



# УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА МЕТОДИКИ «ВЗРОСЛЕЙ. ПУТЬ К СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬЕ»

**Номинация:** «Психологический инструмент года»

Составители: Психологическая служба ФГБОУ  
«УУНиТ»  
(коллектив авторов: Галимова И.М., Заманова  
Л.Б., Ишмухаметова К.З., Панько Л.В.  
Макаричева Ю.А.)

Уфа-2025

## **Содержание**

1. Пояснительная записка.....	3 стр.
2. Методика проведения занятий.....	5 стр.
3. Ключевые задачи.....	6 стр.
4. Дресс-код .....	6 стр.
5. Структура программы .....	7 стр.
6. Практические занятия .....	9 стр.
7. Приложения .....	22 стр.
8. Список использованной литературы.....	53 стр.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательный процесс в ВУЗе объединяет парней и девушек в студенческое сообщество. В процессе учебы многие встречают свою любовь и мечтают жить парой, создают семьи.

Практика показывает, что молодые люди мало готовы к полноценной ответственности в супружеских отношениях. Для многих привычно состояние контролируемого, опекаемого родителями ребенка с ожиданиями, где вопросы решаются сами собой или другим человеком.

Ежедневный быт не воспринимается как необходимые, постоянные усилия. Молодость и незрелость не дает себе и избраннику времени для постепенного включения в процесс партнерского взаимодействия. Молодые люди спешат развестись при малейших несходствах привычек и характера. Идеализация влюбленных отношений сталкивается с реальностью семейной рутины.

А чтобы стать реализованными мужем и женой, отцом и матерью для рожденных детей, как говорят, «не один пуд соли придется съесть». Это процесс, в котором будет много эмоций, чувств, разных, новых состояний.

В нем потребности каждого должны быть услышаны, встречены с уважением и признанием без привычных оценок. Ответственность распределена посильными обязанностями и найдены без конфликтного решения. Все это нарабатывается годами через навыки и опытом.

**Методика «Взрослей. Путь к счастливой семье»** направлена на системные знания о семье.

Системные знания о семье основаны на идее, что семья — это не просто сумма отдельных людей, а целостная система, где все элементы взаимосвязаны и влияют друг на друга. В этой системе существует структура, включающая подсистемы (например, супружеская и родительская), роли членов семьи и границы между ними. Нарушение или изменение в одной части системы влияет на всех, что объясняет, как проблемы одного человека могут быть результатом общих семейных взаимодействий.

Данная методика также знакомит молодежь с промежуточными этапами создания здоровой семьи. Раскрывает важность знакомства молодых людей с ценностями друг друга, традициями детско-родительских семей, культурой, мечтами для создания хорошей перспективы на общее жизненное пространство.

**В методике «Взрослей. Путь к счастливой семье»** структура выстроена таким образом, что упущеные психические аспекты воспитания дозревают в игровой форме через командное взаимодействие. Даётся место для проживания новых ситуаций через актерскую игру, умение распознавать и называть свои эмоции, уважать свои и чужие границы, развивать навык

решения проблем, а не избегание и отвержение иных. Новый режим само регуляции позволит повысить стрессоустойчивость, способность просить помощи и выражать благодарность.

**Целевая аудитория методики «Взрослей. Путь к счастливой семье»-** обучающиеся студенты нашего вуза. Это не обязательно те, кто уже создал семью или собирается оформить супружество. Мы приглашаем еще и тех, кому интересны гармоничные межличностные отношения с противоположным полом, кто хочет ответственно и зрело подойти к вопросам создания семьи, кто хочет добрать недостающие навыки и знания.

Эта методика позволяет сочетать теорию с практикой, дает возможность прочувствовать потенциальные сложности через ролевые игры и осознанно подойти к построению партнерских отношений.

В настоящее время многие молодые люди изначально нацелены родителями на достижения. В такой подаче отводится мало места чувствам, доверию к своим желаниям, позволению им случиться. Желание состояться в социуме, намерения как можно лучше и богаче интегрироваться в обществе преобладает. Потребностям внутреннего удовлетворения, проживанию разных чувств, с ошибками и победами, многими дается место по остаточному принципу.

Строить межличностные отношения с партнером, житейский навык вести хозяйство, содержать дом в чистоте, ухаживать за ребенком и т.д. на самом элементарном уровне, не всем знакомо и привычно. Роли и обязанности хозяина и хозяйки дома практически за семью печатями. Не всегда психика готова выдерживать стресс, тем более неудачный. А самообладание и управление своей жизнью все-таки не врожденное качество, его надо нарабатывать и управлять самостоятельно, чтобы быть в балансе и внутри, и снаружи.

Создание — семьи- это не просто пойти в ЗАГС и расписаться, отыграть шумную свадьбу. Семья- личностный труд души и сердца. Методика «Взрослей. Путь к счастливой жизни» - тренировочное поле касаний к осознанному выбору пути супружества, партнёрства, рождения детей.

### **Цель методики «Взрослей. Путь к счастливой семье»:**

Цель: помочь участникам осознать важность семьи, сформировать позитивное отношение к традиционным семейным ценностям (любовь, взаимопомощь, уважение, ответственность) и приобрести практические навыки для построения крепких, доверительных и гармоничных отношений в своей будущей или существующей семье, развивая эмоциональный интеллект и коммуникативные умения.

### **Задачи методики:**

- **Формирование ценностного отношения:** понимание семьи как высшей ценности, приобщение к духовно-нравственным устоям.

- **Развитие навыков общения:** умение слушать, понимать, выражать чувства, договариваться и разрешать конфликты.
- **Осознание ролей и ответственности:** понимание своих обязанностей, роли в семье, ответственности перед близкими.
- **Эмоциональное взросление:** развитие навыков отношений, самоконтроля, терпимости.
- **Практические умения:** знание основ семейной этики, готовность к созданию своей семьи и родительству.

**Целевая аудитория:** обучающиеся, студенческие семьи, в том числе студенты из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

**Форма работы:** группа в 10-15 человек. Возраст от 17-35 лет.

**Продолжительность программы:** 10 встреч по 2-3 часа.

**Ожидаемые результаты:** Участники должны уйти с пониманием, что семья – это не только кровные узы, но и постоянная работа над собой, своими отношениями и постоянное развитие, что ведет к ощущению счастья и защищенности.

## 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Групповые дискуссии, мозговой штурм, совместное обучение, ролевое моделирование, психогимнастика, методики, обучающие необходимым навыкам и качествам для семейной жизни, просмотр рекомендуемых фильмов о мифах семейной жизни.

**Групповая дискуссия** - организация совместной деятельности участников под руководством психолога с целью решить и трансформировать убеждения и установки в процессе общения. Активная работа в роли рядового участника усилит коммуникативные навыки. Повысит интерес к мнению оппонентов, удовлетворит потребность в признании и уважении позиций как своих, так и другого.

**Мозговой штурм** - стимуляция высказываний участников по данному вопросу. Каждый может выступить в роли генератора идеи, коммуникатора, эрудита и т.д. Ведущий фиксирует идеи и мнения до окончания отведенного времени или их отсутствия, выбирается оптимальное решение.

**Совместное обучение** - дает навык командного взаимодействия для решения общей задачи, формирует качество социальной и личностной компетенции, умение дружить, развивает слушание и слышание другого и себя.

**Ролевое моделирование** - формирует модели желаемого поведения. Упор делается на межличностное взаимодействие. При этом игровой характер ситуаций освобождает игроков от практических последствий их решений. Такой подход раздвигает границы поиска способов поведения, дает простор для творчества в семейных вопросах.

**Психогимнастика** - включает разнообразные упражнения, которые повышают чувствительность в восприятии окружающего мира, тренируют коммуникативные навыки в близости.

### 3. КЛЮЧЕВЫЕ ЗАДАЧИ

**1. Поддержка и безопасность:** Создать безопасное пространство для выражения чувств, страхов и надежд.

**2. Практический опыт:** Помочь участникам осознать, что их чувства и трудности — нормальная реакция на обстоятельства. Взрастить достоинство и самоценность. Создать внутреннюю опору на себя, дать целительную силу травмам детства, обучить здравомыслию в жизненных вопросах, стрессоустойчивости.

**3. Когнитивная переработка:** Сформировать адекватные, здоровые установки относительно семьи, любви, доверия и обязательств.

**4. Эмоциональная работа:** Отработать практические навыки коммуникации, эмоциональную саморегуляцию в решении бытовых и

**5. Ресурсы:** Помочь найти внутренние и внешние опоры (хорошие привычки, мировоззрение доверия, позитивное мышление, стремление к реализации, друзья, сообщества, наставники).

**6. Рефлексия:** обсуждение темы, высказывание мнений, завершение занятия шерингом.

### 4. ДРЕСС-КОД

1. Спортивный костюм или повседневная удобная, брючная одежда, не сковывающая движения; носки или чешки; запрещена одежда: короткие юбки, прозрачные блузки, пачкающая одежда.

**Примечание:** необходимо соблюдать правила личной гигиены. Не злоупотреблять парфюром и другими средствами с сильным запахом. Рекомендуется приносить запасную одежду и носки.

## 5. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

№ п/п	ТЕМЫ	Теория	Практика	Всего
1.	Знакомство, создание безопасного пространства.	0,5 часа	1,5-2,0 часа	2,0-3 часа
2.	Мои сильные стороны и мои опоры. Работа с идентичностью.	0,5 часа	1,5-2,0 часа	2,0-3 часа
3.	Мир эмоций: узнаем, называем, управляем.	0,5 часа	1,5-2,0 часа	2,0-3 часа
4.	От первого знакомства к серьезным намерениям: границы, комфорт и искусство диалога.	0,5 часа	1,5-2,0 часа	2,0-3 часа
5.	Основы здоровой коммуникации (Часть 1): Слышать и быть услышанным.	0,5 часа	1,5-2,0 часа	2,0-3 часа
6.	Основы здоровой коммуникации (Часть 2): Конфликты и их решение.	0,5 часа	1,5-2,0 часа	2,0-3 часа
7.	Мифы и правда о отношениях.	0,5 часа	1,5-2,0 часа	2,0-3 часа
8.	Функциональная и дисфункциональная семья.	0,5 часа	1,5-2,0 часа	2,0-3 часа
9.	Семья как система: роли, обязанности, бюджет, быт.	0,5 часа	1,5-2,0 часа	2,0-3 часа
10.	Завершение. Мой план на будущее.	0,5 часа	1,5-2,0 часа	2,0-3 часа

**Ожидаемые результаты:** На занятиях обучающиеся обретут осознание необходимости своей самостоятельности; попробуют принимать решения, исходя из своих собственных потребностей, включая потребности и других; научатся делегировать и распределять обязанности в семье в разных вопросах. Занятия выстроены так, что информация приходит постепенно, от

простого к сложному, чтобы хватило ресурсов и скорости воспринять положительные стороны отношений в дружбе, а затем и в большей близости, необходимой в семье.

*При вскрытии травматического прошлого отдельным участникам будет предоставлена возможность пойти в индивидуальную траумотерапию к психологу.*

Методика «Взрослей. Путь к счастливой семье» даст уверенность в конкретных ситуациях для построения удовлетворяющей личную и семейную жизнь. Станет подготовительной ступенью к более глубокой работе, как продолжение личностного и духовного развития, в других тренингах психологической службы УУНиТ.

## **6. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **ЗАНЯТИЕ 1. Знакомство и создание безопасного пространства**

**Цель:** Снять тревогу, познакомиться, установить правила группы, создать атмосферу доверия, открытости.

**Теория** (минимально): Рассказ психолога о себе. Объяснение целей и формата тренинга. Важность создания безопасного пространства, дружелюбие. Предложение познакомиться, рассказать и узнать о других в упражнениях.

#### **1. Упражнение «Знакомство в четыре шага»:**

- 1) Участник берет в руки игрушку «Неваляшку»;
- 2) Называет свое имя, факультет, группу, три положительных качества на первую букву имени;
- 3) Три слова, которые описывают личное ожидание от тренинга/текущую эмоцию;
- 4) Передает игрушку следующему участнику.

#### **2. Выработка групповых правил.**

**См. ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

**3. Упражнение «Звезды и созвездия»:** снятие внутренних зажимов, закрепление знакомства, создание доверия в группе.

- 1) Хаотичное движение, без столкновений друг с другом;
- 2) По количеству хлопков ведущего звезды собираются в созвездия из трех звезд. Участники дают названия своим созвездиям.
- 3) По хлопку созвездия распадаются.
- 4) Задание выполняется несколько раз, пока формирование на слух микро- групп не станет понятным и устойчивым.
- 5) Если в созвездии меньше участников, чем по заданию, удаляются все звезды. Если больше, по решению группы удаляются «лишние».

#### **4. Упражнение «Что в нас общее?»**

Используется конечный результат предыдущего упражнения, когда созвездия состоят из трех звезд. В каждой группе необходимо найти, как можно больше общего друг с другом. Затем участники собираются в круг. По очереди, созвездия зачитывают по одному признаку из списка общего. Из игры выходят те, чьи списки закончились.

**5. Упражнение «Чем я отличаюсь от других?»** Используя результаты предыдущего упражнения, участники тройки пишут о себе то, что их отличает

от других. Садятся в тройку и зачитывают отличия. Побеждает тот, кто у кого больше отличий.

Акцент на индивидуальности каждого и глубине знания о себе побеждает.

**6.Упражнение «Ассоциации и образы»:** сначала участники вместе с ведущим собирают первые ассоциации со словами «влюбленный, поклонник, друг, собеседник, жена, муж», говоря «..... для меня – это...»

Психолог записывает ассоциации группы на флип-чарте.

Затем участники на листочках анонимно пишут свои образы о семье.  
«Я мечтаю и хочу семью.....». Отдают тренеру.

**Обсуждение:** Какие ассоциации, образы в контекстах отношений преобладают? Романтические? Идеализированные? Бытовые? Положительные? Негативные? Что встречалось реже, что чаще?

Затем, психолог зачитывает вслух анонимные записи с листочков— это помогает увидеть в семейных контекстах общее и разное без страха осуждения.

**Шеринг:** групповая рефлексия, подведение итогов в контексте ведущей темы дня. Опрос участников «Какую пользу извлекли? Что унесут с собой?»

**Инструментарий:** Флип-чарт, маркеры, стиратель с доски, жидкость, комплект бумаги А1, планшеты, ручки, листы или тетради для записи, стулья для участников, вода, одноразовые стаканчики, малярный скотч для бейджиков.

## **ЗАНЯТИЕ 2. Мои сильные стороны и мои опоры. Работа с идентичностью**

**Цель:** Сместить фокус с проблем и дефицита на ресурсы и сильные стороны. Найти опоры внутри себя и вовне.

**Теория:** Концепция психологической устойчивости. Как прошлый опыт может быть не только грузом, но и источником силы.

**1. Упражнение «Рюкзак успеха»:** Каждый участник составляет список

своих достойных качеств, которые помогли ему выдержать трудные ситуации. Например, добиться поступления в вуз (настойчивость, самостоятельность, осторожность и т.д.); заводить дружбу (интерес к собеседнику, выяснение общих интересов, открытость и т.д.); быть в отношениях или вступать в семейный союз.

**2. Упражнение «Карта моих ресурсов»:** Рисуют схему, где Я в центре.

Кто/что мне помогает? (Друзья, семья, муж/жена, возлюбленный, куратор, любимый преподаватель, хобби, домашнее животное, книги, группа, вера, духовное развитие и т.д.).

**Обсуждение:** «Что я уже умею? На что опираюсь? Это внутренняя или внешняя поддержка? Чему хочу научиться делать для самостоятельной жизни, чтобы уверенно создать семью».

### **3. Упражнение «Комplименты.»** Задание в **ПРИЛОЖЕНИИ 2.**

**Обсуждение:** Что нового вы о себе узнали? Что чувствовали в одной роли, потом в другой. Как обмен комплиментами повлиял на самооценку свою и другого? Что изменилось в коммуникации? Как комплименты помогут теплой атмосфере в семье, будут ладить пространство.

**Шеринг:** групповая рефлексия, подведение итогов в контексте ведущей темы дня. Опрос участников «Какую пользу извлекли? Что унесут с собой?»

**Инструментарий:** Флип-чарт, маркеры, стиратель с доски, жидкость, комплект бумаги А1, планшеты, ручки, листы или тетради для записи, стулья для участников, вода, одноразовые стаканчики, малярный скотч для бейджиков.

## **ЗАНЯТИЕ 3. Мир эмоций: узнаем, называем, управляем**

**Цель:** Научить распознавать и экологично выражать эмоции, особенно обиду, гнев, страх, которые могут мешать отношениям.

**Теория:** Базовые эмоции. Их функция. Психологические защиты. Виды. Почему нельзя подавлять эмоции, но можно и нужно управлять реакциями.

**1. Упражнение «Азбука эмоций»:** Участники называют, как можно больше эмоций. Ведущий пишет их столбиком на флип-чарте. Группа определяет, как эмоции чувствуются в теле. Наблюдения пишутся во втором столбце.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3 -** Раздать таблицу эмоций, чувств и аффектов с определениями.

**Обсуждение:** насколько участники распознают эмоции в моменте? Осознают ли, что за ними стоит? Какая потребность? У них? У собеседника? Насколько они в ладу с самими с собой? Как научены регулировать свои чувства?

**2. Задание** выполнить тест **Плутчика** «Индекс жизненного стиля» онлайн <https://psytests.org/coping/lsi.html>

**Обсуждение:** Какие психологические защиты применяются участниками при отсутствии здоровой коммуникации

**3.** Техники работы с негативными чувствами и культивирование позитивных состояний описаны в **ПРИЛОЖЕНИИ 4.**

**Рекомендации психологу:**

Подчеркивайте, что цель — не осудить семью, а понять свои чувства и взять ответственность за свои реакции.

Всегда давайте право не делиться глубоко личным.

Имейте под рукой ресурсные упражнения для снятия напряжения (дыхательные техники, телесные практики, медитации).

Будьте готовы к сильным эмоциональным реакциям и имейте план, куда можно направить человека за дальнейшей помощью (к психологу).

Эти упражнения помогут участникам системно подойти к работе с трудными эмоциями и наметить пути изменения привычных моделей поведения в семье. Образ «мучителя» трансформируется на образ «учителя»

Участник отвечает на вопросы:

1. Как часто он обижается (гневается, стыдится, винит себя и тд)?
2. Как проживается чувство?
3. Какие внутренние состояния присутствуют?
4. Какой страх сформирован?
5. Как названные чувства влияют на мировоззрение?
6. Куда оно, как, на кого направлено?
7. Какие события притягиваются?
8. Что принес человек, на которого обижен?
9. Какие шаги надо предпринять, чтобы негативные чувства ушли?
10. Над чем надо подумать и чему научиться?
11. Чему можно быть благодарным?
12. Техника «скорой помощи»: Глубокое дыхание, метод 4\*4\*4\*4, мудры на дыхание животом и диафрагмой.
13. Проговаривание благодарности, физическая активность в виде поклонов.

Задача упражнения трансформировать образ «мучителя», наносящего обиду, в образ «учителя», который хочет преподнести жизненный урок.

**Шеринг:** групповая рефлексия, подведение итогов в контексте ведущей темы дня. Опрос участников «Какую пользу извлекли? Что унесут с собой? Все ли понятно в технике работы с чувствами?»

**Инструментарий:** Флип-чарт, маркеры, стиратель с доски, жидкость, комплект бумаги А1, планшеты, ручки, листы или тетради для записи, стулья для участников, вода, одноразовые стаканчики, малярный скотч для бейджиков, банер «Цветок эмоций», распечатанная таблица эмоций, чувств и аффектов с определениями [ht tps://narkologicheskijcentr.ru/tаблица-емоций-чувств-и-аффектов-с-определениями/](https://narkologicheskijcentr.ru/tаблица-емоций-чувств-и-аффектов-с-определениями/)

## **ЗАНЯТИЕ 4. От первого знакомства к серьезным намерениям: границы, комфорт и искусство диалога.**

**Цель:** Отношения с противоположным полом. Снять тревогу, дать практические инструменты для знакомства и построения отношений.

**Теория:** Стадии развития отношений. Базовая теория привязанности (избегающая, тревожная, надежная— без сложных терминов, на примерах). Важность постепенности в развитии отношений. Целомудрие.

Психолог объясняет цели и важность игры: "Сейчас мы погрузимся в ситуацию, с которой сталкивается каждый. Наша задача — не поставить кого-то в неловкое положение, а в безопасной обстановке потренировать важные социальные и эмоциональные навыки. Здесь нет правильных или неправильных ответов, есть только опыт и обратная связь".

### **1. Ролевая игра «Границы в отношениях».**

1. Отработать навыки инициации знакомства, приглашения на свидание, разговора о серьезных намерениях.

2. Осознать и научиться проявлять свои личные границы в начале отношений.

3. Развить умение корректно и уверенно принимать отказ или отказывать самому, минимизируя негативные переживания.

4. Понять разницу в социальных ожиданиях и давлении на юношей и девушек в ситуации знакомства и ухаживаний.

5. Создать "банк" вежливых, но твердых фраз для ситуаций отказа.

Участники делятся на группы, раздача ролей **по ПРИЛОЖЕНИЮ 5.** Отработка.

**Обсуждение:** Вопросы к "актерам":

**Инициатору:** Что ты чувствовал? Было сложно? Как ты понял реакцию партнера?

**Адресату:** Насколько тебе был комфортен формат общения? Чувствовал ли ты давление? Были ли моменты, где твои границы нарушались?

**Обоим:** Что было эффективно в вашем диалоге? Что бы вы сделали иначе? **Вопросы к наблюдателям:**

Что вы заметили со стороны? (язык тела, интонации, формулировки).

Какую стратегию использовал инициатор? Была ли она уважительной?

Как адресат давал понять свой отказ/согласие? Это было ясно?

**Анализ гендерных различий** (ведущий задает наводящие вопросы):

**Для девушек** (когда отказывают юноше): С каким давлением вы столкнулись? ("она должна быть мягкой", "боюсь показаться грубой")? Какой отказ был бы и уверенным, и вежливым?

**Для юношей** (когда получают отказ): Что вы чувствовали? Было ли это ударом по самооценке? Как можно переработать отказ, чтобы не воспринимать его как личную катастрофу?

**Для всех:** Меняются ли ощущения, если инициатором выступает девушка?

**Мозговой штурм:** Выработка "золотого стандарта"

Психолог обобщает итоги обсуждения и фиксирует на флипчарте лучшие практики.

**Как грамотно подойти/ответить:**

1. Искренний комплимент ("Мне нравится твоя улыбка").

2. Открытый вопрос ("Как тебе эта пара?").

3. Спокойная и уверенная интонация.

4. Уважение к личному пространству.

**Как уверенно и вежливо сказать: "НЕТ" (и для девушек, и для юношей):**

1. Прямота и ясность: "Спасибо за предложение, но я не заинтересован(а)".

2. Без оправданий: Не нужно выдумывать сложные истории. Коротко и ясно.

3. Проявление доброты: "Я очень польщен(а), но нет".

4. Фиксация границы: "Мне некомфортно это обсуждать, пожалуйста, давай на этом закончим".

**Как принять отказ:**

1. Уважение к решению: "Хорошо, я понимаю. Спасибо за честность".

2. Сохранить достоинство: "Жаль, что так. Тогда удачной тебе учебы!".

3. Не давить, не выпрашивать объяснений.

**Шеринг:** групповая рефлексия, подведение итогов в контексте ведущей темы дня. Опрос участников «Какую пользу извлекли? Что унесут с собой?»

**Инструментарий:** Флип-чарт, маркеры, стиратель с доски, жидкость, комплект бумаги А1, планшеты, ручки, листы или тетради для записи, стулья для участников, вода, одноразовые стаканчики, малярный скотч для бейджиков. Карточки солями (описаниями персонажей и их установками).

Простые реквизиты для создания атмосферы: кружки как "стол в столовой", наушники и т.д.

### **Рекомендации психологу-ведущему:**

Быть фасилитатором, а не судьей. Ваша задача — создать атмосферу поддержки.

Следить за эмоциональным состоянием участников. Если кто-то сильно зажат или, наоборот, переигрывает, мягко вмешаться.

Обязательно уделить внимание гендерному аспекту.

Для юношей часто давление в необходимости делать первый шаг, для девушек — в необходимости быть "удобной" и не ранить чувства мужчины.

Завершите на позитивной ноте, поблагодарив всех за смелость и работу. Можно провести короткое упражнение на снятие напряжения (например, все говорят друг другу комплименты).

## **ЗАНЯТИЕ 5. Основы здоровой коммуникации (Часть 1): Слышать и быть услышанным.**

**Цель:** Отработать навыки активного слушания, Я-высказываний, просьб и отказа.

**Теория:** Модели эффективной коммуникации. Барьеры в общении.

**1. Упражнение «Испорченный телефон»:** Наглядно показывает искажение информации.

**2. Упражнение «Отработка «Я-высказываний»:** Формат «Когда происходит [ситуация], я чувствую [эмоция], потому что мне важно [потребность]. Я бы хотел(а) [просьба]».

**На доске схема:**

я	Чувствую обиду	Когда ты	Не выполняешь обещания
я	Злюсь	Когда ты	Обесцениваешь мои слова и чувства
я	Волнуюсь	Когда ты	Опаздываешь

**Ролевые игры:** Группа разбивается на пары.

Участники разыгрывают по ролям сценки, сначала как обычно, потом с «я –высказыванием». Противопоставление «Ты-высказываниям» («Ты всегда...», «Ты виноват...»). Идея соединить серьезную психологическую

технику с юмором. Попросить о помощи, вежливо отказать, выразить несогласие с соучастником.

**Задание:**

1. Использовать юмор. Он снимает напряжение, мгновенно переводит ситуацию из конфронтационной в игровую.

2. Избегать обвинений: "Я-высказывание" фокусируется на ваших чувствах, а не на недостатках партнера.

3. Показывать заботу: Вы не атакуете, а предлагаете решение в легкой, безобидной форме.

4. Напоминать о любви: Такой подход напоминает обоим, что вы команда, которая может посмеяться над мелочами вместе.

Главное — произносить это с улыбкой и добрым подшучиванием, а не с сарказмом.

Цель — рассмешить и решить проблему, а не задеть.

Психолог раздаёт карточки с ситуациями или используется **ПРИЛОЖЕНИЕ 6 с кейсами семейных историй.**

**Шеринг:** групповая рефлексия, подведение итогов в контексте ведущей темы дня. Опрос участников «Какую пользу извлекли? Что унесут с собой?»

**Инструментарий:** Флип-чарт, маркеры, стиратель с доски, жидкость, комплект бумаги А1, планшеты, ручки, листы или тетради для записи, стулья для участников, вода, одноразовые стаканчики, малярный скотч для бейджиков, мак-карты.

**ЗАНЯТИЕ 6. Основы здоровой коммуникации (Часть 2):  
конфликты и их решение**

**Цель:** Сменить установку «конфликт = это катастрофа» на «конфликт = это задача для решения». Отработать алгоритм решения споров.

**Теория:** Стадии конфликта. Стратегии поведения в конфликте (соперничество, компромисс, сотрудничество и т.д.). Юмор.

**1. Ролевые игры:** Разбор кейсов с конфликтными ситуациями  
**ПРИЛОЖЕНИЯ 7.** Найти выход к решению через юмор.

**2. Упражнения «Стул конфликта»:** Участники разбиваются на тройки, по очереди садятся на стул и от имени своего «обидчика» пытаются увидеть ситуацию с его стороны. Ситуация берется участником самостоятельно, лучше из личной жизни.

Отработка алгоритма: 1) Спокойно описать ситуацию. 2) Высказать свои чувства. 3) Выслушать другого. 4) Предложить варианты решения. 5) Прийти к компромиссу.

Наблюдатели дают обратную связь, насколько эффективно найдено решение.

**Шеринг:** групповая рефлексия, подведение итогов в контексте ведущей темы дня. Опрос участников «Какую пользу извлекли? Что унесут с собой?»

**Инструментарий:** Флип-чарт, маркеры, стиратель с доски, жидкость, комплект бумаги А1, планшеты, ручки, листы или тетради для записи, стулья для участников, вода, одноразовые стаканчики, малярный скотч для бейджиков. Простые реквизиты для создания атмосферы: кружки как "стол в столовой", наушники и т.д.

## **ЗАНЯТИЕ 7. Миры и правда об отношениях**

**Теория:** Такой анализ поможет не просто посмотреть кино, а провести настоящую работу над своими собственными представлениями об отношениях. Пересматривая фильмы, можно увидеть, что идеальных отношений не существует, но в этом и есть их красота.

Настоящие отношения — это работа, диалог, принятие не только партнёра, но и самого себя.

Эти истории напоминают, что стоит отказаться от навязанных сценариев и быть смелее в построении своих собственных, уникальных отношений, основанных на взаимном уважении и искреннее.

Как анализировать фильмы, извлечь из просмотра максимум пользы и действительно развеять стереотипы, попробуйте смотреть кино осознанно.

**Задавать себе вопросы:**

1. **Проекция:** с кем из героев я себя ассоциирую и почему? Чьи поступки мне понятны, а чьи — нет?

2. **Конфликт:** в чём истинная причина конфликта между персонажами? (Неочевидный ответ часто кроется в неумении говорить о своих потребностях или в разных моделях поведения, заложенных с детства).

3. **Развязка:** Какое развитие получили герои? Стали ли они ближе к друг другу или, наоборот, отдалились? Стал ли их выбор осознанным?

4. **Альтернатива:** Как бы я поступил(а) на месте героев? Есть ли у них выбор и в чём он?

5. **Рефлексия:** Какие сцены или диалоги задели меня лично? Какие установки в моей голове они затронули?

1. **Мозговой штурм:** Что такое «настоящая любовь»?

2. **Обсуждение стереотипов из кино и социальных сетей**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 8.**

**Шеринг:** групповая рефлексия, подведение итогов в контексте ведущей темы дня. Опрос участников «Какую пользу извлекли? Что унесут с собой?»

**Инструментарий:** Флип-чарт, маркеры, стиратель с доски, жидкость, комплект бумаги А1, планшеты, ручки, листы или тетради для записи, стулья для участников, вода, одноразовые стаканчики, малярный скотч для бейджиков. Карточки с ролями (описаниями персонажей и их установками).

Проектор, экран, ноутбук, флешка о скачанными фильмами и кадрами с примерами.

## **ЗАНЯТИЕ 8. Функциональная и дисфункциональная семейная система. Развитие навыков коммуникации и переговоров в контексте бытовых вопросов.**

**Теория:** Функциональные и дисфункциональные модели семьи (на примерах, без оценочных суждений).

Психолог на доске рисует две колонки:

Функциональная (партнерство) и дисфункциональная модель семьи.

**Коммуникация:** Открытая, честная. Говорят, «я-сообщениями» («я расстроен»), а не обвинениями («ты виноват») / Закрытая, с подтекстом. Много критики, обвинений, крика или, наоборот, молчаливой обиды.

**Границы:** здоровые. Уважается личное пространство. Семья — это «мы», но без поглощения личностей «я». /Размытые границы или ригидные. Либо все всем командуют, либо царит полная эмоциональная отстраненность.

**Роли и обязанности:** гибкие, обсуждаемые. Распределяются по договоренности, а не по жестким стереотипам / Жесткие, ригидные. Роли навязаны обществом или родительской семьей («все мужчины в нашем роду...») или полная хаотичность.

**Решение проблем:** совместное. Ищут компромисс. Конфликт воспринимается как повод для диалога / Конфликтное или избегающее. Проблемы либо замалчиваются, либо ведутся «войны» до победного конца.

**Эмоциональный климат:** поддержка, безопасность, принятие. Можно быть разным / Напряжение, страх, чувство вины. Ходьба по «яичной скорлупе».

### **1. Ролевая игра «Невысказанные ожидания». ПРИЛОЖЕНИЕ 9.**

**Цель игры:** Показать, как не озвученные ожидания и предположения приводят к эскалации конфликта, и как их вербализация может помочь найти решение.

**Участники:** Двоих играющих ролей (Муж и Жена). Возможен ведущий/наблюдатель.

**Инструкция для игроков:** У каждого персонажа есть "открытая" цель (озвученная) и "скрытая" (не озвученное ожидание, известное только игроку).

Сначала играют, исходя из скрытых ожиданий, чтобы вызвать конфликт. Затем, по сигналу ведущего, попробуйте выразить свое скрытое ожидание и найти компромисс.

Вывод для обсуждения после игры: Конфликт редко возникает на пустом месте. Часто его корень — в несовпадении не озвученных ожиданий, потребностей и "языков любви" (забота, слова, время, помощь).

Решение — учиться распознавать и озвучивать свои чувства и потребности, не обвиняя партнера.

**Шеринг:** групповая рефлексия, подведение итогов в контексте ведущей темы дня. Опрос участников «Какую пользу извлекли? Что унесут с собой?»

**Инструментарий:** Флип-чарт, маркеры, стиратель с доски, жидкость, комплект бумаги А1, планшеты, ручки, листы или тетради для записи, стулья для участников, вода, одноразовые стаканчики, малярный скотч для бейджиков.

## **ЗАНЯТИЕ 9. Семья как система: роли, обязанности, бюджет, быт**

**Цель:** Дать понятие семьи как системы с взаимосвязанными элементами. Исследовать традиционные и современные семейные роли, и модели. Примеры моделей семьи. Осознать важность явного (а не предполагаемого) договора о распределении обязанностей.

**Теория:** Семья как команда. Простым языком объясняются ключевые принципы:

-**Целостность:** Семья — это целое, которое больше, чем просто сумма ее членов (муж + жена ≠ семья, это новая система).

-**Взаимосвязь:** Поступки и настроение одного члена семьи влияют на всех (например, если у одного плохой день, это может испортить вечер всем).

-**Правила и роли:** В каждой семье есть свои явные и скрытые правила («у нас не принято кричать») и распределенные роли («мама — заботливая, папа — добытчик»).

- **Границы:** Границы между семьей и внешним миром, а также внутри семьи (например, личное пространство каждого).

**1.Упражнение «Ролевой портрет»:** Участники делятся на небольшие группы (по 3-4 человека). Каждая группа получает карточку с названием «модели» семьи (например, «Традиционная», «Партнерская», «Смешанная семья (один родитель + ребенок)», «Семья, где оба работают из дома»).

Группа должна нарисовать «портрет» своей семьи: прописать основные роли мужа и жены (кто за что отвечает? Кто принимает решения? Кто эмоциональный лидер?).

Группы представляют свои портреты. Тренер акцентирует внимание на различиях и сходствах.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 10.**

**Шеринг:** групповая рефлексия, подведение итогов в контексте ведущей темы дня. Опрос участников «Какую пользу извлекли? Что унесут с собой?

**Инструментарий:** Флип-чарт, маркеры, стиратель с доски, жидкость, комплект бумаги А1, планшеты, ручки, листы или тетради для записи, стулья для участников, вода, одноразовые стаканчики, малярный скотч для бейджиков.

### **ЗАНЯТИЕ 10. Завершение. Мой план на будущее**

**Цель:** Закрепить результаты, подвести итоги, сформировать позитивный и реалистичный взгляд в семейное будущее, что вместе можно решить стоящие задачи, порой трудные и внешне невыполнимые, давящие рутиной и обстоятельствами.

**1. Упражнение «Перемены»:** Практическая отработка в безопасной обстановке кризисных ситуаций в семейной паре.

Участники пробуют применить полученные знания и навыки. Делятся на пары. Желательно, чтобы это были реальные пары, но можно и произвольно.

Задача: Представить ситуацию по сценарию **ПРИЛОЖЕНИЯ 11.**

Необходимо собрать кейс — создать письменный договор пары о будущем совместном быте.

После обсуждения кейсов в паре, несколько пар делятся своими «договорами». Обсуждается, что было сложнее всего согласовать.

### **2. Упражнение «Символ семьи»:**

Участникам предлагается нарисовать или описать, как теперь, после тренинга, выглядит для них символ семьи. Не «сердце» или «замок», а более приземленный символ (например, «табуретка на трех ножках (я, ты, быт)», «общий ежедневник», «командная футболка» и т.д.).

Краткое обсуждение: почему выбрали именно этот символ.

**3. Упражнение «Письмо себе в будущее»:** Каждый пишет себе письмо с напутствиями, целями в отношениях, обещанием помнить о своих сильных сторонах.

**4. Упражнение «Саквояж в дорогу»:** Группа на листочках пишет каждому участнику, какие его сильные стороны они видят, и пожелания.

**5. Ритуал завершения-шеринг:** участники берут в руки «неваляшку», по кругу делятся: самым важным инсайтом (открытием) за сегодня и все занятия. Что возьмут с собой в будущие отношения.

**Ресурсы:** Психолог раздает список полезной литературы, форумов, телеграм-каналов о психологии отношений, контактов кризисных служб. Благодарит всех за работу и завершает тренинг.

**Инструментарий:** Флип-чарт, маркеры, стиратель с доски, жидкость, комплект бумаги А1, планшеты, ручки, листы или тетради для записи, стулья для участников, вода, одноразовые стаканчики, малярный скотч для бейджиков.

### **Рекомендации**

**Психолог:** Хорошо, если вести группу будет пара (мужчина и женщина), чтобы сразу моделировать здоровые партнерские отношения.

**Гибкость:** Можно отклониться от плана, если группа проживает острую тему.

**Доверие, а не скорость:** Не форсировать глубокие темы, пока не создано безопасное пространство.

**Дополнительная поддержка:** Иметь наготове информацию о возможности индивидуальных консультаций.

**Язык:** Говорить просто, избегайте сложных терминов. Больше метафор и примеров.

## **7. ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 1:**

#### **Основные правила:**

1. **Конфиденциальность:** все, что говорится в группе, остается в группе.
2. **Безоценочность:** обсуждение поступков и чувств, давать обратную связь без оценок личности.
3. **Добровольность:** участник может не отвечать на вопрос, если не готов.
4. **Активность:** упор на практические упражнения, дискуссии, теория лаконичная, только суть.
5. **Поддержка:** акцент на сильных сторонах и успехах участников.
6. **Уважительность:** использование ненормативной лексики запрещена, рекомендуется вместо них проговаривать свои чувства.
7. **Соблюдать принцип «здесь и сейчас»:** не отвлекаться, не заниматься посторонними делами, не обсуждать сторонние темы, отключить мобильный телефон.

**Примечание:** При нарушении участником правил, а также обнаружения его в нетрезвом состоянии, наносящим вред окружающим, порчу имуществу, то ведущий может отстранить его от дальнейшего участия в тренинге.

Когда участнику нужно уйти раньше, он информирует об этом ведущего и группу.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2.**

Разбивка на группы по два человека. По очереди каждый берет список и завершает фразу, которая там написана. Только необходимо помнить, что вопросы там необычные, прежде чем ответить, надо подумать. Возможно, придется использовать фантазию и воображение.

1. Если бы я представил/а тебя цветком, то ты был/а бы....
2. Если бы я представил/а тебя предметом, то ты был/а бы....
3. Если бы я представил/а тебя сказочным героем, то ты был/а бы....
4. Если бы я представил/а тебя животным, то ты был/а бы....
5. Если бы я представил/а тебя временем года, то ты был/а бы....
6. Если бы я представил/а тебя музыкальным инструментом, то ты был/а бы....
7. Если бы я представил/а тебя литературным героем, то ты был/а бы....
8. Если бы я представил/а тебя природным явлением, то ты был/а бы....
9. Если бы я представил/а тебя литературным жанром, то ты был/а бы....
10. Если бы я представил/а тебя деревом, то ты был/а бы....
11. Если бы я представил/а тебя как качество, то ты был/а бы....
12. Если бы я представил/а тебя как увлечения, хобби, то ты был/а бы....
13. Если бы я представил/а тебя картиной, то ты был/а бы....
14. Если бы я представил/а тебя как звезду, то ты был/а бы....

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

### ТАБЛИЦА ЭМОЦИЙ, ЧУВСТВ И СОСТОЯНИЙ.

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУГ	СКОРБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕНСТВО
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНІЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УЯЗВЛЕННОСТЬ	ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВУЩЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВИНА, СТЫД	ПОТРЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОПЫТСТВО	САМОЦЕННОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИНЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	НЕТЕРПЛЕНИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАНОСТЬ	ВЕРА	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ИЗУМЛЕНИЕ	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ			ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОБРОТА
				ВЗАИМОВЫГРУЧКА

#### МЫСЛИ (или состояния человека) ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ:

НЕРВОЗНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗВЫХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕНИЕ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИЯ/БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЕННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	

СТРАХИ: 1. Страх оценки; 2. Страх ошибки; 3. Страх нового; 4. Страх одиночества; 5. Страх ответственности; 6. Страх темноты; 7. Страх высоты; 8. Страх разочарования в себе; 9. Страх будущего; 10. Страх за свою жизнь.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 4.**

Упражнения направлены на проработку сложных эмоций в семейных отношениях.

Упражнения разделены по ключевым темам, но важно помнить, что эти чувства часто взаимосвязаны.

### **Упражнение «Неотправленное письмо»**

**Цель:** Выплеснуть накопившуюся обиду безопасным способом, структурировать свои претензии.

**Инструкция:** Участникам раздаются листы бумаги и ручки. Они пишут письмо члену семьи, на которого обижены. Важно использовать «Я-сообщения»: «Я чувствовал(а)», «Мне было больно, когда...», «Я хотел(а) бы...». Не обязательно показывать или отправлять это письмо.

**Обсуждение:** Что вы чувствовали во время написания? Стало ли легче? Что нового вы осознали о своей обиде?

**Время:** 20 минут на написание + 10-15 минут на обсуждение.

### **Упражнение «Разбор обиды на части»**

**Цель:** Проанализировать обиду рационально, отделить факты от интерпретаций.

**Инструкция:** Участники берут конкретную обиду и на листе делят его на три колонки:

**1. Событие (Факт):** Что конкретно произошло? (Только действия, слова, без оценок). Пример: "Мама сказала: 'Опять ты не убралась в комнате'".

**2. Мои ожидания:** Чего я ждал(а) от этого человека? Как он должен был поступить? Пример: "Я ждала, что она заметит, что я готовилась к экзамену, и поймет мою усталость".

**3. Интерпретация и чувство:** Как я это истолковал(а)? Что я почувствовал(а)? Пример: "Я решила, что ей важнее порядок, чем я. Я почувствовала себя непонятой, неважной, обиделась".

**Обсуждение:** Где находится корень обиды — в событии или в несовпадении ожиданий с реальностью?

### **Упражнение «Гнев в теле»**

**Цель:** Осознать, как гнев проявляется физически, и найти безопасный способ его высвободить.

**Инструкция:**

1. **Осознание:** Ведущий просит участников вспомнить ситуацию гнева в семье и заметить, в какой части тела он откликается (сжалась кулаки? напряжение в челюсти? жар в груди?).

2. Высвобождение: Предложить безопасные физические способы: интенсивно сжать и разжать кулаки 10 раз; смять в комок несколько листов бумаги; порвать старую газету; напрячь все мышцы тела на 10 секунд, а затем полностью расслабиться.

Обсуждение: Как изменились ощущения в теле после упражнения?

### **Упражнение «Шкала гнева»**

Цель: Научиться распознавать интенсивность гнева на ранних стадиях и применять стратегии «скорой помощи».

Инструкция: Нарисовать шкалу от 1 (спокоен) до 10 (ярость). Обсудить с группой:

Какие триггеры в семье поднимают уровень гнева с 1 до 3? (например, тон голоса)

Как проявляется гнев на уровне 4-6? (хочется хлопнуть дверью)

Что происходит на уровне 8-10? (крики, оскорблений)

Задание: Придумать по 2-3 способа снизить уровень гнева для каждой стадии (1-3: глубокий вдох; 4-6: выйти в другую комнату, умыться; 7-10: применить технику «Гнев в теле»).

### **Упражнение «Стул вины и стыда»**

Цель: Разграничить чувства вины («Я поступил плохо») и стыда («Я плохой»).

Инструкция: Поставить два стула. На один прикрепить табличку «ВИНА» (поступок), на другой — «СТЫД» (личность). Ведущий зачитывает фразы, характерные для семейных отношений, а участники определяют, к какому стулу они относятся.

Примеры фраз: «Я ужасная дочь, потому что не навещаю мать чаще» (Стыд), «Мне жаль, что я накричал на ребенка, я был не прав» (Вина), «Со мной что-то не так, я не оправдываю ожиданий семьи» (Стыд).

Обсуждение: Почему важно отделять поступок от личности? Как можно трансформировать стыд в вину? (Спросить «Что именно я сделал не так?» вместо «Какой я ужасный?»).

### **Упражнение «Возвращение ответственности»**

Цель: Пересмотреть неадекватное чувство вины и вернуть ответственность тому, кому она действительно принадлежит.

Инструкция: Участники берут лист бумаги. Слева пишут ситуацию, за которую они чувствуют вину (например, «Я виню себя за несчастливый брак родителей»). Справа проводят анализ:

1. Мои реальные действия: Что я конкретно делал(а) или не делал(а)?
2. Моя реальная ответственность: За что я действительно несу ответственность в этой ситуации? (За свои поступки, слова, реакции).

3. Чужая ответственность: Чья это была зона ответственности? (Ответственность родителей за их чувства и решения).

Обсуждение: Что меняется в восприятии ситуации после такого анализа?

### **Интегративное упражнение (Завершающее)**

#### **Упражнение «Переписывание сценария»**

Цель: Использовать осознания из предыдущих упражнений для создания нового, более здорового паттерна поведения.

Инструкция: Участники выбирают одну повторяющуюся болезненную ситуацию в семье (например, ссора из-за беспорядка). Они описывают ее по шагам, как старый сценарий:

1. Триггер: Что запускает? (Замечание мамы о беспорядке)
2. Автоматическая мысль: Что я думаю? («Она меня не ценит»)
3. Чувство: Что я чувствую? (Обида, гнев)
4. Реакция: Что я делаю? (Кричу, хлопаю дверью)

Задание: Написать Новый сценарий, изменив мысли и реакции, используя инструменты с тренинга.

Новая мысль: «Ее беспокойство о порядке — ее особенность, это не значит, что она меня не любит».

Новая реакция: Сделать глубокий вдох, сказать: «Мама, я понимаю, что тебе неприятен беспорядок. Я уберусь, но сейчас я занята учебой. Давай договоримся...».

Обсуждение: Поделиться новыми сценариями. Что было самым сложным? Что дает надежду?

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Шаги к отношениям.**

### **Ролевая игра: "Шаги к отношениям"**

**Цель:** Отработать навыки знакомства, приглашения на свидание и обсуждения важных тем в комфортной и безопасной обстановке.

**Участники:** разбиваются на тройки. Игрок 1-тот, кто практикуется. Игрок 2-напарник (друг, подруга). Он будет играть роль симпатичного незнакомца/знакомого. Наблюдатель - тот, кто будет давать обратную связь после каждого раунда.

#### **Общие правила:**

1. После каждого этапа делать паузу для обратной связи. Что было хорошо? Что звучало неуверенно? Какие были варианты?
2. Не бойтесь останавливаться и пробовать разные варианты фраз.
3. Помните: цель — не «победить», а отработать навыки и почувствовать себя увереннее.

#### **Этап 1: Инициация знакомства и дружбы.**

**Сценарий:** Вы несколько раз видели этого человека в кофейне у работы/университета. Иногда вы пересекались взглядами. Сегодня он/она сидит за соседним столиком.

**Задача Игрока 1:** Начать беседу и мягко обозначить цель — познакомиться и, возможно, подружиться.

#### **Возможные реплики Игрока:**

Простой вариант: «Привет! Я часто тебя здесь вижу. Меня, кстати, зовут [Алексей]. Ты тоже из этого района/учишься здесь/работаешь рядом?»

Комplимент/Вопрос: «Извини, что беспокою. Мне очень нравится твой рюкзак/ноутбук/книга. Я давно хотел такой же. Где брал(а)?»

Комментарий по ситуации: «Кажется, мы оба любим этот кофе. Выбираю каждый раз новый сорт, пока не нашел идеальный. А у тебя есть любимый?»

**Задача Игрока 2 (Симпатичного незнакомца):** Ответить позитивно, но сдержанно, давая возможность диалогу развиться.

#### **Возможные реплики Игрока 2:**

«Привет! Да, я тут часто бываю. Меня зовут Мария. Я работаю в соседнем бизнес-центре».

«Спасибо! Я его в [название магазина] брал(а). Он очень удобный».

«О, да! Я здесь почти каждый день. Обычно беру капучино, не могу от него отказаться».

#### **Развитие диалога (задача Игрока 1):**

Найти общее: «Классно! Я тоже работаю рядом, в [название компании]. Приятно наконец-то познакомиться».

Предложить продолжить общение (ключевой момент!): «Слушай, мне с тобой очень интересно поболтать. Может, обменяемся контактами? Можно в телеграм? Было бы здорово как-нибудь снова пообщаться».

Альтернатива: «Отлично! Тогда, может, завтра тоже здесь увидимся? Сохранишь мне место?»

### **Обратная связь после этапа:**

Проговорили ли вы свое имя?

Удалось ли найти общую тему?

Прозвучало ли приглашение к дальнейшему общению естественно?

## **Этап 2: Приглашение на первое свидание**

**Сценарий:** Прошло несколько дней. Вы периодически переписывались в мессенджере на нейтральные темы (кофе, музыка, работа/учеба).

**Задача Игрока 1:** Четко, но ненавязчиво предложить встретиться один на один.

**Вариант 1** (на основе предыдущего разговора): «Привет! Мы вчера обсуждали тот новый фильм, и ты сказал(а), что хотел(а) бы его посмотреть. У меня как раз появились билеты на субботу. Составишь мне компанию?»

**Вариант 2** (простое предложение): «Привет! Отличная погода на выходные намечается. Не хочешь сходить в тот музей/парк/на выставку, о котором мы говорили? Я бы с большим удовольствием».

**Вариант 3** (прямой и честный): «Привет! Мне очень нравится с тобой общаться, и я бы хотел(а) предложить встретиться вживую. Выпьем кофе в субботу?»

**Задача Игрока 2:** Сначала сыграть легкое сомнение («Ой, я не знаю, какие у меня планы...»), чтобы Игрок 1 потренировался реагировать. Затем согласиться.

Реплики Игрока 2:

(Сомнение) «О, предложение интересное! Мне нужно посмотреть, нет ли у меня дел на субботу».

(Согласие) «Знаешь, а я как раз свободен(на)! Давай сходим. Мне тоже интересно с тобой пообщаться».

### **Задача Игрока 1 (реакция на сомнение):**

Не давить: «Конечно, проверь! Просто дай знать, если получится».

Проявить гибкость: «Хорошо! Если в субботу не получится, может, в воскресенье или на следующей неделе?»

### **Обратная связь после этапа:**

Приглашение было конкретным (время, место, актив)?

Прозвучало ли оно уверенно?  
Удалось ли сохранить легкий и позитивный тон?

### **Этап 3: Второе свидание. Разговор о ценностях**

**Сценарий:** Вы на втором свидании. Первое прошло хорошо, было легко и весело. Сейчас вы гуляете по парку или спокойно сидите в тихом баре.

**Задача Игрока 1:** Аккуратно и ненавязчиво подвести разговор к темам семьи, отношений и детей, чтобы понять ценности партнера.

Важно: Не допрашивать, а делиться своим мнением и мягко спрашивать мнение другого.

#### **Возможные стратегии и фразы Игрока 1:**

1. От общего к частному:

«Сегодня так здорово тут гулять, много семей с детьми. Мне всегда нравилась такая атмосфера. А ты любишь такие спокойные "семейные" выходные?»

«Я вчера разговаривал(а) с родителями/сестрой/братьем... Мне всегда интересно, как у других людей складываются отношения в семье. А у тебя в семье теплые отношения?»

2. Использовать медиа-повод:

«Я недавно смотрел(а) сериал/фильм [, например, "Эта прекрасная жизнь"], и там поднимался вопрос о том, что для героев важнее: карьера или семья. Интересная тема. А для тебя что важнее?»

«Мои друзья недавно поженились/родили ребенка. Я за ними наблюдаю и иногда думаю о том, какими бы я хотел(а) видеть свои будущие отношения. А ты об этом задумываясь?»

3. Спросить о планах и мечтах (самый естественный способ):

«Как ты вообще видишь свое будущее лет через 5-10? О чём мечтаешь? Где бы хотел(а) жить?»

(Развивая тему) «Классно! А большая семья/дети/путешествия входят в эти планы?»

**Задача Игрока 2:** Отвечать честно, но также задавать встречные вопросы, чтобы смоделировать настоящий диалог.

Примеры реплик Игрока 2:

«Да, я очень ценю семейные традиции. Для меня важно, чтобы был свой уютный дом и надежный партнер. А для тебя?»

«Я пока больше сфокусирован(а) на карьере, но я точно не против семьи в будущем. Просто хочу сначала встать на ноги. А ты как?»

«Дети? О да, я их очень люблю и хочу, как минимум двоих. Но это только когда встречу того самого человека».

#### **Обратная связь после этапа:**

Удалось ли задать вопросы естественно, в контексте беседы?

Были ли вопросы открытыми (требуют развернутого ответа), а не закрытыми («да/нет»)?

Удалось ли не только спрашивать, но и делиться своим мнением?

Создалась ли атмосфера доверия для такого разговора?

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 6**

### **Семейные ситуации для отработки "Я-высказываний"**

**1. Ситуация:** Распределение домашних обязанностей. Один из супругов чувствует, что берет на себя большую часть работы по дому, в то время как другой отдыхает.

**2. Ситуация:** Свободное время и хобби. Один супруг проводит много времени за своим хобби (игры, рыбалка, встречи с друзьями), что вызывает чувство одиночества и обиды у другого.

**3. Ситуация:** Финансовые решения. Крупная или мелкая, но необсужденная покупка, которая кажется одному из супругов неразумной.

**4. Ситуация:** Воспитание детей. Разногласия по поводу методов наказания, поощрения или проведения досуга с детьми.

**5. Ситуация:** Привычки и быт. Раздражающая бытовая привычка партнера (разбросанные носки, не выключенный свет, привычка оставлять кружки немытыми).

### **Смешные выходы через "Я-высказывание"**

Классическая формула "Я-высказывания": "Когда ты... (факт), я чувствую... (эмоция), потому что... (объяснение). Мне бы хотелось... (просьба)".

Добавим в нее юмор и преувеличение.

#### **1. Конфликт: Про разбросанные носки.**

Обычная реакция: "Опять твои носки валяются по всей квартире! Ты вообще меня не уважаешь!"

Смешное "Я-высказывание": "Знаешь, дорогой, когда я вижу твой одинокий носок под телевизором, я чувствую себя археологом, который пытается найти вторую половину артефакта, чтобы завершить экспозицию 'Быт древнего программиста'. Мне бы хотелось, чтобы мы открыли музей в более организованном месте, например, в корзине для белья".

#### **2. Конфликт: Про не выключенный свет.**

Обычная реакция: "Ты что, в последний раз из комнаты выходил? У нас что, своя электростанция? Опять везде свет горит!"

Смешное "Я-высказывание": "Милый, когда ты выходишь из комнаты и оставляешь свет, я чувствую себя ведущим дискотеки 90-х, но без музыки и веселья. У меня возникает острое желание надеть косуху и начать кричать 'Где ты?!'. Мне бы хотелось, чтобы наша квартира была немножко более энергоэффективной и немножко менее похожей на ночной клуб".

### **3. Конфликт: Про долгое сидение в телефоне.**

Обычная реакция: "Ты опять уткнулся в свой телефон! Тебе вообще интересно, что я говорю?"

Смешное "Я-высказывание": "Дорогая, когда ты проводишь вечера в объятиях со своим смартфоном, я чувствую себя третьим лишним на вашем свидании. У меня даже появляется ревность к этому куску пластика и стекла. Мне бы хотелось, чтобы мы иногда устраивали 'аналоговые вечера' без гаджетов, где главным инстаграмом будут мои глаза".

### **4. Конфликт: Про нежелание выносить мусор.**

Обычная реакция: "Мусор уже неделю стоит! Ты его до свадьбы довести решил? Никогда ты это не сделаешь без напоминания!"

Смешное "Я-высказывание": "Любимый, когда я вижу, как наш мусорный пакет постепенно эволюционирует и обретает сознание, я чувствую трепет первооткрывателя нового вида жизни, но немного боюсь, что он скоро начнет с нами разговаривать. Мне бы хотелось, чтобы ты помог ему найти путь к его исторической родине – мусорному баку во дворе".

### **5. Конфликт: Про разный подход к уборке.**

Обычная реакция: "Ты называешь это 'протереть пыль'? Тут все еще можно писать словами!"

Смешное "Я-высказывание": "Милый, когда я вижу твой метод уборки 'легкое дуновение ветра', я чувствую, что мы по-разному смотрим на реальность. Ты видишь чистоту, а я вижу, как пыльные кролики объединяются в профсоюз и готовят забастовку. Мне бы хотелось, чтобы мы объединили наши силы и провели переговоры с их лидером с помощью тряпки и пылесоса".

## **РЕКОМЕНДАЦИИ как практиковать "Я-высказывания"**

### **Начните с себя:**

Осознайте свои чувства и потребности, прежде чем их озвучить.

### **Слушайте собеседника:**

Не перебивайте, дайте человеку высказаться.

### **Совместное решение проблемы:**

После того, как вы озвучили свои чувства, предложите вместе найти решение.

Попросите помочь, вежливо откажите, при необходимости, выразите несогласие в роли.

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 7.**

## **Кейс 1: «Война из-за денег: спонтанная покупка»**

**Ситуация:** Муж купил новую мощную игровую видеокарту, потратив крупную сумму из семейного бюджета, не посоветовавшись с женой. У них были другие планы на эти деньги (например, поездка на выходные). Назревает серьезный скандал.

**1. Установка «Конфликт — это катастрофа».** Она приводит к крикам: «Ты всегда так! Ты эгоист! Тебе плевать на наши планы! Это конец!» — обобщения, переход на личности, черно-белое мышление.

**2. Установка «Конфликт — это задача».** Проблема не в человеке, а в действии.

**Задача:** выработать правила финансовых решений, которые устроят обоих, и найти выход из конкретной ситуации.

### **Креативный и юмористический алгоритм решения:**

**1. Инициатива разрядки:** Жена, вместо того чтобы набрасываться, берет в руки коробку от видеокарты, прикладывает к уху, как телефон, и говорит с преувеличенно-деловым видом:

— «Алло? Это отдел семейного бюджета? Соедините, пожалуйста, с вашим новым сотрудником, господином Видеокартовым. Да-да, он только что устроился к нам на очень выгодных условиях».

**2. «Легализация» проблемы через юмор:** Муж, скорее всего, опешит и рассмеется. Это момент предложить игру.

— «Я вижу, господин Видеокартов обходится нам очень дорого. Но раз уж он здесь, он должен начать приносить доход. Его задача — окупить себя и нашу потерянную поездку».

### **Совместное поисковое решение:**

**Вариант А (для геймера):** «Ты сейчас садишься и пишешь план: как ты будешь стримить /участвовать в турнирах /тестировать игры и зарабатывать на этом хотя бы символическую сумму в месяц. Хоть на кофе. Это будет его рабочий план».

**Вариант Б (общий):** «Или он отрабатывает своё существование скидкой на наш следующий совместный поход в кино. Ты сегодня вечером организуешь домашний кинотеатр с моим любимым фильмом, попкорном и пледом. Это будет его первый вклад в семейную атмосферу».

**Обсуждение правил:** «А, чтобы новые сотрудники не нанимались без ведома руководства, давай утвердим правило: любые «сотрудники» дороже N рублей проходят собеседование с обоими начальниками».

**Итог:** Конфликт превратился в игру по «трудоустройству» проблемы. Супруги вместе придумывают, как «интегрировать» покупку в семейную жизнь, и параллельно договариваются о правилах на будущее.

### **Кейс 2: «Битва за родственников: навязчивые визиты»**

**Ситуация:** Родители жены постоянно приезжают в гости без предупреждения, что сильно раздражает мужа. Он чувствует, что в его же доме нет его личного пространства. Жена же не может сказать «нет» родителям. Конфликт: он обвиняет ее в мягкотелости, она его — в нелюбви к ее семье.

**1. Установка «Конфликт — это катастрофа»:** «Твои родители снова тут! Я тут хозяин или нет? Ты никогда не можешь их остановить!» → «Ты меня не уважаешь! Это мои родители! Ты меня заставляешь выбирать между тобой и ими!»

**2. Установка «Конфликт — это задача»:** Задача: найти способ мягко установить границы с родителями, не раня их чувств, и обеспечить мужу чувство комфорта и «своего угла» в доме.

#### **Креативный и юмористический алгоритм решения:**

**1. Создание «документа»:** Муж и жена садятся и с юмором составляют «Официальный регламент посещения территории семьи [Фамилия]».

#### **2. Креативное содержание «регламента»:**

Раздел «Бронирование дат»: «Визиты осуществляются строго по предварительной записи через официального секретаря (дочь). Без записи гости помещаются в карантинную зону (балкон) на 15 минут для проведения санобработки».

Раздел «Зоны доступа»: «Мужу предоставляется право на внеочередное пользование диваном и телевизором на время визита в знак уважения к его статусу постоянного резидента».

Раздел «Тарифы»: «Оплата визита производится в форме: 1 пирог = 1 час визита; 2 анекдота = +30 минут; рассказы о том, «как мы маленькими были» = -15 минут».

**Внедрение:** Этую бумагу с смешными рисунками можно даже показать родителям как шутку.

Суть в том, что супруги вместе продумали и обыграли проблему. Сам факт совместного творчества снимает напряжение. Муж видит, что жена готова учитывать его интересы, а жена чувствует, что это не война с ее семьей, а игра по установлению общих правил.

**Итог:** Проблема вынесена вовне, как общий «враг», которого нужно регулировать смешным «регламентом». Это снимает личные обвинения и дает инструмент для жены, чтобы мягко поговорить с родителями («Мама, папа, а то муж у меня чудит, регламент составил, давайте лучше в субботу?»).

### **Кейс 3: «Холодная война: бытовая рутина»**

**Ситуация:** Супруги устали, оба работают. Домашние обязанности не распределены, все валится на того, кто «не выдержит». Копится тихая обида: «Я тоже устал(а), но почему я должен(на) это делать?». Выливается в пассивную агрессию, молчаливые дни и упреки.

**1. Установка «Конфликт — это катастрофа»:** Молчаливое соревнование «кто кого перетерпит». Мытье одной своей чашки, вздохи, фразы вроде «Ну конечно, опять мне всё делать».

**2. Установка «Конфликт — это задача»:** Задача: справедливо и весело распределить обязанности, чтобы снять напряжение и чувство несправедливости.

#### **Креативный и юмористический алгоритм решения:**

**1. Организация «Тендера на ленивца»:** Один из супругов объявляет: «Всем спасибо за терпение! Сегодня в 20:00 в главной спальне состоится закрытый аукцион на право не мыть посуду всю следующую неделю!».

**2. Валюта торгов:** Торги ведутся не деньгами, а услугами.

«Я предлагаю за это право — три пятнадцатиминутных массажа спины!»

«А я повышаю ставку — я согласен(на) смотреть твой сериал с тобой две серии подряд без единой критической ремарки!»

«Я предлагаю безропотно выслушать рассказ о твоих рабочих проблемах в субботу утром за чашкой кофе, который я же и приготовлю!»

**3. Результат:** Проигравший ( тот, кто мыл посуду) на самом деле в выигрыше, потому что он «купил» себе приятные услуги. Обязанность выполняется, но обиды нет, потому что это результат «честной» и веселой игры. На следующей неделе можно автостопить право не выносить мусор или не гладить белье.

**Итог:** Рутина превращается в игру, где можно «заработать» приятные бонусы. Это меняет фокус с «ты должен» на «я готов это сделать, но вот моя цена». Это честно, весело и снимает 90% напряжения.

#### **Задание:**

1. Ломать шаблоны: партнер ожидает ссоры, а получает игру.
2. Давать паузу: чтобы перевести дух и посмотреть на ситуацию со стороны.
3. Напоминать о связи: вы снова становитесь командой, которая вместе борется с проблемой, а не врагами друг против друга.
4. Снижать важность: многие проблемы действительно мелочны, и смех помогает это осознать.



## **ПРИЛОЖЕНИЕ 8.**

**Миф 1:** «Идеальные отношения — это полное слияние и отсутствие конфликтов». Реальность: конфликты — это естественно, важно уметь их конструктивно решать.

**Миф 2:** «Мужчина должен быть добытчиком, а женщина — хранительницей очага». Реальность: гендерные роли гибки, партнёры вправе сами определять модель семьи.

**Миф 3:** «Настоящая любовь — это всегда страсть и бурные эмоции». Реальность: любовь многогранна — это и спокойная нежность, и работа над собой, и взаимная поддержка.

**Миф 4:** «Ребёнок скрепляет отношения». Реальность: дети — это серьёзное испытание для пары, которое обнажает существующие проблемы.

**Миф 5:** «Измена — это всегда конец отношениям». Реальность: некоторые пары проходят через измену и становятся крепче, если готовы к честному диалогу.

Перед началом тренинга рекомендуется раздать список, чтобы участники могли заранее просмотреть фильмы.

### **Фильмы о сложности быта и кризисе в отношениях**

**Эти картины показывают, как рутинा, непонимание и жизненные трудности могут испытывать чувства на прочность.**

#### **1. «Брачная история» (Noah Baumbach, 2019)**

Стереотип: Цивилизованный развод между умными и любящими людьми невозможен.

О чём фильм: Процесс развода творческой пары превращает бывших союзников в жёстких противников, особенно когда в центре спора — общий ребёнок.

Разбор: Фильм показывает, как эгоизм, боль и юристы могут разрушить даже самую, казалось бы, гармоничную пару. Это история о том, как любовь переплетается с ненавистью, и о том, как важно уметь слушать друг друга.

#### **2. «Аритмия» (Борис Хлебников, 2017)**

Стереотип: Любовь побеждает всё, достаточно двух людей и сильных чувств.

О чём фильм: Молодые врачи, поглощённые работой и личными кризисами (его алкоголизм, её бегство в работу), пытаются спасти брак, в котором осталось лишь соседство.

Разбор: Картина честно демонстрирует, как профессиональное выгорание и неумение говорить о проблемах разрушают близость. Это кино о том, что для спасения отношений иногда нужно признать, что что-то безвозвратно утеряно.

### **3. «Сцены из супружеской жизни» (Ingmar Bergman, 1973) / Ремейк (Hagai Levi, 2021)**

Стереотип: Внешне благополучная семья — залог счастья и отсутствия проблем.

О чём фильм: Исследование долгого супружеского кризиса успешной пары, где под маской идеала скрываются подавленные желания и не озвученные ожидания.

Разбор: Эта классика (и её современная адаптация) беспощадно анализирует механику брака, показывая, как рутина и молчаливые компромиссы годами копят недовольство, которое однажды взрывается.

### **4. «Верность» (Нигина Сайфуллаева, 2019)**

Стереотип: Ревность — доказательство сильной любви.

О чём фильм: Молодая женщина-врач подавляет ревность к мужу-актёру, что приводит к кризису в браке на фоне отсутствия искреннего диалога.

Разбор: Фильм о том, как невысказанные подозрения и неумение говорить о своих чувствах разрушают доверие — основу отношений. Это история не об измене, а о страхе перед ней.

## **Фильмы о гендерных ролях и социальных стереотипах**

**Эти ленты бросают вызов традиционным представлениям о том, «как должны вести себя мужчина и женщина».**

### **1. «Эта дурацкая любовь» (Glenn Ficarra, John Requa, 2011)**

Стереотип: Чтобы вернуть жену, мужчине нужно стать мачо и продемонстрировать силу.

О чём фильм: После ухода жены главный герой с помощью пикапера учится соблазнять женщин, но в итоге понимает, что настоящая близость строится на искренности и знании партнёра.

Разбор: Острая комедия, которая высмеивает мачизм и культуру «пикапа», показывая, что истинная уверенность — не в количестве покорённых женщин, а в умении быть уязвимым и строить глубокие связи.

### **2. «Любовь по-взрослому» (Judd Apatow, 2012)**

Стереотип: К 40 годам у успешной пары с детьми должна быть идеальная жизнь.

О чём фильм: Пара на пороге кризиса среднего возраста обнаруживает, что, прожив вместе много лет, они не знают скелетов в шкафу друг друга и живут двойной жизнью.

Разбор: Фильм показывает, как давление социальных ожиданий («идеальная семья», «успешный муж») мешает людям быть собой и честно говорить о своих страхах и неудачах даже с самым близким человеком.

### **3. «Короткий фильм о любви» (Krzysztof Kieślowski, 1988)**

Стереотип: Любовь — это всегда про счастье и взаимность.

О чём фильм: Молодой парень влюбляется в женщину постарше и подглядывает за ней в телескоп. Его одержимость приводит к трагическим последствиям.

Разбор: Этот фильм из цикла «Декалог» — жёсткое исследование того, как романтизованный идеал любви может столкнуться с грубой реальностью, одиночеством и болезненной страстью, далёкой от киношных представлений.

#### **Фильмы о любви в разных её проявлениях**

**Эти истории доказывают, что любовь не подчиняется общим правилам и может принимать самые разные формы.**

#### **1. «500 дней лета» (Marc Webb, 2009)**

Стереотип: Достаточно сильно полюбить, и твои чувства обязательно будут взаимны.

О чём фильм: Молодой человек влюблён в девушку, которая не верит в любовь. Фильм нелинейно показывает их отношения и его попытки понять, что пошло не так.

Разбор: Идеальный фильм для развенчания мифа о «предназначенной судьбе». Он наглядно демонстрирует, как мы часто проецируем на партнёра свои идеалы и не хотим видеть реального человека, его желания и потребности.

#### **2. «Вечное сияние чистого разума» (Michel Gondry, 2004)**

Стереотип: Лучше стереть болезненные воспоминания, чтобы двигаться дальше.

О чём фильм: После болезненного расставания парень решает стереть память о своей возлюбленной с помощью специальной процедуры, но в процессе осознаёт, что не готов расстаться с этими чувствами.

Разбор: Фильм-метафора о том, что настоящая любовь и настоящая близость — это принятие всего опыта отношений, как радостного, так и болезненного. Нельзя стереть плохое, оставив только хорошее.

#### **3. «Трудности перевода» (Sofia Coppola, 2003)**

Стереотип: Любовь всегда должна быть физической и заканчиваться браком.

О чём: Две американские души — немолодой актёр и молодая выпускница колледжа — чувствуют себя потерянными в Токио и находят друг в друге утешение и понимание.

Разбор: Картина о платонической связи, одушевляющем одиночестве и о том, как мимолётная встреча может оказаться важнее многих лет отношений. Это история о связи, которая не вписывается в традиционные рамки.

### **Таблица 1: Ключевые мифы и фильмы, которые их развенчивают**

Конфликт — это конец отношений. «Брачная история» Конфликт — это часть жизни, важно его пережить

Мужчина всегда должен быть сильным. «Эта дурацкая любовь»  
Уязвимость и искренность — проявление силы

Любовь должна быть страстной. «Трудности перевода». Тихая связь и понимание могут быть ценнее страсти

Ребёнок укрепит брак «Аритмия». Дети обнажают проблемы, а не решают их

Ревность — признак любви. «Верность». Ревность часто рождается из неуверенности и недоверия.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 9.**

Развернутые сценарии ролевой игры, демонстрирующих взаимодействие в дисфункциональной семье на основе скрытых ожиданий.

### **Сценарий 1: "Кто устал больше?" (Конфликт из-за распределения сил и признания)**

**Ситуация:** Вечер четверга. Оба супруга пришли с работы уставшими. Они на кухне, обсуждают, кто будет готовить ужин и убирать.

**Персонаж:** Муж

**Открытая цель:** Отдохнуть, чтобы снять стресс. Был на сложных переговорах. Не хочет сейчас заниматься домашними делами.

**Скрытое ожидание:** Он ожидает, что жена признает его вклад и его усталость. Для него важно услышать: "Я понимаю, тебе было тяжело, ты молодец". Его скрытая потребность — в эмоциональной поддержке и признании его усилий на работе. Если он этого не получает, он чувствует себя недооцененным и злится.

**Персонаж:** Жена

**Открытая цель:** Быстро решить бытовые вопросы (ужин, уборка), чтобы потом можно было наконец-то расслабиться. Был квартальный отчет, аврал.

**Скрытое ожидание:** Она ожидает, что муж проявит инициативу и возьмет на себя часть нагрузки без ее просьб. Для нее его готовность помочь без напоминаний — знак заботы и партнерства. Если ей придется просить, она чувствует себя одинокой в этих обязанностях и считает мужа безответственным.

### **Ход ролевой игры (Конфликтная версия)**

Жена: (Вздыхая, достает сковороду) Ладно, я что-то быстро пожарю. Ты поможешь салат сделать?

Муж:(Развалившись на стуле, смотрит в телефон) Да я вообще без сил. Там эти переговоры... просто кошмар. Я чуть не сорвал сделку. Давай потом. Жена:(Хлопает дверцей холодильника) У всех был тяжелый день! У меня этот отчет, я считала цифры восемь часов без перерыва. А есть все равно хочется. Муж:(Раздраженно) Я тебя не заставляю прямо сейчас готовить! Можно было бы заказать пиццу, но ты же начинаешь говорить про деньги и здоровое питание.

Жена: Потому что если я не буду думать о деньгах и питании, то никто не будет! Ты просто придешь и ляжешь на диван!

Муж:(Повышает голос) А что, я не имею права на диван? Я целый день пахал, чтобы мы могли тут свою пиццу заказывать!

Жена: Да, конечно, только ты пашешь! А я так, балуюсь тут с калькулятором! Знаешь что, разбирайся с ужином сам!

Конфликт нарастает. Жена чувствует, что все на ней, муж чувствует, что его труд не ценят.

**Ведущий останавливает сцену и просит героев попробовать выразить свои скрытые чувства. Обсуждение и "озвучивание ожиданий":**

Муж: (Стараясь говорить спокойнее) Знаешь, мне правда было сегодня очень тяжело. И когда я прихожу домой, мне важно услышать не "сделай салат", а "как ты, справился?". Мне не хватает твоей поддержки.

Жена: Я понимаю... Просто я тоже устала, и когда я вижу, что ты сразу ложишься отдохнуть, мне кажется, что тебе плевать на мою усталость и ты ждешь, что я все сделаю. Мне бы хотелось, чтобы ты иногда сам предлагал помочь.

**Решение:** Они могут договориться, что в особо тяжелые дни заказывают еду, а муж старается первым спросить: - "Как твой день?", а жена спросить:

- "Расскажешь, как переговоры?" перед тем, как перейти к бытовым вопросам.

## **Сценарий 2: "Незапланированные гости" (Конфликт из-за контроля и спонтанности)**

**Ситуация:** Суббота, около 17:00. Супруги планировали провести вечер вдвоем, посмотреть фильм.

### **Персонаж: Муж**

Открытая цель: Расслабиться и приятно провести время дома.

Скрытое ожидание: Он ценит спонтанность и чувствует себя ущемленным, когда все должно быть по жесткому плану. Для него неожиданные гости — это весело и оживляет рутину. Его скрытая потребность — чувствовать свободу и легкость в собственном доме.

### **Персонаж: Жена**

Открытая цель: Провести запланированный спокойный вечер в чистоте и порядке.

Скрытое ожидание: Для нее крайне важен контроль и предсказуемость. Дом - ее крепость, которая должна быть идеальной для гостей. Спонтанность вызывает у нее панику, потому что она чувствует себя неподготовленной (физически и морально). Ее потребность — в безопасности и порядке.

### **Ход ролевой игры (Конфликтная версия):**

(Раздается звонок в дверь. Муж смотрит в глазок и весело оборачивается:

-О, сюрприз! Это Сергей с Катей! Как раз рядом оказались!

Жена:(С широко раскрытыми глазами, шепотом) Что?! Нет! Посмотри на меня, я в старых спортивных штанах! На кухне посуда с завтрака, я хотела убрать завтра! Мы же хотели кино смотреть!

Муж:(Раздраженно махнув рукой) Да ерунда! Они свои! Пусть побудут часок. Жена:(Начинает лихорадочно собирать чашки со стола) Час? А что я им предложу? У нас даже нормального десерта нет! Ты всегда так! Ты мог бы хотя бы предупредить меня за пять минут, позвонил с лестницы!

Муж:(Уже открывая дверь) Какой десерт? Они не за десертом! Ты делаешь из муhi слона! Привет, заходите!

Жена заставляет себя улыбаться, но внутри кипит. Она весь вечер будет нервничать из-за беспорядка, а муж злиться на ее "напряженность".

### **Обсуждение и "озвучивание ожиданий":**

Жена: (После ухода гостей) Мне было очень неприятно. Я чувствовала себя застигнутой врасплох, и мне было стыдно за беспорядок. Для меня дом должен быть готов к приему гостей.

Муж: А для меня наш дом — это место, где можно быть расслабленным и не париться из-за каждой пылинки. Мне обидно, что ты ставишь чистоту выше общения с друзьями.

**Решение:** Они договариваются о "правиле одного звонка": если супруг хочет пригласить кого-то, он звонит супруге (даже из другой комнаты) и предупреждает минимум за 15 минут. Это дает женщине время привести себя и пространство в чувство. Мужчина со своей стороны обязуется помочь быстрее накрыть на стол.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 10**

**Сценарий: Ролевые портреты в разных типах семей.**

**Что обсудить и записать:**

1. Распределение основных обязанностей (кто готовит, моет посуду, выносит мусор, платит за коммуналку?).
2. Финансы (общий бюджет или раздельный? Как планируете крупные покупки?).
3. Личное время и время для отдыха вместе.
4. Как вы будете решать возникающие разногласия?

### **1. Традиционная семья.**

**Образ:** Классическое разделение ролей по гендерному признаку.

**Муж (Кормилец-Заштитник):**

**Обязанности:** Основной добытчик финансов, ответственный за крупные покупки (машина, дом), безопасность семьи, долгосрочное финансовое планирование (ипотека, инвестиции).

**Принятие решений:** Принимает окончательные решения по крупным финансовым и стратегическим вопросам (покупка автомобиля, переезд).

**Эмоциональный лидер:** Скорее формальный глава семьи, но эмоциональным климатом чаще управляет жена.

**Жена (Хранительница очага):**

**Обязанности:** Ведение домашнего хозяйства (уборка, готовка, стирка), воспитание детей, организация досуга, поддержание семейных традиций и социальных связей.

**Принятие решений:** Принимает решения в бытовой сфере (бытовая техника, интерьер), образовании и повседневных нуждах детей.

**Эмоциональный лидер:** Ядро семьи, создает эмоциональный климат, поддерживает, утешает, является главным «психологом» семьи.

### **2. Партнерская семья.**

**Образ:** Равноправное партнерство, гибкое распределение обязанностей.

**Муж и Жена (Партнера):**

**Обязанности:** Распределяются по договоренности, навыкам и загруженности на работе. Оба в равной степени участвуют в зарабатывании денег, домашних делах и воспитании детей. Может быть гибкий график: сегодня он готовит и забирает детей, завтра — она.

**Принятие решений:** Все ключевые решения принимаются совместно, на основе консенсуса или компромисса. Финансы часто общие или частично общие с личными бюджетами.

**Эмоциональный лидер:** Роль разделена или переходит от одного к другому в зависимости от ситуации и силы характера в конкретном вопросе.

### **3. Смешанная семья (с детьми от предыдущих браков и общим ребенком).**

Образ: Сложная система, требующая дипломатии и баланса интересов.

Муж и Жена (Команда-архитекторы):

Обязанности: Каждый часто сохраняет первичную ответственность за своих биологических детей (дисциплина, общение со школой, связь со вторым родителем). Общие обязанности по дому и забота об общем ребенке распределяются партнерски. Критически важно действовать как единый фронт.

Принятие решений: Совместное принятие решений, касающихся общих правил дома, бюджета, семейного отдыха. Важные решения о детях от предыдущих браков обычно принимает их биологический родитель, но после обсуждения с партнером.

Эмоциональный лидер: Чаще жена, так как она обычно является «социальным kleem», который налаживает связи между всеми членами новой семьи. Требуется высочайший уровень эмпатии от обоих.

### **4. Неполная семья (Один родитель и ребенок/дети).**

Образ: Родитель-одиночка как «швейцарский нож» — выполняет все роли сразу.

Родитель (Генерал-Снабженец-Воспитатель-Друг):

Обязанности: Полный спектр: от зарабатывания денег и оплаты счетов до готовки, уборки, помощи с уроками и организации праздников. Нет разделения на «мужские» и «женские» задачи.

Принятие решений: Принимает все решения единолично, но часто советуется с детьми (особенно старшими), чтобы дать им чувство involvement.

Эмоциональный лидер: Родитель является главной и часто единственной эмоциональной опорой для детей. Выполняет роль и отца, и матери, что требует огромных душевных сил.

### **5. Семья, где оба родителя работают из дома.**

Образ: Стирание границ между офисом и домом, требуется четкое планирование.

Муж и Жена (Коллеги-соседи):

Обязанности: Распределяются на основе расписания звонков и дедлайнов. Кто сегодня более свободен, тот и готовит обед, забирает ребенка или идет за посылкой. Важно уважать рабочее пространство и время друг друга.

Принятие решений: Совместное, с акцентом на логистику и график («Мои звонки закончатся в 17:00, сможешь ты забрать детей?»).

**Эмоциональный лидер: Партнерство.** Из-за постоянного близкого контакта критически важны открытая коммуникация и способность давать друг другу личное пространство, чтобы избежать выгорания.

## **6. Семья — бездетная пара.**

**Образ:** Партнерство, сфокусированное на личностном росте и взаимном удовольствии.

**Муж и Жена (Партнёры-друзья):**

**Обязанности:** Распределяются по желанию и предпочтениям. Часто тот, кто лучше готовит, — готовит, а кто терпеть не может пыль, — нанимает уборщицу. Финансовая свобода позволяет делегировать многие задачи.

**Принятие решений:** Полностью совместное и равное. Решения часто касаются карьеры, хобби, путешествий и инвестиций в собственный комфорт.

**Эмоциональный лидер:** Роль абсолютно равная. Отношения строятся на глубокой дружбе, общих интересах и эмоциональной поддержке друг друга как личностей, а не только как родителей

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 11. Закрепление навыков**

1. Разделите участников на пары (или в диадах, если они пришли со своими партнерами).
2. Дайте им сценарий и 15-20 минут на обсуждение.
3. Попросите их не искать «правильный ответ», а пройти сам процесс: использовать технику активного слушания, «Я-сообщения», искать компромисс.
4. После этого проведите общую дискуссию: что является хорошим решением, что приводит к конфликту? Какие инструменты помогли?

### **Сценарий 1: «Внезапное наследство»**

**Суть кризиса:** Неожиданное появление значительного ресурса (денег), которое ломает привычный финансовый уклад и обнажает скрытые ценностные конфликты и разное видение будущего.

**Ситуация:** Одному из партнеров неожиданно достается в наследство от дальнего родственника крупная сумма денег. До этого пара жила на скромную зарплату, бюджет был АВСД рублей. Бюджет был общим и строго планировался, мечты о крупных покупках откладывались «на потом».

**Задача для пары:** Принять совместное решение о том, как распорядиться этими деньгами. Необходимо учесть интересы, страхи и мечты каждого, избежав конфликта и чувства вины.

**Ключевые точки для обсуждения (где применять инструменты тренинга):**

**1. Выявление глубинных потребностей:** Что для каждого значит эта сумма?

Для одного: «Это безопасность, подушка на черный день, оплата образования детей» (потребность в безопасности).

Для другого: «Это возможность наконец-то путешествовать, сменить машину, получить долгожданный опыт» (потребность в свободе и самореализации).

**2. Совместное принятие решения:** Не делить деньги на «чьи они», а искать решение, которое удовлетворит ключевые потребности обоих.

Например: «Мы 60% откладываем на депозит для безопасности и образования, 20% тратим на путешествие мечты, а 20% — каждый на свои личные желания без отчета».

**3. Коммуникация:** Умение говорить о деньгах без обвинений, используя «Я-сообщения» («Я боюсь, что если мы все потратим, мы останемся у разбитого корыта» вместо «Ты всегда хочешь все промотать!»).

## **Сценарий 2: «Карьерный кроссворд»**

**Суть кризиса:** Конфликт амбиций и семейных ролей, необходимость пересмотреть договоренности о бытовом и финансовом вкладе каждого.

**Ситуация:** Жене предлагают заманчивое повышение по карьерной лестнице с существенной прибавкой к зарплате, но с двумя условиями: частые командировки и увеличение объема работы. Муж при этом работает в стабильном, но не столь доходном режиме. В семье есть маленький ребенок.

**Задача для пары:** Принять решение о принятии предложения и полностью пересмотреть распорядок дня, распределение домашних обязанностей и, возможно, финансовую модель семьи.

### **Ключевые точки для обсуждения:**

**1. Перераспределение обязанностей:** Кто будет отводить и забирать ребенка из сада? Кто будет готовить ужины в дни командировок? Как быть с больничными? Нужно ли нанимать помощницу по хозяйству?

**2. Эмоциональная поддержка и ревность:** Как партнеры будут справляться с новым уровнем занятости жены? Как муж будет относиться к ее успеху и повышенному доходу? Не вызовет ли это ревнивые подозрения («она стала меньше времени уделять дому»)?

**3. Совместное планирование:** Это не решение «за нее», это решение «за нас». Как этот шаг впишется в общий 5-летний план семьи? Какие выгоды он принесет всем (лучшее образование для ребенка, новая квартира и т.д.)?

## **Сценарий 3: «Вмешательство третьей стороны»**

**Суть кризиса:** Внешнее давление на границы семьи, проверка способности пары действовать как единая команда перед лицом внешнего вызова.

**Ситуация:** У одного из партнеров серьезно заболел престарелый родитель, который живет в другом городе. Требуется регулярный уход, финансовые вложения на лечение и моральные силы. Второй родитель (свекровь/теща) активно дает советы, критикует действия пары и пытается взять управление ситуацией в свои руки.

**Задача для пары:** Выработать единую стратегию помощи родителю, не позволив внешней ситуации разрушить их собственные отношения, и установить здоровые границы со вторым родителем.

### **Ключевые точки для обсуждения:**

**1. Командная работа:** Как мы распределим нагрузку? Кто будет ездить в командировки по уходу? Как будем перераспределять семейный бюджет? Как поддерживать того, кто берет на себя основную эмоциональную нагрузку?

**2. Установление границ:** Как мягко, но твердо донести до второго родителя, что окончательные решения принимает пара? Какую роль в этом разговоре будет играть каждый («Ты поговори со своей матерью, а я поговорю со своей»).

**3. Сохранение своего пространства:** Как в этой стрессовой ситуации находить время и силы друг для друга, чтобы не превратиться просто в «координаторов по кризису»? Как защитить свою семью от выгорания?

### **Сценарий 4: «Совместное проживание после свадьбы»**

**Суть кризиса:** Столкновение двух сложившихся систем привычек, правил и ожиданий. Романтический образ «мы вместе» сталкивается с бытовой реальностью.

**Ситуация:** Молодая пара только что поженилась и переезжает в свою первую общую квартиру. До этого они жили отдельно с родителями или в общежитии/арендованной квартире с друзьями. Каждый приносит с собой свой «багаж» привычек.

Задача для пары: Создать новые, общие правила совместной жизни, договориться о быте и личных границах, не пытаясь переделать друг друга.

### **Ключевые точки для обсуждения (где применять инструменты тренинга):**

**1. Бытовая рутина:** Кто и когда моет посуду? Как часто убирается? Что считается «чистым» и что считается «беспорядком»? Кто ходит за покупками и готовит?

**2. Финансы:** Общий бюджет или раздельный? Как планировать крупные покупки? Как учитывать разный уровень доходов, если он есть?

**3. Личное пространство:** Как уважать потребность партнера в одиночестве и тишине? Как делить общее пространство (полки в ванной, шкаф)? Можно ли приходить в гости друзьям без предупреждения?

**4. Привычки и ритуалы:** Совмещение разных режимов дня («совы» и «жаворонок»), разных вкусов в еде, разных подходов к отдыху (активный vs пассивный).

## **Сценарий 5: «Решение о рождении ребенка»**

**Суть кризиса:** Переход от статуса «пара» к статусу «родители». Это одно из самых глубоких трансформационных решений, которое затрагивает все без исключения сферы жизни.

**Ситуация:** Пара задумывается о рождении первого ребенка. Разговор инициирует один из партнеров. Второй может быть не до конца готов, испытывать страх или иметь другие планы.

**Задача для пары:** Принять взвешенное, обьюдное и осознанное решение, основанное не на давлении общества или родственников, а на реальной готовности обоих партнеров. Обсудить «страшилки» и ожидания.

### **Ключевые точки для обсуждения:**

**1. Готовность и сроки:** Почему я хочу/не хочу ребенка сейчас? Что нас пугает в водительстве? Какие у нас есть ресурсы (финансовые, эмоциональные, поддержка родных)?

**2. Распределение ролей:** Как изменится наш быт? Кто возьмет отпуск по уходу за ребенком и на сколько? Как мы будем делить ночные подъемы, кормления, прогулки? Готов ли партнер (мужчина) активно включиться в заботу, а не just «помогать»?

**3. Карьера и личное время:** Как мы будем совмещать работу и уход за ребенком? Как гарантировать, что у каждого будет личное время и время на отношения как пары?

**4. Ценности и воспитание:** Каким мы хотим вырастить ребенка? Какие принципы воспитания для нас важны? Как мы будем решать разногласия в вопросах воспитания?

## **Сценарий 6: «Переезд в новую квартиру/другой район»**

Суть кризиса: Ломка привычного уклада жизни. Новая среда заставляет пересматривать старые договоренности о распорядке дня, бюджете, обязанностях и социальной жизни.

**Ситуация:** Пара накопила денег и покупает свою первую квартиру (или переезжает в арендованную, но кардинально другого уровня/в другом районе). Старая жизнь с ее маршрутами, привычными магазинами и графиком становится неактуальной.

**Задача для пары:** Совместно спланировать переезд и, что самое главное, заранее договориться о новых правилах жизни на новом месте, чтобы избежать хаоса и конфликтов после переезда.

## **Ключевые точки для обсуждения:**

**1. Логистика и бюджет переезда:** Кто будет заниматься поиском грузчиков, упаковкой, оформлением документов? Какой бюджет мы закладываем на обустройство?

**2. Новый распорядок дня:** Кто будет отвозить детей в сад/школу, если маршрут изменился? Как изменится время в пути на работу? Кто будет забирать посылки из отделения?

**3. Распределение зон ответственности:** Кто отвечает за обустройство какой комнаты? Кто будет разбирать коробки на кухне, а кто — настраивать технику? Как мы принимаем решения о покупке новой мебели?

**4. Социальная жизнь и быт:** Где мы теперь будем покупать продукты? Как часто мы сможем видеться с друзьями, которые остались в старом районе? Где будем гулять с собакой?

**5. Совместное видение:** Как мы хотим обустроить наше новое общее пространство, чтобы оно отражало наши общие ценности, а не было набором разрозненных предметов?

## **8. ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Олег Гадецкий. Лучшие психологические методики, или что делать, когда не везет -7 издание, Психология Третьего Тысячелетия, 2014, Москва, 2024, - 192 с.

2. Роджер Р. Хок 40 исследований, которые потрясли психологию - 5 международное издание, С-Пб «Прайм-ЕвроЗнак», Москва «Олма-Пресс» 2003, - 416 с., проект «Психология Best».

3. Кулагина И.Ю, В.Ю Колюцкий Возрастная психология: Полный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.-М: ТЦ «Сфера» при участии «Юрайт»-,2002, - 464 с. Тренинги-это классно!

4. Вагин И.О., П. Рипинская, Тренинги-это классно! Стратегии проведения психологических тренингов. – М: Аст:Астрель: Люкс, 2005, - 256 с.

5. Сидоренко Е. Мотивационный тренинг-СПБ.: Речь.2007, 240 стр.

6. С Минухин, Ч.Фишман, Техники семейной терапии, Библиотека психологии и психотерапии, Издательство Класс, 1998 г., - 304 с.

7. Софья Пименова, Воспитание без конфликтов. Практика здоровых отношений в семье, 2020 г., - 105 с.

8. Змановская Е.В., Психология семьи: основы супружеского консультирования и семейной психотерапии: учебное пособие. – ИНФРФ-М, 2017 г., - 57 с.