

Частное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
Учебный центр практической психологии «СЕНТИО»

**Рассмотрено**

Протокол заседания

Педагогического совета

№ 1 от 20.01.2025г

**Утверждено**

приказ № 1-У от 20.01.2025 г

директор Иченко Н.А.

Дополнительная общеразвивающая

**ПРОГРАММА**

**ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**Общий статус подписи:** Подпись верна

**Сертификат:** 69CB05924EF4E7A9821220375D7C1561C3A1685F

**Владелец:** Иченко Наталия Александровна

**Срок действия:** Действителен с 18.11.2024 09:55:54 UTC

Действителен до 18.02.2026 10:05:54 UTC

г. Ростов-на-Дону

2025 г

Частное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования Учебный центр  
практической психологии "СЕНТИО"

## **ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ**

### **1. Основные характеристики ОП**

**1.1. Объем программы: 120 часов. Их них 40 часов теории, практические занятия – 39 часов, самостоятельная работа - 40, итоговая аттестация – 1 час.**

### **1.2. Цели и задачи**

Образовательная программа «Психология отношений» представляет собой курс, который будет интересен психологам, социальным работникам, а также кругу лиц, интересующихся психологией отношений.

Цель:

Формирование у обучающихся целостного представления о системе методологических, теоретических и технологических знаний основных закономерностей и динамики развития психологии отношений в паре, ее сущности, особенности реализации психокоррекции отношений в паре в групповой и индивидуальной терапии и консультировании.

В общие задачи программы входят следующие:

- 1) развитие у обучающихся устойчивого интереса к психологии отношений;
- 2) глубокое освоение обучающимися системы знаний методологии, теории, методик и технологий, используемых в терапии отношений в паре;
- 3) формирование умений диагностировать проблемы отношений в паре, строить отношения в паре, структурировать собственное поведение на основе изучаемых технологий;
- 4) овладение основами технологиями и техниками интегративного подхода, используемыми при оказании психологической помощи клиентам,

имеющим проблемы в отношениях в паре, или проблемы в их конструировании (НЛП-техники, техники гештальт-терапии, арт-терапии, проективные инструменты (метафорические ассоциативные карты «Между нами» и методики), элементы кризисной терапии, когнитивно-поведенческой терапии).

### **Основные темы курса:**

**Тема 1. Формирование и разрушение эмоциональной привязанности. Этапы развития отношений**

**Тема 2. Кризисы. Техники работы с кризисами**

**Тема 3. Базовые страхи в привязанности. Техники работы с базовыми страхами. Базовые потребности в отношениях**

**Тема 4. Дисфункции, аддикции и дисгармония в отношениях**

**Тема 5. Основы психотерапии отношений (техники арт-терапии, гештальт-терапии, когнитивно-поведенческой терапии, НЛП, кризисной терапии)**

**2. Категория обучающихся:** лица старше 18 лет.

### **3. Планируемый результат:**

Обучающийся должен знать:

- основные теоретические положения из разных направлений психологического знания об отношениях в паре;
- основные принципы психодиагностики отношений в паре;
- методологические принципы различных подходов к психологии отношений;
- основы стратегий и тактик психотерапевтической работы с проблемами в отношениях;
- факторы психотерапевтического действия методик, используемых при психологическом консультировании по вопросам отношений.

4. **Выдаваемый документ** по результат успешного освоения программы и сдачи итоговой аттестации – Удостоверение об обучении.

5. **Язык, на котором осуществляется образовательная деятельность** – русский.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ

Срок обучения: 5 месяцев.

Форма обучения: очная.

№	Наименование тем	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			Лекции	Практич занятие	Самост. работа	
1	ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗРУШЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ .ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ОТНОШЕНИЙ	24	8	8	8	ПА-зачет
2	КРИЗИСЫ. ТЕХНИКИ РАБОТЫ С КРИЗИСАМИ	24	8	8	8	ПА-зачет
3	БАЗОВЫЕ СТРАХИ В ПРИВЯЗАННОСТИ. ТЕХНИКИ РАБОТЫ С БАЗОВЫМИ СТРАХАМИ . БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ	24	8	8	8	ПА-зачет
4	ДИСФУНКЦИИ, АДДИКЦИИ И ДИСГАРМОНИЯ В ОТНОШЕНИЯХ.	24	8	8	8	ПА-зачет
5	ОСНОВЫ ПСИХОТЕРАПИИ ОТНОШЕНИЙ (ТЕХНИКИ АРТ-ТЕРАПИИ, ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ, КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ, НЛП, КРИЗИСНОЙ ТЕРАПИИ)	24	8	7 1	8	Па-заче Экзамен
	Итого	120	40	40	40	

## Календарный учебный график

Группа ПО 16-25

Учебный процесс с 01.02.25 по 29.06.25

тема		дата
Формирование и разрушение эмоциональной привязанности. Этапы развития отношений		01.02.25
Формирование и разрушение эмоциональной привязанности. Этапы развития отношений		02.02.25
Кризисы. Техники работы с кризисами		15.03.25
Кризисы. Техники работы с кризисами		16.03.25
Базовые страхи в привязанностях. Техники работы с базовыми страхами. Базовые потребности в отношениях		25.04.25
Базовые страхи в привязанностях. Техники работы с базовыми страхами. Базовые потребности в отношениях		26.04.25
Дисфункции, аддикции, дисгармония в отношениях (эмоциональные зависимости, насилие, измены и т.д.)		24.05.25
Дисфункции, аддикции, дисгармония в отношениях (эмоциональные зависимости, насилие, измены и т.д.)		25.05.25
Основы психотерапии отношений (технологии арт-терапии, гештальт терапии, когнитивно-поведенческие, НЛП, кризисная терапия)		28.06.25
Основы психотерапии отношений (технологии арт-терапии, гештальт терапии, когнитивно-поведенческие, НЛП, кризисная терапия)		29.06.25

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **"ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ"**

**(содержание по темам)**

### **Тема 1. Формирование и разрушение эмоциональной привязанности. Этапы развития отношений (24 часа)**

#### **Теоретические занятия (лекции) – (8 часов)**

Типология привязанности. Теория привязанности как психологическая модель, описывающая динамику межличностных отношений. Нарушение эмоциональной привязанности. Теории привязанности Джона Боулби, Синди Хазан, Филиппа Шейвера и др. Четыре стиля привязанности: надежный, тревожно-озабоченный, пренебрежительно-избегающий, замкнуто-фобический. Этапы развития отношений: симбиоз, дифференциация, практикование, возобновление дружеских отношений, взаимозависимость. Основные проявления и содержание отношений на каждой из стадий. Области совместимости: духовная, психологическая, интеллектуальная (индекс образования), семейно-ролевая, педагогическая, материально-бытовая, сексуальная. Структура первой встречи с клиентом.

#### **Практические занятия – (8 часов)**

##### **1. Групповое упражнение "Выбор партнера"**

Инструкция:

Встаньте, походите по комнате. Посмотрите друг на друга, выберите себе партнера в группе, дайте ему листок. Обсудите в тройках: по каким параметрам делали выбор; какой тип привязанности вам подходит.

Далее: обсуждение в кругу.

##### **2. Проект "Моделирование отношений с разным типом привязанности". 3 группы**

Инструкция:

1. Обсудите в подгруппе и создайте модель проекта для защиты перед группой:

Подгруппа 1. Как будут выглядеть отношения в паре Замкнуто-фобический-Замкнуто-фобический/Тревожно-озабоченный/Пренебрежительно-избегающий.

Подгруппа 2. Как будут выглядеть отношения в паре Тревожно-озабоченный-Тревожно-озабоченный/Замкнуто-фобический/Пренебрежительно-избегающий.

Подгруппа 3. Как будут выглядеть отношения в паре Пренебрежительно-избегающий-Пренебрежительно-избегающий/Замкнуто-фобический/Тревожно-озабоченный.

Каждая группа представляет свой проект на флипчарте.

### **3. Упражнение с проективной методикой "Между нами"**

Инструкция:

Упражнение выполняется в мини-группах.

Выберите из нарисованных картинок те процессы, которые будут обладать у каждого типа привязанности.

Последующее обсуждение в группе.

### **4. Упражнение "Области совместимости с партнером"**

Инструкция:

Оцените по шкале от 0 до 10 области совместимости с партнером.

Области совместимости:

- духовная, то есть совместимость основных жизненных ценностей.
- психологическая, то есть сочетание определенных черт характера, свойств и особенностей партнеров.
- интеллектуальная (индекс образования).
- семейно-ролевая, то есть сочетание представлений каждого из партнеров о ролях мужа и жены, кто и что должен делать в семье, за что отвечать.
- педагогическая, то есть совпадение основных представлений партнеров о характере воспитания детей.

- материально-бытовая, то есть совпадение представлений партнеров о том, сколько должно быть денег, каким путем они могут быть добыты, как их следует тратить и т.п.
- сексуальная.

Далее: обсуждение в группе.

## **5. Упражнение "Исследование этапов развития отношений"**

Инструкция:

Поделитесь на группы по 3 человека и расскажите в течение 15 минут о своих отношениях. Сформулируйте гипотезу о том, на каком этапе пара находится в данный момент.

Последующее обсуждение в общей группе.

### **Самостоятельная работа- (8 часов)**

Задание для самостоятельной работы:

1. Провести в группах по 3 человека "Интервью взрослой привязанности".

Инструкция:

Проведите «Интервью взрослой привязанности» с каждым участником группы, сформируйте гипотезу о типе привязанности.

Интервью взрослой привязанности

1. Как характеризовались отношения с каждым родителем (здесь стоит вспомнить ранний период и несколько эпизодов в качестве иллюстрации)?
2. Имелись ли у вас близкие отношения с другими людьми?
3. С кем вы были ближе всего и почему?
4. Как вы переносили разлуку, расстройство, угрозу или страх?
5. Испытали ли вы в детстве утрату, и если да, что чувствовали вы и ваша семья?
6. Как менялись ваши отношения с течением времени?



7. Как вам кажется, почему ваши родители вели себя именно так, а не иначе?

8. Как, по-вашему, этот ранний опыт повлиял на взрослую жизнь?

2. Просмотр одного из фильмов на выбор: "Мой король", "Любовь и голуби", "Будьте моим мужем".

Инструкция: проведите разбор главных героев, определив, на каком этапе развития их отношения.

3. Литература к самостоятельному изучению:

-Боулби Дж. Привязанность. М.: Гардарики, 2003.

-Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. М.: Академический проект, 2004.

## **Тема 2. Кризисы. Техники работы с кризисами (24 часа)**

### **Теоретические занятия (лекции) – (8 часов)**

Значимые психологические исследования, посвященные теории кризисов (Э. Линдерманн, Дж. Каплан, Дж. Якобсон, Э.Эриксон, В.Франкл, С.Л. Рубинштейн, В.С.Выготский, М.Ш. Магомед-Эминов и др.) Кризис как столкновение психической реальности человека и той части объективной действительности, которая противоречит его предыдущему опыту. Кризисы в отношениях. Виды кризисов, влияющих на отношения: Кризис отношений. Кризис совместной жизни. Кризис возраста. Личный кризис. Причины кризисов в супружестве. Кризисы совместной жизни:

Кризис первого года. Кризис третьего и пятого года. Кризис седьмого года. Отличительные признаки надвигающегося кризиса. Возрастные кризисы. Личностные кризисы: Кризис определения пути. Кризис творческой активности. Кризис среднего возраста. Кризис подведения итогов. Критерии успешного проживания кризиса.

### **Практические занятия – (8 часов).**

Техники работы с кризисами.

## **1. Упражнение "Техника 2 стула" (гештальт-терапия)**

Инструкция:

Необходимо поставить два пустых стул. Первый – развод. Второй – сохранение отношений.

- Выберите стул, на который вам бы хотелось сесть вначале.
- Представьте себя через 1 год (5 лет). Чем вы будете заниматься, где работать?
- Закройте глаза. Какие чувства вы испытываете, сидя на этом стуле?

Далее пересядьте на другой стул и проделайте то же самое.

Последующее обсуждение в группе.

## **2. Упражнение "Плюсы и минусы" (техника арт-терапии)**

Инструкция:

Возьмите лист А3. Разделите на 2 колонки. Распишите плюсы и минусы своих отношений.

После выполнения упражнений проводится обсуждение.

## **Самостоятельная работа- (8 часов)**

Задание для самостоятельной работы:

Просмотр фильмов: "Осенний марафон", "Идеальные незнакомцы", "Дорога перемен".

Инструкция: проведите разбор главных героев, определив, их кризисы в отношениях и какие ресурсы помогли им их преодолеть.

## **Тема 3. Базовые страхи в привязанности. Техники работы с базовыми страхами. Базовые потребности в отношениях (24 часа)**

**Теоретические занятия (лекции) – (8 часов)**

Базовые страхи в близких отношениях. Страх поглощения. Страх покинутости, страх одиночества. Страх отвержения. Технологии работы со страхами в отношениях. Работа со страхами в различных подходах.

Модель потребностей по Маслоу. Пирамида ведущих потребностей.

Базовые потребности в отношениях. Базовые потребности человека (психоаналитическая модель): потребность в безопасности; потребность в привязанности; потребность в признании. Ведущая базовая потребность человека определяет его тип личности: потребность в безопасности (шизоидные характеристики); потребность в привязанности (невротические, в зарубежной литературе –пограничные); потребность в признании (нарциссические). Сводная таблица типов личности Д.Хломова. (по лекции Стивена Шона). Проявления типологии личности в любовных отношениях.

## **Практические занятия (8 часов).**

Техники работы со страхами.

### **1. Упражнение "Техника арт-терапии при работе с эмоциями"**

Инструкция:

Представьте эмоцию страха. Какая она, что это за образ? Каких она размеров? Что с ней происходит? В какой части тела она находится? Нарисуйте этот образ с помощью красок/карандашей. Важно – не анализировать, не думать.

По окончании рисования обсуждение рисунков в группе.

Разбейтесь на группы по три человека и поговорите о том, что хочется сделать с изображением данной эмоции: перерисовать, дорисовать, порвать. Сделайте эти действия.

После завершения всех желаемых действий с рисунком в группе обсуждаются те изменения, которые произошли в состоянии участников.

### **2. Упражнение "Рисунок моего страха"**

Инструкция:

1. Нарисуйте самый большой страх в отношениях.

2.Опишите то, что вы нарисовали.

- Какие чувства вызывает рисунок?
- Какие здесь страхи

Ответе на вопрос: Это случилось в ваших отношениях?

4. Какие ресурсы могут помочь преодолеть пугающие ситуации.

Последующее обсуждение в группе.

### **3. Упражнение «Выявление актуальных потребностей» (техника арт-терапии).**

Инструкция:

Закройте глаза и представьте себе подарок, который вы хотели бы получить на день рождение. Нарисуйте этот подарок. Расскажите от имени этого предмета о его функциях. Как вы чувствуете себя с этим предметом, какие он дает вам ощущения?

Выполняется с каждым участником группы индивидуально.

После выполнения упражнения проводится обсуждение, эмоциональный отклик и выдвигаются гипотезы о ведущей потребности человека.

### **Самостоятельная работа- (8 часов)**

Задание для самостоятельной работы:

#### **1.Выполнение техник релаксации и снятия напряжения**

Инструкция:

Ежедневно выполняйте технику циклического напряжения и расслабления и упражнения "Найди свой ритм" в течение 10 дней. Наблюдайте за своим состоянием и изменениями в эмоциональной сфере.

Техника циклического напряжения-расслабления

1. Прислушайтесь к ощущениям в своем теле и найдите в теле участки застойного мышечного напряжения, ощущаемого как боль или тяжесть, особенно усиливающиеся в связи с неприятными эмоциями.

2. Сделайте глубокий вдох, затем задержите дыхание на 5-7 секунд, во время которых нужно максимально напрячь соответствующие мышцы, сохраняя неподвижное положение тела (чтобы усилить напряжение, можно использовать внешнее сопротивление). Затем вместе с глубоким продолжительным выдохом мгновенно сбросьте напряжение («выдох с облегчением»).

3. Направляя внимание на ранее болезненный участок тела, постарайтесь в полной мере прочувствовать разницу ощущений до и после напряжения, свидетельствующую о наступающем расслаблении мышц. Далее можно слегка изменить позу, попробовать найти такое положение тела, в котором эти ощущения наиболее выражены.

Затем повторите всю последовательность действий; для каждой напряженной мышечной группы необходимо как минимум 5-7 повторений.

## 2. Упражнение «Найди свой ритм»

Цель упражнения - найти собственный ритм дыхания, воспринимаемый как приятный, удобный, успокаивающий - тот ритм, который поможет вам погрузиться в состояние покоя.

1. Прodelайте привычную процедуру расслабления. Дышите в естественном, произвольном ритме, «как само дышится».

2. Запомнив этот ритм, постепенно начните дышать чаще... еще чаще... как можно быстрее. Постарайтесь выдержать такой предельно учащенный ритм дыхания сколько возможно, хотя бы 30-40 секунд.

3. Затем постепенно начните замедлять ритм дыхания, пока он не вернется к исходному. Дышите еще реже... и еще... дышите как можно медленнее. Выдерживайте такой ритм дыхания не менее 1 минуты.

4. Освоив, прочувствовав два этих крайних полюса - максимально частое и максимально редкое дыхание - поэкспериментируйте с дыхательным ритмом.

5. Варьируйте частоту дыхания в максимально возможных пределах, от одного полюса до другого до тех пор, пока нащупаете некоторый промежуточный ритм дыхания, максимально удобный, плавный, размеренный и неторопливый, являющийся для вас в данную минуту вашим ритмом покоя. Дышите в этом ритме.

6. Побудьте в этом ритме, в этом состоянии покоя, хотя бы на несколько минут. Прочувствуйте и запомните его «всем телом» - как непосредственно

дыхательные ощущения, так и связанное с ними чувство покоя, - чтобы возвращаться к этому способу дыхания впоследствии.

Повторяйте это упражнение регулярно. Запоминайте ощущения, связанные с различными ритмами дыхания, сравнивайте, как меняется ваш ритм успокаивающего дыхания в разные дни, обживайте ваше состояние покоя. Постепенно, по мере выработки навыка, вы сможете находить свой ритм покоя достаточно быстро, всего за 30-40 секунд.

## **2. Ведение дневника чувств.**

Инструкция: Опишите в дневнике все ситуации, которые вызывали злость, раздражение на партнера и проведите самоанализ, что в этих ситуациях вас не устроило, и как бы вам хотелось, чтобы они выглядели. Проанализируйте, какая ваша потребность в каждой ситуации была фрустрирована.

Ведение дневника - не менее 10 дней.

Подумайте, как вашему партнеру донести свои чувства и потребности, не конфликтуя с ним.

## **Тема 4. Дисфункции, аддикции и дисгармония в отношениях (24 часа)**

### **Теоретические занятия (лекции) – (8 часов)**

Основные признаки любовной аддикции. Индивидуально-психологические и социально-психологические факторы формирования аддиктивного поведения. Ревновость. Причины возникновения. Насилие в отношениях. Виды насилия: физическое, сексуальное, психологическое, экономическое. Основные признаки видов насилия. Формы проявления психологического насилия: явное или прямое доминирование; манипуляция. Причины толерантного отношения жертвы к насилию в семье. Этиология и симптоматика.

### **Практические занятия – (8 часов).**

#### **1. Упражнение "Моя психологическая территория"**

Инструкция:

Опишите каждый пункт своей территории.

1. Система представлений о себе (какой Я, что во мне хорошо, что плохо, какими качествами Я обладаю, оценка своей внешности, физические качества и т.п.).
2. Мои представление о своем месте в мире, социуме.
3. Система правил и принципов по жизни.
4. Способы и стили взаимодействия с другими людьми.
5. Потребности, желания, стремления, цели, и представления о способах достижения.
6. Системы экзистенциональных установок, касающихся смысла жизни и смысла происходящих событий.
7. Обладание некоторой физической территорией, то есть вещами, предметами, объектами, которые именуется «мой» (напр. Стол, диван, машина, комната, рабочее место и тп.).

## **2. Упражнение "Ресурсное состояние"**

Инструкция: Вспомните какое-то приятное воспоминание. Вспомните все субмодальные модальности этого воспоминания. Ассоциируйтесь с этим воспоминанием. Почувствуйте эти же чувства.

Последующее обсуждение в группе.

## **Самостоятельная работа- (8 часов)**

Задание для самостоятельной работы – (14 часов)

Литература для самостоятельного изучения:

1. "Женщины, которые любят слишком сильно" Робин Норвуд, - 1985
2. "Психология отношений" Кондратьев М.Ю., Кондратьев Ю.М., - 2006

**Тема 5. Основы психотерапии отношений (техники арт-терапии, гештальт-терапии, когнитивно-поведенческой терапии, НЛП, кризисной терапии) (24 часа)**

**Теоретические занятия (лекции) – (8 часов)**

Основные положения психотерапии. Структура первой встречи. Контракт административный, контракт профессиональный. Методы арт-терапии, гештальт-терапии, когнитивно-поведенческой терапии, НЛП, кризисной терапии в работе с парой.

**Практические занятия – (7 часов).**

**1. Упражнение "Письмо супругу" (техника гештальт-терапии)**

Инструкция:

Напишите письмо о супруге - вставьте пропущенные слова (или группы слов, предложение) в предлагаемые ниже незаконченные предложения.

Обоим супругам над письмом следует работать молча, не обсуждая друг с другом текст написанного до окончания тестирования.

Что я могу рассказать о самом \_\_\_\_\_ для меня человеке, моем партнере по браку?

Когда мы познакомились, для меня решающим было \_\_\_\_\_,  
а для этого человека \_\_\_\_\_.

Впоследствии оказалось, что \_\_\_\_\_.

Если пошутить, то из животных он (она) напоминает \_\_\_\_\_,  
потому что главное в нем (ней) \_\_\_\_\_,  
а во мне, по-моему \_\_\_\_\_.

Наши родители \_\_\_\_\_.



Вступая в этот брак, больше всего мне хотелось, чтобы у нас \_\_\_\_\_.

Для этого я \_\_\_\_\_.

Мне кажется, мой партнер по браку хотел \_\_\_\_\_.

Мои ожидания \_\_\_\_\_.

В целом наш брак \_\_\_\_\_.

Иногда мы \_\_\_\_\_.

Тогда я \_\_\_\_\_.

Ревность по отношению к партнеру в браке я \_\_\_\_\_.

Мы понимаем друг друга \_\_\_\_\_, чем раньше.

Конечно, мы изменились, о себе могу сказать, что \_\_\_\_\_, а человек, который рядом со мной, \_\_\_\_\_.

Иногда я думаю, что, если бы все сложилось иначе, это было бы просто \_\_\_\_\_.

Согласившись написать это письмо, можно признать, хотя бы внутри себя, что у меня есть \_\_\_\_\_.

Начать с себя: во-первых, \_\_\_\_\_, во-вторых, у меня \_\_\_\_\_, в-третьих, мне \_\_\_\_\_.

Существуют вещи, которые я воспринимаю как негативные качества у моего семейного партнера.

Например, мне трудно переносить, когда

\_\_\_\_\_.

Впрочем, я могу мириться с тем, что

\_\_\_\_\_.

На его (ее) месте я бы не

\_\_\_\_\_.

Из положительных черт моего партнера три главные для меня — это

\_\_\_\_\_.

Работа для моего партнера — это

\_\_\_\_\_.

а про себя я могу сказать, что моя цель

\_\_\_\_\_.

Из развлечений я предпочитаю

\_\_\_\_\_.

и здесь мой партнер

\_\_\_\_\_.

Если в момент свадьбы рейтинг партнера в моих глазах составлял 10 баллов, то за последнее время — \_\_\_\_\_ баллов.

Наши трудности больше всего связаны с

\_\_\_\_\_ сферой.

Причина этого в том, что человек, с которым оказалась связана моя жизнь, мог бы быть \_\_\_\_\_.

Наши взгляды на семейную жизнь практически

\_\_\_\_\_.

Когда мы вместе, мы редко

\_\_\_\_\_.

Друзья и родственники для нас — это источник

\_\_\_\_\_.

Остается добавить, что в отношении детей

\_\_\_\_\_.

Мне кажется, что наилучшим выходом было бы

\_\_\_\_\_.

С любовью, \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Последующее обсуждение в группе.

## **2. Упражнение " Картина моих отношений" (техника арт-терапии)**

Инструкция:

Нарисуйте картину своих отношений - все то, что вам приходит в голову.

Последующее обсуждение в группе.

## **3. Упражнение "Взмах" (техника НЛП)**

1. Определите проблему, с которой Вы потом будете работать.
2. Углубитесь в себя и определите пусковую картину (звуки, ощущения), предшествующую нежелательному поведению или симптому. Постарайтесь не включать себя в эту картину (диссоциация).
3. Теперь создайте второй образ, вторую картину – как если бы Вы уже избавились от вредной привычки или нежелательного симптома, ощущения или чувства. Отрегулируйте эту «картину» по размеру, цвету, контрастности.
4. «Взмах» Закройте глаза. Сначала представьте себе первую «пусковую» картину, большую и яркую. Потом в нижний левый или правый угол поместите пока ещё маленький и тусклый (лучше черно-белый) второй образ, вторую картину. Итак, вторая маленькая картина находится внутри первой большой картины. Теперь «махните» картины, то есть мгновенно замените большую картину маленькой, и сделайте последнюю большой, яркой, контрастной. Очистите экран (или откройте глаза) и «махните» картины снова. И так пять раз.
5. Проверка. Вызовите первый нежелательный образ. Если «взмах» был эффективным, то это будет трудно сделать, а если и удастся, то образ будет тусклым, размытым, удалённым и, главное, неприятным.

Последующее обсуждение в группе.

## **Самостоятельная работа- (8 часов)**

Задание для самостоятельной работы:

Литература для самостоятельного изучения:

1. "Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями". Меновщиков В.Ю., - 2005

## **Методические указания к практическим занятиям**

Схема анализа рисунка:

1. Опишите то, что нарисовано.
2. Выберите ту часть рисунка, где вы чувствуете некий отклик.
3. Остановитесь в этом месте, прислушайтесь к себе и скажите, какие чувства вы испытываете, глядя на него.
4. С какой ситуацией в вашей жизни связано это чувство.
5. Основная часть.

В конце работы: что бы вам хотелось изменить в вашем рисунке, если хотелось.

## **Контрольно-оценочные средства**

### **Текущий контроль**

Текущий контроль осуществляется ведущим преподавателем в рамках учебной программы посредством собеседований, обсуждений на теоритических занятиях, наблюдением во время практических занятий, и проверки результатов самостоятельной работы.

### **Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация по дополнительным общеразвивающим программам проводится в форме зачета. Оценка «зачет» ставится обучающимся, посетившим занятия и выполнившим все практические и самостоятельные задания по теме образовательной программы.

### **Итоговая аттестация (экзамен)**

Письменный ответ на один вопрос (по выбору обучающегося).

### **Текущий контроль**

#### ***Тема 1. Формирование и разрушение эмоциональной привязанности. Этапы развития отношений.***

Вопросы для обсуждения

Как и когда формируется привязанность?

Какие есть типы нарушения привязанности?

Как может проявляться нарушение привязанности?

Охарактеризуйте основные этапы в отношениях.

Цели каждой стадии развития отношений.

Риски непрохождения стадий развития отношений.

Индивидуальные особенности и закономерности прохождения стадий.

#### ***Тема 2. Кризисы. Техники работы с кризисами***

Вопросы для обсуждения

Кризис как переход на новую стадию развития.

Назовите критерии успешного проживания кризиса и опишите их.

Опишите личностные кризисы и их особенности.

Каковы негативные и позитивные последствия кризиса?

Назовите отличительные признаки надвигающегося кризиса.

Каковы причины кризисов, влияющих на отношения?

### **Тема 3. Базовые страхи в привязанности. Техники работы с базовыми страхами. Базовые потребности в отношениях**

#### Вопросы для обсуждения

Перечислите техники работы со страхом отвержения

Причины возникновения страха поглощения

Причины возникновения страха покинутости

Базовые потребности человека (психоаналитическая модель)

Ведущая базовая потребность человека и его тип личности.

Нарциссические, шизоидные и невротические характеристики личности

Проявления типологии личности в любовных отношениях

### **Тема 4. Дисфункции, аддикции и дисгармония в отношениях**

#### Вопросы для обсуждения

Значимость проблематики любовных аддикций.

Эмоциональные проблемы аддиктов.

Правила поведения терапевта при работе с клиентом, имеющим опыт семейного насилия.

### **Тема 5. Основы психотерапии отношений (техники арт-терапии, гештальт-терапии, когнитивно-поведенческой терапии, НЛП, кризисной терапии)**

#### Вопросы для обсуждения

Что такое административный контракт.

Что такое профессиональный контракт.

Работа с запросом.

### **Итоговая аттестация (экзамен)**

Письменный ответ на один вопрос (по выбору обучающегося)

#### **Перечень вопросов к экзамену:**

1. Теория эмоциональной привязанности по Боулби.
2. Признаки нарушения эмоциональной привязанности.
3. Стадии развития отношений.
4. Индивидуальные особенности прохождения различных этапов в отношениях.
5. Критерии успешного проживания кризиса.
6. Негативные и позитивные последствия кризиса в отношениях.
7. Психоаналитическая теория конфликтов.
8. Деятельностный подход А.Н. Леонтьева в теории конфликтов.
9. Индивидуально-психологические и социально-психологические факторы формирования аддиктивного поведения.
10. Формы проявления психологического насилия в отношениях.

#### **Критерии оценки:**

##### **Критерии оценки уровня подготовки включают в себя:**

- уровень усвоения материала, предусмотренного учебной программой по дисциплине,
- умение Слушателя использовать теоретические знания при выполнении практических задач,
- обоснованность, четкость, краткость изложения ответа.

**Уровень подготовки Слушателей оценивается следующим образом:**

**оценка "отлично":**

- полно раскрыто содержание материала в объеме программы,
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание,

**оценка "хорошо":**

- раскрыто основное содержание материала,
- в основном правильно даны определения, понятия,
- материал изложен неполно, при ответе допущены неточности,

**оценка "удовлетворительно":**

- усвоено основное содержание материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно,
- определения и понятия даны не четко,

**оценка "неудовлетворительно":**

- основное содержание учебного материала не раскрыто,
- допущены грубые ошибки в определениях,

**Организационно- педагогические условия реализации программы:**

**1.** Для обеспечения реализации Программы ЧОУ ДПО УЦПП "СЕНТИО" необходимы следующие условия:

учебный класс, оборудованный стульями с планшетами для письма, ноутбук, мультимедийный проектор, флипчарт, учебно-программная документация, материалы: бумага форматов А4, А3, цветные карандаши, краски, пастель.

**2.** Используемая литература:

1. Берн Эрик Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Эрик Берн; [пер. с англ. А. Грузберга). - М.: Издательство «Эксмо», 2018. - 576 с.



2. Берн Эрик Трансакционный анализ в психотерапии / Эрик Берн; [пер. с англ. А. Грузберга). - М.: Издательство «Эксмо», 2015. - 356 с.
3. Бэндлер Р., Гриндер Д.: Большая энциклопедия НЛП, Издательство: АСТ, 2015 г.
4. Боулби Дж. Привязанность. М.: Гардарики, 2003.
5. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. М.: Академический проект, 2004.
6. Бриш К.Х. Терапия нарушений привязанности: От теории к практике. Пер. с нем.- М.: Когито-Центр, 2012. – 316 с.
7. Магомед-Эминов М.Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация // Вестн. Моск. ун-та. – Сер. 14. Психология. – № 4. – 1996. – С. 26-35.
8. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. М.: Класс, 2020.
9. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.
10. Румянцева Т.В. — Психологическое консультирование. Диагностика отношений в паре. Учебное пособие. — СПб.: Речь: 2006. – 175 с.
11. Тайсон Ф., Тайсон Р. Л. Психоаналитические теории развития. М.: «Когито Центр», 2006.
12. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 366 с.
13. Фрейд З. Очерк истории психоанализа. СПб.: Алетейя, 1998.
14. Фрейд З. Психология бессознательного. – М.: Просвещение, 1989.
15. Шварц-Салант Н. Нарциссизм и трансформация личности. Психология нарциссических расстройств личности.: Класс, 2007.
16. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. – СПб: Ювента, 1999. – 436 с.
17. Эйнсворт М. Д. Детско-материнская привязанность // Амер. Психол. ассоциация 1979.- т. 11. - с. 67-104.
18. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: Прогресс, 1996. – 342 с.

### 3. Используемые информационные ресурсы:

учебный класс ЧОУ ДПО УЦПП "СЕНТИО" оборудован ноутбуком и организован доступ Слушателей к сети "Интернет", а также используются следующие информационно-образовательные ресурсы:

- Электронная библиотека учебников и методических материалов  
<http://window.edu.ru>
- Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики  
<http://moi-sat.ru>

- Информационно-аналитический портал: Российская психология  
<http://roscopy.ru/>
- Портал психологических изданий <http://psyjournals.ru/>
- Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru/>

#### 4. Кадровое обеспечение:

Преподавательский состав ЧОУ ДПО УЦПП "СЕНТИО" имеет уровень образования, который позволяет реализовать учебную программу данного курса.