

**Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования «Современный практикум»
АНО ДПО «Современный Практикум»**

«УТВЕРЖДЕНА»

Решением внеочередного общего
собрания учредителей
№01/П 12.01.2026 г
Приказ директора
№01/П 12.01.2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Социально-психологическая помощь родителям в решении
психологических проблем ребенка»**

Срок реализации: 68 академических часов
Возраст обучающихся: от 18 лет и старше

Направленность: социально-гуманитарная.

Разработчик:
Костин Борис Сергеевич
педагог дополнительного
образования

**Санкт-Петербург
2026**

Содержание программы

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	11
3. Календарный учебный график	14
4. Рабочая программа	15
5. Условия реализации	50
6. Методическое обеспечение	51
7. Оценочные и методические материалы	52
8. Список литературы	54

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Социально-психологическая помощь родителям в решении психологических проблем ребенка»**, далее по тексту Программа, предназначена для родителей (законных представителей), чьи дети и подростки постоянно живут и растут в контексте негативных социальных, психологических, экономических явлений, их окружающих. У многих детей и подростков глубокая неудовлетворенность потребности в личностном общении с взрослыми, обида на их безразличие, непонимание. В психологии под проблемой понимают такое внутреннее состояние, при котором человек испытывает некоторый психологический дискомфорт. Они бывают явными, скрытыми и глубинными травмами. Многие из них действительно формируются в детстве. Однако на то, как мы относимся к ним, влияет и наш последующий опыт. Это ведет к развитию повышенной тревожности, чувства неуверенности в себе, неустойчивой самооценке, к сложностям в становлении личности, к предрасположенности к асоциальным действиям, осложняет нормальное протекание процессов социализации и индивидуализации. Поэтому защита детей и подростков от негативных явлений современной жизни – приоритетная задача общества, обязанность всех взрослых, составляющих общество. Ранее травмированный ребёнок, не имея позитивного опыта разрешения травмы, чувствует себя и оказывается крайне незащищённым, и этот внутренний дефицит физических и эмоциональных сил является предпосылкой для повторной травматизации при стрессовых событиях. Данная программа предназначена для стабилизации эмоционального состояния ребенка и помогает родителям понять причины тех или иных поступков своих детей, корректировать их и свое поведение таким образом, чтобы обеспечить полноценное воспитание своих детей в семье, развитие детей и их социализацию в обществе. В настоящее время трудности в поведении детей и подростков ставят серьезные задачи перед семьей, обществом в целом. Согласно проведенным исследованиям, уже в начальных классах выявляется около 25-30% детей, имеющие трудности в поведении. При возникновении школьной дезадаптации у обучающихся происходит образование неадекватных механизмов приспособления к школьным условиям и требованиям, которые вызывают нарушения учебной деятельности, поведения, провоцируют появление конфликтных отношений с одноклассниками и взрослыми, повышенный уровень тревожности, и широкий диапазон нарушений эмоционального развития и личностного реагирования. Сегодня важным является рассмотрение вопроса не просто о социализации детей и факторов на нее влияющих, но и о возможности с точки зрения управления социализацией, получать необходимую результативность. Программа помогает родителям своевременно распознать особенности и природу проблем в поведении ребенка, а значит и вовремя помочь своему ребенку адаптироваться в обществе. Психологическая проблема (психотравма) — это проблема, которая все глубже проникает в современное общество. При минимальном количестве уделяемого ей внимания, она затрагивает всех и каждого на личном, коллективном, социальном и глобальном уровне. Психотравма является проблемой, которая оказывает огромное влияние на способность человека быть автономным и ответственным за себя самого, вступать в конструктивные, наполненные отношения и поддерживать их, а также быть хорошим родителем для своих детей.

Актуальность Программы.

Программа должна быть реализована, т.к. отвечает потребностям современных родителей, ориентирована на эффективное решение их актуальных проблем, соответствует социальному заказу общества. Программа базируется на материалах научных исследований, потенциале и анализе лучших психологических практик.

Отличительные особенности.

Отличительными особенностями Программы является то, что Программа не только знакомит обучающихся с основами теории психотравмы, разработанными немецким профессором Францем Руппертом в результате многолетнего личного опыта в изучении теории травмы и практики семейных системных расстановок, но и формирует у обучающихся интерес к собственной психической жизни, познанию своего «Я» и помогает обучающимся понимать своего ребенка, не повторять ошибок бабушек и дедушек, самому фиксировать и корректировать свои психотравмы, полученные в детстве, чтобы не распространять их на своих детей. Программа **«Социально-психологическая помощь родителям в решении психологических проблем ребенка»** предполагает через освещение вопросов теории психологических проблем-психотравм решать возрастные проблемы родителей и их детей, повышать уровень личной осознанности, увидеть и проработать свою личную психотравму.

Новизна Программы

Новизна Программы **«Социально-психологическая помощь родителям в решении психологических проблем ребенка»** заключается в том, что она помогает выработать у обучающегося одновременно ощущение симбиоза, то есть способности вступать в тесные отношения и ощущение автономности - способности к самоуправлению и независимости, что отвечает интересам как всего современного общества в целом, так и отдельных граждан. Программа направлена на приобщение к психологической культуре, которая является необходимой частью общей культуры. Психологическую культуру определяют как «психологические знания, оплодотворенные общечеловеческими, гуманистическими ценностями». Акцент в программе сделан на формировании именно психологической культуры.

Педагогическая целесообразность.

Программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации эффективно используются современные материалы из различных сфер жизни, что обеспечивает серьезные результаты на метапредметном уровне. Для обеспечения высокого качества обучения используются современные педагогические технологии: обучение в сотрудничестве, развитие критического мышления и другие. Использование данных технологий позволяет обеспечить деятельный характер обучения. В процессе реализации программы используется проблемно-развивающая педагогическая технология. Занятия проводятся в форме лекций, практических занятий.

Перечень нормативно-правовых актов, на основании которых разработана Программа.

Данная Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Адресат Программы.

Программа разработана для мужчин и женщин от 18 лет и старше, которых интересуют психологические знания о себе, своих детях и окружающих, которые имеют интерес и мотивацию к данной предметной области. Наличие специальных способностей, базовых знаний по психологии не обязательно, наличие определенной физической и практической подготовки у обучающихся не требуется, противопоказаний по физическому здоровью для обучения отсутствуют.

Объем и срок реализации Программы: 68 академических часов, из них 36 академических часов теоретических занятий, 32 академических часа практических занятий. 1 академический час равен 45 минутам. Срок реализации программы 12 недель (3 месяца).

Цель и основные задачи Программы.

Цель Программы – повышение у обучаемых уровня психологической культуры, развитие их компетентности в области самопознания, познания своих детей, с тем чтобы наилучшим образом проявлять себя в конструктивном взаимодействии с окружающим миром, своими детьми и другими людьми. Формирование умения планировать свое поведение.

Задачи Программы:

-обучающие: дать обучающимся знания о теории психотравмы, о механизмах ее возникновения и обучить способам работы с ней. Научить развивать психологическую готовность к полноценному и позитивному взаимодействию со своими детьми, с миром людей, качественному улучшению семейных отношений, овладевать средствами понимания самого себя, самопринятия и саморазвития, научить взаимодействовать с окружающими.

Научить анализу и самооценке учебно-познавательной деятельности. Дать умения психологического мышления для выработки системного, целостного взгляда на проблемы психотравмы личности и общества. Формирование психологической грамотности.

- развивающие: создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, формирования и развития творческих способностей обучающихся. При обучении делать упор на развитие способностей к самосовершенствованию, способности к активной социальной адаптации в семье, в обществе и самостоятельному жизненному выбору. Осуществлять удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии. Развивать умение взаимодействовать с окружающими. Осуществлять духовно-нравственное развитие. Формировать умение планировать свое поведение. Развивать регулятивные действия самонаблюдения,

самоконтроля, самооценки в процессе коммуникативной деятельности.

- воспитательные: обеспечить духовно-нравственное воспитание обучающихся, формирование общей культуры обучающихся, психологической культуры, формирование личностных качеств: внимания, воли, умения строить личностные отношения с окружающими людьми, способность видеть свою созидательную направленность. Развивать способность видеть свою созидательную направленность.

Направленность Программы: социально-гуманитарная.

Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н), имеющий педагогическое профильное образование.

К занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется работодателем.

Условия реализации Программы.

Условия набора: принимаются все желающие от 18 лет без наличия базовых знаний в данной области деятельности.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Организационно-педагогические условия реализации Программы:

Основные формы организации учебного процесса:

- фронтальная (работа педагога со всеми обучающимися одновременно: лекция, показ, объяснение, игра (сюжетно-ролевая, дидактическая, подвижная, театрализованная), занятие с привлечением подвижных игр).

- групповая: организация работы в малых группах, (в парах), для выполнения определенных задач (практические занятия). Задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели практического занятия).

- индивидуальная: самостоятельная работа организуется для коррекции пробелов в знаниях. В процессе изучения Программы предусмотрено выполнение обучающимися самостоятельной работы.

Форма обучения: очная, т.к. обучение осуществляется по установленному расписанию, согласно календарному учебному графику Программы при взаимодействии педагог-

обучающийся.

Организация аудиторных, внеаудиторных (самостоятельных) занятий, определение формы аудиторных занятий: учебное занятие.

Наполняемость: 4 обучающихся.

Продолжительность 1 занятия: 1 академический час, который равен 45 минутам.

Занятия проводятся два раза в неделю.

Теоретическое обучение проводится в оборудованном учебном помещении, отвечающем материально-техническим и информационно-методическим требованиям. Практические занятия проводятся в этом же учебном помещении.

Для реализации Программы используется:

Средства обучения

№	Наименование оборудования	Количество
1	Стул обучающегося	4 шт
2	Стол обучающегося	4 шт.
3	Стеллаж для документации и методической литературы	2 шт.
4	Доска маркерная	1 шт.
5	Стол преподавателя	1 шт.
6	Кресло преподавателя	1 шт.

Технические средства обучения

№	Наименование технических средств обучения	Количество
1	Ноутбук для преподавателя	1 к-т
2	Проектор	1 шт
3	Ноутбук обучающегося	4 к-та
4	Усиленная квалифицированная электронная подпись	1 шт.
5	Колонки	1 к-т.
6	Принтер	1 к-т.
7	Наушники	4 к-та
8	Лицензионное программное обеспечение: 1) Yandex Browser 2) Libre Office 3) Z-Zip 4) КриптоПро CSP 5.0	5 к-тов

5) Zoom 6) Paint 7) HP-smart 8) VLC 9) Microsoft Office 10) Disk-O	
---	--

Учебно - методические материалы

№	Наименование учебно - методических материалов	Количество
1	Таблицы «Дерево зависимостей»	4 к-та
2	Видеофильм «Виды психотравм»	1 к-т.
3	Картинки «Диагностика межличностных отношений с помощью сказки»	1к-т
4	Рисунки «Семья в образах животных»	1 к-т.
5	Таблица «Виды психологических проблем»	1 к-т.

Методы обучения.

- Наглядные – показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение.
- Интерактивно – лекционный метод, разбор, обсуждение конкретных ситуаций и задач, консультации;

Особенности организации образовательного процесса.

В программе используются следующие формы организации обучения по дидактической цели – практическое занятие.

Формы контроля знаний обучающихся и их отчетности:

текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем Программы и личностных качеств обучающихся, осуществляется на занятиях в течение всей Программы. Педагогическое наблюдение.

промежуточный контроль – Педагогическое наблюдение. Анализ педагогом и обучающимися качества выполнения работ. Выполнение практических заданий педагога.

итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися Программы по завершению всего периода обучения. По завершении обучения по Программе проводится итоговый письменный тест, который представляет собой проверку освоения обучающимися компонентов Программы по всем аспектам.

Планируемые результаты реализации Программы.

Условия реализации Программы.

Условия набора: принимаются все желающие от 18 лет без наличия базовых знаний в данной области деятельности.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Форма обучения – групповая (максимальное количество обучающихся в группе – 4 человека).

Основные формы организации учебного процесса:

- фронтальная (работа педагога со всеми обучающимися одновременно: лекция, показ, объяснение).

- групповая: организация работы в малых группах, (в парах), для выполнения определенных задач (практические занятия). Задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели практического занятия).

- индивидуальная: самостоятельная работа (конспектирование) организуется для коррекции пробелов в знаниях. В процессе изучения Программы предусмотрено выполнение обучающимися самостоятельной работы. Обязательным минимумом является конспектирование. Обучаемые выполняют задания в индивидуальных рабочих тетрадях.

Требования к результатам обучения.

По окончании занятий по Программе обучающиеся должны знать:

- что такое человеческая психика, определение основных теоретических понятий, разграничение таких понятий, как «душа», «дух», и «поведение», разъяснение связи психики и тела,
- определение психотравмы, различие между травмой и стрессом,
- что такое травма идентичности – как первичная форма всех травм,
- особенности ранней травмы (травмы зачатия, беременности, родов и первого года жизни), симптомы проявления, последствия для дальнейшей жизни.
- различия между здоровой любовью и иллюзией любви, привязанность и ее значение для формирования здоровой идентичности,
- основные положения терапии травмы сексуальности,
- последствия динамики жертва-агрессор,
- основные термины психологии, описывающие психическую реальность личности и поведение ее в социуме,
- знать собственные личностные характеристики, сильные и слабые стороны своей психики.
- владеть основами психологической грамотности.

Должны уметь:

- узнавать психологическое содержание в жизненных ситуациях, использовать знания для их обоснования и интерпретации;
- использовать знания, полученные на занятиях, для саморегуляции, проектирования собственной деятельности и поведения;

- проводить психологическое исследование (в форме наблюдения, самонаблюдения, беседы, теста) и интерпретировать его результаты;
- подбирать справочные, консультативные материалы по интересующему вопросу;
- выделять психологические феномены в реальном мире;
- работать с учебной и научной литературой, освещающей изучаемый предмет;
- экстраполировать теоретические знания на практику;
- развивать способность видеть свою созидательную направленность;
- взаимодействовать с окружающими.
- развивать регулятивные действия самонаблюдения, самоконтроля, самооценки в процессе коммуникативной деятельности.

Должны владеть:

- психологическим мышлением для выработки системного, целостного взгляда на проблемы психотравмы личности и общества.
- публичной речью, аргументацией, ведением дискуссии.
- анализом и самооценкой учебно-познавательной деятельности.
- владеть основами психологической грамотности.

Итоги освоения программы.

Личностными результатами изучения Программы «**«Социально-психологическая помощь родителям в решении психологических проблем ребенка»**» являются сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности обучающихся: внимание, воля, умение строить личностные отношения со своими детьми, окружающими людьми, творческие способности, способность к самосовершенствованию, способность к активной социальной адаптации в семье, в обществе и самостоятельному жизненному выбору. Интеллектуальное развитие. Духовно-нравственные качества: повышение общей культуры обучающегося, психологической культуры.

Метапредметные результаты изучения Программы.

Метапредметными результатами изучения Программы являются освоенные обучающимися общие способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

- Ценностно-смысловой результат. Формирование умения планировать свое поведение. Способность видеть свою созидательную направленность.
- Общекультурная компетенция. Духовно-нравственное развитие. Осуществление действий, направленных на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, формирование и развитие творческих способностей обучающихся, на развитие способностей к самосовершенствованию, способности к активной социальной адаптации в семье, в обществе и самостоятельному жизненному выбору.
- Коммуникативный результат. Умение взаимодействовать с окружающими.

Осуществление регулятивных действий самонаблюдения, самоконтроля, самооценки в процессе коммуникативной деятельности.

-Учебно-познавательный результат. Умение анализировать и осуществлять самооценку учебно-познавательной деятельности.

Компетенция личностного самосовершенствования. Владение основами психологической грамотности.

Предметные результаты.

Предметные результаты- освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, получены новые знания о теории психотравмы, механизмах ее возникновения. Получено умение развития психологической готовности к полноценному и позитивному взаимодействию с детьми, миром людей, качественному улучшению семейных отношений, овладения средствами понимания самого себя, самопринятия и саморазвития.

Оценка качества освоения тем Программы производится в ходе итогового письменного теста. Лицам, успешно освоившим программу, выдаются сертификаты за подписью руководителя. Лица, отчисленные до окончания программы, либо не полностью освоившие ее получают справку об обучении за подписью руководителя.

Организация деятельности на занятиях основывается на следующих принципах:

- Принцип целенаправленности решается путём комплексного развития морально-волевых, коммуникационных качеств личности; решения задач нравственного, эстетического, умственного развития обучающихся.
- Принцип взаимодействия и сотрудничества находит своё проявление в принятии условий совместной организации учебной деятельности.
- Принцип прочности реализуется через единство образовательного и развивающего эффекта обучения.
- Принцип системности проявляется в реализации технологий здоровьесбережения.
- Принцип сознательности и активности заключается в активном овладении обучающимися знаниями и умениями на основе их осмысления, их применения в процессе коммуникации.

2. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Социально-психологическая помощь родителям в решении психологических проблем ребенка»

Срок обучения 68 академических часов, продолжительность обучения – 12 недель (3 месяца), из них 36 академических часа –теория, 32 академических часа- практические занятия (ПЗ), 1 академический час равен 45 минутам.

Форма обучения: очная

Режим занятий: два раза в неделю.

п/п	Перечень тем	Трудоемкость: кол-во учебных (академ) часов, предусмотренных на одного обучающегося за 3 месяца	Трудоемкость: теория, количество учебных (академ) часов, предусмотренных на одного обучающегося за 3 месяца	Трудоемкость: Практика, Практические занятия (ПЗ), количество учебных (академ) часов темы, предусмотренных на одного обучающегося за 3 месяца	Формы контроля
1	Основные понятия теории психотравмы.	10	8	2	Педагогическое наблюдение. Выполнение практических заданий педагога.
2	Травма идентичности взрослого и ребенка.	10	8	2	Педагогическое наблюдение. Анализ педагогом и обучающимися качества выполнения работ. Выполнение практических заданий педагога.
3	Травма любви.	6	4	2	Педагогическое наблюдение. Анализ педагогом и обучающимися качества выполнения работ. Выполнение практических заданий педагога.

4	Травма сексуальности.	8	4	4	Педагогическое наблюдение. Анализ педагогом и обучающимися качества выполнения работ. Выполнение практических заданий педагога.
5	Травма собственной виновности взрослого и ребенка.	8	4	4	Педагогическое наблюдение. Анализ педагогом и обучающимися качества выполнения заданий. Выполнение практических заданий педагога.
6	Метод запроса слов.	6	2	4	Педагогическое наблюдение. Анализ педагогом и обучающимися качества выполнения заданий. Выполнение практических заданий педагога.
7	Мое тело, моя травма, мое Я.	16	4	12	Педагогическое наблюдение. Анализ педагогом и обучающимися качества выполнения заданий. Выполнение практических заданий педагога.

8	Систематизация и повторение. Итоговые занятия.	4	2	2	Итоговый письменный тест.
	Итого:	68	36	32	

3. Календарный учебный график

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Социально-психологическая помощь родителям в решении психологических проблем ребенка»**

Учебные темы	1 месяц							
	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	Лекции	ПЗ	Лекции	ПЗ	Лекции	ПЗ	Лекции	ПЗ
1. Основные понятия теории психотравмы: 1.1 Человеческая психика, определение понятий, «душа», «дух», и «поведение», связь психики и тела. 1.2 Психотравма, различие между травмой и стрессом, последствия травмы, раскол психики при травме, психические и телесные последствия травмы. 1.3 Развитие теории и терапии психотравмы, ориентированной на идентичность и метода слов запроса. 1.4. Причины психотравмы.	4	1	4	1				
2. Травма идентичности взрослого и ребенка. 2.1 Травма идентичности – как первичная форма всех травм. Концепция травмабиографии («триада травм»). 2.2 Определение идентичности, Желания, как особая функция человека, необходимая для его развития. 2.3 Здоровое «Я» и собственные желания. Базовые понятия, связи и взаимодействие. 2.4 Ранняя травма (травма зачатия, беременности, родов и первого года жизни).					4	1	4	1
Учебные темы	2 месяц							

	5 неделя		6 неделя		7 неделя		8 неделя	
3. Травма любви.	4	2						
Что такое любовь? Привязанность и ее значение для формирования здоровой идентичности.								
4. Травма сексуальности. Сексуальная травматизация: Расколы и симбиотические переплетения при сексуальном насилии, влияние стыда и отвращения. Симптомы травмы сексуальности, последствия. Основные положения терапии травмы сексуальности			4	4				
5. Травма собственной виновности взрослого и ребенка. Определение терминов «агрессор» и «жертва», основная динамика жертва-агрессор. Жертва- как стратегия выживания. Агрессор – как стратегия выживания. Последствия динамики жертва-агрессор.					4	4		
6. Метод запроса слов. Метод запроса слов. Доступ к бессознательным и довербальным психическим процессам. Феномен резонанса.							2	4
Учебные темы	3 месяц							
	9 неделя		10 неделя		11 неделя		12 неделя	
7. Мое тело, моя травма, мое Я. 7.1 Влияние психической деятельности человека на его тело. Проявление психотравмы в теле. 7.2 Функции симптомов и как они могут поддерживать и углублять существующий раскол, являясь поддержкой стратегий выживания при травме.	2	6	2	6				
8. Систематизация и повторение. Итоговые занятия.					1	1	1	1
Итого:	68							

4. Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Социально-психологическая помощь родителям в решении психологических проблем ребенка»

4.1. Рабочая программа:

Основные понятия теории психотравмы.

п/п	Перечень тем	Трудоемкость: кол-во учебных	Трудоемкость: теория, количество	Трудоемкость: Практика,	Формы контроля

		(академ) часов, предусмотренных на одного обучающегося за 3 месяца	учебных (академ) часов, предусмотренных на одного обучающегося за 3 месяца	Практические занятия (ПЗ), количество учебных (академ) часов темы, предусмотренных на одного обучающегося за 3 месяца	
1	Основные понятия теории психотравмы.	10	8	2	Педагогическое наблюдение. Выполнение практических заданий педагога.

1-й ак. час:

Тема: Основные понятия теории психотравмы.

Цель: научиться определять основные понятия теории психотравмы.

Задача: изучить основные понятия теории психотравмы.

Содержание:

Теория.

Человеческая психика, определение основных понятий, разграничение таких понятий, как «душа», «дух», и «поведение», разъяснение связи психики и тела.

Определение психотравмы, различие между травмой и стрессом, последствия травмы (краткосрочные, средне- и долгосрочные), раскол психики при травме, психические и телесные последствия травмы.

Родители передают по наследству своим детям самые разные черты, от цвета волос и глаз до веснушек и темперамента. Но исследования показывают, что родители также могут передать детям травму собственного детства. Или... не только собственную, но и унаследованную от предыдущих поколений, в том числе историческую межпоколенческую травму о войнах, геноциде, эпидемиях и тому подобных травматических эпидемиях. Обычно мы думаем о травме как о индивидуальном процессе: один человек переживает травматическое событие и, к сожалению, страдает от последствий этой травмы. Но, на самом деле все гораздо сложнее: травма влияет не только на человека, пережившего травмирующее событие. Трансгенерационная передача травмы может распространяться и продолжать влиять и на его потомков в последующих поколениях. Развитие теории и терапии психотравмы, ориентированной на идентичность и метода слов запроса, отличие от семейных системных расстановок.

Причины психотравмы: отвержение (предательство, игнор, изгнание); разрыв отношений (конфликт, ссора, фразы родителей: «Видеть тебя больше не могу!»),

«Считай, что я для тебя не существую», «Ты мне больше не сын!»); утрата (потеря любимых близких людей); плохое здоровье; насилие.

2-й ак. час:

Тема: Вводное занятие. Основные понятия теории психотравмы.

Цель: научиться определять основные понятия теории психотравмы.

Задача: изучить основные понятия теории психотравмы.

Содержание:

Теория.

Понятие “психическая травма” имеет в виду вред, нанесенный психическому здоровью человека в результате интенсивного влияния неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий других людей на его психику.

Если у матери отсутствует психологический контакт с ребенком, она не может сказать четкое «да» его жизни, не хочет его появления, ребенок вынужден жить вопреки желанию матери. Появляется у ребенка стратегия выживания, которая приводит к иллюзорным представлениям о счастье и любви. Ребенок идеализирует родителей, теряет контакт с личными потребностями, что сказывается на его развитии, способности к обучению.

3-й ак. час:

Тема: Вводное занятие. Основные понятия теории психотравмы.

Цель: научиться определять основные понятия теории психотравмы.

Задача: изучить основные понятия теории психотравмы.

Содержание:

Теория

Пережив Травму идентичности (меня не хотят), Травму любви (меня не любят), Травму сексуальности (меня используют), в последствии получается, что человек всю жизнь находится в состоянии жертвы. Он не выдерживает этого давления и становится агрессором по отношению к самому себе или к другому более слабому, открытому к нему. Так человек входит в Травму собственной преступности (или виновности). И уже из-за его поведения другой человек будет вынужден раскалываться психически.

Понятие психической травмы рассматривалось в контексте теории стресса в качестве особой формы общей стрессовой реакции. Согласно этому подходу, травматический стресс наступает в том случае, если стрессогенный фактор достаточно силен, продолжается в течение длительного времени, перегружает психологические, физиологические и адаптационные

возможности человека, разрушает психологическую защиту, вызывает тревогу и приводит к психологическим и физиологическим “поломкам” в организме. Важно подчеркнуть, что если переживание стрессовой ситуации в норме мобилизует адаптационные ресурсы организма и способствует приспособлению человека к изменяющимся условиям, то травматический стресс истощает его адаптационные возможности.

4-й ак. час:

Тема: Вводное занятие. Основные понятия теории психотравмы.

Цель: научиться определять основные понятия теории психотравмы.

Задача: изучить основные понятия теории психотравмы.

Содержание:

В современных работах психологическая травма определяется как состояние сильного испуга, переживаемого человеком при столкновении с внезапным, потенциально угрожающим его жизни событием, которое превосходит возможности индивида и которое он, поэтому, не способен ни контролировать, ни сколько-нибудь эффективно отреагировать.

5-й ак. час:

Тема: Вводное занятие. Основные понятия теории психотравмы.

Цель: научиться определять основные понятия теории психотравмы.

Задача: изучить основные понятия теории психотравмы.

Содержание:

Выделяются следующие виды травм: шоковые, или травмы угрозы жизни; эмоциональные, или травмы, связанные с эмоциональными переживаниями горя, потери, конфликтов и пр., и так называемые травмы развития, произошедшие в детском возрасте и повлиявшие на ход личностного развития ребенка.

Тема психологической травмы разрабатывается также в контексте представлений о критических жизненных ситуациях и кризисах или кризисных состояниях. Под жизненными событиями, ведущими к кризису, понимают события, создающие потенциальную или реальную угрозу удовлетворению фундаментальных потребностей человека, ставя его перед лицом проблемы, от которой невозможно уйти и которую в то же время невозможно разрешить привычным способом. В самом общем плане критическая ситуация и определяется как ситуация “невозможности”. Более точно ее характер определяется тем, какая именно жизненная необходимость оказывается парализованной в результате недостаточности имеющихся у субъекта типов активности. Выделяют следующие типы критических ситуаций:

1. Стресс – невозможность реализации “витальных” здесь-и-теперь установок.
2. Фрустрация – непреодолимая трудность в реализации жизненно необходимых мотивов.
3. Конфликт – субъективно неразрешимое противоречие мотивов и ценностей.
4. Кризис – ситуации, способствующие невозможности реализации жизненных замыслов.

Концепция критических ситуаций описывает механизмы их действия и способы преодоления.

6-й ак. час:

Тема: Вводное занятие. Основные понятия теории психотравмы.

Цель: научиться определять основные понятия теории психотравмы.

Задача: изучить основные понятия теории психотравмы.

Содержание:

Можно говорить о разных механизмах возникновения психических проблем, травм, и в них, безусловно, задействовано смысловое измерение. На это указывали еще З.Фрейд и К.Юнг, которые и ввели категорию смысла в понимание травмы (Калшед, 2001). Они считали, что источником психопатологии является не сама травматическая ситуация, а тот устрашающий смысл, который событие приобретает для индивида, его внутреннее представление, аффект. Таким образом, травматическое переживание, как правило, затрагивает более глубокие слои души.

Психологические проблемы у детей и подростков можно разделить на основные виды. Каждая из видов проблем основана на полученных психологических травмах.

ВИД	ОПИСАНИЕ
Личностные	К ним относятся проблемы с самооценкой, мотивацией, целями и смыслом жизни, профессиональной ориентацией и так далее.
Семейные	Они объединяют сложности в отношении старшего и младшего поколений, отношений между сиблингами и так далее.
Социальные	Это любые проблемы с общественным порядком и общественными нормами. Поведение, которое противоречит таким нормам, называется девиантным. К нему относится любое странное поведение.
Отношений	Они касаются личных (романтических, дружеских) и рабочих (в том числе во время учебы) взаимоотношений. Сюда входят abusive, дисфункциональные, зависимые и другие типы нездоровых отношений.

7-й ак. час:

Тема: Вводное занятие. Основные понятия теории психотравмы.

Цель: научиться определять основные понятия теории психотравмы.

Задача: изучить основные понятия теории психотравмы.

Содержание:

Среди других механизмов психических травм нельзя не упомянуть механизмы незавершенных действий или незавершенных ситуаций, подробно описанные в гештальт-подходе Ф.Перлзом и его последователями. Незавершенные действия проявляются в виде нереализованных потребностей или незавершенных чувств и эмоций, которые стремятся к завершению. В качестве “незавершенных” могут выступать чувства горя, утраты, обиды, разочарования, гнева, возмущения. Процесс завершения требует проживания не только указанных чувств, но и других, таких, например, как прощение, прощание и благодарность, которые помогают завершить переживаемую психотравмирующую ситуацию. Механизм незавершенных действий широко используется в теории психической травмы П.Левина. Травма рассматривается как результат незавершенной телесной реакции на травматическое событие. Эти реакции, по мнению автора, имеют биологическую, инстинктивную природу, они присущи как человеку, так и животному, и выражаются в виде реакций бегства, борьбы или замирания. Механизмы травматического стресса действуют также на уровне психофизиологии и проявляются в виде повышенного уровня возбуждения нервной системы, чрезмерной энергии. Следовательно, разрешение травмы требует завершения незавершенных реакций, разрядки избыточной энергии и возвращения к нормальному уровню функционирования.

В психологии психической травмы актуальным остается вопрос о путях овладения травматическими переживаниями и кризисными состояниями, о преодолении жизненных критических ситуаций.

8-й ак. час:

Тема: Вводное занятие. Основные понятия теории психотравмы.

Цель: научиться определять основные понятия теории психотравмы.

Задача: изучить основные понятия теории психотравмы.

Содержание:

По мнению Ф.Е.Василюка (1984), преодоление критических ситуаций как ситуаций невозможности происходит в ходе особой деятельности переживания, направленной на поиск и производство смысла, который становится опорой в преодолении кризиса, и более того – новой ступенью в развитии личности. В работе Е.С.Мазур (1983) было показано, что преодоление психотравмирующей ситуации происходит в процессе саморегуляции, который включает в себя ряд этапов: осознание смысла травмы и его переработка; восполнение ведущих смысловых образований, нарушенных травмой; изменение смысловой направленности и возобновление прерванной жизнедеятельности. В современной зарубежной литературе, посвященной изучению преодоления неблагоприятных кризисных ситуаций, собственно кризисные состояния рассматриваются как неудачные попытки овладения ими, и взамен предлагаются стратегии успешного, совладающего поведения. Р.Лазарус и С.Фолкман выделяют следующие типы поведения подобного рода (Lazarus, Folkman, 1984): конфронтирование, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство- избегание, планирование решения проблемы, а также положительная переоценка, предполагающая усилия по созданию положительного значения ситуации с фокусированием на росте собственной личности.

Если все же попытка преодоления терпит неудачу, то последовательно развиваются четыре фазы кризиса. По мнению Ф.Е.Василюка (1984), преодоление критических ситуаций как ситуаций невозможности происходит в ходе особой деятельности переживания, направленной на поиск и производство смысла, который становится опорой в преодолении кризиса, и более того – новой ступенью в развитии личности.

В работе Е.С.Мазур (1983) было показано, что преодоление психотравмирующей ситуации происходит в процессе саморегуляции, который включает в себя ряд этапов: осознание смысла травмы и его переработка; восполнение ведущих смысловых образований, нарушенных травмой; изменение смысловой направленности и возобновление прерванной жизнедеятельности.

9-й ак. час:

Тема: Вводное занятие. Основные понятия теории психотравмы.

Цель: научиться определять основные понятия теории психотравмы.

Задача: изучить основные понятия теории психотравмы.

Содержание:

Перечень практических занятий (ПЗ)

Практическое занятие: определить основные возможные причины психотравмы матери-одиночки.

10-й ак. час:

Тема: Вводное занятие. Основные понятия теории психотравмы.

Цель: научиться определять основные понятия теории психотравмы.

Задача: изучить основные понятия теории психотравмы.

Содержание:

Перечень практических занятий (ПЗ)

Практическое занятие: определить основные возможные причины психотравмы подростка в неполной семье.

Форма промежуточной аттестации- тест.

Вопросы теста:

Что такое психотравма?

Какие бывают последствия психотравмы?

Для реализации Программы используется:

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Таблицы «Дерево зависимостей» 4 к-та.

Видеофильм «Виды психотравм» 1 к-т

Картинки «Диагностика межличностных отношений с помощью сказки» 1 к-т

Рисунки «Семья в образах животных» 1 к-т

Таблица «Виды психологических проблем»-1 к-т.

1. Ф Рупперт, Х. Банцхаф «Мое тело, моя травма, мое Я» — «Меридиан-С» 2019 С 386
2. Ф. Рупперт «Любовь, страсть, травма» — «First Step», «ИСТОК-С» 2021 С.213.

Интернет-ресурсы:

https://samopoznanie.ru/articles/ot_semeynoy_rasstanovki_k_rasstanovke_travmy_po_ruppertu

<https://psyinst.moscow/biblioteka/>

[Российская государственная библиотека www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

[Национальная электронная библиотека www.rusneb.ru](http://www.rusneb.ru)

Материально-техническое обеспечение:

Помещение расположено по адресу: 198207, Санкт-Петербург, пр-кт Трамвайный, д. 12, литера А, часть помещения 1Н, пом. 56.

Пом.-1Н, пом.56-учебное помещение, общая площадь 16,8 кв.м.

Стул обучающегося 4 шт.

Стол обучающегося 4 шт.

Ноутбук для обучающегося— 4 к-та.

Доска маркерная — 1 шт.

Ноутбук для преподавателя— 1 к-т.

Усиленная квалифицированная электронная подпись- 1 шт.

Принтер — 1 шт.

Проектор — 1 шт.

Колонки — 1 комплект

Стол преподавателя — 1 шт.

Кресло преподавателя -1 шт.

Стеллажи для документации и методической литературы — 2 шт.

Наушники -4 к-та.

Лицензионное программное обеспечение, 5 к-тов:

1) Yandex Browser

2) Libre Office

3) Z-Zip

4) КриптоПро CSP 5.0

5) Zoom

6) Paint

7) HP-smart

8) VLC

9) Microsoft Office

10) Disk-O

4.2. Рабочая программа:

Травма идентичности взрослого и ребенка.

п/п	Перечень тем	Трудоемкость: кол-во учебных (академ) часов, предусмотренных на одного обучающегося за 3 месяца	Трудоемкость: теория, количество учебных (академ) часов, предусмотренных на одного обучающегося за 3 месяца	Трудоемкость: Практика, Практические занятия (ПЗ), количество учебных (академ) часов темы, предусмотренных на одного обучающегося за 3 месяца	Формы контроля
2	Травма идентичности взрослого и ребенка.	10	8	2	Педагогическое наблюдение. Анализ педагогом и обучающимися качества выполнения заданий. Выполнение практических заданий педагога.

11-й ак. час:

Тема: Травма идентичности взрослого и ребенка.

Цель: научиться определять травму идентичности взрослого и ребенка.

Задача: изучить травму идентичности взрослого и ребенка.

Содержание:

Теория.

Ребенок приходит в этот мир с абсолютным доверием и любовью к нему и тем людям, которые будут о нем заботиться и воспитывать его. Он открыт всему - словам, чувствам, мимике, действиям других людей. Все это он впитывает, как губка. И из этого он делает выводы о себе, о мире, о людях.

И здесь все дело в том, что загружается в ребенка - какая информация, какие действия и слова к нему применяются, какие люди находятся рядом, общаются ли с ним через призму любви или он видит другие формы обращения с ним. От этого зависит, сможет ли ребенок утвердиться в своей доверии и любви или ему придется выработать другие стратегии поведения.

12-й ак. час:

Тема: Травма идентичности взрослого и ребенка.

Цель: научиться определять травму идентичности взрослого и ребенка.

Задача: изучить травму идентичности взрослого и ребенка.

Содержание:

Теория

Если ребенку приходится все время приспосабливаться к родителям, их требованиям, контролю, отвержению, гиперопеке, ожиданиям, надеждам и т.д., то он постепенно отказывается от себя и нарабатывает "маску" того, кого хотят видеть, начинает играть роль, жить в угоду другим близким людям, отвергая все то, что прорывается у него изнутри. Это и есть травма идентичности. При менее глубокой травме это может быть выражено многочисленными внутренними конфликтами между "хочу" и "надо", следствием которых нередко является бездействие. Концепция травмобиографии («триада травм»). Определение идентичности, идентификации, приписывания. Функции «Я» и «Хочу». Желания, как особая функция человека, необходимая для его развития. Здоровое «Я» и собственные желания. Базовые понятия, связи и взаимодействие. Ранняя травма (травма зачатия, беременности, родов и первого года жизни). Симптомы проявления, последствия для дальнейшей жизни.

13-й ак. час:

Тема: Травма идентичности взрослого и ребенка.

Цель: научиться определять травму идентичности взрослого и ребенка.

Задача: изучить травму идентичности взрослого и ребенка.

Содержание:

Теория.

Повзрослев, такой человек начинает чувствовать, что он не является тем, кого выдает за себя, что он не живет своей жизнью, что он не чувствует удовольствие от жизни, что он не знает, чего он хочет и к чему нужно стремиться. Он может чувствовать ощущение чего-то важного и живого внутри себя, но не имеет к этому доступа. Он может ничего не чувствовать внутри, кроме пустоты и маски или набора ролей для окружающих. Человек чувствует себя несчастливый, не знает, как ему жить, к чему стремиться, есть ли где-то его желания или их нет, как нет и его, того, что он называет Я.

14-й ак. час:

Тема: Травма идентичности взрослого и ребенка.

Цель: научиться определять травму идентичности взрослого и ребенка.

Задача: изучить травму идентичности взрослого и ребенка.

Содержание:

Теория

Травма идентичности заставляет отречься от своего здорового «я», потому что маленький человек переживает невыносимую боль, страх, ярость и стыд.

Причинами травмы служит то, что ребенок не желанен и, соответственно, не любим и не защищен. Он с рождения попадает под влияние травмы и стратегии выживания матери. Распространенными травматическими причинами служат попытки аборта и ожидание ребенка другого пола.

Травма идентичности ведет:

- к расколу идентичности с подавлением «Я» и воли, здоровых частей;
- к поиску возможностей идентификации вовне к согласию с отождествлениями;
- к идентификации с агрессорами;
- к «цеплянию» за других людей;
- к «прятанию» за слово «мы»;
- к безответственности;
- к иллюзиям идентичности и к иллюзорным представлениям о здоровом собственном «я».

15-й ак. час:

Тема: Травма идентичности взрослого и ребенка.

Цель: научиться определять травму идентичности взрослого и ребенка.

Задача: изучить травму идентичности взрослого и ребенка.

Содержание:

Теория

Отказ от себя самого означает потерю способности воспринимать реальность такой, как есть. Вместо этого реальность заменяется на функциональность. Осознанные действия заменяются на слепое функционирование.

Последствиями травмы идентичности являются *характерологические деформации*. Так, при *нарциссическом личностном расстройстве* присутствуют следующие феномены:

- грандиозное самоощущение с преувеличением достижений и талантов;
- ожидание признания превосходства без достаточных достижений;
- фантазии о грандиозном успехе, власти, блеске, великолепии или идеальной любви;
- восприятие себя «особенным» и единственным в своем роде;
- нужда в чрезмерном восхищении с большими претензиями и завышенными ожиданиями;
- требование к себе особого отношения и автоматического исполнения желаний;
- эксплуатация и манипуляции людьми в межличностных отношениях;
- недостаток эмпатии- с неспособностью узнавать и признавать чувства и потребности других или идентифицироваться с ними;
- зависть - часто завидует другим или считает, что другие завидуют ему;
- надменное, снисходительное поведение и аналогичные суждения

16-й ак. час:

Тема: Травма идентичности взрослого и ребенка.

Цель: научиться определять травму идентичности взрослого и ребенка.

Задача: изучить травму идентичности взрослого и ребенка.

Содержание:

Теория

Зависимая личность:

- нуждается в помощи при принятии большинства жизненных решений или передаёт принятие решений другим;

- подчиняет свои потребности окружающим, по отношению к которым зависим, и демонстрирует неуместную терпимость к желаниям других;
- не выражает обоснованные требования лицам, от которых они являются зависимыми;
- переживает сильное чувство одиночества;
- имеет преувеличенный страх неспособности позаботиться о себе;
- боится быть покинутым человеком, с которым состоит в близких отношениях, и остаться одному;
- имеет ограниченную способность принимать решения в повседневной жизни без большого количества советов и одобрения окружающих.

17-й ак. час:

Тема: Травма идентичности взрослого и ребенка.

Цель: научиться определять травму идентичности взрослого и ребенка.

Задача: изучить травму идентичности взрослого и ребенка.

Содержание:

Теория

Адекватная работа с травмой при поражении идентичности:

- приводит к осознанию собственных стратегий выживания;
- ставит под вопрос идентификации и отождествления;
- помогает расти здоровому «я» и собственной воле;
- поддерживает процесс «разидентификации» с матерью;
- способствует все большей осознанности в отношении своей биографии травмы;
- приводит здоровое «я» и собственную волю в контакт с отщепленными травмированными частями;

-поддерживает при выражении чувств и и признании фактов биографии

18-й ак. час:

Тема: Травма идентичности взрослого и ребенка.

Цель: научиться определять травму идентичности взрослого и ребенка.

Задача: изучить травму идентичности взрослого и ребенка.

Содержание:

Теория

Ранняя травма всегда сейчас, она означает, что мы пытаемся справиться с сегодняшними проблемами с помощью прошлых способов выживания. Все вокруг нас воспринимается как мир из прошлого. Ходьба по замкнутому кругу.

Идентичность – собственное Я, с желаниями и потребностями. Чувствования себя и своего тела не зависимо от других.

Травма идентичности – самая глубокая боль человека. Тот, кто существует, хотя, по мнению и желанию своего создателя (мамы, папы) не должен существовать. Это нежеланные дети, которым приходится утверждать свое существование, вопреки воли родителя. Им приходится жить своё, зная внутри «Нет» от матери. Ребенок выживает и приспосабливается.

Желание иметь ребенка часто само по себе является стратегией выживания для травмированных родителей. Они хотят за счёт ребенка заполнить собственную пустоту, удержать мужчину, создать иллюзию семьи, или родить для мамы или маму себе, или по тому, что очень пора. Они все это делают для себя, не из здорового желания «хочу быть мамой»

Часто я задаю вопрос: «Какое у вас было детство?» Первичная реакция и ответ обычно очевиден: «У меня было прекрасное детство». Только потом спускаясь вниз, иллюзии растворяются, боль и правда поднимается наружу.

Для того чтобы выжить ребенку приходится отказаться от своего Я и взять мамино, подчиняясь, исполняя ее желания, подстраиваясь. Чтобы быть с мамой иллюзии любви формировались на основаниях жизни. Возникает формула МЫ — это Я и моя мама. То есть МЫ = и моя мама, всё мамино воспринимается как свое, своего нет.

Для человека получившего травму идентичности, нет ничего само собой разумеющегося. Дыхание, сердцебиение, температура тела, чувство своего тела, контакты, еда, туалет, движение, собственные желание – все это поставлено под вопрос, потому что человек ставит под вопрос самого себя и полагает, что может существовать только тогда, когда растворяется в ком-то другом и удовлетворяет его потребности. Таким был первый опыт. Последствия травмы идентичности – нарушение привязанности. Люди во всех своих последующих отношениях ищут то, от чего они отказались в раннем возрасте, отказались по отношению к себе: жизненную энергию, радость жизни, волю к жизни. Им кажется, что в одиночку им не выжить. Отношение с другим человеком становится заменой своего Я. Это значит, что всегда должны быть отношения с кем-то, потому как оказаться одному это паника и страх, воспринимающаяся как опасность для жизни.

19-й ак. час:

Тема: Травма идентичности взрослого и ребенка.

Цель: научиться определять травму идентичности взрослого и ребенка.

Задача: изучить травму идентичности взрослого и ребенка.

Содержание:

Перечень практических занятий

Практическое занятие: определить травму идентичности папы и сына 8 лет по таблице «Дерево зависимостей».

20-й ак. час:

Тема: Травма идентичности взрослого и ребенка.

Цель: научиться определять травму идентичности взрослого и ребенка.

Задача: изучить травму идентичности взрослого и ребенка.

Содержание:

Перечень практических занятий

Практическое занятие: определить травму идентичности матери и дочери 7 лет по таблице «Дерево зависимостей».

Форма промежуточной аттестации- тест.

Вопросы теста:

1. Что такое Травма идентичности?
2. Как проявляет себя Травма идентичности у ребенка?

Для реализации Программы используется:

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Таблицы «Дерево зависимостей» 4 к-та.

Видеофильм «Виды психотравм» 1 к-т

Картинки «Диагностика межличностных отношений с помощью сказки» 1 к-т

Рисунки «Семья в образах животных» 1 к-т

1. Ф Рупперт, Х. Банцхаф «Мое тело, моя травма, мое Я» — «Меридиан-С» 2019 С 386
2. Ф. Рупперт «Любовь, страсть, травма» — «First Step», «ИСТОК-С» 2021 С.213.

Интернет-ресурсы:

https://samopoznanie.ru/articles/ot_semeynoy_rasstanovki_k_rasstanovke_travmy_po_ruppertu

<https://psyinst.moscow/biblioteka/>

[Российская государственная библиотека www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

[Национальная электронная библиотека www.rusneb.ru](http://www.rusneb.ru)

Материально-техническое обеспечение:

Помещение расположено по адресу: 198207, Санкт-Петербург, пр-кт Трамвайный, д. 12, литера А, часть помещения 1Н, пом. 56.

Пом.-1Н, пом.56-учебное помещение, общая площадь 16,8 кв.м.

Стул обучающегося 4 шт.

Стол обучающегося 4 шт.

Ноутбук для обучающегося— 4 к-та.

Доска маркерная — 1 шт.

Ноутбук для преподавателя— 1 к-т.

Усиленная квалифицированная электронная подпись- 1 шт.

Принтер — 1 шт.

Проектор — 1 шт.

Колонки — 1 комплект

Стол преподавателя — 1 шт.

Кресло преподавателя -1 шт.

Стеллажи для документации и методической литературы — 2 шт.

Наушники -4 к-та.

Лицензионное программное обеспечение, 5 к-тов:

1) Yandex Browser

2) Libre Office

3) Z-Zip

4) КриптоПро CSP 5.0

5) Zoom

6) Paint

7) HP-smart

8) VLC

9) Microsoft Office

10) Disk-O

4.3. Рабочая программа:

Травма любви.

п/п	Перечень тем	Трудоемкость: кол-во учебных (академ) часов, предусмотрен ных на одного	Трудоемкост ь: теория, количество учебных (академ) часов, предусмотре нных	Трудоемко сть:Практ ика, Практичес кие занятия (ПЗ), количеств	Формы контроля
------------	---------------------	--	---	---	---------------------------

		обучающегося за 3 месяца	на одного обучающегося за 3 месяца	о учебных (акад) часов темы, предусмотренных на одного обучающегося за 3 месяца	
3	Травма любви.	6	4	2	Педагогическое наблюдение. Анализ педагогом и обучающимися качества выполнения заданий. Выполнение практических заданий педагога.

21-й ак. час:

Тема: Травма любви.

Цель: научиться определять травму любви

Задача: изучить травму любви.

Содержание:

Теория

Что такое любовь? Различия между здоровой любовью и иллюзией любви. Привязанность и ее значение для формирования здоровой идентичности. Основные положения теории привязанности Д. Боулби, различия между симбиозом и автономностью, виды нарушенной привязанности. Влияние травм матери на развитие идентичности ребенка, а также на последующие связи и отношения в жизни человека, особенно в партнерстве и собственном родительстве.

22-й ак. час:

Тема: Травма любви.

Цель: научиться определять травму любви

Задача: изучить травму любви.

Содержание:

Теория

Травма любви – это океан боли, которой человек хочет избежать. Важнейшей характеристикой травмы любви является отсутствие любви к себе.

Любовь к себе заменяют: избытком самокритики, самоосуждением, самоотречением, аутоагрессией, ощущением того, что всегда нужно быть с кем-то рядом, не позволением себя баловать, неудовлетворенностью собой («я никогда не бываю достаточно

хорошим», «всегда остаюсь плохим ребенком, плохой матерью или несостоятельным отцом»). У получивших травму любви проблемы с тем, чтобы отличить любовь от насилия и страха, или себя от других людей. Когда травмированные взрослые, осознают свою неспособность любить своих детей, им становится очень больно. Они мучаются от того, что попались в ловушку своей несостоятельности, и их поглотили собственные стратегии выживания. Приходит осознание, что ребенок нужен мне зачем-то, для собственного использования и закрытия личных ран, а о ребенке и его чувствах, не думается вообще.

23-й ак. час:

Тема: Травма любви.

Цель: научиться определять травму любви

Задача: изучить травму любви.

Содержание:

Теория

Неспособность психологически справиться с ролью родителя усугубляет травму любви, бремя которой травмированные взрослые, как правило, сами несут из своего детства. Только осознав, что сами в детстве были травмированы, такие родители могут в полной мере прочувствовать всю интенсивность актов агрессии (в основном, не осознанной) по отношению к своим детям.

Травма любви – это невозможность получить любовь в отношении с матерью и отцом, от которых маленький ребенок зависит. Эта модель навсегда формируется, остается и переходит во взрослые отношения

24-й ак. час:

Тема: Травма любви.

Цель: научиться определять травму любви

Задача: изучить травму любви.

Содержание:

Теория

Привязанность матери и ребенка начинается с самого зачатия, развивается во время беременности, формируется после родов, закрепляется в своем особом качестве в первые годы жизни.

Самое важное для ребенка это привязанность. Если родители травмированы, то они для ребенка эмоционально недоступны, агрессивны, недостижимы, причиняют насилие, ребенок травмируется. Возникает нарушение привязанности.

Ребенку тяжело, чтобы выжить, малыш вынужден отколоть свои чувства, свое Я и свое Хочу, лишь бы оставаться в отношениях с родителями. Чувства, испытываемые ребенком – отчаяние, одиночество, страх смерти, подавленная радость жизни, ярость, тоска, отстраненность. Проживая внутренний ужас, ребенок не прекращает иметь желание получить любовь. Часто происходит иллюзия, если я буду стараться быть хорошим, меня полюбят, кажется, что любовь можно принудить или купить. Пока мы живы, все можно исправить. Шаги к преодолению травмы любви: признать и понять, что отношения привязанности с родителями травмировали меня; принять, что эти отношения не могут быть изменены в одностороннем порядке; не оставаться там где вам больно; снова почувствовать собственные страх, боль, злость, грусть которые пришлось отколоть в травмирующих отношениях; проработать травму идентичности; построить здоровые любовные отношения с самой собой.

25-й ак. час:

Тема: Травма любви.

Цель: научиться определять травму любви

Задача: изучить травму любви.

Содержание:

Перечень практических занятий

Практическое занятие: Составление ответов на распространенные заблуждения о любви: мама любила меня по-своему. Любовь залечит все раны. Если я буду любить его (ее) достаточно сильно, он (она) меня полюбит. Он (она) -идеал. Любовь можно купить. Я смогу сделать так, что мама меня полюбит, если буду хорошим, заботиться о ней и т. д. Однажды мама меня полюбит).

26-й ак. час:

Тема: Травма любви.

Цель: научиться определять травму любви

Задача: изучить травму любви.

Содержание:

Перечень практических занятий

Практическое занятие: Составление ответов- обоснований на распространенные заблуждения о любви: Любовь можно купить.

Форма промежуточной аттестации- тест.

Вопросы теста:

1. Чем отличается любовь от иллюзии любви?
2. В чем заключается теория привязанности?

Для реализации Программы используется:

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Таблицы «Дерево зависимостей» 4 к-та.

Видеофильм «Виды психотравм» 1 к-т

Картинки «Диагностика межличностных отношений с помощью сказки» 1 к-т

Рисунки «Семья в образах животных» 1 к-т

1. Ф Рупперт, Х. Банцхаф «Мое тело, моя травма, мое Я» — «Меридиан-С» 2019 С 386
2. Ф. Рупперт «Любовь, страсть, травма» — «First Step», «ИСТОК-С» 2021 С.213.

Интернет-ресурсы:

https://samopoznanie.ru/articles/ot_semeynoy_rasstanovki_k_rasstanovke_travmy_po_ruppertu

<https://psyinst.moscow/biblioteka/>

Российская государственная библиотека www.rsl.ru

Национальная электронная библиотека www.rusneb.ru

Материально-техническое обеспечение:

Помещение расположено по адресу: 198207, Санкт-Петербург, пр-кт Трамвайный, д. 12, литера А, часть помещения 1Н, пом. 56.

Пом.-1Н, пом.56-учебное помещение, общая площадь 16,8 кв.м.

Стул обучающегося 4 шт.

Стол обучающегося 4 шт.

Ноутбук для обучающегося— 4 к-та.

Доска маркерная — 1 шт.

Ноутбук для преподавателя— 1 к-т.

Усиленная квалифицированная электронная подпись- 1 шт.

Принтер — 1 шт.

Проектор — 1 шт.

Колонки — 1 комплект

Стол преподавателя — 1 шт.

Кресло преподавателя -1 шт.

Стеллажи для документации и методической литературы — 2 шт.

Наушники -4 к-та.

Лицензионное программное обеспечение, 5 к-тов:

1) Yandex Browser

2) Libre Office

3) Z-Zip

4) КриптоПро CSP 5.0

5) Zoom

6) Paint

7) HP-smart

8) VLC

9) Microsoft Office

10) Disk-O

4.4. Рабочая программа:

Травма сексуальности.

п/п	Перечень тем	Трудоемкость: кол-во учебных (академ) часов, предусмотрен ных на одного обучающегося за 3 месяца	Трудоемкост ь: теория, количество учебных (академ) часов, предусмотре нных на одного обучающего я за 3 месяца	Трудоемко сть:Практ ика, Практичес кие занятия (ПЗ), количество о учебных (акад) часов темы, предусмот ренных на одного обучающе гося за 3	Формы контроля
-----	--------------	---	---	--	-------------------

				месяца	
4	Травма сексуальности.	8	4	4	Педагогическое наблюдение. Анализ педагогом и обучающимися качества выполнения заданий. Выполнение практических заданий педагога.

27-й ак. час:

Тема: Травма сексуальности.

Цель: научиться определять травму сексуальности.

Задача: изучить травму сексуальности..

Содержание:

Теория

Классический тип психологической травмы – сексуальная. К сожалению, несмотря на общественный прогресс и сексуальное просвещение этот тип травмы продолжает оставаться весомым в числе факторов риска стагнации личности, особенно, в период детства и отрочества. Отдаленные последствия сексуальной травмы, которые складываются в ее отличительные особенности, усложняют процесс консультирования.

28-й ак. час:

Тема: Травма сексуальности.

Цель: научиться определять травму сексуальности.

Задача: изучить травму сексуальности..

Содержание:

Теория

Во многом специфика определяется тем обстоятельством, что переживания и воспоминания пострадавшего со временем могут приобрести форму перверсий, заканчивающихся разрядкой сексуальной потребности, а страхи и депрессивные состояния – со временем стать пусковым механизмом в этом процессе. Происходит сращенность переживаний тревоги, страхов, обиды и т.п. в сочетании с активизацией познавательной потребности и сексуальных влечений.

29-й ак. час:

Тема: Травма сексуальности.

Цель: научиться определять травму сексуальности.

Задача: изучить травму сексуальности..

Содержание:

Теория

Сексуальная травматизация: сексуальное злоупотребление и насилие – как следствие травмы идентичности и травмы любви.

Расколы и симбиотические переплетения при сексуальном насилии, влияние стыда и отвращения.

30-й ак. час:

Тема: Травма сексуальности.

Цель: научиться определять травму сексуальности.

Задача: изучить травму сексуальности.

Содержание:**Теория.**

Симптомы травмы сексуальности, последствия для психического и физического развития, а также для формирования сексуальной идентичности.

Основные положения терапии травмы сексуальности. Сексуальные травмы могут быть весьма различными и возникают во все периоды жизни. К самым тяжелым последствиям они приводят, случаясь в детстве или в период полового созревания, когда способность остро воспринимать их и переживать (в связи с эмоциональной впечатлительностью) является наибольшей, а личность индивидуума еще не развилась и не «окрепла».

31-й ак. час:

Тема: Травма сексуальности.

Цель: научиться определять травму сексуальности.

Задача: изучить травму сексуальности..

Содержание:**Перечень практических занятий**

Практическое занятие: Раскрыть симптомы травмы сексуальности.

32-й ак. час:

Тема: Травма сексуальности.

Цель: научиться определять травму сексуальности.

Задача: изучить травму сексуальности..

Содержание:**Перечень практических занятий**

Практическое занятие: Раскрыть последствия травмы сексуальности для психического развития.

33-й ак. час:

Тема: Травма сексуальности.

Цель: научиться определять травму сексуальности.

Задача: изучить травму сексуальности..

Содержание:**Перечень практических занятий**

Практическое занятие: Раскрыть последствия травмы сексуальности для физического развития.

34-й ак. час:

Тема: Травма сексуальности.

Цель: научиться определять травму сексуальности.

Задача: изучить травму сексуальности.

Содержание:**Перечень практических занятий**

Практическое занятие: Раскрыть методику терапии травмы сексуальности.

Форма промежуточной аттестации- тест.

Вопросы теста:

1. Что такое сексуальная травматизация.
2. В каком возрасте человек наиболее уязвим для возникновения последствий сексуальных травм?

Для реализации Программы используется:

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Таблицы «Дерево зависимостей» 4 к-та.

Видеофильм «Виды психотравм» 1 к-т

Картинки «Диагностика межличностных отношений с помощью сказки» 1 к-т

Рисунки «Семья в образах животных» 1 к-т

1. Ф. Рупперт, Х. Банцхаф «Мое тело, моя травма, мое Я» — «Меридиан-С» 2019 С 386
2. Ф. Рупперт «Любовь, страсть, травма» — «First Step», «ИСТОК-С» 2021 С.213.

Интернет-ресурсы:

https://samopoznanie.ru/articles/ot_semeynoy_rasstanovki_k_rasstanovke_travmy_po_ruppertu

<https://psyinst.moscow/biblioteka/>

[Российская государственная библиотека www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

[Национальная электронная библиотека www.rusneb.ru](http://www.rusneb.ru)

Материально-техническое обеспечение:

Помещение расположено по адресу: 198207, Санкт-Петербург, пр-кт Трамвайный, д. 12, литера А, часть помещения 1Н, пом. 56.

Пом.-1Н, пом.56-учебное помещение, общая площадь 16,8 кв.м.

Стул обучающегося 4 шт.

Стол обучающегося 4 шт.

Ноутбук для обучающегося— 4 к-та.

Доска маркерная — 1 шт.

Ноутбук для преподавателя— 1 к-т.

Усиленная квалифицированная электронная подпись- 1 шт.

Принтер — 1 шт.

Проектор — 1 шт.

Колонки — 1 комплект

Стол преподавателя — 1 шт.

Кресло преподавателя -1 шт.

Стеллажи для документации и методической литературы — 2 шт.

Наушники -4 к-та.

Лицензионное программное обеспечение, 5 к-тов:

1) Yandex Browser

2) Libre Office

3) Z-Zip

4) КриптоПро CSP 5.0

5) Zoom

- 6) Paint
- 7) HP-smart
- 8) VLC
- 9) Microsoft Office
- 10) Disk-O

4.5. Рабочая программа: Травма собственной виновности взрослого и ребенка.

п/п	Перечень тем	Трудоемкость: кол-во учебных (академ) часов, предусмотренных на одного обучающегося за 3 месяца	Трудоемкость: теория, количество учебных (академ) часов, предусмотренных на одного обучающегося за 3 месяца	Трудоемкость: Практика, Практические занятия (ПЗ), количество учебных (академ) часов темы, предусмотренных на одного обучающегося за 3 месяца	Формы контроля
5	Травма собственной виновности взрослого и ребенка.	8	4	4	Педагогическое наблюдение. Анализ педагогом и обучающимися качества выполнения заданий. Выполнение практических заданий педагога.

35-й ак. час:

Тема: Травма собственной виновности взрослого и ребенка.

Цель: научиться определять травму собственной виновности взрослого и ребенка.

Задача: изучить травму собственной виновности взрослого и ребенка.

Содержание:

Теория.

Все формы травматизации в той или иной степени приводят к чувству вины в отношении себя и других. Базу для этого создают внутренние части, идентифицирующиеся с агрессорами, прежде всего с собственными матерью и отцом, и поэтому являющиеся «лояльными к агрессору», так как полностью дети зависят от него. Они не могут

проявлять свою злость к родителям-агрессорам, им приходится подавлять её. Поэтому они направляют свою злость на себя. Это может проявляться и в продолжительном игнорировании своих травмированных частей (которые дают о себе знать в виде телесных феноменов), и в прямом насилии, направленном на себя. К такому поведению относится потребление медикаментов и наркотиков, нанесение себе травм, когда люди царапают или обжигают себя, а в экстремальном случае — попытки самоубийства.

36-й ак. час:

Тема: Травма собственной виновности взрослого и ребенка.

Цель: научиться определять травму собственной виновности взрослого и ребенка.

Задача: изучить травму собственной виновности взрослого и ребенка.

Содержание:

Теория

Нереализованная злость в открытой или скрытой форме всегда направлена на других людей, более или менее случайно окружающих человека. Это могут быть обидные замечания или рука, которая «сорвется» на собственного ребёнка. А когда я своими делами или бездействием травмирую других людей, наношу им невосполнимый ущерб, я сам становлюсь агрессором. Тогда я травмирую не только своих жертв. Я травмирую и самого себя своей агрессией или неоказанием помощи, за которые я несу ответственность. Тогда мне придётся вытеснить из сознания свои страхи перед осуждением социума, стыд за свои действия, чувство вины и свою нечистую совесть. Мне придётся делать вид, будто ничего не случилось или как будто это не мои действия травмировали другого.

37-й ак. час:

Тема: Травма собственной виновности взрослого и ребенка.

Цель: научиться определять травму собственной виновности взрослого и ребенка.

Задача: изучить травму собственной виновности взрослого и ребенка.

Содержание:

Теория

Больше всего жертву и агрессора объединяет стыд, который делает человека безмолвным и в течение длительного времени создаёт внутренний стресс, мешая открываться другим людям и вынуждая отрицать самого себя.

Жертвы стыдятся, потому что:

- они существуют, хотя их не хотят;
- с точки зрения своих создателей у них неправильный пол;
- они чувствуют себя нелюбимыми;
- их унижают физическим насилием;
- они подвергаются сексуальному насилию;
- их называют слабыми;
- потому что они якобы «больны».

Агрессоры стыдятся, потому что:

- знают, что поступили несправедливо;
- боятся исключения из социума;
- на них показывают пальцем, когда об их действиях становится известно.

Определение терминов «агрессор» и «жертва», основная динамика жертва-агрессор (психологические, культурные и социальные аспекты).

Роль жертвы, как она проявляется. Жертва- как стратегия выживания. Как выйти из роли жертвы.

Роль агрессора, как она проявляется. Агрессор – как стратегия выживания. Как выйти из роли агрессора.

38-й ак. час:

Тема: Травма собственной виновности взрослого и ребенка.

Цель: научиться определять травму собственной виновности взрослого и ребенка.

Задача: изучить травму собственной виновности взрослого и ребенка.

Содержание:

Теория

Последствия динамики жертва-агрессор, способы выхода из нее (симбиотические попытки разрешения и здоровые способы).

Поведение жертвы как стратегия выживания:

- Отрицание собственной травмы
- Вытеснение воспоминания о травме
- Улыбаться и быть сильными
- Презрение к своей собственной слабости
- Чувство вины
- Стыд за пережитое страдание
- Переживать травму как справедливое наказание за собственные потребности собственную небрежность и т д
- Чрезмерное беспокойство чрезмерная адаптация
- Покорность пассивность
- Страдание нытье плач без причин
- Саморазрушительное поведение
- Хроническая депрессивность
- Хронические физические заболевания
- Отречение
- Предпочтение быть мертвым
- Не воспринимать агрессоров как агрессоров если человек эмоционально связан с ними и зависит от них применимо, в частности, к матери и отцу
- Идентифицироваться с потребностями агрессоров
- Защищать агрессоров
- Чувствовать себя как общее мы с агрессором и ставить себя на второе место
- Чувство морального превосходства над агрессорами
- Болезненная зависимость от гармонии
- Желание спасти мир
- Интеллектуальное запутывание себя и других
- Отколотый гнев, который может выплеснуться по самому маленькому поводу на совершенно невинных людей

Поведение агрессора как стратегия выживания:

- Отрицать и скрывать свои действия
- Оправдывать свои действия как вынужденную необходимость
- Успокаивать и уговаривать
- Отвлекаться на мелочи
- Преуменьшать нанесённый вред
- Отказываться от ответственности за свои действия и их последствия
- Изображать себя невинным
- Демонстрировать что у него чистая совесть
- Стыдить и обвинять других

- Требовать понимания и уважения к себе
- Быстро оскорбляться
- Прикидываться дураком
- Выдавать себя за жертву
- Стремиться к власти и контролю над другими
- Притворяться что действует с целью исполнения высшей социально ценной миссии
- Прятаться за идентификацией Мы
- Поддерживать вражеские образы, разделять социальные группы
- Превращать других в агрессоров
- Обвинение жертв в совершении преступления
- Презрение и издевательство над жертвой
- Обращение с жертвой как объектом
- Совершение и оправдание бессмысленного насилия
- Похоть, чувство триумфа и гордости за совершенное насилие и разрушение

39-й ак. час:

Тема: Травма собственной виновности взрослого и ребенка.

Цель: научиться определять травму собственной виновности взрослого и ребенка.

Задача: изучить травму собственной виновности взрослого и ребенка.

Содержание:

Перечень практических занятий

Практическое занятие: Разбор поведения жертвы как стратегии выживания.

40-й ак. час:

Тема: Травма собственной виновности взрослого и ребенка.

Цель: научиться определять травму собственной виновности взрослого и ребенка.

Задача: изучить травму собственной виновности взрослого и ребенка.

Содержание:

Перечень практических занятий

Практическое занятие: Раскрыть поведение агрессора как стратегии выживания.

41-й ак. час:

Тема: Травма собственной виновности взрослого и ребенка.

Цель: научиться определять травму собственной виновности взрослого и ребенка.

Задача: изучить травму собственной виновности взрослого и ребенка.

Содержание:

Перечень практических занятий

Практическое занятие: Составление способов выхода из динамики жертва-агрессор (симбиотические попытки разрешения и здоровые способы).

42-й ак. час:

Тема: Травма собственной виновности взрослого и ребенка.

Цель: научиться определять травму собственной виновности взрослого и ребенка.

Задача: изучить травму собственной виновности взрослого и ребенка.

Содержание:

Перечень практических занятий

Практическое занятие: определение причин действий агрессора по отношению к жертве.

Форма промежуточной аттестации- тест.

Вопросы теста:

1. Назовите основные признаки агрессора.
2. Назовите основные признаки жертвы.

Для реализации Программы используется:

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Таблицы «Дерево зависимостей» 4 к-та.

Видеофильм «Виды психотравм» 1 к-т

Картинки «Диагностика межличностных отношений с помощью сказки» 1 к-т

Рисунки «Семья в образах животных» 1 к-т

1. Ф Рупперт, Х. Банцхаф «Мое тело, моя травма, мое Я» — «Меридиан-С» 2019 С 386
2. Ф. Рупперт «Любовь, страсть, травма» — «First Step», «ИСТОК-С» 2021 С.213.

Интернет-ресурсы:

https://samopoznanie.ru/articles/ot_semeynoy_rasstanovki_k_rasstanovke_travmy_po_ruppertu

<https://psyinst.moscow/biblioteka/>

[Российская государственная библиотека www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

[Национальная электронная библиотека www.rusneb.ru](http://www.rusneb.ru)

Материально-техническое обеспечение:

Помещение расположено по адресу: 198207, Санкт-Петербург, пр-кт Трамвайный, д. 12, литера А, часть помещения 1Н, пом. 56.

Пом.-1Н, пом.56-учебное помещение, общая площадь 16,8 кв.м.

Стул обучающегося 4 шт.

Стол обучающегося 4 шт.

Ноутбук для обучающегося— 4 к-та.

Доска маркерная — 1 шт.

Ноутбук для преподавателя— 1 к-т.

Усиленная квалифицированная электронная подпись- 1 шт.

Принтер — 1 шт.

Проектор — 1 шт.

Колонки — 1 комплект

Стол преподавателя — 1 шт.

Кресло преподавателя -1 шт.

Стеллажи для документации и методической литературы — 2 шт.

Наушники -4 к-та.

Лицензионное программное обеспечение, 5 к-тов:

1) Yandex Browser

2) Libre Office

3) Z-Zip

4) КриптоПро CSP 5.0

5) Zoom

6) Paint

7) HP-smart

8) VLC

9) Microsoft Office

4.6. Рабочая программа:**Метод запроса слов.**

п/п	Перечень тем	Трудоемкость: кол-во учебных (академ) часов, предусмотренных на одного обучающегося за 3 месяца	Трудоемкость: теория, количество учебных (академ) часов, предусмотренных на одного обучающегося за 3 месяца	Трудоемкость: Практика, Практические занятия (ПЗ), количество учебных (академ) часов темы, предусмотренных на одного обучающегося за 3 месяца	Формы контроля
6	Метод запроса слов.	6	2	4	Педагогическое наблюдение. Анализ педагогом и обучающимися качества выполнения заданий. Выполнение практических заданий педагога.

43-й ак. час:**Тема:** Метод запроса слов.

Цель: научиться использовать метод запроса слов.

Задача: изучить метод запроса слов.

Содержание:**Теория.**

Метод запроса – как новая возможность получить доступ к бессознательным и довербальным психическим процессам. Этот метод позволяет вернуть на сознательный уровень переживания, потерянные из-за раскола травмы. И осознать многообразие стратегий выживания и постоянные повторения травмы. Методологические аспекты метода. Феномен резонанса. Осознание партнера по общению может быть либо отстраненным — когда я исследую его как некоторый объект вне меня, или резонансным

— в этом случае, я и другой человек оказываемся «в одном месте». Я становлюсь как бы его частью, а он становится моей. В отстраненной исследовательской позиции я могу познать только внешнюю сторону объекта, то есть его поведение, а в резонансной возникает возможность познания человека изнутри, его сущности. В первом случае в познании акцент делается на рациональном понимании, а во втором — на сопереживании.

44-й ак. час:

Тема: Метод запроса слов.

Цель: научиться использовать метод запроса слов.

Задача: изучить метод запроса слов.

Содержание:

Теория.

Резонансный подход согласуется с картиной мира, существующей во многих духовных учениях, что все существующее, живое (и даже неживое) излучает то или иное состояние, энергию. Сегодня для обозначения такого излучения нередко используют термин – «психоэнергетическое звучание». Когда звучание мое и субъекта совпадают, между нами возникает резонанс. Такое совпадение выражается в эмоциональном подъеме, «прибавке энергии» с обеих сторон. Если нет совпадения, то происходит диссонанс, в результате чего я и мой партнер начинаем терять энергию. Например, если музыка мне нравится, воодушевляет меня, то можно сказать, что я с ней нахожусь в резонансе. Иногда та же музыка меня нервирует. Значит, мое состояние изменилось и не совпадает с энергетикой музыки. Когда человек в депрессии — бравурный марш будет его раздражать, ему больше по душе будет грустная мелодия. На этом, кстати, строится музыкальная терапия, в которой есть правило - первые мелодии для прослушивания должны совпадать с текущим состоянием человека. Резонансом объясняется также любовь подростков к деструктивной музыке. Такая тяга связана с тем, что у подростков идет бурная перестройка как физическая (гормональная), так и социальная. Внутренняя деструкция оказывается созвучной тяжелым и неприятным для их родителей музыкальным стилям типа «хард-рок», «хеви-металл». Спокойное и целостное звучание леса выравнивает и гармонизирует последствия жесткой и рваной энергетики города. Поэтому городские жители так стремятся «вырваться на природу». С точки зрения такого подхода, взаимодействие человека с миром в принципе строится всегда на принципе резонанса. Существует даже такое выражение: «Какой человек, такие на него идут ситуации». Если считать, что реальность многомерна, то она может повернуться к человеку любой стороной. Если вдруг пошла полоса неприятностей, то для изменения жизненной ситуации имеет смысл начать, прежде всего, с изменения своего состояния. По тому, какие новые люди возникают в моих отношениях, я могу определить, что происходит со мной.

45-й ак. час:

Тема: Метод запроса слов.

Цель: научиться использовать метод запроса слов.

Задача: изучить метод запроса слов.

Содержание:

Перечень практических занятий

Практическое занятие: Показ и разбор принципа резонансного подхода.

46-й ак. час:

Тема: Метод запроса слов.

Цель: научиться использовать метод запроса слов.

Задача: изучить метод запроса слов.

Содержание:

Перечень практических занятий

Практическое занятие: Показ и разбор метода психоэнергетического звучания.

47-й ак. час:

Тема: Метод запроса слов.

Цель: научиться использовать метод запроса слов.

Задача: изучить метод запроса слов.

Содержание:

Перечень практических занятий

Практическое занятие: определить случаи эффективного использования резонансного подхода.

48-й ак. час:

Тема: Метод запроса слов.

Цель: научиться использовать метод запроса слов.

Задача: изучить метод запроса слов.

Содержание:

Перечень практических занятий

Практическое занятие: Показ и разбор метода запроса слов парами.

Форма промежуточной аттестации- тест.

Вопросы теста:

1. Методологические аспекты метода запроса.
2. В чем состоит феномен резонанса.

Для реализации Программы используется:

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Таблицы «Дерево зависимостей» 4 к-а.

Видеофильм «Виды психотравм» 1 к-т

Картинки «Диагностика межличностных отношений с помощью сказки» 1 к-т

Рисунки «Семья в образах животных» 1 к-т

1. Ф. Рупперт, Х. Банцхаф «Мое тело, моя травма, мое Я» — «Меридиан-С» 2019 С 386
2. Ф. Рупперт «Любовь, страсть, травма» — «First Step», «ИСТОК-С» 2021 С.213.

Интернет-ресурсы:

https://samopoznanie.ru/articles/ot_semeynoy_rasstanovki_k_rasstanovke_travmy_po_ruppertu

<https://psyinst.moscow/biblioteka/>

[Российская государственная библиотека www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

[Национальная электронная библиотека www.rusneb.ru](http://www.rusneb.ru)

Материально-техническое обеспечение:

Помещение расположено по адресу: 198207, Санкт-Петербург, пр-кт Трамвайный, д. 12, литер А, часть помещения 1Н, пом. 56.

Пом.-1Н, пом.56-учебное помещение, общая площадь 16,8 кв.м.

Стул обучающегося 4 шт.

Стол обучающегося 4 шт.

Ноутбук для обучающегося— 4 к-та.

Доска маркерная — 1 шт.

Ноутбук для преподавателя— 1 к-т.

Усиленная квалифицированная электронная подпись- 1 шт.

Принтер — 1 шт.

Проектор — 1 шт.

Колонки — 1 комплект

Стол преподавателя — 1 шт.

Кресло преподавателя -1 шт.

Стеллажи для документации и методической литературы — 2 шт.

Наушники -4 к-та.

Лицензионное программное обеспечение, 5 к-тов:

1) Yandex Browser

2) Libre Office

3) Z-Zip

4) КриптоПро CSP 5.0

5) Zoom

6) Paint

7) HP-smart

8) VLC

9) Microsoft Office

10) Disk-O

4.7. Рабочая программа:

Мое тело, моя травма, мое Я.

п/п	Перечень тем	Трудоемкость: кол-во учебных (академ) часов, предусмотрен ных на одного обучающегося за 3 месяца	Трудоемкост ь: теория, количество учебных (академ) часов, предусмотре нных на одного обучающегос я за 3 месяца	Трудоемко сть:Практ ика, Практичес кие занятия (ПЗ), количество о учебных (акад) часов темы, предусмот ренных на одного	Формы контроля
-----	--------------	---	--	---	-------------------

				обучающе гося за 3 месяца	
7	Мое тело, моя травма, мое Я.	16	4	12	Педагогическое наблюдение. Анализ педагогом и обучающимися качества выполнения заданий. Выполнение практических заданий педагога.

49-й ак. час:

Тема: Мое тело, моя травма, мое Я.

Цель: научиться использовать метод Мое тело, моя травма, мое Я.

Задача: изучить метод Мое тело, моя травма, мое Я..

Содержание:

Теория.

Концепция травмобиографии («триада травм»). Определение идентичности, идентификации, приписывания. Функции «Я» и «Хочу». Желания, как особая функция человека, необходимая для его развития. Здоровое «Я» и собственные желания. Базовые понятия, связи и взаимодействие.

50-й ак. час:

Тема: Мое тело, моя травма, мое Я.

Цель: научиться использовать метод Мое тело, моя травма, мое Я.

Задача: изучить метод Мое тело, моя травма, мое Я..

Содержание:

Теория.

Как психотравмы проявляются в теле и как с помощью метода запроса прийти к развитию здоровой идентичности и здоровью в целом.

Функции симптомов и как они могут поддерживать и углублять существующий раскол, являясь поддержкой стратегий выживания при травме.

Как психическая деятельность человека влияет на его тело. Влияние взгляда медицинской и психосоциальной помощи на здоровье и болезнь.

51-й ак. час:

Тема: Мое тело, моя травма, мое Я.

Цель: научиться использовать метод Мое тело, моя травма, мое Я.

Задача: изучить метод Мое тело, моя травма, мое Я..

Содержание:

Теория

Дело в том, что сама по себе работа с травмой как с незавершенным действием противоречит базисным установкам на диалог, которые актуальны для современного гештальт-подхода. Слабые следы блокировки эмоций заметны в диалоге, но на первый план выходят либо чувства «сейчас-про-тогда», либо размышления о том, «что могло бы быть в той старой ситуации». Методология, которая базируется на идеях поддержки

актуальных процессов поля, спонтанности, работы с обстоятельствами ситуации, подсказывает терапевту более актуальные фигуры и внимание терапевта будет отвлечено от замороженных в эпизоде травмы чувств. Ситуация уже произошла, блокировка уже имеет место в тот момент, когда терапевт разговаривает с человеком, который в прошлом пережил травму.

52-й ак. час:

Тема: Мое тело, моя травма, мое Я.

Цель: научиться использовать метод Мое тело, моя травма, мое Я.

Задача: изучить метод Мое тело, моя травма, мое Я..

Содержание:

Теория

В чем же тайна этих таинственных «незавершенных действий»? Для работы терапевта важно понять, как и что приводит к образованию этих «незавершенных действий». Ответ состоит в том, что не только сила (интенсивность и опасность) самого реального события оказывают влияние на то, что ситуация может переживаться человеком как ТРАВМА. Может быть интенсивное событие, но не будет травмы. И наоборот, социальное значение события может быть не велико, а последствия могут стать травматическими. Большое значение имеет предварительное состояние человека и его ожидание, с одной стороны, и специфика организации поведения окружения, которое встречает человека после стрессового события, с другой стороны. Так как именно окружающие люди являются той средой, которая создает условия для продолжения жизни после экстренного события. Люди (окружение) своими действиями или дают поддержку, помогают завершить и разрядить не финишировавшие во время экстренной ситуации побуждения к действию или выражения чувства. Или, наоборот, помогают создать такие условия со стороны окружения, которые «предложат» человеку сохранить фиксацию и как можно дальше удалить из области осознания свой пережитый опыт.

53-й ак. час:

Тема: Мое тело, моя травма, мое Я.

Цель: научиться использовать метод Мое тело, моя травма, мое Я.

Задача: изучить метод Мое тело, моя травма, мое Я..

Содержание:

Перечень практических занятий

Практические занятия: разбор примеров психотравмы из книги Ф. Рупперта «Мое тело, моя травма, мое Я».

54-й ак. час:

Тема: Мое тело, моя травма, мое Я.

Цель: научиться использовать метод Мое тело, моя травма, мое Я.

Задача: изучить метод Мое тело, моя травма, мое Я..

Содержание:

Перечень практических занятий

Практические занятия: разбор примеров психотравмы из книги Ф. Рупперта «Мое тело, моя травма, мое Я».

55-й ак. час:

Тема: Мое тело, моя травма, мое Я.

Цель: научиться использовать метод Мое тело, моя травма, мое Я.

Задача: изучить метод Мое тело, моя травма, мое Я..

Содержание:

Перечень практических занятий

Практические занятия: разбор примеров психотравмы из книги Ф. Рупперта «Мое тело, моя травма, мое Я».

56-й ак. час:

Тема: Мое тело, моя травма, мое Я.

Цель: научиться использовать метод Мое тело, моя травма, мое Я.

Задача: изучить метод Мое тело, моя травма, мое Я..

Содержание:

Перечень практических занятий

Практические занятия: разбор примеров психотравмы из книги Ф. Рупперта «Мое тело, моя травма, мое Я».

57-й ак. час:

Тема: Мое тело, моя травма, мое Я.

Цель: научиться использовать метод Мое тело, моя травма, мое Я.

Задача: изучить метод Мое тело, моя травма, мое Я..

Содержание:

Перечень практических занятий

Практические занятия: разбор примеров психотравмы из книги Ф. Рупперта «Мое тело, моя травма, мое Я».

58-й ак. час:

Тема: Мое тело, моя травма, мое Я.

Цель: научиться использовать метод Мое тело, моя травма, мое Я.

Задача: изучить метод Мое тело, моя травма, мое Я..

Содержание:

Перечень практических занятий

Практические занятия: разбор примеров психотравмы из книги Ф. Рупперта «Мое тело, моя травма, мое Я».

59-й ак. час:

Тема: Мое тело, моя травма, мое Я.

Цель: научиться использовать метод Мое тело, моя травма, мое Я.

Задача: изучить метод Мое тело, моя травма, мое Я..

Содержание:

Перечень практических занятий

Практические занятия: разбор примеров психотравмы из книги Ф. Рупперта «Мое тело, моя травма, мое Я».

60-й ак. час:

Тема: Мое тело, моя травма, мое Я.

Цель: научиться использовать метод Мое тело, моя травма, мое Я.

Задача: изучить метод Мое тело, моя травма, мое Я..

Содержание:

Перечень практических занятий

Практические занятия: разбор примеров психотравмы из книги Ф. Рупперта «Мое тело, моя травма, мое Я».

61-й ак. час:

Тема: Мое тело, моя травма, мое Я.

Цель: научиться использовать метод Мое тело, моя травма, мое Я.

Задача: изучить метод Мое тело, моя травма, мое Я..

Содержание:

Перечень практических занятий

Практические занятия: разбор примеров психотравмы из книги Ф. Рупперта «Мое тело, моя травма, мое Я».

62-й ак. час:

Тема: Мое тело, моя травма, мое Я.

Цель: научиться использовать метод Мое тело, моя травма, мое Я.

Задача: изучить метод Мое тело, моя травма, мое Я..

Содержание:

Перечень практических занятий

Практические занятия: разбор примеров психотравмы из книги Ф. Рупперта «Мое тело, моя травма, мое Я».

63-й ак. час:

Тема: Мое тело, моя травма, мое Я.

Цель: научиться использовать метод Мое тело, моя травма, мое Я.

Задача: изучить метод Мое тело, моя травма, мое Я..

Содержание:

Перечень практических занятий

Практические занятия: разбор примеров психотравмы из книги Ф. Рупперта «Мое тело, моя травма, мое Я».

64-й ак. час:

Тема: Мое тело, моя травма, мое Я.

Цель: научиться использовать метод Мое тело, моя травма, мое Я.

Задача: изучить метод Мое тело, моя травма, мое Я..

Содержание:

Перечень практических занятий

Практические занятия: разбор примеров психотравмы из книги Ф. Рупперта «Мое тело, моя травма, мое Я».

Форма промежуточной аттестации- тест.

1.Как психотравмы проявляются в теле?

2.Концепция травмобиографии.

Для реализации Программы используется:

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Таблицы «Дерево зависимостей» 4 к-та.

Видеофильм «Виды психотравм» 1 к-т

Картинки «Диагностика межличностных отношений с помощью сказки»1 к-т

Рисунки «Семья в образах животных» 1 к-т

1. Ф Рупперт, Х. Банцхаф «Мое тело, моя травма, мое Я» — «Меридиан-С» 2019 С 386

2. Ф. Рупперт «Любовь, страсть, травма» — «First Step», «ИСТОК-С» 2021 С.213.

Интернет-ресурсы:

https://samopoznanie.ru/articles/ot_semeynoy_rasstanovki_k_rasstanovke_travmy_po_ruppertu

<https://psyinst.moscow/biblioteka/>

[Российская государственная библиотека www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

[Национальная электронная библиотека www.rusneb.ru](http://www.rusneb.ru)

Материально-техническое обеспечение:

Помещение расположено по адресу: 198207, Санкт-Петербург, пр-кт Трамвайный, д. 12, литера А, часть помещения 1Н, пом. 56.

Пом.-1Н, пом.56-учебное помещение, общая площадь 16,8 кв.м.

Стул обучающегося 4 шт.

Стол обучающегося 4 шт.

Ноутбук для обучающегося— 4 к-та.

Доска маркерная — 1 шт.

Ноутбук для преподавателя— 1 к-т.

Усиленная квалифицированная электронная подпись- 1 шт.

Принтер — 1 шт.

Проектор — 1 шт.

Колонки — 1 комплект

Стол преподавателя — 1 шт.

Кресло преподавателя -1 шт.

Стеллажи для документации и методической литературы — 2 шт.

Наушники -4 к-та.

Лицензионное программное обеспечение, 5 к-тов:

1) Yandex Browser

2) Libre Office

3) Z-Zip

4) КриптоПро CSP 5.0

5) Zoom

6) Paint

7) HP-smart

8) VLC

9) Microsoft Office

10) Disk-O

4.8. Рабочая программа:

Систематизация и повторение. Итоговые занятия

п/п	Перечень тем	Трудоемкость: кол-во учебных (академ) часов, предусмотренных на одного обучающегося за 3 месяца	Трудоемкость: теория, количество учебных (академ) часов, предусмотренных на одного обучающегося за 3 месяца	Трудоемкость: Практика, Практические занятия (ПЗ), количество учебных (академ) часов темы, предусмотренных	Формы контроля

				на одного обучающегося за 3 месяца	
8	Систематизация и повторение. Итоговые занятия.	4	2	2	Итоговый письменный тест.
	Итого:	68	36	32	

65-й ак. час:

Тема: Систематизация и повторение.

Цель: систематизировать и повторить темы Программы.

Задача: убедиться в качестве полученных знаний, умений.

Содержание: опрос обучающихся по темам Программы.

66-й ак. час:

Тема: Систематизация и повторение.

Цель: систематизировать и повторить темы Программы.

Задача: убедиться в качестве полученных знаний, умений.

Содержание: Итоговый письменный тест.

67-й ак. час:

Тема: Итоговые занятия.

Цель: провести итоговый письменный тест как проверку освоения Программы.

Задача: подвести итог освоения Программы.

Содержание:

68-й ак. час:

Тема: Итоговые занятия.

Цель: провести итоговый письменный тест как проверку освоения Программы.

Задача: подвести итог освоения Программы.

Содержание: Итоговый письменный тест.

Материально-техническое обеспечение:

Помещение расположено по адресу: 198207, Санкт-Петербург, пр-кт Трамвайный, д. 12, литера А, часть помещения 1Н, пом. 56.

Пом.-1Н, пом.56-учебное помещение, общая площадь 16,8 кв.м.

Стул обучающегося 4 шт.

Стол обучающегося 4 шт.

Ноутбук для обучающегося— 4 к-та.

Доска маркерная — 1 шт.

Ноутбук для преподавателя— 1 к-т.

Усиленная квалифицированная электронная подпись- 1 шт.

Принтер — 1 шт.

Проектор — 1 шт.

Колонки — 1 комплект

Стол преподавателя — 1 шт.

Кресло преподавателя -1 шт.

Стеллажи для документации и методической литературы — 2 шт.

Наушники -4 к-та.

Лицензионное программное обеспечение, 5 к-тов:

- 1) Yandex Browser
- 2) Libre Office
- 3) Z-Zip
- 4) КриптоПро CSP 5.0
- 5) Zoom
- 6) Paint
- 7) HP-smart
- 8) VLC
- 9) Microsoft Office
- 10) Disk-O

5. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Социально-психологическая помощь родителям в решении психологических проблем ребенка»

Условия реализации Программы.

Условия набора: принимаются все желающие от 18 лет без наличия базовых знаний в данной области деятельности.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Материально-техническое обеспечение программы:

Помещение расположено по адресу: 198207, Санкт-Петербург, пр-кт Трамвайный, д. 12, литера А, часть помещения 1Н, пом. 56.

Пом.-1Н, пом.56-учебное помещение, общая площадь 16,8 кв.м.

Стул обучающегося 4 шт.

Стол обучающегося 4 шт.

Ноутбук для обучающегося— 4 к-та.

Доска маркерная — 1 шт.

Ноутбук для преподавателя— 1 к-т.

Усиленная квалифицированная электронная подпись- 1 шт.

Принтер — 1 шт.

Проектор — 1 шт.

Колонки — 1 комплект

Стол преподавателя — 1 шт.

Кресло преподавателя -1 шт.

Стеллажи для документации и методической литературы — 2 шт.

Наушники -4 к-та.

Лицензионное программное обеспечение, 5 к-тов:

- 1) Yandex Browser
- 2) Libre Office
- 3) Z-Zip
- 4) КриптоПро CSP 5.0
- 5) Zoom
- 6) Paint
- 7) HP-smart
- 8) VLC
- 9) Microsoft Office

10) Disk-O

Организационно-педагогические условия:

- Интерактивно – лекционный метод, разбор конкретных ситуаций и задач;
- Практические занятия проводятся на базе организации в форме дискуссий, разбора ситуаций, упражнений.

Форма обучения – групповая (максимальное количество обучающихся в группе – 4 человека).

6. Методическое обеспечение

Формы непосредственно образовательной деятельности:

- по количеству учеников – групповая, индивидуально-подгрупповая;
- по ведущему методу – ознакомительное, экспериментирование.

Учебно-методические пособия обеспечивают надлежащий уровень подготовки, сочетая практику выполнения заданий с интенсивным интеллектуальным, речевым и эмоциональным развитием обучающихся, делая процесс занятий увлекательным, разнообразным, отличающимся многочисленными и разнообразными формами работы.

Книга для обучающегося содержит разнообразные задания в рамках тематически организованных уроков, интегрирующих учебные действия с игровыми и другими видами действий. Интенсивное использование динамических игр и заданий обеспечивает двигательный режим, способствуют успешному проведению занятий в рамках дополнительного образования. Наличие поурочного и тематического словаря и заданий по работе со справочными материалами обеспечивает развитие у обучающихся самоконтроля.

Книга для педагога содержит изложение концепции и методических принципов курса, поурочные методические рекомендации, в том числе по организации групповой и дифференцированной работы с учащимися. Специальные разделы содержат справочные материалы, а также дополнительный раздаточный материал.

Основными **методами**, применяемыми в процессе реализации дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы, являются:

- *словесные методы* - устное изложение материала, беседа с обучающимися в ходе лекционно-теоретических занятий, разъяснение, поручение, анализ ситуаций, обсуждение, объяснение, работа с книгой;
- *методы эстетического восприятия* – побуждение к самостоятельному творчеству, побуждение к сопереживанию;
- *методы проблемного обучения* – проблемная ситуация, познавательное проблемное изложение (педагог ставит задачу или обозначает проблему и в процессе общения дает алгоритм решения), диалогическое проблемное изложение (педагог ставит

задачу или обозначает проблему, и в процессе общения обучающиеся ведут поиск решения данной проблемы);

- *прогнозирование* (как потенциально-реальных, так и фантазийных ситуаций);
- *метод интеллектуального штурма* (как можно больше ответов к вопросу/проблеме);
- *методы поддержки эмоциональной активности* – похвала (в качестве аванса, подбадривания, как положительный итог, как утешение), элементы творчества и новизны, юмор и шутка;
- *репродуктивный* (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности – преимущественно в ходе устного опроса).

Дидактические материалы: таблицы, плакаты, авторские схемы, мультимедийные материалы.

7. Оценочные и методические материалы.

Итоговый контроль учебных достижений обучающихся при реализации **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Социально-психологическая помощь родителям в решении психологических проблем ребенка»** проводится в форме итогового письменного теста с использованием тестовых материалов в виде тестов с двумя теоретическими вопросами, который представляет собой проверку освоения обучающимися компонентов программы по всем аспектам владения видами речевой деятельности, определение уровня языковой и коммуникативной возможности обучающегося.

Обучающийся галочкой помечает тот вариант ответа, который считает правильным, готовится к ответу в течение 30 минут.

Обучающийся признается прошедшим курс только в том случае, если он присутствовал не менее, чем на 75% занятий по курсу и успешно справился не менее, чем с 75% заданий в итоговом тесте.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ уровня освоения Программы обучающимися.

Уровни освоения Программы.

Высокий уровень освоения Программы

Обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности. Знает психологические термины, отлично в них ориентируется, правильно их использует, может самостоятельно оценить вид и уровень психотравмы ребенка. Правильно определяет причины психотравмы.

Средний уровень освоения Программы

Обучающийся демонстрирует не очень высокую заинтересованность в учебной,

познавательной и творческой деятельности. Не в полной мере знает психологические термины, недостаточно правильно в них ориентируется и их использует, ему сложно самостоятельно оценить вид и уровень психотравмы ребенка. Путает причины психотравмы.

Низкий уровень освоения Программы

Учащийся демонстрирует низкую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности. Слабо знает психологические термины, неправильно в них ориентируется и их использует, ему сложно самостоятельно оценить вид и уровень психотравмы ребенка. Затрудняется назвать причины психотравмы.

ИТОГОВЫЙ ТЕСТ

Выберите правильный вариант ответа из двух вариантов, отметьте его галочкой:

1. Психологическая травма это:

- А) Неспособность нашей психики справиться с угрожающими обстоятельствами для жизни.
- Б) Особое состояние психики, определяемое мобилизацией функциональных резервов для преодоления экстремального воздействия.

2. Последовательность работы с психологической травмой:

- А) Осознавание выживающих частей и отказ от них, признание своих чувств и потребностей, которые были диссациированы, интеграция их в здоровую часть
- Б) Признание своих травмированных чувств и потребностей, осознание выживающих частей, создание новых стратегий выживания.

3. Что может являться травмой отношений:

- А) Ситуация, когда первичные потребности ребёнка в эмоциональной привязанности, то есть в любви, опоре и защищённости, не удовлетворяются родителями, и прочная связь с родителями оказывается для него недостижимой, а родители отвергают ребёнка, отворачиваются от него или даже злоупотребляют им.
- Б) угрожающая жизни ситуация, в которой человек переживает смертельную опасность и смертельный страх.

4. Какая функция нашей психики является первичной:

- А) функция Я, являющейся основой нашей идентичности
- Б) функция Хочу, являющаяся основой наших желаний

5. Что является характерными признаками психологической травмы:

- А) человек впадает в состояние оцепенения или фрагментации психики, демобилизация, снижение чувствительности, сознательный выбор реагирования отсутствует
- Б) мобилизация энергии, человек имеет выбор бороться или убежать, психика

испытывает напряжение

6. Раскол психики после травмы происходит на:

- А) травмированную, здоровую, выживающую
- Б) травмированную, иллюзорную, здоровую

7. Последствиями травмы любви являются:

- А) отсутствие собственного Я и ХОЧУ, неспособность разделять, где собственные чувства, а где чувства матери или отца, пожизненное симбиотическое переплетение с родителями, а затем в последующих близких отношениях, застревание в детской любви
- Б) дефицит материнской или отцовской любви в результате потери матери или отца, желание восполнить дефицит любви в партнерских отношениях, иллюзия возможности самому восполнить недостающую родительскую любовь, мотивация любить собственных детей по-другому

8. Травма идентичности возникает в результате следующих процессов:

- А) идентификации, приписывания, раннего сексуального насилия
- Б) идентификации, ранней потери матери, интроецирования

9. Состояние жертвы при психологической травме:

- А) признание, что произошел травмирующий опыт, переживание этого опыта с помощью расщепления психики, состояние жертвы остается существовать в психике. Создаются стратегии выживания
- Б) отсутствие воспоминаний о событиях, собственное чувство вины, восприятие ущерба, как справедливого наказания, гнев на собственную слабость

10. Причины психотравмы:

А) отвержение (предательство, игнор, изгнание); разрыв отношений (конфликт, ссора, фразы родителей: «Видеть тебя больше не могу!», «Считай, что я для тебя не существую», «Ты мне больше не сын!»); утрата (потеря любимых близких людей); плохое здоровье; насилие.

Б) чрезмерная любовь родителей, запрет наказаний, запрет негативных высказываний в сторону ребенка.

8. Список литературы

1. Ф Рупперт, Х. Банцхаф «Мое тело, моя травма, мое Я» — «Меридиан-С» 2019 С 386
2. Ф. Рупперт «Любовь, страсть, травма» — «First Step», «ИСТОК-С» 2021 С.213.

Интернет-ресурсы:

https://samopoznanie.ru/articles/ot_semeynoy_rasstanovki_k_rasstanovke_travmy_po_ruppertu
<https://psyinst.moscow/biblioteka/>

Российская государственная библиотека www.rsl.ru

Национальная электронная библиотека www.rusneb.ru

