваши ощущения после выполнения практики».

Практическое задание № 55:

- «1. Опишите один или два случая, когда вы чувствовали, что в вашей семье существует скрытая тайна или недосказанность.
2. Попробуйте определить, какие характеристики семейной тайны (системность, парадоксальность, постоянство, непредсказуемость) проявляются в этих случаях.

3. Подумайте, как эти тайны могли повлиять на вашу жизнь или жизнь других членов семьи».

Практическое задание № 56:

«1. Выполните практику «Мои семейные сценарии: от ограничений к возможностям».

2. Запишите в поле для ответа 1-2 примера переформулированных убеждений и поделитесь своими выводами о том, как изменились ваши ощущения после выполнения практики».

Практическое задание № 57:

«Задание для самоисследования на выбор.

Вариант 1.

1. Опишите 1 - 2 запрета, которые существуют или существовали в вашей семье.

2. Попробуйте определить, как эти запреты могли сформироваться и какое влияние они оказывают на жизнь членов семьи.

Вариант 2.

1. Подумайте, какие запреты могут ограничивать вашу собственную жизнь.

2. Опишите, как эти запреты влияют на ваши решения и поведение.

3. Составьте план, как вы можете начать пересматривать и преодолевать эти запреты».

Практическое задание № 58:

«1. Представьте, что вы можете создать идеальную семью. Опишите, какие ценности и принципы будут лежать в ее основе.

2. Подумайте, как вы будете поддерживать эти ценности в повседневной жизни.

3. Сравните свою идеальную семью с той, в которой вы выросли, и определите, какие элементы вы хотели бы сохранить или изменить».

Практическое задание № 59:

«1. Опишите 1 - 2 ситуации из вашей жизни, когда ваши ожидания или убеждения повлияли на исход событий.

2. Определите, были ли эти пророчества положительными или отрицательными.

3. Подумайте, как вы могли бы изменить свои ожидания в будущем для достижения более благоприятных результатов».

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты-презентации к видео-лекциям;
- дополнительные материалы/дополнительная литература к теме урока для самостоятельного изучения.

Рабочая программа. Модуль 10. Генограмма и геносоциогрaмма.

Цель модуля – обеспечение навыками составления генограммы и геносоциогрaммы; навыками создания гипотезы о внутрисемейных сложностях в рамках психогенеалогического интервью.

Задачи:

- познакомить обучающихся с особенностями составления и построения генограммы и геносоциогрaммы;
- познакомить обучающихся с понятиями генограммы и геносоциогрaммы;
- познакомить обучающихся с особенностями проведения интервью с доверителем для построения генограммы и геносоциогрaммы;
- познакомить обучающихся с особенностями поиска информации о предках с помощью сервисов и обращения в архивы.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Что такое генограмма и геносоциограмма	3	0,5	2	0,5	Практическое задание №60
2	Основные принципы построения	3	0,5	2	0,5	Практическое задание №61
3	Трансгенерационные интервью	3	0,5	2	0,5	Практическое задание №62
4	Поиск родственников	1	0,5	-	0,5	
5	Отчет по практике. Составление геносоциограммы	2	-	2	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		12	2	8	2	

Содержание программы:

Занятие 1. Что такое генограмма и геносоциограмма	<i>Видео-лекция</i>	Задачи генограммы и для чего используется генограмма. Социальный атом Я.Л. Морено. Боуэн и его вклад в развитие метод построения генограммы. Определение понятия геносоциограмма. Задачи геносоциограммы. Для чего используется геносоциограмма. Шутценбергер и ее вклад в развитие метода геносоциограммы. Отличия методов.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №60
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Что такое генограмма и геносоциограмма». - Социальный атом Морено. Изучение рекомендованной литературы по теме занятия.
Занятие 2. Основные принципы построения	<i>Видео-лекция</i>	Что необходимо для построения схем. Основные принципы построения генограммы. Основные принципы построения геносоциограммы. Основные символы схем. Ключевые обозначения в каждом методе. Трактовка символики и обозначений.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №61
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Основные принципы построения».
Занятие 3. Трансгенерационные интервью	<i>Видео-лекция</i>	Что такое трансгенерационное интервью. Основные подходы к изучению метода. Цели трансгенерационного интервью. Этапы проведения трансгенерационного интервью. Ключевые вопросы для трансгенерационного интервью. Выводы по трансгенерационному интервью.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №62
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Трансгенерационные интервью». - Трансгенерационное интервью: рекомендации и список примерных вопросов.
Занятие 4. Поиск родственников	<i>Видео-лекция</i>	Основные цели поиска родственников. Основные способы поиска родственников. Онлайн-сервисы и базы данных для поиска родственников. Оффлайн-сервисы для поиска родственников: государственные архивы, музеи, базы данных.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Поиск родственников». - Ссылки на ресурсы для поиска родственников.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 60:

- «1. Нарисуйте свой социальный атом по методу Морено.
- Разместите себя в центре листа.

- Расположите вокруг себя людей, которые играют важную роль в вашей жизни. Разместите людей на разном расстоянии от центра, в зависимости от степени близости.

- Обозначьте типы отношений с указанными людьми. Можно использовать следующие условные обозначения:

- Сплошная линия: близкие, поддерживающие отношения.
- Пунктирная линия: отдаленные или формальные отношения.
- Волнистая линия: конфликтные или напряженные отношения.
- Разные цвета для обозначения разных категорий людей (семья, друзья, коллеги и т.д.).

2. После построения социального атома задайте себе вопросы:

- Кто занимает центральное место в моем социальном атоме и почему?
- Какие отношения приносят мне наибольшую поддержку и удовлетворение?
- Какие отношения вызывают у меня напряжение или дискомфорт?
- Есть ли в моем социальном атоме «пустые» места? Кого или чего мне не хватает?
- Какие эмоции я испытываю, глядя на свой социальный атом?
- Есть ли в моем социальном атоме люди, которых я бы хотел отдалить или приблизить?
- Какие выводы я могу сделать о своих потребностях в отношениях?
- Как мой социальный атом отражает мои ценности и приоритеты?
- Какие изменения я хотел бы внести в свои отношения?
- Какие повторяющиеся паттерны я вижу в своих отношениях?

Дополнительно: Подумайте, как ваш «социальный атом» может быть связан с вашей семейной историей и трансгенерационными влияниями.

3. Поделитесь своими ключевыми выводами по итогам выполнения задания».

Практическое задание № 61:

«1. Составьте геносоциограмму для себя с учетом всех правил из конспекта урока.

Геносоциограмма строится на ватмане или листе белой бумаги формата А3.

У вас должно получиться больше 3-х поколений; оптимально – 7-9 поколений.

2. Фото готовой геносоциограммы обязательно прикрепите ниже.

3. После составления геносоциограммы ответьте себе на следующие вопросы:

Как вы себя чувствовали во время составления геносоциограммы?

Как чувствуете себя после выполнения практики?

Сложно ли далась практика с геносоциограммой?

Какие повторяющиеся паттерны, события или темы вы заметили в своей геносоциограмме?

Есть ли в вашей геносоциограмме «пустые» места или неизвестные факты, которые вызывают у вас вопросы?

Какие эмоциональные связи кажутся вам наиболее сильными или значимыми?

Какие события или периоды в истории вашей семьи вызывают у вас особый интерес или вопросы?

Как, по вашему мнению, события из прошлого вашей семьи могут влиять на вашу текущую жизнь?

Какие вопросы у вас возникли к членам вашей семьи после построения геносоциограммы?

Зафиксируйте эти вопросы – будет полезно и своего рода подготовкой к следующему уроку по трансгенерационному интервью:

Определите, к каким членам семьи вы хотели бы обратиться за информацией и почему.

Подумайте, какие темы вы хотели бы обсудить в интервью, чтобы глубже понять свою семейную историю и трансгенерационные связи».

Практическое задание № 62:

«Самостоятельное исследование.

В этом задании мы предлагаем вам подготовиться и провести трансгенерационное интервью с кем-то из членов вашей семьи. Для этого вы можете использовать рекомендации из дополнительного материала, а также геносоциограмму, составленную на предыдущем занятии. Кроме того, вам помогут вопросы, которые возникли у вас при построении схемы.

Важно:

- Будьте готовы к тому, что в ходе интервью могут всплыть неожиданные или эмоционально заряженные темы.
- Проявляйте уважение и эмпатию к своему собеседнику.

1. Подготовка вопросов на основе геносоциограммы:

Вернитесь к геносоциограмме, которую вы составили в предыдущем задании.

Внимательно изучите ее и выделите те места, где у вас возникли вопросы или пробелы в информации.

Составьте список из 10-15 открытых вопросов, которые помогут вам прояснить эти моменты. Вопросы должны касаться жизни ваших родственников, семейной истории, отношений и событий, отмеченных на геносоциограмме.

Определите, к какому члену семьи лучше всего обратиться с каждым вопросом.

2. Проведение трансгенерационного интервью:

Выберите одного из членов вашей семьи и проведите с ним трансгенерационное интервью.

Используйте вопросы, которые вы подготовили на основе геносоциограммы и по данным из дополнительного материала.

Во время интервью активно слушайте собеседника, задавайте уточняющие вопросы и старайтесь создать доверительную атмосферу.

Запишите интервью на аудио (с согласия собеседника) или сделайте подробные заметки.

3. Анализ интервью и геносоциограммы:

После интервью проанализируйте полученную информацию и сравните ее с данными, отраженными на вашей геносоциограмме.

Ответьте на следующие вопросы:

- Какие новые факты или детали вы узнали в ходе интервью?
- Как полученная информация дополняет или изменяет вашу геносоциограмму?
- Какие повторяющиеся паттерны или семейные сценарии подтвердились или прояснились?
- Какие вопросы остались без ответа или вызвали новые вопросы?
- Какие эмоции и мысли вызвало у вас интервью?
- Как, по вашему мнению, полученная информация может повлиять на вашу жизнь и понимание своей семейной истории?»

Формой **промежуточной аттестации** является отчет по практике (составление геносоциограммы).

При составлении геносоциограммы руководствуйтесь рекомендуемыми требованиями.

1. Составьте геносоциограмму для себя с учетом всех правил из конспекта урока:

- Геносоциограмма строится на ватмане или листе белой бумаги формата А3.
- У вас должно получиться больше 3-х поколений; оптимально – 7-9 поколений.

2. Фото готовой геносоциограммы обязательно прикрепите ниже.

3. После составления геносоциограммы ответьте себе на следующие вопросы:

- Как вы себя чувствовали во время составления геносоциограммы?
- Как чувствуете себя после выполнения практики?
- Сложно ли далась практика с геносоциограммой?
- Какие повторяющиеся паттерны, события или темы вы заметили в своей геносоциограмме?
- Есть ли в вашей геносоциограмме «пустые» места или неизвестные факты, которые вызывают у вас вопросы?
- Какие эмоциональные связи кажутся вам наиболее сильными или значимыми?
- Какие события или периоды в истории вашей семьи вызывают у вас особый интерес или вопросы?
- Как, по вашему мнению, события из прошлого вашей семьи могут влиять на вашу текущую жизнь?
- Какие вопросы у вас возникли к членам вашей семьи после построения геносоциограммы?
- Зафиксируйте эти вопросы – будет полезно и своего рода подготовкой к следующему уроку по трансгенерационному интервью:
- Определите, к каким членам семьи вы хотели бы обратиться за информацией и почему.

- Подумайте, какие темы вы хотели бы обсудить в интервью, чтобы глубже понять свою семейную историю и трансгенерационные связи.

Промежуточная аттестация в формате составления геносоциограммы оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к указанному заданию.

Критерии оценивания: все требования выполнены правильно в полном объёме.

Оценивание: зачёт/незачёт.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты-презентации к видео-лекциям;
- дополнительные материалы/дополнительная литература к теме урока для самостоятельного изучения;
- практикумы для самостоятельной отработки полученных знаний.

Рабочая программа. Модуль 11. Принципы и методы психокоррекционной работы.

Цель модуля – обеспечение знаниями об основных инструментах коррекции негативных родовых сценариев, навыками выбора инструмента под запрос доверителя.

Задачи:

- познакомить обучающихся с основными инструментами коррекции негативных родовых сценариев;
- познакомить обучающихся с особенностями выбора инструмента под запрос доверителя;
- познакомить обучающихся со связью ритуалов и бессознательного;
- познакомить обучающихся с понятием расстановочных практик и медитативных техник, правилами и алгоритмами проведения практик;
- познакомить обучающихся с особенностями записи медитаций для доверителя;
- познакомить обучающихся с методом свободных ассоциаций, его историей, видами и техниками применения;
- познакомить обучающихся с понятием арт-терапии, принципами и правилами проведения сеансов арт-терапии;
- познакомить обучающихся с понятием сказкотерапии и особенностью написания сказок для работы с негативными родовыми сценариями;
- познакомить обучающихся с основными психологическими моделями анализа сновидений;
- познакомить обучающихся с фазами сна и структурой сновидений;
- познакомить обучающихся с методами толкования сновидений.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Связь ритуалов и бессознательного	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №63
2	Расстановочные практики	1,75	0,5	1,5	0,25	Практическое задание №64
3	Медитативные техники	0,75	0,5	-	0,25	
4	Метод свободных ассоциаций	2,25	0,5	1,5	0,25	Практическое задание №65
5	Арт-терапия	4,25	0,5	3,5	0,25	Практическое задание №66
6	Сказкотерапия	1,75	0,5	1,5	0,25	Практическое задание №67

7	Сны в психоанализе	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №68
8	Фазы сновидения	0,75	0,5	-	0,25	
9	Трактование символов	0,75	0,5	-	0,25	
10	Сны в психогенеалогии	0,75	0,5	-	0,25	
11	Тестирование по итогам модуля	0,5	-	0,5	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		18	5	10,5	2,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Связь ритуалов и бессознательного	<i>Видео-лекция</i>	Ритуалы и их место в психологии и психогенеалогии. Какое влияние ритуалы оказывают на психику человека и его бессознательное. Самые распространенные ритуалы в работе с доверителем. Как подбирать действенный ритуал под запрос доверителя. С какими запросами эффективнее работает система ритуалов. Как проводить ритуалы.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №63
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Связь ритуалов и бессознательного».
Занятие 2. Расстановочные практики	<i>Видео-лекция</i>	Что такое расстановочные практики. Принцип разделения расстановочных практик: какие бывают и под какой негативный сценарий применяются. Правила проведения расстановочных практик. Алгоритм проведения практик. Как применять практики в работе с доверителем. Как проводить практики. Какой результат могут дать практики.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №64
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Расстановочные практики». - Сборник расстановочных практик.
Занятие 3. Медитативные техники	<i>Видео-лекция</i>	Что такое медитативные техники и где они применяются. Какие техники можно выделить. Под какой запрос применяются медитативные техники в работе с доверителем. Правила использования медитативных техник. Сила медитаций. Как написать медитацию.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Медитативные техники». - Медитация «Мое место в Роду». - Как записать свою первую медитацию.
Занятие 4. Метод свободных ассоциаций	<i>Видео-лекция</i>	Ассоциации - связи между объектами в сознании. Метод свободных ассоциаций - доступ к бессознательному. Виды ассоциаций: сходство, контраст, последовательность, причина, смысл. Техники: вербальные, зрительные, творческие. Тесты Юнга и Добрякова для выявления скрытых переживаний.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №65
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Метод свободных ассоциаций». - Метод свободных ассоциаций: техники для работы.
Занятие 5. Арт-терапия	<i>Видео-лекция</i>	Что такое арт-терапия и история возникновения направления. Принципы арт-терапии. виды арт-терапевтических практик. Варианты проведения арт-практик. Правила проведения арт-терапевтических практик. Пошаговый план: как проводить арт-терапевтические практики.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №66
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Арт-терапия». - Арт-терапевтическая сессия: правила и план проведения. - Памятка к арт-техникам. Арт-техники: - Мои внутренние потребности; - Моя самооценка, самоценность; - Техника «Триптих». - Плетение родового пояса.

Занятие 6. Сказкотерапия	<i>Видео-лекция</i>	Что такое сказкотерапия и история возникновения направления. Принципы сказкотерапии. Варианты написания сказок под определенный негативный родовой сценарий. Правила написания сказки. Пошаговый план: как написать терапевтическую сказку.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №67
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Сказкотерапия». - Пошаговый план составления сказки. - Сказка «про смелую Машу».
Занятие 7. Сны в психоанализе	<i>Видео-лекция</i>	Что такое психологическая модель сна. Функции сновидений. Причины возникновения снов. Архетипы в сновидениях. Нетипичные и типичные сновидения.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №68
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Сны в психоанализе». - Связь бессознательного со сновидениями. - Рекомендации по работе со сновидениями.
Занятие 8. Фазы сновидения	<i>Видео-лекция</i>	Циклы и фазы сна. Структура сновидений. Причина отсутствия сновидений. Способы вернуть сновидения.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Фазы сновидения».
Занятие 9. Трактование символов	<i>Видео-лекция</i>	Критерии толкования сновидений. Фазы анализа сновидений. Методы расшифровки сновидений (метод ассоциаций, метод амплификации, метод анимации, метод четырех времен). Как анализировать сны доверителя.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Трактование символов».
Занятие 10. Сны в психогенеалогии	<i>Видео-лекция</i>	Бессознательное и семейные связи. Типы сновидений в контексте психогенеалогии.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Сны в психогенеалогии».

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 63:

«1. Опишите 2-3 ритуала из вашей повседневной жизни.

2. Проанализируйте, какие функции они выполняют и как влияют на ваше эмоциональное состояние».

Практическое задание № 64:

«1. Выберите одну из предложенных в дополнительном материале практику, которая вам больше всего откликается. Выполните ее самостоятельно, следуя инструкциям.

2. Во время выполнения практики обращайте внимание на свои ощущения, эмоции и мысли. После завершения практики поделитесь своими впечатлениями — опишите:

- Какие эмоции и ощущения вы испытывали во время практики?
- Как изменилось ваше состояние после практики?
- Какие выводы вы сделали для себя?».

Практическое задание № 65:

«1. Из предложенных в дополнительном материале техник свободных ассоциаций выберите одну, которая вам наиболее интересна.

2. Выполните выбранную технику в соответствии с инструкцией.

3. После завершения техники проанализируйте полученные результаты.

4. Ответьте на следующие вопросы:

- Какие ассоциации вызвали у вас наибольший эмоциональный отклик?

- Какие скрытые мысли, чувства или желания были выявлены в процессе выполнения техники?
- Какие связи вы обнаружили между своими ассоциациями и текущими проблемами или вопросами?
- Какие выводы вы сделали о себе и своем внутреннем мире?».

Практическое задание № 66:

- «1. Из предложенных арт-техник («Триптих», «Мои внутренние потребности», «Моя самооценка») выберите одну, которая вызывает у вас наибольший отклик.
 2. Выполните выбранную арт-технику, следуя инструкции.
 3. После завершения техники проанализируйте свою работу.
- Ответьте на следующие вопросы:
- Какие чувства и эмоции возникли у вас в процессе творчества?
 - Какие мысли и ассоциации появились во время работы?
 - Какие символы и образы вы использовали и что они для вас значат?
 - Какие инсайты и осознания вы получили в результате выполнения техники?
4. Поделитесь своими выводами».

Практическое задание № 67:

- «1. Выберите одну из известных вам сказок.
2. Проанализируйте сказку с точки зрения сказкотерапии, используя следующие вопросы:
 - Общее впечатление и эмоциональный отклик;
 - Сюжет и персонажи;
 - Уроки и стратегии поведения;
 - Связь с личным опытом и семейными сценариями.
3. Поделитесь своими выводами».

Практическое задание № 68:

- «1. Запишите свой последний сон.
2. Попробуйте проанализировать его, используя рассмотренные теории и архетипы».

Формой **промежуточной аттестации** является тестирование по итогам модуля 11:

1. Что такое ритуал в контексте психологической работы?
 - Религиозный обряд.
 - Символическое действие для изменения внутреннего состояния. +
 - Повторение случайных действий.
 - Тест на уровень тревожности.
2. Какую из задач НЕ решают ритуалы в психокоррекционной работе?
 - Повышение осознанности и самопонимания.
 - Снижение тревоги и стресса.
 - Диагностика психических расстройств. +
 - Передача ценностей и норм.
3. Какой метод лег в основу расстановочных практик?
 - Когнитивно-поведенческая терапия.
 - Психодрама Якоба Морено. +
 - Гештальт-терапия.
 - Коучинг.
4. Какая из целей НЕ относится к применению медитативных техник?
 - Снижение стресса и тревоги.
 - Улучшение сна.
 - Ускорение обмена веществ. +
 - Повышение осознанности и саморазвития.
5. Какую роль может сыграть медитация при работе с семейными сценариями?
 - Учит доверителя игнорировать чувства.
 - Помогает мгновенно изменить поведение членов семьи.
 - Используется только как способ засыпания.
 - Помогает осознать и изменить негативные паттерны. +
6. Что является главной целью метода свободных ассоциаций?
 - Получить доступ к бессознательному и скрытым проблемам. +

- Отвлечь доверителя от переживаний.
 - Повысить концентрацию внимания.
 - Научить доверителя быстро подбирать слова.
7. Какой из видов ассоциаций основан на личном опыте человека и может быть непонятен другим?
- По сходству.
 - По смыслу. +
 - По контрасту.
 - Причинно-следственные.
8. Что НЕ является принципом арт-терапии?
- Важен процесс, а не художественный результат.
 - Обязательное наличие художественных навыков. +
 - Индивидуальный подход к каждому доверителю.
 - Возможность выразить эмоции без слов.
9. Что делает сказкотерапию особенно полезной для работы с эмоциональными переживаниями?
- Она помогает придумать сказку на любую тему.
 - Проблемы переносятся на персонажа, снижая внутреннее сопротивление. +
 - Её можно использовать только с детьми.
 - В ней используются только народные сказки.
10. Что, по мнению Зигмунда Фрейда, является главной функцией сна?
- Обучение новым навыкам.
 - Символическое предсказание будущего.
 - Выполнение вытесненного желания и обеспечение психологического комфорта. +
 - Физическое восстановление организма.
11. Почему многие люди считают, что им не снятся сны?
- Они находятся в фазе сна, где сны не снятся.
 - Мозг блокирует воспоминание о сне или он быстро забывается. +
 - Сны снятся только при полной луне.
 - У этих людей замедленное кровообращение.
12. Что может означать повторяющийся сон в контексте психогенеалогии?
- Сигнал от родового бессознательного о нерешенной теме. +
 - Наличие у человека слишком хорошей памяти.
 - Случайность, не имеющая значения.
 - Признак физического переутомления.
13. Какую роль могут играть образы предков в сновидениях с точки зрения психогенеалогии?
- Они выступают как случайные персонажи.
 - Сны с предками чаще всего не имеют значения.
 - Такие сны нужно избегать при интерпретации.
 - Способ передачи семейных ценностей и проекция внутренних переживаний. +

Промежуточная аттестация в формате тестирования оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 10 вопросов из 13. Количество попыток на прохождения тестирования: 2 (по запросу количество попыток может быть увеличено).

Вопросы тестов размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. Тесты представлены в электронном виде. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Результаты тестирования формируются автоматически.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты к видео-лекциям;
- дополнительные материалы к теме урока для самостоятельного изучения;
- практикумы для самостоятельной отработки полученных знаний.

Рабочая программа. Модуль 12. Практикумы по консультированию.

Цель модуля – обеспечение знаниями о правилах и этике работы с доверителями, о важности

поддержания ресурсного состояния для эффективной работы, о продвижении себя как специалиста в социальных сетях и привлечении первых доверителей.

Задачи:

- познакомить обучающихся с правилами, этапами и этикой работы с доверителем;
- познакомить обучающихся с правилами составления запроса, подбора практик под конкретного доверителя, отслеживания результата;
- познакомить обучающихся с важностью поддержания ресурсного состояния специалиста для эффективной работы;
- познакомить обучающихся с необходимостью супервизии.
- познакомить обучающихся с особенностями продвижения себя как специалиста в социальных сетях.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Этика и правила	1,75	0,5	1	0,25	Практическое задание №69
2	Аспекты ведения доверителя	2,75	1	1,5	0,25	Практическое задание №70
3	Саморегуляция и супервизия	2,75	0,5	2	0,25	Практическое задание №71
4	Упаковка соцсетей специалиста	3,25	0,5	2,5	0,25	Практическое задание №72
5	Думай как маркетолог	2,75	0,5	2	0,25	Практическое задание №73
6	Привлечение доверителей	0,75	0,5	-	0,25	
7	Отчет по практике в тройках	2	-	2	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		16	3,5	11	1,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Этика и правила	<i>Видео-лекция</i>	Значимость этики и правил работы помогающего специалиста с доверителем. Основные принципы этики. Правила работы помогающего специалиста с доверителями. Этика взаимоотношений специалиста с коллегами.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №69
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Этика и правила работы с доверителем»
Занятие 2. Аспекты ведения доверителя	<i>Видео-лекция</i>	Этапы работы с доверителем. Что запросить у доверителя перед началом работы. Как правильно составить запрос доверителя. В каком формате работать. Как подбирать практики и отслеживать динамику доверителя в терапии. Какую стоимость поставить на свои услуги.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №70
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Аспекты ведения доверителя»
Занятие 3. Саморегуляция и супервизия	<i>Видео-лекция</i>	Ресурсное состояние и его влияние на жизнь и профессиональные достижения. Принципы ресурсного состояния. Техники: как поддерживать ресурсное состояние и не выгорать. Определение понятия супервизия. Цели и задачи супервизии. Для чего специалисту нужно проводить супервизии. Регулярность проведения и техники.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №71

	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Саморегуляция и супервизия». - Чек-лист ресурсного состояния. - Техники: как поддерживать ресурсное состояние.
Занятие 4. Упаковка соцсетей специалиста	<i>Видео-лекция</i>	Что такое упаковка и зачем она нужна. Ошибки, которые мешают установить контакт с доверителями. Что важно в профиле: фото, имя, описание, закреп, актуальное. Как показать себя живым специалистом, а не «экспертом с вершины». Чек-лист для быстрой самопроверки. Примеры постов и оформление.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №72
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Упаковка соцсетей специалиста». - Как привести профиль в порядок. - Примеры постов для живого профиля.
Занятие 5. Думай как маркетолог	<i>Видео-лекция</i>	Почему люди не понимают, что к вам можно. Что такое маркетинг без манипуляций. Как говорить с человеком на его языке. Как писать не «в целом», а конкретному человеку. Где искать формулировки: сессии, личные фразы, сообщения. Шаблон поста + 5 примеров.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №73
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Думай как маркетолог». - Примеры постов.
Занятие 6. Привлечение доверителей	<i>Видео-лекция</i>	Почему доверители не приходят, даже если вы уже готовы. Что значит «приглашать без давления». Где брать первых доверителей: 10 реальных источников. Как звать мягко: примеры сообщений, сторис и формулировок. Как отвечать на «подумаю» и не обесценивать себя
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Привлечение доверителей». - 10 источников привлечения доверителей.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 69:

«1. Подумайте, какие этические принципы и правила взаимодействия нарушены в этих случаях:

- запрос от родственника доверителя о его состоянии;
 - получение противоречивой информации от разных членов семьи при работе с геносоциограммой;
 - ощущение недостаточной компетентности для решения сложного запроса.
2. Поделитесь своими выводами в поле для ответов».

Практическое задание № 70:

«1. Вспомните или придумайте описание распространенного негативного семейного сценария (например, «никто в нашей семье не бывает счастлив в браке», «все мужчины в нашем роду рано умирают», «женщины в нашей семье должны жертвовать собой»).

2. Опишите выбранный семейный сценарий и его возможные проявления в жизни гипотетического доверителя.

3. Предложите 2-3 вопроса из трансгенерационного интервью, которые могли бы помочь выявить наличие и влияние этого сценария в семейной истории доверителя.

4. Кратко опишите одну психокоррекционную технику (из предложенных в уроке), которую можно было бы использовать для работы с осознанием и трансформацией этого сценария у доверителя.

5. Укажите в поле для ответа анализируемый сценарий, его проявления, вопросы на выявление сценария, а также рекомендуемую психокоррекционную технику».

Практическое задание № 71:

«Создайте индивидуальный план развития, который поможет вам начать консультировать и построить успешную практику.

При выполнении задания руководствуйтесь рекомендуемыми требованиями».

Практическое задание № 72:

«Выполните задание по анализу собственного профиля».

Практическое задание № 73:

- «1. Вспомните фразу, которую вы слышали на сессии или говорили себе в трудный период.
2. Выберите одну. Представьте, что вы пишете ответ на неё — не пост, а письмо близкому человеку.
3. Используйте шаблон: фраза, развёртка (как это бывает), контакт (мягкое узнавание), приглашение (по желанию).
4. Выложите у себя. Или хотя бы сохраните как черновик. Главное — начать говорить в голос».

Формой **промежуточной аттестации** является подготовка отчета по практике в тройках (моделирование ситуации психологической консультации посредством разделения на 3 роли: консультант, доверитель, наблюдатель).

При подготовке отчета необходимо ориентироваться на следующие вопросы:

- Какие роли дались мне легче/сложнее всего? Почему?
- Что нового я узнал о процессе консультирования, побывав в разных ролях?
- Какие теоретические знания были наиболее полезны в процессе моделирования?
- Какие трудности возникли у меня в роли консультанта? Как я с ними справлялся?
- Какую обратную связь я получил от «наблюдателя»? Что было наиболее ценным?
- Как я оцениваю свою саморегуляцию в процессе консультирования и при получении обратной связи?
- Какие аспекты ведения доверителя, особенно в контексте семейных сценариев, я считаю наиболее важными после этого практического опыта?
- Какие темы курса мне необходимо повторить и углубить?

При подготовке отчета руководствуйтесь рекомендуемыми требованиями.

Промежуточная аттестация в формате подготовки отчета оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к указанному заданию.

Критерии оценивания: все требования выполнены правильно в полном объёме.

Оценивание: зачёт/незачёт.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты-презентации к видео-лекциям;
- дополнительные материалы к теме урока для самостоятельного изучения;
- практикумы для самостоятельной отработки полученных знаний.

Рабочая программа. Модуль 13. Психология семьи и семейная терапия.

Цель модуля – обеспечение знаниями об основных проблемах в семье между разными категориями родственников, о методах и приемах семейной терапии, направленной на разрешение сложных ситуаций в семье.

Задачи:

- познакомить обучающихся с основными проблемами в семье между разными категориями родственников;
- познакомить обучающихся с методами и приемами семейной терапии, направленных на разрешение сложных ситуаций в семье;
- познакомить обучающихся с ролью семьи в первичной социализации ребенка и формировании его личности;
- познакомить обучающихся с тем, как различные стили воспитания влияют на эмоциональное и личностное развитие ребенка, формирование самооценки, поведения и привязанности;

- познакомить обучающихся с ролью родительских стратегий в снижении конфликтности и развитии здоровой семейной атмосферы;
- познакомить обучающихся с особенностями влияния возраста ребенка на специфику конфликтов в семье;
- познакомить обучающихся с важностью эмоциональной близости, принятия и гибкой родительской позиции для построения здоровых отношений;
- познакомить обучающихся с современными подходами к диагностике семьи;
- познакомить обучающихся с тем, как разные методы помогают выявить психотравмирующие факторы;
- познакомить обучающихся с компонентами, из которых складываются супружеские отношения и что влияет на удовлетворенность браком;
- познакомить обучающихся с тем, как выявлять, корректировать нарушения коммуникации и укреплять семейную сплоченность и осознанно выстраивать партнерские отношения;
- познакомить обучающихся с признаками и динамикой семейных кризисов;
- познакомить обучающихся с глубинными причинами проблем в браке и способами их конструктивного решения;
- познакомить обучающихся с диагностическими подходами к различным стадиям нормативных семейных кризисов;
- познакомить обучающихся перечнем методик, применяемых для оценки ролевой структуры, границ, сплоченности и эмоционального фона семьи;
- познакомить обучающихся с феноменом созависимости как формой зависимого поведения, с признаками созависимости;
- познакомить обучающихся с феноменологией супружеской измены, её причинами, функциями и последствиями для семейной системы;
- познакомить обучающихся с этапами переживания развода и ключевыми трудностями, возникающими у взрослых и детей;
- познакомить обучающихся с механизмами стабилизации семейной системы;
- познакомить обучающихся с базовым представлением о системной семейной терапии.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Функционально-ролевая структура семьи	3,25	1	2	0,25	Практическое задание №74
2	Стили воспитания и общения в семье	3,25	1	2	0,25	Практическое задание №75
3	Особенности общения и конфликты детей и родителей на различных возрастных этапах развития ребенка	1,25	1	-	0,25	
4	Система диагностики семьи	3	1	1,75	0,25	Практическое задание №76
5	Супружеские отношения в семье	3,25	1	2	0,25	Практическое задание №77
6	Семейные кризисы	1,25	1	-	0,25	
7	Социально-психологические факторы супружеских конфликтов	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №78
8	Диагностика семейных кризисов	2,5	1	1,25	0,25	Практическое задание №79
9	Феномен «созависимости»	1,25	1	-	0,25	
10	Измена	1,25	1	-	0,25	

11	Развод. Постразводная ситуация. Детско-родительское взаимодействие	2,25	1	1	0,25	Практическое задание №80
12	Семейное психологическое консультирование	1,25	1	-	0,25	
13	Аттестационное эссе	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		29	12	14	3	

Содержание программы:

Занятие 1. Функционально-ролевая структура семьи	<i>Видео-лекция</i>	Семья как главный институт первичной социализации ребёнка. Детско-родительские отношения и что они включают в себя. Конвенциональные роли и межличностные роли в семье. Роль отца в социализации. Материнская любовь. Как порядок рождения и наличие братьев и сестёр может влиять на индивидуальные особенности. Социальный интерес (по Адлеру). Роль ребёнка в семье. Некоторые роли, которые патологизируют личность. Задача психотерапии.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №74
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Функционально-ролевая структура семьи». - Мини-сборник «Диагностика детско-родительских отношений».
Занятие 2. Стили воспитания и общения в семье	<i>Видео-лекция</i>	Стиль воспитания и чем он определяется. Авторитетный стиль. Авторитарный стиль. Индифферентный стиль. Гармоничный стиль. Дисгармоничные стили. Внутренняя позиция ребёнка в семье и как она формируется. Как стиль воспитания влияет на уровень конфликтности в семье. Поведение родителей в конфликте.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №75
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Стили воспитания и общения в семье». - Изучение рекомендованной литературы к теме урока.
Занятие 3. Особенности общения и конфликты детей и родителей на различных возрастных этапах развития ребенка	<i>Видео-лекция</i>	Конфликты в детско-родительских отношениях. Неконструктивные стратегии разрешения конфликтов. Стадии развития конфликта. Конфликт в раннем детстве. С чем связаны конфликты в младшем школьном возрасте. Подростковые конфликты. Конфликты между родителями и подростками. Эмоциональная близость и принятие ребёнка. Основные причины проблем в воспитании. Эффективная работа с родителями.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Особенности общения и конфликты детей и родителей на различных возрастных этапах развития ребенка». - Памятка «Агрессия и истерики у детей». - Изучение рекомендованной литературы к теме урока.
Занятие 4. Система диагностики семьи	<i>Видео-лекция</i>	Семья как объект диагностики. Модель Мак-Мастерса. Как анализируются коммуникация в семье. Аффективная вовлеченность. Проблемный подход и его особенности. Интуитивная таксономия. Этапы поэтапной методики диагностики. Методы диагностики и их классификация. Что требует эффективная диагностика семьи.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №76
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Система диагностики семьи». - Тест 30 пословиц. - Рекомендации к поведению в конфликте. - Изучение рекомендованной литературы к теме урока.
Занятие 5. Супружеские отношения в семье	<i>Видео-лекция</i>	Что включают супружеские отношения. Стадии онтогенеза любви. Шесть видов любви по И.С. Кону. Коммуникация в семье. На чем основывается эффективное общение. Нарушения коммуникации (по В. Сатир, Э. Берну, Р. Лэнгу). Типы взаимодействия в семье по Ковалёву. Сплочённость семьи. Совместимость супругов и какой она может быть. Чем определяется удовлетворённость браком.

	<i>Практика</i>	Практическое задание №77
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Супружеские отношения в семье». - Тест «Круги взаимоотношений».
Занятие 6. Семейные кризисы	<i>Видео-лекция</i>	Семейный кризис и его характеристика. Признаки кризиса. Первый кризис. Второй кризис. Третий кризис. Четвёртый кризис. Пятый кризис. Шестой кризис. Как нерешённые задачи предыдущих стадий могут усугублять переживание каждого следующего кризиса. С чем связано успешное прохождение кризисов.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Семейные кризисы».
Занятие 7. Социально-психологические факторы супружеских конфликтов	<i>Видео-лекция</i>	Чувство собственного достоинства. Эмоционально-психологические потребности. Доверительно-дружеское общение и его роль. Неудовлетворённые потребности личности. Жизненные трудности и критические ситуации. К чему ведёт различие в жизненных ценностях. Эгоцентрическое поведение и неспособность учитывать интересы партнёра. Супружеские измены. Алкоголизм и бытовое пьянство. Фраза «не сошлись характерами» и её смысл.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №78
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Социально-психологические факторы супружеских конфликтов». - Изучение рекомендованной литературы к теме урока.
Занятие 8. Диагностика семейных кризисов	<i>Видео-лекция</i>	Семейные кризисы как переходные периоды между стадиями жизненного цикла. Нормативные кризисы (горизонтальные стрессоры). Ненормативные кризисы. Диагностика кризисов. Ключевые маркеры кризиса первого этапа. Второй кризис (появление ребёнка) и как он диагностируется. Кризис включения ребёнка во внешнюю среду (сад, школа). Подростковый кризис. Сепарация выросшего ребёнка и синдром «опустевшего гнезда». Повторный брак.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №79
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Диагностика семейных кризисов»
Занятие 9. Феномен «созависимости»	<i>Видео-лекция</i>	Понятие созависимости. Типы созависимых отношений и что они включают. 4 варианта созависимости По Старшенбауму. Психологические признаки созависимости. Что испытывают созависимые лица. Внешняя референтность (ориентация на внешние оценки). Эгоцентризм созависимого. Созависимые и отрицание наличия проблем. Мишени психотерапевтического воздействия.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Диагностика семейных кризисов»
Занятие 10. Измена	<i>Видео-лекция</i>	Супружеская измена. Причины измен. Функции измены. Виды измен и что они включают. Реакции на измену. Несколько моделей поведения супругов, сталкивающихся с изменой. Психологическая помощь. Цель работы с парой.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №80
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Измена». - Изучение рекомендованной литературы к теме урока.
Занятие 11. Развод. Постразводная ситуация. Детско-родительское взаимодействие	<i>Видео-лекция</i>	Понятие развода. Фазы постразводного периода. Социально-психологические последствия развода. Эмоциональные последствия развода. Как дети переживают развод. Фаза перестройки. Оптимизация детско-родительских отношений после развода. Фаза стабилизации. Повторный брак. Задачи психолога в постразводный период.

	<i>Самостоя- тельная ра- бота</i>	- Конспект «Развод. Постразводная ситуация. Детско-родитель- ское взаимодействие». - Изучение рекомендованной литературы к теме урока.
Занятие 12. Семейное психологическое консультирование	<i>Видео-лекция</i>	Системная семейная психотерапия и как она рассматривает се- мью. Истоки подхода. Цель терапии. Идентифицированный па- циент. Семья как система. Гибкость границ между членами се- мьи и между семьей и внешней средой. Стадии жизненного цикла семьи. Задачи терапии. Эссесмент (оценка семьи). Си- стемный подход в терапии и что он требует от психолога.
	<i>Самостоя- тельная ра- бота</i>	- Конспект «Семейное психологическое консультирование»

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 74:

«1. Попробуйте предположить, какие межличностные роли могут быть представлены в вашей се-
мье (или семье, которую вы хорошо знаете).

2. Приведите по одному краткому примеру поведения для каждой названной роли, иллюстрирую-
щему ее проявление.

3. При желании поделитесь своими выводами в поле для ответа».

Практическое задание № 75:

«1. Вспомните или понаблюдайте за взаимодействием в знакомой вам семье (можно использовать
примеры из книг, фильмов или личных наблюдений, сохраняя конфиденциальность).

2. Определите, какой стиль воспитания (по классификации Д. Баумринд) преобладает в отноше-
ниях между родителями и детьми.

3. Приведите 1-2 конкретных примера поведения родителей, иллюстрирующих выбранный стиль.

4. Поделитесь своими выводами в поле для ответа».

Практическое задание № 76:

«Вспомните семью, в которой вы выросли. Попробуйте проанализировать, как проявлялись сле-
дующие шесть аспектов функционирования в этой семье:

- Способность к решению проблем;
- Коммуникация;
- Семейные роли;
- Аффективная отзывчивость;
- Аффективная вовлеченность;
- Контроль поведения».

Практическое задание № 77:

«1. Опишите, как вы понимаете любовь в контексте супружеских отношений, опираясь на виды
любви по Кону.

2. Проанализируйте, какие принципы успешной коммуникации, на ваш взгляд, являются наиболее
важными для гармоничных отношений в паре».

Практическое задание № 78:

«Напишите в поле для ответа три ключевые мысли, которые вы вынесли из урока».

Практическое задание № 79:

«1. Вспомните основные этапы развития семьи, в которой вы росли, или вашей нынешней семьи.
Попробуйте соотнести эти этапы с нормативными семейными кризисами.

2. Подумайте, какие характерные черты или события могли свидетельствовать о проживании се-
мьей того или иного кризиса. Не обязательно искать явные «проблемы» — кризис может быть периодом
адаптации и изменений.

3. Какие стратегии использовала ваша семья (осознанно или неосознанно) для преодоления этих периодов?»

Практическое задание № 80:

«Напишите в поле для ответа три ключевые мысли, которые вы вынесли из урока».

Формой **промежуточной аттестации** является подготовка аттестационного эссе.

Темы эссе на выбор:

- Стили воспитания и их влияние на формирование самооценки ребенка;
- Эффективная коммуникация как основа гармоничных супружеских отношений;
- Переходные периоды: нормативные кризисы в жизни семьи;
- Распознавание признаков одного из семейных кризисов (на выбор).

Формат и структура эссе:

- Объем: в среднем 15-20 предложений;
- Структура: введение, основная часть, заключение.

При выполнении задания промежуточной аттестации следуйте обозначенным рекомендациям.

Промежуточная аттестация в формате подготовки аттестационного эссе оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к указанному заданию.

Критерии оценивания: все требования выполнены правильно в полном объёме.

Оценивание: зачёт/незачёт.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты-презентации к видео-лекциям;
- дополнительные материалы/дополнительная литература к теме урока для самостоятельного изучения.

Рабочая программа. Модуль 14. Основы сексологии.

Цель модуля – обеспечение знаниями об основах сексологии и психологии сексуальности.

Задачи:

- познакомить обучающихся с основами сексологии и психологии сексуальности;
- познакомить обучающихся с основами психологии сексуальности, её историческим развитием, ключевыми теориями и современными исследованиями;
- освоение навыков понимать сексуальность как сложную систему, включающую биологические, психологические и социальные аспекты;
- освоение навыков консультирования в области сексологии;
- раскрыть анатомио-физиологические и психологические основы сексуальности;
- освоение навыков корректно работать с сексуальными темами в психологической практике;
- раскрыть важность междисциплинарного взгляда при оценке сексуального поведения и уважения к правам и границам каждого человека;
- раскрыть ключевые стадии психосексуального развития личности и влияние различных факторов на формирование сексуальности;
- освоение навыков распознавать основные сексологические запросы, понимать их природу и многофакторность.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Психология сексуальности	1	0,5	-	0,5	

2	Психология и физиология сексуальной сферы	1	0,5	-	0,5	
3	Понятие нормы	1	0,5	-	0,5	
4	Психосексуальное развитие личности	0,75	0,5	-	0,25	
5	Партнерский секс	0,75	0,5	-	0,25	
6	Основные сексологические запросы	0,75	0,5	-	0,25	
7	Секс-терапия	3,75	0,5	3	0,25	Практическое задание №81
ИТОГО:		9	3,5	3	2,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Психология сексуальности	<i>Видео-лекция</i>	Понятие сексуальности. Наука о сексуальности (сексология) и этапы её развития. Психоаналитическая теория Фрейда. Сексуальная ориентация. Как эволюционная психология трактует сексуальность. Социально-конструктивистский подход. Сексуальное здоровье. Современные исследования. Психологическое консультирование в сфере сексуальности.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Психология сексуальности». - Изучение рекомендованной литературы к теме урока.
Занятие 2. Психология и физиология сексуальной сферы	<i>Видео-лекция</i>	Мужская и женская репродуктивные системы. Половые гормоны. Сексуальный цикл и его фазы. Психологические факторы, влияющие на сексуальное поведение. Культура, религия и социальные нормы. Психосоматические аспекты. Сексуальные дисфункции и их причины. Мозг и его роль в сексуальности.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Психология и физиология сексуальной сферы»
Занятие 3. Понятие нормы	<i>Видео-лекция</i>	Понятие сексуальной нормы и как оно формировалось. Современный подход к понятию. Медицинский подход. Что учитывает психологическая норма. Социально-культурный подход. Религия и мораль и их влияние на восприятие сексуальности. Современные вызовы. Биопсихосоциальная модель. Подход, основанный на правах человека.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Понятие нормы». - Изучение рекомендованной литературы к теме урока.
Занятие 4. Психосексуальное развитие личности	<i>Видео-лекция</i>	Понятие психосексуального развития. Теория Фрейда и пять стадий развития либидо. Идеи Эриксона и важность эго-идентичности и взаимодействия с обществом. Каждая стадия развития и связь с ключевыми задачами. Подростковый возраст. Зрелость. Факторы, которые влияют на развитие сексуальности. Нарушения психосексуального развития. Культура и воспитание в формировании отношения к сексуальности. Современные подходы.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Психосексуальное развитие личности». - Изучение рекомендованной литературы к теме урока.
Занятие 5. Партнерский секс	<i>Видео-лекция</i>	Партнёрский секс – понятие и общая характеристика, его влияние на физическое и психическое здоровье. Физиология сексуального цикла и её фазы. Мотивация к сексу. Личностные особенности и когнитивные установки. Психологические барьеры. Гендерные роли и социальные стереотипы. Основные сексуальные дисфункции. Коррекция сексуальных проблем.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Партнерский секс». - Изучение рекомендованной литературы к теме урока.

Занятие 6. Основные сексологические запросы	<i>Видео-лекция</i>	Сексуальность человека с междисциплинарной позиции. Частые запросы к специалистам. Эректильная дисфункция. Снижение либидо и гиперсексуальность. Проблемы сексуальной идентичности. Частые парные запросы. Методы диагностики. Подходы к терапии. Многообразие сексологических запросов.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Основные сексологические запросы»
Занятие 7. Секс-терапия	<i>Видео-лекция</i>	Понятие секс-терапии. Основа секс-терапии во взглядах исследователей. На чем строится секс-терапия. Ключевые задачи секс-терапии. Когнитивно-поведенческая терапия. Сенсорная фокусировка. Парная терапия. Психоаналитические методы. Современная секс-терапия.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №81
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Секс-терапия». - Изучение рекомендованной литературы к теме урока.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 81:

- «1. Посмотрите один из рекомендованных фильмов («Доктор Кинси», «Без истерики»).
2. Проанализируйте, какие сексуальные проблемы или запросы поднимаются в фильме.
3. Какие методы или принципы секс-терапии (даже если они не называются напрямую) вы могли наблюдать в действиях персонажей или в развитии сюжета?».

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты-презентации к видео-лекциям;
- дополнительные материалы/дополнительная литература к теме урока для самостоятельного изучения.

Рабочая программа. Модуль 15. Перинатальная психология.

Цель модуля – обеспечение знаниями о целях и задачах перинатальной психологии в перинатальном консультировании.

Задачи:

- познакомить обучающихся с целями и задачами перинатальной психологии в перинатальном консультировании;
- познакомить обучающихся с направлениями перинатальной психологии, а также раскрыть важные аспекты, которые должен учитывать специалист;
- освоение навыков консультирования женщин в период беременности и после нее;
- освоение навыков консультирования женщин в кризисные периоды;
- раскрыть тонкости взаимодействия при оказании психологической помощи женщинам, находящимся в депрессивном состоянии после рождения ребенка.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	

1	Особенности направления – цели, задачи перинатальной психологии	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №82
2	Аспект зачатия в психогенеалогии и трансгенерационной терапии	1	0,5	-	0,5	
3	Работа с беременными женщинами	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №83
4	Перинатальные утрата и проживание горя	1	0,5	-	0,5	
5	Послеродовая депрессия: причины и выход из нее	2,5	0,5	1,5	0,5	Практическое задание №84
ИТОГО:		8,5	2,5	3,5	2,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Особенности направления – цели, задачи перинатальной психологии	<i>Видео-лекция</i>	Теоретико-методологические принципы и характеристика перинатальной психологии. Становление и развитие перинатальной психологии. Теоретические подходы. Беременность как этап становления личности женщины.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №82
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Особенности направления – цели, задачи перинатальной психологии»
Занятие 2. Аспект зачатия в психогенеалогии и трансгенерационной терапии	<i>Видео-лекция</i>	Психологическое время: взаимосвязь психологического прошлого, настоящего и будущего. Контекст зачатия: положительные и отрицательные факторы, которые могут влиять на формирование человека. Основные последствия переживания стресса во время беременности на развитие и вынашивание плода. Факторы кризисной беременности.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Аспект зачатия в психогенеалогии и трансгенерационной терапии»
Занятие 3. Работа с беременными женщинами	<i>Видео-лекция</i>	Физиологические и психологические особенности беременности. Беременность как этап становления личности женщины. Психологические особенности беременной женщины. Психологическое сопровождение и консультирование беременных женщин. Психологическое консультирование будущей мамы.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №83
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Работа с беременными женщинами»
Занятие 4. Перинатальные утрата и проживание горя	<i>Видео-лекция</i>	Перинатальные потери и их структура. Особенности переживаний перинатальной утраты в различных ситуациях. Перинатальная утрата и процесс переживания горя. Психологическая помощь при перинатальных потерях.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Перинатальные утрата и проживание горя»
Занятие 5. Послеродовая депрессия: причины и выход из нее	<i>Видео-лекция</i>	Послеродовой период: психологические особенности матери. Проблемы принятия родительской позиции. Эмоциональная привязанность ребенка к матери. Изменение отношений и расстановка акцентов в семье. Про сложности в принятии родительской позиции и отсутствие эмоциональной связи матери и ребенка.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №84
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Послеродовая депрессия: причины и выход из нее». - Вместе против послеродовой депрессии.

В модуле предусмотрен текущий контроль.
Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 82:

«Напишите в поле для ответа три ключевые мысли, которые вы вынесли из урока».

Практическое задание № 83:

«Напишите в поле для ответа три ключевые мысли, которые вы вынесли из урока».

Практическое задание № 84:

«Напишите в поле для ответа три ключевые мысли, которые вы вынесли из урока».

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты-презентации к видео-лекциям;
- дополнительные материалы/дополнительная литература к теме урока для самостоятельного изучения.

Рабочая программа. Модуль 16. Особенности психологии детей дошкольного возраста.

Цель модуля – обеспечение знаниями об особенностях детей дошкольного возраста, о причинах и способах совладания с детскими истериками.

Задачи:

- познакомить обучающихся с особенностями детей дошкольного возраста;
- познакомить обучающихся с причинами и способами совладания с детскими истериками;
- познакомить обучающихся с возрастной периодизацией и психологических особенностях детей дошкольного возраста;
- раскрыть, как развивается психика и познавательная сфера у детей дошкольного возраста;
- раскрыть, как происходит накопление опыта, усвоение информации об окружающем мире и тренировка необходимых навыков для успешной социализации;
- познакомить обучающихся с особенностями развития эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста;
- раскрыть, как игра и общение влияют на развитие ребёнка;
- познакомить обучающихся с психологическими причинами конфликтов, типами семейных отношений, возрастных кризисов и индивидуальными особенностях родителей и детей;
- раскрыть, как формируются познавательные интересы, какие факторы влияют на их развитие и как стимулировать познавательную активность детей;
- познакомить обучающихся с возрастными рамками страхов, типичными страхами и их причинами для каждого возраста;
- освоение навыков применения психолого-педагогических методов и техниках, которые помогают предотвратить развитие страхов у детей дошкольного возраста.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Возрастная периодизация Выготского Л.Д. (Ведущие типы деятельности и психологические особенности детского возраста)	5,25	0,5	4,5	0,25	Практическое задание №85

2	Развитие психики и познавательных процессов у детей дошкольного возраста	0,75	0,5	-	0,25	
3	Особенности развития эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста	0,75	0,5	-	0,25	
4	Детско-родительские отношения. Роль игры и общения в развитии ребёнка	0,25	0,5	-	0,25	
5	Профилактика нарушений детско-родительских отношений	0,75	0,5	-	0,25	
6	Развитие познавательной активности и интересов дошкольника	0,75	0,5	-	0,25	
7	Возрастные особенности страхов у дошкольников: возрастные рамки, типичные страхи и их причины.	2,75	0,5	2	0,25	Практическое задание №86
8	Профилактика страхов у дошкольников: психолого-педагогические условия, методы и техники.	0,75	0,5	-	0,25	
ИТОГО:		12,5	4	6,5	2	

Содержание программы:

Занятие 1. Возрастная периодизация Выготского Л.Д. (Ведущие типы деятельности и психологические особенности детского возраста)	<i>Видео-лекция</i>	Определение возрастной периодизации. Вклад Л. С. Выготского в изучение возрастной психологии. Основные понятия (возраст, детство, развитие, созревание, рост). Биологический возраст. Психологический возраст. Хронологический возраст. Развитие высших психических функций. Культурное и биологическое развитие. Возрастная периодизация Л. С. Выготского. Ведущие типы деятельности и психологические особенности детского возраста. Критерии нормального развития по Л. С. Выготскому. Значение возрастной периодизации для психолога-консультанта. Применение знаний о возрастных особенностях в коррекционной психологии и консультировании.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №85
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Возрастная периодизация Выготского Л.Д.»
Занятие 2. Развитие психики и познавательных процессов у детей дошкольного возраста	<i>Видео-лекция</i>	Особенности познавательных процессов у дошкольников. Восприятие, внимание, память, мышление, воображение, речь, эмоции. Роль психолога-консультанта в развитии психики дошкольников. Задачи психолога-консультанта. Инструменты работы психолога-консультанта. Примеры развивающих игр и пособий для дошкольников.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Развитие психики и познавательных процессов у детей дошкольного возраста»
Занятие 3. Особенности развития эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста	<i>Видео-лекция</i>	Определение эмоций и их роль в жизни человека. Особенности развития эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста. Старший дошкольный возраст: благоприятный период для эмоционального развития. Диагностика эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. Методы эмоционального воздействия на детей дошкольного возраста. Формирование эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Особенности развития эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста»

Занятие 4. Детско-родительские отношения. Роль игры и общения в развитии ребёнка	Видео-лекция	Роль игры в укреплении детско-родительских отношений. Влияние общения на психологическое благополучие ребёнка. Детско-родительские отношения как фактор развития личности. Взаимоотношения ребёнка с близкими взрослыми. Связь между родителями и ребёнком. Детско-родительские конфликты и способы их преодоления. Роль родителей в формировании личности ребёнка. Значение детско-родительских отношений для развития ребёнка.
	Самостоятельная работа	- Конспект «Детско-родительские отношения. Роль игры и общения в развитии ребёнка» - Список игр и упражнений.
Занятие 5. Профилактика нарушений детско-родительских отношений	Видео-лекция	Актуальность проблемы, роль семьи в воспитании детей. Типы детско-родительских отношений: гармоничный и дисгармоничный типы семейных отношений. Причины конфликтов в детско-родительских отношениях: психологические факторы и типы семейного воспитания. Классификация стилей семейного воспитания. Проблемы воспитания, связанные с ошибками родителей и нарушениями детско-родительских отношений. Конфликты между родителями и детьми: личностные особенности детей, игнорирование рекомендаций родителей, непослушание, упрямство, эгоизм, самоуверенность, лень. Профилактика и преодоление конфликтов в детско-родительских отношениях. Основные задачи психокоррекции и комплекс мер для профилактики и разрешения конфликтов в отношениях между детьми и родителями.
	Самостоятельная работа	- Презентация «Профилактика нарушений детско-родительских отношений»
Занятие 6. Развитие познавательной активности и интересов дошкольника	Видео-лекция	Развитие познавательного интереса у детей дошкольного возраста. Формирование познавательного интереса. Методы и подходы. Формирование ключевых компетенций и навыков самостоятельного познания.
	Самостоятельная работа	- Презентация «Развитие познавательной активности и интересов дошкольника»
Занятие 7. Возрастные особенности страхов у дошкольников: возрастные рамки, типичные страхи и их причины	Видео-лекция	Определение страха как эмоционального состояния и его роль в жизни ребёнка. Возрастные особенности страхов у дошкольников. Причины возникновения страхов у детей дошкольного возраста. Специфика страхов у детей дошкольного возраста в зависимости от возрастного периода. Диагностика и устранение страхов у детей дошкольного возраста для предупреждения неврозов и формирования гармоничной личности.
	Практика	Практическое задание №86
	Самостоятельная работа	- Конспект «Возрастные особенности страхов у дошкольников: возрастные рамки, типичные страхи и их причины»
Занятие 8. Профилактика страхов у дошкольников: психолого-педагогические условия, методы и техники	Видео-лекция	Определение страха и его влияние на развитие ребёнка. Причины возникновения страхов у детей. Возрастные страхи и их последовательность. Школьные страхи. Факторы, усиливающие детские страхи. Профилактика детских страхов. Важность профилактики страхов для здорового психологического развития ребёнка.
	Самостоятельная работа	- Презентация «Профилактика страхов у дошкольников: психолого-педагогические условия, методы и техники».

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 85:

«Напишите в поле для ответа три ключевые мысли, которые вы вынесли из урока».

Практическое задание № 86:

«Напишите в поле для ответа три ключевые мысли, которые вы вынесли из урока»

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты-презентации к видео-лекциям;
- дополнительные материалы к теме урока для самостоятельного изучения.

Рабочая программа. Модуль 17. Психология подростков.

Цель модуля – обеспечение знаниями об особенностях детей подросткового возраста, о проблемных ситуациях в жизни подростка и о способах разрешения подобных ситуаций.

Задачи:

- познакомить обучающихся с особенностями детей подросткового возраста;
- познакомить обучающихся с проблемными ситуациями в жизни подростка и о способах разрешения подобных ситуаций;
- познакомить обучающихся с возрастными границами подросткового периода, его этапами;
- раскрыть физические, психологические и социальные аспекты этого периода жизни;
- познакомить обучающихся с особенностями чувств, переживаний и способов их выражения у подростков;
- раскрыть процесс формирования личности подростка;
- раскрыть физиологические и психические аспекты подросткового кризиса;
- освоение навыков создания безопасной и поддерживающей среды для развития подростков.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Введение в психологию подростков: основные понятия и этапы развития.	1,5	1	-	0,5	
2	Особенности подросткового возраста: физические, психологические и социальные аспекты.	1,5	1	-	0,5	
3	Эмоциональное развитие подростков: чувства, переживания и способы их выражения.	1,75	1	-	0,75	
4	Формирование личности подростка: влияние семьи, школы и сверстников.	1,25	0,5	-	0,75	
5	Проблемы и кризисы подросткового возраста: конфликты, стресс и способы их преодоления.	1,25	0,5	-	0,75	
6	Профилактика девиантного поведения и зависимостей у подростков.	1	0,5	-	0,5	
7	Профилактика буллинга и кибербуллинга среди подростков.	1	0,5	-	0,5	

8	Профилактика суицидального поведения у подростков.	1	0,5	-	0,5	
9	Создание безопасной и поддерживающей среды для подростка.	1	0,5	-	0,5	
10	Помощь в развитии навыков саморегуляции и управления эмоциями. Обучение навыкам решения проблем и принятия ответственности.	1,25	0,5	-	0,75	
11	Тестирование по итогам модуля	0,5	-	0,5	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		13	6,5	0,5	6	

Содержание программы:

Занятие 1. Введение в психологию подростков: основные понятия и этапы развития	<i>Видео-лекция</i>	Определение основных понятий психологии подростков. Социальная ситуация развития подростков: противоречие между учебной деятельностью и новыми потребностями. Ведущая деятельность подростков. Новообразования подросткового возраста: повышенная возбудимость, чувство взрослости, склонность к рефлексии, развитие волевых качеств, интерес к противоположному полу, формирование идеала личности. Переоценка ценностей, познавательная и творческая активность подростков. Основные выводы и направления дальнейшего изучения психологии подростков.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Введение в психологию подростков: основные понятия и этапы развития»
Занятие 2. Особенности подросткового возраста: физические, психологические и социальные аспекты	<i>Видео-лекция</i>	Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста. Психологические особенности подросткового возраста. Социальные особенности подросткового возраста.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Особенности подросткового возраста: физические, психологические и социальные аспекты»
Занятие 3. Эмоциональное развитие подростков: чувства, переживания и способы их выражения	<i>Видео-лекция</i>	Особенности эмоционального развития подростков. Способы выражения эмоций подростками. Влияние общественных стандартов красоты и физиологических изменений на эмоциональное состояние подростков.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Эмоциональное развитие подростков: чувства, переживания и способы их выражения».
Занятие 4. Формирование личности подростка: влияние семьи, школы и сверстников	<i>Видео-лекция</i>	Влияние семьи на формирование личности подростка. Роль школы в развитии подростка. Влияние сверстников на формирование личности подростка. Роль семьи в воспитании подростка. Влияние школы на семейное воспитание. Взаимодействие семьи и школы в воспитании подростка. Роль общественности в воспитании подрастающего поколения. Влияние психологических и социальных факторов на развитие личности подростка. Роль психолога в работе с трудными подростками. Профилактика девиантного поведения подростков.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Формирование личности подростка: влияние семьи, школы и сверстников». - Рекомендации по общению с подростком.
Занятие 5. Проблемы и кризисы подросткового возраста: конфликты, стресс и способы их преодоления	<i>Видео-лекция</i>	Определение подросткового возраста. Конфликты в подростковом возрасте: причины и типы. Стресс и его влияние на подростков. Способы преодоления конфликтов и стресса. Роль семьи и школы в поддержке подростков. Заключение: важность профилактики и своевременной помощи подросткам.

	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Проблемы и кризисы подросткового возраста: конфликты, стресс и способы их преодоления». - Деликатное общение с подростками: памятка для родителей.
Занятие 6. Профилактика девиантного поведения и зависимостей у подростков	<i>Видео-лекция</i>	Определение девиантного поведения и зависимостей, их влияние на подростка. Причины девиантного поведения и зависимостей у подростков. Виды девиантного поведения и зависимостей. Профилактика девиантного поведения и зависимостей. Практические упражнения в консультировании.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Профилактика девиантного поведения и зависимостей у подростков». - Факторы риска девиантного поведения подростков.
Занятие 7. Профилактика буллинга и кибербуллинга среди подростков	<i>Видео-лекция</i>	Понятия буллинга и кибербуллинга, актуальность проблемы. Причины и последствия буллинга и кибербуллинга. Виды буллинга и кибербуллинга. Профилактика буллинга и кибербуллинга: стратегии и методы. Создание безопасной среды. Роль учителей, родителей и психологов в профилактике буллинга и кибербуллинга. Примеры успешных практик профилактики буллинга и кибербуллинга. Важность совместной работы для предотвращения буллинга и кибербуллинга.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Профилактика буллинга и кибербуллинга среди подростков»
Занятие 8. Профилактика суицидального поведения у подростков	<i>Видео-лекция</i>	Определение понятий. Факторы риска. Признаки. Роль семьи и окружения. Методы профилактики. Роль психолога и других специалистов. Профилактика суицидального поведения.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Профилактика суицидального поведения у подростков»
Занятие 9. Создание безопасной и поддерживающей среды для подростка	<i>Видео-лекция</i>	Определение понятия «безопасная и поддерживающая среда» для подростка. Факторы, влияющие на создание безопасной и поддерживающей среды. Роль взрослых в создании безопасной и поддерживающей среды для подростка. Практические рекомендации по созданию безопасной и поддерживающей среды для подростка. Важность создания безопасной и поддерживающей среды для гармоничного развития подростка
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Создание безопасной и поддерживающей среды для подростка»
Занятие 10. Помощь в развитии навыков саморегуляции и управления эмоциями. Обучение навыкам решения проблем и принятия ответственности	<i>Видео-лекция</i>	Навыки саморегуляции и управления эмоциями для психологического благополучия. Обучение техникам глубокого дыхания для снижения стресса и тревоги. Стратегии самоподдержки. «Прогрессивная мышечная релаксация». Методы решения проблем. Упражнение «Список проблем». Принятие ответственности.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Помощь в развитии навыков саморегуляции и управления эмоциями. Обучение навыкам решения проблем и принятия ответственности». - Воспитание ответственности у подростков. - Навыки владения собой: сборник упражнений.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрена промежуточная аттестация.

Формой **промежуточной аттестации** является тестирование по итогам модулей 16 и 17:

1. Что означает термин «зона ближайшего развития» в теории Л. С. Выготского?

A. Время, проведённое ребёнком с родителями.

B. Способность ребёнка самостоятельно выполнять действия без поддержки взрослого.

+C. Потенциальное развитие ребёнка, которое осуществляется при помощи взрослых или сверстников.

D. Возраст, в котором ребёнок идёт в школу

2. В каком порядке происходит развитие мышления в дошкольном возрасте?

- +А. От наглядно-действенного к образному, затем к образно-схематическому и логическому
 - В. От образного к наглядно-действенному, затем к логическому
 - С. От логического к образно-схематическому, затем к образному
 - Д. От образного к логическому, затем к наглядно-действенному
3. Что является ключевым аспектом эмоционального развития детей дошкольного возраста и помогает им понимать переживания окружающих?
- А. Развитие аффективных реакций
 - В. Формирование высших чувств
 - +С. Развитие эмпатии
 - Д. Развитие эмоционального предвосхищения
4. Что является естественной и комфортной средой для развития эмоциональной сферы ребенка-дошкольника?
- +А. Игра
 - В. Трудовая деятельность
 - С. Общение со взрослыми
 - Д. Занятия по изучению живописи и музыки
5. Какой стиль взаимодействия между родителем и ребёнком, по мнению Е. Т. Соколовой, является самым благоприятным?
- А. Соперничество
 - В. Изоляция
 - +С. Сотрудничество
 - Д. Псевдосотрудничество
6. Какой тип семейного воспитания, по классификации А. С. Макаренко, основан на уважении и личном примере?
- А. Авторитет подкупа
 - В. Авторитет чванства
 - С. Авторитет подавления
 - +Д. Положительный авторитет
7. Что такое познавательные интересы у детей дошкольного возраста?
- А. Стремление подражать взрослым
 - В. Умение играть с другими детьми
 - С. Способность решать сложные задачи
 - +Д. Стремление узнавать новое и понимать окружающий мир
8. Что из перечисленного помогает предотвратить появление страхов у ребёнка?
- А. Игнорирование его чувств
 - В. Частое запугивание для воспитания
 - С. Высокие ожидания и жёсткий контроль
 - +Д. Создание безопасной и доверительной атмосферы в семье
9. Что является ведущей деятельностью подростков по мнению Д. Б. Эльконина?
- А. Учебная деятельность
 - В. Игра
 - +С. Интимно-личное общение со сверстниками
 - Д. Хобби и спорт
10. Что является главной физиологической особенностью подросткового возраста?
- А. Повышенная утомляемость
 - +В. Гормональная перестройка организма
 - С. Снижение обмена веществ
 - Д. Стабильность эмоционального фона
11. Какое чувство является центральным новообразованием в эмоциональной сфере подростка?
- А. Чувство тревоги
 - В. Чувство вины
 - С. Чувство страха
 - +Д. Чувство взрослости
12. Что является основной задачей взаимодействия семьи, школы и сверстников в подростковом возрасте?
- +А. Создание условий для гармоничного развития личности
 - В. Организация досуга подростка
 - С. Защита от негативного влияния общества
 - Д. Изоляция от негативных социальных факторов
13. Что отличает подростковый кризис от временных трудностей?
- А. Он чаще всего проявляется агрессией
 - В. Возникает только из-за конфликтов и разногласий в школе
 - С. Проходит за несколько дней

- +D. Характеризуется длительными изменениями в поведении и эмоциональном фоне
14. Что означает термин «девиантное поведение» у подростков?
- A. Поведение, соответствующее возрастной норме
- B. Способ выражения творческой активности
- +C. Отклонение от социальных и нравственных норм
- D. Желание быть лидером в коллективе
15. Что отличает буллинг от обычного конфликта между подростками?
- A. Буллинг происходит только в младшей школе
- +B. Буллинг — это систематическая травля с неравенством сил
- C. Буллинг — это форма случайной ссоры
- D. Буллинг всегда происходит в интернете
16. Какой из признаков чаще всего указывает на демонстративное суицидальное поведение подростка?
- A. Уход из дома без предупреждения
- B. Тщательно продуманный план самоубийства
- +C. Неглубокие порезы или приём безопасных препаратов
- D. Полное игнорирование общения с близкими людьми
17. Что является одним из ключевых компонентов саморегуляции у подростков?
- A. Постоянный контроль со стороны взрослых
- +B. Осознание, контроль своих эмоций и планирование поведения
- C. Изоляция от сверстников
- D. Отказ от выражения чувств

Промежуточная аттестация в формате тестирования оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 13 вопросов из 17. Количество попыток на прохождения тестирования: 2 (по запросу количество попыток может быть увеличено).

Вопросы тестов размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. Тесты представлены в электронном виде. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Результаты тестирования формируются автоматически.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты-презентации к видео-лекциям;
- дополнительные материалы к теме урока для самостоятельного изучения.

Рабочая программа. Модуль 18. Психология утраты и горя.

Цель модуля – обеспечение знаниями о понятии горевания в психологии и методах проживания утраты.

Задачи:

- познакомить обучающихся с определением горевания в психологии и методами проживания утраты;
- познакомить обучающихся с процессом горевания и преодоления травматической ситуации;
- раскрыть, как люди могут переживать утрату и как это проявляется физически;
- раскрыть, с помощью каких инструментов можно помочь доверителю в процессе скорби;
- познакомить обучающихся с тем, как в разных обществах выражают скорбь, какие традиции и ритуалы связаны с трауром и как со временем меняется отношение к памяти об умерших;
- освоение навыков работы с доверителями в процессе скорби, утраты, горя.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	

1	Горе – нормальное и патологическое	1,25	0,5	0,5	0,25	Практическое задание №87
2	Стадии проживания утраты	1	0,5	0,25	0,25	Практическое задание №88
3	Методы помощи в горе	1	0,5	0,25	0,25	Практическое задание №89
4	Страх смерти в социокультурном контексте	1,25	0,5	0,5	0,25	Практическое задание №90
5	Отношение к трауру в мировой культуре	1	0,5	0,25	0,25	Практическое задание №91
ИТОГО:		5,5	2,5	1,75	1,25	

Содержание программы:

Занятие 1. Горе – нормальное и патологическое	<i>Видео-лекция</i>	Работа скорби: почему это важно. Как может проявляться скорбь. Чего нельзя делать в период проживания траура. Что дает проживание утраты. Функции психолога в процессе работы с доверителем, находящимся в трауре.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №87
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Горе – нормальное и патологическое». - Работа скорби.
Занятие 2. Стадии проживания утраты	<i>Видео-лекция</i>	Стадии проживания утраты. Физические проявления тревожности и механизмы психологической защиты. Совладающее поведение при утрате близкого человека.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №88
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Стадии проживания утраты»
Занятие 3. Методы помощи в горе	<i>Видео-лекция</i>	Техники проработки для доверителя. Работа с гореванием через тело. Работа с внутренней опорой через арт терапию.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №89
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Методы помощи в горе». - Терапевтическое письмо.
Занятие 4. Страх смерти в социокультурном контексте	<i>Видео-лекция</i>	Как в разных культурах проявляется страх смерти.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №90
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Страх смерти в социокультурном контексте»
Занятие 5. Отношение к трауру в мировой культуре	<i>Видео-лекция</i>	Траурные обряды и нормы поведения, и от чего они зависят.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №91
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Отношение к трауру в мировой культуре»

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 87:

«Напишите в поле для ответа три ключевые мысли, которые вы вынесли из урока».

Практическое задание № 88:

«1. Выберите один из фильмов (например, «До встречи с тобой», «Вечность между нами», «Разрушение»), или любой другой фильм, где центральной темой является переживание утраты».

2. Проанализируйте, как главные герои проходят через различные стадии горевания.

3. Определите, какие стадии наиболее ярко выражены, есть ли «застревания» на каких-либо этапах, и как это отражается на поведении и состоянии персонажей».

Практическое задание № 89:

«Напишите в поле для ответа три ключевые мысли, которые вы вынесли из урока».

Практическое задание № 90:

«Напишите в поле для ответа три ключевые мысли, которые вы вынесли из урока».

Практическое задание № 91:

«Напишите в поле для ответа три ключевые мысли, которые вы вынесли из урока».

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты-презентации к видео-лекциям;
- дополнительные материалы к теме урока для самостоятельного изучения.

Рабочая программа. Модуль 19. Тревожные состояния/тревога.

Цель модуля – обеспечение знаниями о расстройствах личности и проявления тревожных состояний и способах работы с ними.

Задачи:

- познакомить обучающихся с расстройством личности и проявлением тревожных состояний и способами работы с ними;
- освоение практик, которые могут помочь в работе с тревогой;
- освоение тактики ведения доверителя с тревогой;
- раскрыть, почему люди отклоняются от общепринятых норм.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Возможные причины и проявления тревожных состояний/тревог	2	1	0,5	0,5	Практическое задание №92
2	Способы работы с тревожными состояниями/тревогой	3	1	1,5	0,5	Практическое задание №93
3	Доверитель с тревожным состоянием/с тревогой	5,5	1	4	0,5	Практическое задание №94
4	Доверители с особенностями личности	2	1	0,5	0,5	Практическое задание №95
5	Девиантные проявления личности	2	1	0,5	0,5	Практическое задание №96
6	Тестирование по итогам модуля	0,5	-	0,5	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		15	5	7,5	2,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Возможные причины и проявления тревожных состояний/тревог	<i>Видео-лекция</i>	Что такое тревога, тревожное состояние. Отличие тревоги от тревожности. Причины появления. Какие бывают тревожные состояния. Как они проявляются.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №92
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Возможные причины и проявления тревожных состояний/тревог»

Занятие 2. Способы работы с тревожными состояниями/тревогой	<i>Видео-лекция</i>	Способы самопомощи при тревоге. Стратегии профессионального сопровождения. Техники и приемы для индивидуальной работы и поддержки доверителя.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №93
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Способы работы с тревожными состояниями/тревогой». - Техника самопомощи при тревожности. - Техники работы с тревогой в индивидуальной консультации.
Занятие 3. Доверитель с тревожным состоянием/с тревогой	<i>Видео-лекция</i>	Диагностика состояния доверителя. Шкала тревоги Бека. Ресурсирование доверителя. Практики для самостоятельной работы с тревогой/навыки управления стрессом. Профилактика.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №94
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Доверитель с тревожным состоянием/с тревогой». - Вопросы для снижения тревоги. - Шкала тревоги Бека.
Занятие 4. Доверители с особенностями личности	<i>Видео-лекция</i>	«Светлая пятёрка» и «темная триада». Характеристики нарциссической личности. Является ли макиавеллизм расстройством. Отличительные черты психопатической личности. Как распознать: поведенческие тактики.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №95
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Доверители с особенностями личности». - Темная триада личности: характеристики и тактики работы.
Занятие 5. Девиянтные проявления личности	<i>Видео-лекция</i>	Что такое девиантное поведение. Причины. Негативное и позитивное девиантное поведение. Характерные черты. Социопат (диссоциальное расстройство личности) помощь.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №96
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Девиянтные проявления личности»

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 92:

«Вспомните ситуацию из своей жизни, когда вы испытывали тревогу.

Проанализируйте, какие из пяти функций тревоги (подготовка к угрозе, стимул к изменению поведения, сигнал о проблемах, адаптация, укрепление социальных связей) проявились в этой ситуации.

Как это помогло или помешало вам?».

Практическое задание № 93:

«Выберите одну из представленных в дополнительном материале к уроку дыхательных техник (глубокое дыхание, дыхание по «квадрату» или с задержкой на выдохе).

Практикуйте её ежедневно в течение 5–10 минут на протяжении 3 дней.

Оцените свои ощущения до и после практики: как изменилось ваше физическое и эмоциональное состояние.».

Практическое задание № 94:

«Выберите одно из двух заданий:

Вариант 1: Анализ тревоги и страха (работа в парах/тройках или самостоятельно)

В роли доверителя: проанализируйте свои тревоги и страхи, ответив на вопросы (консультант фиксирует ответы):

Какие внешние ситуации активируют тревогу?

Какие мысли об этих ситуациях усиливают тревогу?

Какие состояния усиливают ваши страдания?

Какие шаги помогут преодолеть тревогу?

Как увидеть в проблеме возможность?

Поменяйтесь ролями.

Опишите свои осознания после упражнения.

Вариант 2: Тренировка осознанности в моменте

Практика: когда вы расстроены, тревожитесь или измотаны – замедлитесь и сосредоточьтесь на том, что делаете прямо сейчас. Думайте только об этом, «изучайте» ощущения.

Пример: моете посуду — ощущайте воду, движения рук.

Выполняйте эту практику несколько дней, особенно в моменты тревоги.

Перечислите, какие дела вы делали осознанно. Что получилось легко, а что – сложно? Почему?»

Практическое задание № 95:

«Выберите одного из персонажей фильма, книги или сериала, который, по вашему мнению, ярко демонстрирует черты нарциссизма, макиавеллизма или психопатии.

Опишите три основные черты, характерные для этого персонажа, и приведите примеры их проявления.

Объясните, почему вы отнесли его к выбранному типу.».

Практическое задание № 96:

«Выберите одного персонажа из литературы или кинематографа, чье поведение можно охарактеризовать как девиантное.

Назовите персонажа и произведение.

Опишите конкретные поступки или черты, которые вы считаете девиантными, с опорой на определение из урока.

Проанализируйте, является ли его девиантное поведение негативным (причиняющим вред себе/обществу) или позитивным (способствующим прогрессу/переменам, даже если это отклонение от норм).

Каковы были последствия его девиантного поведения для самого персонажа и окружающих?».

Формой **промежуточной аттестации** является тестирование по итогам модуля 19:

1. Что отличает тревогу от тревожности с психологической точки зрения?

Тревога всегда является патологией, а тревожность — нормой.

+Тревога — это временное состояние, вызванное конкретной ситуацией, а тревожность — устойчивое, хроническое чувство беспокойства.

Тревога проявляется только физическими симптомами, а тревожность — только эмоциональными.

Тревожность — это страх, а тревога — это предвкушение.

2. Какое из перечисленных расстройств проявляется наличием навязчивых мыслей и/или компульсивных действий?

Генерализованное тревожное расстройство.

Паническое расстройство.

+Обсессивно-компульсивное расстройство.

Социальное тревожное расстройство.

3. Какая из перечисленных техник самопомощи направлена на снижение физического напряжения через последовательное напряжение и расслабление мышц?

Визуализация.

Глубокое дыхание.

Медитация осознанности.

+Прогрессивная мышечная релаксация.

4. Какой из психотерапевтических подходов наиболее эффективен для идентификации и изменения негативных мыслей и поведенческих паттернов при тревожных расстройствах?

+Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ).

Диалектическая поведенческая терапия (ДПТ).

Экспозиционная терапия.

Арт-терапия.

5. При выявлении высокого уровня тревожности у доверителя в процессе диагностики, какое действие рекомендуется предпринять в первую очередь?

Немедленно начать медикаментозное лечение.

+Направить доверителя к психотерапевту или психиатру.

Игнорировать данное состояние, поскольку это нормальное явление.

Ограничиться только применением арт-терапии.

6. Какая из техник работы с тревогой в индивидуальной консультации направлена на трансформацию напряжения через лепку или работу руками для снятия телесных зажимов и восстановления чувства контроля?

Ведение дневника мыслей.

+Арт-терапевтические практики.

Переосмысление негативных мыслей.

Психообразование о тревоге.

7. Какие три личностные черты составляют концепцию «Тёмной триады личности»?

Альтруизм, эмпатия, честность.

Гуманизм, кантианство, вера в человечество.

Открытость, добросовестность, экстраверсия.

+Нарциссизм, макиавеллизм, психопатия.

8. Какой ключевой принцип следует соблюдать при работе с клиентом/доверителем, имеющим черты «Тёмной триады», согласно уроку?

Полностью подстраиваться под его манипуляции.

+Быть эмпатичным, но не позволять собой манипулировать.

Игнорировать его эмоциональные проявления.

Стремиться изменить его личность за одну сессию.

9. Что такое девиантное (отклоняющееся) поведение?

+Поведение, которое отклоняется от социальных норм и ожиданий, принятых в обществе.

Поведение, которое строго соответствует всем социальным нормам.

Поведение, всегда приводящее к уголовной ответственности.

Поведение, характерное только для психических расстройств.

10. Диссоциальное расстройство личности характеризуется устойчивым паттерном пренебрежения к правам других людей и:

Чрезмерной эмпатией.

Строгим следованием социальным нормам.

+Нарушением социальных норм.

Высоким уровнем стресса и тревожности.

Промежуточная аттестация в формате тестирования оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 7 вопросов из 10. Количество попыток на прохождения тестирования: 2 (по запросу количество попыток может быть увеличено).

Вопросы тестов размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. Тесты представлены в электронном виде. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Результаты тестирования формируются автоматически.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;

- конспекты-презентации к видео-лекциям;

- дополнительные материалы к теме урока для самостоятельного изучения.

Рабочая программа. Модуль 20. Этнопсихология.

Цель модуля – обеспечение знаниями об основах этнопсихологии.

Задачи:

- познакомить обучающихся с основами этнопсихологии;

- раскрыть, как этнопсихология исследует влияние культуры, традиций и национальных особенностей на психологию личности и поведение человека в обществе;

- изучить ключевые этапы становления этнопсихологии как науки;

- познакомить обучающихся с различными теоретическими направлениями этнопсихологии;

- раскрыть, как культура формирует восприятие мира, ценности, нормы поведения и психологические особенности разных этнических групп;

- раскрыть, как формируются этнические стереотипы, какую роль они играют в межкультурном взаимодействии;

- познакомить обучающихся с тем, как жизнь в мультикультурной среде влияет на личную и этническую идентичность, а также с какими вызовами и возможностями сталкиваются люди в условиях культурного разнообразия.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоемкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Что изучает этнопсихология	0,75	0,5	-	0,25	
2	Исторический аспект развития этнопсихологии	0,75	0,5	-	0,25	
3	Основные подходы в этнопсихологии	0,75	0,5	-	0,25	
4	Культурологический аспект в этнопсихологии	0,75	0,5	-	0,25	
5	Этническая идентичность	0,75	0,5	-	0,25	
6	Менталитет и ментальность	0,75	0,5	-	0,25	
7	Этнические стереотипы	0,75	0,5	-	0,25	
8	Влияние мультикультурности на идентичность	0,75	0,5	-	0,25	
ИТОГО:		6	4	-	2	

Содержание программы:

Занятие 1. Что изучает этнопсихология	<i>Видео-лекция</i>	Как культура, этническая принадлежность и социальные традиции влияют на личность и поведение человека. Механизмы восприятия «своих» и «чужих», межэтнические взаимодействия, влияние языка и традиций на мышление, процессы адаптации людей в многонациональной среде.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Что изучает этнопсихология»
Занятие 2. Исторический аспект развития этнопсихологии	<i>Видео-лекция</i>	Корни этнопсихологии в философии и антропологии. XIX–XX века – формирование науки (Вундт, Выготский и др.). Современная этнопсихология – междисциплинарное направление.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Исторический аспект развития этнопсихологии»
Занятие 3. Основные подходы в этнопсихологии	<i>Видео-лекция</i>	Когнитивный подход – влияние этнокультуры на мышление и восприятие. Социальный – влияние этнической среды на поведение. Культурно-исторический – влияние исторических процессов на сознание.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Основные подходы в этнопсихологии»
Занятие 4. Культурологический аспект в этнопсихологии	<i>Видео-лекция</i>	Культура формирует нормы, ценности и модели поведения. Разные культуры создают разные системы мировосприятия. Язык, искусство, религия и фольклор – ключевые элементы этнической психологии.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Презентация «Культурологический аспект в этнопсихологии»
Занятие 5. Этническая идентичность	<i>Видео-лекция</i>	Осознание принадлежности к этнической группе. Самоидентификация, восприятие другими, традиции и язык. Изменения под влиянием миграции, ассимиляции и глобализации.

	<i>Самостоя- тельная ра- бота</i>	- Презентация «Этническая идентичность»
Занятие 6. Менталитет и ментальность	<i>Видео-лекция</i>	Менталитет – коллективные убеждения и ценности народа. Ментальность – глубинные установки мышления и восприятия мира. Роль в определении национальных особенностей поведения, отношении к труду, власти, семье и другим аспектам жизни.
	<i>Самостоя- тельная ра- бота</i>	- Презентация «Менталитет и ментальность»
Занятие 7. Этнические стереотипы	<i>Видео-лекция</i>	Упрощенные и предвзятые представления о народах. Влиянием истории, общественных установок и СМИ в формировании стереотипов. Влияние на межэтнические конфликты или культурный диалог.
	<i>Самостоя- тельная ра- бота</i>	- Презентация «Этнические стереотипы»
Занятие 8. Влияние мультикультурности на идентичность	<i>Видео-лекция</i>	Мультикультурная среда и как она формирует сложные процессы идентификации личности. Люди, живущие в многонациональном обществе. Возможные конфликты из-за различий в традициях и ценностях, внешние и внутренние. Адаптация, толерантность и культурная интеграция.
	<i>Самостоя- тельная ра- бота</i>	- Презентация «Влияние мультикультурности на идентичность»

Оценочные материалы

В модуле не предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты-презентации к видео-лекциям;
- дополнительные материалы к теме урока для самостоятельного изучения.

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущий контроль знаний, обучающихся проводится на протяжении всего обучения по программе. Текущий контроль знаний включает в себя мониторинг за учебной работой обучающихся, выполнение практических заданий и проверку качества знаний и умений, которыми они овладели на определённом этапе обучения посредством коммуникации с обучающимися через мессенджер и в иных установленных формах. Практические задания оцениваются, как «выполнено», если соблюдены все требования к практической работе. Критерии оценивания заложены в лекционной части урока.

Промежуточная аттестация по программе представлена в виде тестовых и практических заданий. Промежуточная аттестация представляет собой зачет по совокупности выполненных слушателем практических и тестовых заданий и заполненных отчётов, получивших положительную оценку «выполнена». Практические и тестовые задания оцениваются, как «выполнено», если соблюдены все требования к практической работе. Критерии оценивания заложены в лекционной части урока.

Итоговая аттестация. К итоговой аттестации допускаются слушатели, освоившие учебный план в полном объёме. Итоговая аттестация включает экзамен, который позволяет выявить теоретическую и практическую подготовку обучающихся по завершению программы.

Работа считается выполненной, если соблюдены все требования.

Оценка экзамена дифференцируется как «зачтено» и «не зачтено».

Оценочные материалы

Критерии оценивания **промежуточной аттестации** представлены на лекциях и при групповом консультировании обучающихся.

Оценочные материалы **итоговой аттестации**:

Экзамен состоит из двух основных частей:

1. Анализ кейса и выявление скрытых паттернов: обучающимся будет предложена история/кейс доверителя. На основе этой истории необходимо ответить на тестовые вопросы, проверяющие умение обучающихся выявлять семейные сценарии, родительские послания и деструктивные паттерны. Каждый вопрос имеет четыре варианта ответа, из которых только один верный.

2. Выбор стратегий работы: второй блок вопросов посвящен выбору наиболее эффективных схем работы и интервенций, соответствующих выявленным в кейсе проблемным мишеням. Это позволит оценить стратегическое мышление обучающихся и готовность к практической деятельности.

Перечень вопросов экзаменационного тестирования представлен в **Приложении 1**.

После прохождения экзаменационного тестирования обучающимся предлагается разбор истории/кейса доверителя.

Критерии оценивания: все требования выполнены правильно в полном объёме.

Экзаменационное тестирование оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 8 вопросов из 11. Количество попыток на прохождения тестирования: 2 (по запросу количество попыток может быть увеличено).

Оценивание: зачёт/незачёт.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной профессиональной программы (профессиональной переподготовки) с использованием исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предполагает наличие специализированной образовательной платформы для электронного обучения.

Требования к рабочему месту обучающихся:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

Обучающийся несёт самостоятельную ответственность за организацию учебного процесса на своём рабочем месте, к которому относится: оборудование и технологическое оснащение – персональный компьютер, с программным обеспечением, выход в сеть Интернет. Обучающийся должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигации в сети Интернет, навыками поиска информации в сети Интернет, электронной почтой и т.п.). Обучающийся должен иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов.

Требования к рабочему месту преподавателя:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочего места преподавателя относится выход в сеть Интернет.

Используется телекоммуникационная сеть Интернет через установленные программно-технические средства на скорости не ниже 512 Кбит/с, скоростью прямого канала не ниже 512 Кбит/с, скоростью обратного канала не ниже 128 Кбит/с, использованием порта доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 30 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учёта объёмов потребляемого трафика за исключением перерывов для проведения необходимых ремонтных и профилактических работ при обеспечении совокупной доступности услуг не менее 99,5 %.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

Материалы для изучения размещены в сети Интернет на онлайн-платформе GetCourse (далее – СДО). Доступ к СДО осуществляется с использованием информационных технологий, технических средств, информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих возможность самостоятельного изучения обучающимися обучающих материалов с рабочих мест.

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента, а также в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций кураторами программы.

Обучение по Программе включает самостоятельную работу обучающегося (не более 50 % от общего количества часов по Программе).

Основными видами самостоятельной работы обучающихся являются:

- изучение дополнительной информации, предоставляемой обучающимся на платформе обучения в виде текстовых файлов к каждому модулю;
- формирование и усвоение содержания занятий на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы:

Основная литература:

1. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии. – Москва: Академический проспект, 2015. — 240 с. –ISBN 978-5-8291-1740-5, 978-5-9842-6145-6.
2. Агарков, С.Т. Теория и практика психологического консультирования в сексологии. – Москва: Издательские решения, 2015. — 422 с. –ISBN 9785447405403.
3. Айви А. Е., Айви М. Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. – Москва: Методы, теории и техники: практическое руководство, 1999. — 487 с.
4. Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – Москва: Класс, 2004. — 284 с. –ISBN 5-86375-111-8.
5. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. (Психология человеческих взаимоотношений). - Москва: Бомбора, 2023. – 288 с.- ISBN 978-5-04-090530-0.
6. Боуэн Мюррей. Теория семейных систем. - Москва: Когито-Центр, 2008. – 602 с.- ISBN 978-5-89353-644-7.
7. Варга, А.Я. Введение в системную семейную психотерапию. – Москва: Когито-Центр, 2017. — 182 с. –ISBN 978-5-89353-313-2.
8. Визель, Т.Г. Основы нейропсихологии. Теория и практика. – Москва: АСТ, 2021. — 544 с. –ISBN 978-5-17-122008-2.
9. Выготский, Л. С. История развития высших психических функций / Л. С. Выготский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 336 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-07532-8.
10. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 544 с. –ISBN 978-5-00146-211-8, 978-5-00195-141-4.
11. Гринсон, Р.Р. Техника и практика психоанализа. – Москва: Когито-Центр, 2018. — 478 с.
12. Джордж, Р., Кристиани Т. Консультирование: теория и практика. – Москва: АСТ, 2002. — 448 с. –ISBN 5-699-01175-7.
13. Карпман, С. Жизнь, свободная от игр. – Москва: Метанойя, 2021. — 342 с. –ISBN 978-5-91542-310-6.
14. Конюхов, Н.И. Словарь-справочник по психологии. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. — 224 с. – ISBN 5-87224-119-X.
15. Коттлер, Дж., Браун Р. Психотерапевтическое консультирование. – Москва: Питер, 2001. — 150 с. –ISBN 5-272-00387-X, 0-534-35878-0.
16. Кочюнас, Р. Психологическое консультирование. Учебное пособие для вузов. – Москва: Академический проект, 2022. — 222 с. –ISBN 978-5-8291-2059-7, 978-5-8291-2228-7, 978-5-8291-2322-2, 978-5-8291-2498-4, 9785829139209.
17. Линде, Н. Психологическое консультирование. – Москва: АСТ, 2025. — 336 с. –ISBN 978-5-17-150711-4.
18. Мастерс, У., Джонсон, В., Колодни, Р. Основы сексологии. – Москва: Мир, 1998. — 721 с. –ISBN 978-5-8935-7382-4, 978-5-89357-382-4
19. Меновщиков, В.Ю. Введение в психологическое консультирование. – Москва: Смысл, 2018. — 209 с. –ISBN 978-5-8935-7382-4, 978-5-89357-382-4.
20. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования. – Москва: Институт Общегуманит. Исслед., 2009. — 224 с. –ISBN 978-5-88230-225-1.
21. Олифирович, Н. Индивидуальное психологическое консультирование. Теория и практика. – Москва: Психология и психотерапия, 2005. — 143 с. –ISBN 985-463-149-4.
22. Роджерс, К. Консультирование и психотерапия. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2015. — 200 с. – ISBN 978-5-88230-348-7.
23. Сатир, В. Психотерапия семьи. – Москва: Институт Общегуманит. Исслед., 2018. — 280 с. –ISBN 978-5-8823-0331-9, 978-5-88230-331-9.

24. Старшенбаум, Г.В. Энциклопедия начинающего психолога. – Москва: АСТ, 2020. — 640 с. –ISBN 978-5-17-120701-4.
25. Фрейд, З. Психоанализ. Искусство врачевания психики. Психопатология обыденной жизни. По ту сторону принципа удовольствия. – Москва: АСТ, 2023. — 384 с. –ISBN 978-5-17-153065-5.
26. Фромм, Э. Человек для себя. – Москва: АСТ, 2024. — 320 с. –ISBN 978-5-17-109884-1.
27. Хэррис, Р. Ловушка счастья. Перестаем переживать-начинаем жить. – Москва: Бомбора, 2022. — 384 с. – ISBN 978-5-04-164671-4.
28. Хильденбранд, Б. Введение в работу с генограммой. – Москва: Институт консультирования и семейных решений, 2012. — 176 с. – ISBN 978-5-91160-047-1.
29. Штайнер, К. Сценарии жизни людей. – Москва: Психология. The Best, 2024. — 416 с. –ISBN 978-5-4461-1110-7.
30. Шутценбергер, А.А. Синдром предков: Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы, - Москва: Издательство Института психотерапии, 2005. — 256 с.
31. Шутценбергер, А.А. Психогенеалогия. Как излечить семейные раны и обрести себя, — Москва: Издательство Института Психотерапии, 2010. — 224 с. - ISBN 978-5-903182-74-9.
32. Шутценбергер, А.А. Практические занятия по психогенеалогии, — Москва: Класс, 2016. — 128 с. - ISBN 978-5-86375-225-9.
33. Юнг, К.Г. Архетипы и коллективное бессознательное. – Москва: АСТ, 2018. — 150 с. –ISBN 978-5-17-117179-7.
34. Ялом Ирвин. Дар психотерапии. – Москва: Бомбора, 2021. — 320 с. –ISBN 978-5-04-122821-7.

Экзаменационное тестирование.

Часть 1. Вопросы для проверки умения выявлять семейные сценарии, родительские послания и деструктивные паттерны на основе кейса Ирины.

1. Какой семейный сценарий наиболее очевидно прослеживается в женской линии семьи Ирины?
 - A. Сценарий избегания успеха
 - B. Сценарий «пока не»
 - C. Сценарий самопожертвования и выживания
 - D. Сценарий «всегда-всегда»
2. Какой паттерн по отношению к мужчинам передаётся из поколения в поколение в семье Ирины?
 - A. Мужчина — опора и друг
 - B. Мужчину нужно заслужить
 - C. Мужчина — источник боли и нестабильности
 - D. Мужчина — центр семьи и принятия решений
3. Какая скрытая семейная динамика с наибольшей вероятностью влияет на поведение Ирины?
 - A. Повторение профессий и социальных ролей
 - B. Традиция открытого диалога
 - C. Семейные тайны и вытесненные эмоции
 - D. Принятие личных границ и автономии
4. Какое родительское послание вероятнее всего стоит за установкой: «Радость — ненадёжна. Слишком громко смеёшься — скоро будешь плакать»?
 - A. Не живи
 - B. Не будь собой
 - C. Не чувствуй себя хорошо
 - D. Не думай
5. Какая из установок является позитивным разрешением, которое Ирина стремится внедрить в свою жизнь?
 - A. «Ты должна быть сильной»
 - B. «Сначала выживи, потом живи»
 - C. «Можно быть любимой и собой»
 - D. «Лучше не радоваться заранее»

Часть 2. Вопросы, посвященные выбору наиболее эффективных схем работы, соответствующих выявленным в кейсе Ирины проблемным мишеням.

6. У Ирины явно выражен внутренний запрет «не чувствовать», проявляющийся в девизе семьи: «пока можешь ходить — не придавай значения». Какой метод будет наиболее эффективен для осознания этого запрета и изменения установок?
 - A. Телесно-ориентированная терапия по Райху
 - B. Медитация
 - C. Упражнение «Объятие бабочки»
 - D. Переформулирование родительских посланий
7. Ирина испытывает внутреннее напряжение между «надо быть нужной» и «я хочу жить». Какой подход лучше всего поможет ей осознать и проработать семейные сценарии самопожертвования?
 - A. Расстановка по геносоциограмме
 - B. Арт-техника «Мои внутренние потребности»
 - C. Метод свободных ассоциаций
 - D. Ассоциативный тест Юнга
8. Если у Ирины наблюдается физическое напряжение и она говорит: «Мне сложно расслабиться, я всё время в тонусе», с какого метода лучше начать?
 - A. Метод Юнга (ассоциативный тест)
 - B. Работа с мышечным панцирем по Райху
 - C. Расстановка по геносоциограмме
 - D. Сказкотерапия
9. На этапе осознания родительских посланий, какие техники вы выберете в первую очередь?
 - A. Медитация и визуализация
 - B. Арт-техника «Моя семья» + анализ родительских посланий

В. Телесно-ориентированная практика по Райху

Г. Плетение родового пояса

10. Что будет уместным в завершающих сессиях, чтобы помочь Ирине укрепиться в новой позиции?

А. Расстановка «Горячий стул»

Б. Медитация и ритуал плетения родового пояса

В. Работа с тестом Добрякова

Г. Метод конфронтации

11. Вопрос на последовательность (итоговый)

Какой из предложенных вариантов лучше всего отражает этапы работы специалиста с Ириной, учитывая её семейную историю и степень готовности к изменениям?

А.

Медитация и визуализация

Расстановочные техники

Арт-техника «Триптих»

Телесно-ориентированные практики

Завершение

В.

Построение геносоциогаммы и трансгенерационное интервью

Выявление родительских посланий и негативных сценариев

Объятие бабочки

Переформулирование сценариев

Медитация и плетение родового пояса

С.

Генограмма

Арт-терапия

КПТ-интервенции

Метод конфронтации

Закрепление через «Горячий стул»

Д.

Ассоциативные техники

Сказкотерапия

Медитация

Геносоциогамма

Психодрама