

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ЦИФРОВОЙ  
ПОДПИСЬЮ сведения об ЭЦП:



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СРЕДНЕРУССКАЯ АКАДЕМИЯ СОВРЕМЕННОГО ЗНАНИЯ»  
АНО ДПО САСЗ**

Принято на заседании  
Педагогического Совета Академии  
Протокол от 14 апреля 2023



**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом ректора АНО ДПО САСЗ  
от 14 апреля 2023 № 1/14-04

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ: как выжить человеку в современном мире»  
(Рабочая программа)**

**1. СОДЕРЖАНИЕ**

**Тема 1. СОВРЕМЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК КАК ПРОДУКТ БИОЛОГИЧЕСКОЙ,  
СОЦИАЛЬНОЙ И КУЛЬТУРНОЙ ЭВОЛЮЦИИ**

***Лекция 1.***

**Человек как центральная проблема философской и социологической мысли.**

Основные теории происхождения человека. Проблема соотношения биологического и социального в человеке. Критика социального и биологического подходов к пониманию человека. Культура как фактор развития личности.

Проблема верификации (фальсификации) существующих теорий происхождения человека.

## *Лекция 2.*

### **Человек «духовный» vs человек «биологический»:**

Духовный мир человека. Человек «религиозный» и человек «атеистический»  
Мировоззрение и его роль в жизни человека. Виды мировоззрения. Научное и религиозное мировоззрение. Философские основания деятельности и смысл жизни человека. Свобода человека «духовного» и человека «биологического».

### ***Практическое задание:***

Групповая консультация «Философские концепции антропосоциогенеза»

## **ТЕСТ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ**

### *1. Задание*

Ученый, которому принадлежит наиболее развернутое определение эволюции

- А) Г. Спенсер
- Б) П. Сорокин
- В) К. Маркс
- Г) О. Конт

### *2. Задание*

Под позитивизмом как социологическим методом понимается ...

- А) **изучение социальных явлений с использованием методов, разработанных в рамках точных и естественных наук**
- Б) сравнение социальных явлений с эталоном
- В) разработка качественных методов исследования социальных явлений и процессов толкование социальных явлений

### *3. Задание*

Социализация – это ...

- А) **усвоение норм и правил, принятых в обществе, включение человека в социальную структуру;**
- Б) усвоение норм и правил, принятых в обществе, включение человека в социальную структуру и активное влияние человека на социальные группы и процессы;
- В) активное влияние человека на социальные группы и процессы; процесс создания социальных структур.

#### 4. Задание

Функция культуры, которая определяет те рамки, в которых может и должен действовать человек, называется...

- А) регулирующая
- Б) познавательная
- В) адаптационная
- Г) идентификационная

#### 5. Задание

Личность – это:

- А) набор психических и физических особенностей человека, который определяет его поступки и связь с социумом;
- Б) человек на всех стадиях взросления;
- В) индивид зрелого возраста, который занимается самосовершенствованием на постоянной основе;
- Г) человек, способный принимать самостоятельные решения.

#### 6. Задание

Проблема человека как социального «продукта»...

- А) рассматривает его с психологической и социальной точки зрения;
- Б) решает альтернативные варианты поведения индивида;
- В) рассматривает человека только с психологической точки зрения;
- Г) рассматривает духовный потенциал человека.

#### 7. Задание

Что такое индивид?

- А) человек как представитель вида *Homo Sapiens* и носитель индивидуальных черт;
- Б) человек, обладающий исключительно индивидуальными свойствами и навыками;
- В) человек, прошедший все этапы социализации;
- Г) личность с выдающимися заслугами перед обществом.

#### 8. Задание

Личность – это:...

- А) человек как субъект социальных отношений и сознательной деятельности;**  
человек как представитель вида Homo Sapiens и носитель индивидуальных черт;
- Б) личность с выдающимися заслугами перед обществом.
- В) человек зрелого возраста, как правило, переступивший порог совершеннолетия и определившийся в жизни.

#### 9. Задание

Жизненный путь личности – это:

- А) развитие и формирование личности в социуме;**
- Б) прохождение этапов взросления с раннего возраста до глубокой старости;
- В) прохождение всех этапов социализации;
- Г) профессиональный и карьерный рост индивида.

#### 10. Задание

Социальный интерес человека конкретизируется в:

- А) целях;**
- Б) потребностях;
- В) стратегиях;
- Г) знаниях.

#### Литература

1. Александрова З. Е. Человек // Словарь синонимов русского языка. Практический справочник. — М.: Мир и образование, 2011. — 816 с. — (Новые словари)
2. Вейнигер О. Пол и характер. Принципиальное исследование. М., 2022
3. Грэй Дж. Мужчины с Марса, женщины с Венеры. М., 2014
4. Дервянко А. П., Шуньков М. В. Новая модель формирования человека современного физического вида // Вестник РАН. 2012. Т. 82. № 3. С. 202—212.
5. Капица С. П. Общая теория роста человечества: Сколько людей жило, живёт и будет жить на Земле. М.: Наука, 1999.
6. Поршнева Б. Ф. О начале человеческой истории (проблемы палеопсихологии). М., Изд. Мысль, 1974.
7. Смирнов В. М. Физиология сенсорных систем и высшая нервная деятельность: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. М. Смирнов, С. М. Будылина. — 2-е изд., стереотип. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. с.217

## **Тема 2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ СВОИ И ЧУЖИЕ ЭМОЦИИ**

### ***Лекция 1.***

#### **Понятие и структура «эмоционального интеллекта»**

Подходы к определению «эмоционального интеллекта». Основания эмоционального интеллекта: осознанность; самооценка; мотивация; адаптивность. Эволюция взглядов на природу и специфику эмоционального интеллекта, взаимодействие эмоционального и интеллектуального развития личности. Эмоциональный интеллект как психологическая категория. Основные модели эмоционального интеллекта: смешанная модель и модель способностей. Эмоциональный интеллект как сочетание умственных и личных черт, свойственных каждому человеку, включающая когнитивные, личностные и мотивационные черты. Представления Д. Гоулмана об эмоциональном интеллекте; концепция Р. Бар-Она, концепция эмоционального интеллекта, предложенная Дж. Мэйером, Д. Карусо и П. Сэловее.

### ***Лекция 2.***

#### **Особенности развития эмоционального интеллекта**

Управление эмоциями при принятии решений. Эмоциональный интеллект в управлении конфликтами. Условия развития эмоциональной компетентности личности. EQ (коэффициент эмоционального развития) как индикатор развития эмоционального интеллекта. Адаптивная природа эмоций. Способы развития эмоционального интеллекта.

#### ***Практическое занятие:***

Тренинг «**Как научиться понимать свои и чужие эмоции?**»

Анализ фаз управления эмоциями: идентификация, распознавание эмоции, понимание причины появления эмоции. Эмоции как ресурс для развития. Алгоритм развития эмоционального интеллекта. Практика «Телесные методы», Практика «Проблемы». Практика «Эмоциональные мотиваторы в моей компании». Практика «Эмоциональный баланс». Личная шкала радости и печали. Личный круг забот и круг влияния.

### **ТЕСТ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ**

**по дисциплине «Эмоциональный интеллект:  
как научиться понимать свои и чужие эмоции»**

**1. Способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими и чужими эмоциями, называется:**

- А) эмоциональный анализ;
- Б) эмоциональный интеллект;
- В) эмоциональное выгорание.

**2. Что такое алекситимия?**

- А) затруднение в осознании и определении собственных эмоций и эмоций других людей;
- Б) потеря памяти, вследствие травмы, заболеваний головного мозга;
- В) избирательное нарушение способности к овладению навыком чтения и письма при сохранении общей способности к обучению.

**3. Выберите, какие способности относятся к эмоциональному интеллекту:**

- А) умением контролировать свои чувства так, чтобы они не «переливались через край»;
- Б) умение делать заключения, планировать, решать проблемы, абстрактно мыслить, понимать сложные идеи, быстро обучаться;
- В) умением эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения.

**4. Какие основные эмоциональные компетенции включает в себя эмоциональный интеллект, согласно Д. Гоулману?**

- А) самосознание, саморегуляция, мотивация, восприятие и выражение эмоций;
- Б) саморегуляция, мотивация, эмпатия;
- В) самосознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия, социальные навыки.

**5. Каким образом можно определить уровень эмоционального интеллекта ребенка?**

- А) сделать МРТ;
- Б) провести тестирование.
- В) измерить эмоциональный интеллект невозможно.

**6. Эмоции условно можно разделить на три типа:**

- А) благотворные, нейтральные, разрушительные;
- Б) опасные, неэффективные, деструктивные;
- В) намеренные, бесконтрольные, разрушительные.

**7. Какие эмоции можно отнести к разрушительным?**

- А) безмятежность;
- Б) гнев;
- В) ненависть.

**8. Что такое эмпатия?**

- А) способность передавать свои мысли, мнение, потребности и ощущения в прямой, откровенной и надлежащей манере;
- Б) эмпатия – это осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека;
- В) чувство устойчивой эмоциональной предрасположенности к кому-либо или чему-либо.

**9. Способность передавать свои мысли, мнение, потребности и ощущения в прямой, откровенной и надлежащей манере, называется:**

- А) асертивность;
- Б) эмпатия;
- В) оптимизм.

**10. Уже давно вы подумывали вернуться к музыкальному инструменту, на котором учились играть в детстве. Наконец появилась такая возможность, и вы хотите максимально эффективно использовать свое время. Что вы будете делать?**

- А) Заставите себя заниматься каждый день.
- Б) Выберете упражнения, несколько более высокого уровня мастерства, чем ваш текущий.
- В) Будете практиковаться, только когда будете в настроении.
- Г) Выберете упражнения намного более высокого уровня, которые вы сможете выполнять, прикладывая большие усилия.

**Ответы**

**1Б, 2 А, 3А, 4 А, 5Б, 6А, 7 Б, В, 8 Б, 9 А, 10 В.**

## Литература

1. Гарскова, Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию [Текст] / Г.Г. Гарскова // Ананьевские чтения: тез. науч. практ. конф.; редкол.: А.А. Крылов [и др.]. – СПб.: Изд-во Санкт-Петерб.ун-та, 2019 – С. 25-26.
2. Гостунская, Я.И. Роль деструктивных внутрисемейных отношений в формировании девиантной виктимности подростков [Текст] [Текст] / Я.И. Гостунская // Гуманизация образования. – 2020 – № 4 – С. 22-26.
3. Гоулман, Д., Бояцис, Р., Макки, Э. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта [Текст] / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2018. - С. 22-23.
4. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект [Текст] / Д. Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ: АСТ Москва: Хранитель, 2021 - 478 с.
5. Гоулмен, Д. В лабиринте эмоционального интеллекта [Текст] // Отдел кадров. – 2019, – №8, – С. 98-100.
6. Деревянко, С.П. Эмоциональный интеллект: проблемы категориальности [Текст] // Психология в современном информационном пространстве: материалы международной научной конференции / Смол. гос. ун-т. - Смоленск: Изд-во СмолГУ, 2021 – Ч. 1 - С. 108-112.
7. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2019 – С. 242-244.
8. Люсин, Д.В., Марютина, О.О., Степанова, А.С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями – эмпирический анализ [Текст] // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В.Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2019.- С. 129-140.
9. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте [Текст] // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. - М.: Институт психологии РАН, 2021.- С. 29-36.
10. Мэйер, Дж., Сэловей, П., Карузо, Д.. Эмоциональный интеллект [Текст] / Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо. – М.: Институт психологии РАН, 2019 – 146 с.

## Тема 3. ОСНОВЫ ТАЙМ - МЕНЕДЖМЕНТА: КАК ВСЕ УСПЕВАТЬ

### Лекция 1.

#### Что такое тайм-менеджмент. Принципы тайм-менеджмента.

Тайм-менеджмент — это техники и методы для управления временем. Это самоорганизация и управление собой. Тайм-менеджмент помогает человеку или компании планировать время и экономить ресурсы. Практически все существующие методы



управления временем состоят из трех компонентов: приоритизации, планирования и структурирования. Чтобы выполнить задачу приоритизации, нужно определить, насколько она срочная, сложная и важная, и только потом приступить к ее выполнению. При выполнении задачи планирования, нужно разобраться, когда ее следует сделать и сколько времени на это уйдет. Для выполнения задачи структурирования, нужно понять, как отслеживать ее выполнение и результаты.

## ***Лекция 2.***

### **Лучшие методы тайм-менеджмента**

Важно и срочно — сделать. Это задачи с дедлайнами. Например, завершить проект для клиента, отправить черновик статьи, ответить на важные письма, забрать детей из школы. Если их не сделать, это чревато неприятными последствиями. Важные и несрочные — запланировать. Это дела без крайнего срока, которые, нужны для вашего роста. Например, сходить в спортзал, заняться изучением иностранного языка, пойти на нетворкинг-сессию. Такие дела нужно планировать заранее, чтобы не потерять. Неважные и срочные — делегировать. Рутинная, которая не требует специфических навыков. Например, выложить посты в блог, приготовить еду, сделать рассылку для коллег, поставить одежду в стирку. Эти задачи стоит аккуратно и обоснованно делегировать своим сотрудникам или коллегам, чтобы освободить свое время для важных и срочных дел. Неважные и несрочные — удалить. Это занятия, которые не приносят пользы в работе и не помогают достигать цели. Например, листать ленту в соцсетях, играть в видеоигры, смотреть телевизор. Такие дела забирают много времени, поэтому их нужно контролировать или отказаться вовсе.

### ***Практическое занятие:***

#### **Круглый стол «Тайм – менеджмент (управление временем)»**

Цель: осознание участниками проблематики распределения времени, его ощущения, его использования. Научить участников более эффективно использовать время, повысить личную эффективность, позволяющую достигать значимых целей при меньших затратах времени и энергии. Прояснение жизненных целей.

### **ТЕСТ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ**

#### **1. Проактивный подход к жизни – это:**

**А) выстраивание ее по своему желанию, активное влияние на события и обстоятельства. Самостоятельное формирование своей жизни и принятие на себя ответственности за нее**

Б) некий взгляд на список задач личности, возможность представить их именно так, хочет человек

В) проживание ее посредством реагирования на внешние обстоятельства, жизнь «как сложилось» и «как получилось» активность в плане осуществления замыслов

**2. Какие два понятия позволяют определить проактивность произвольного взятого человека?**

А) круг влияния и круг забот

Б) круг потребностей и круг обязанностей

В) круг забот и круг интересов

Г) круг ценностей и круг целей

**3. Что из перечисленного не включает карта долгосрочных целей?**

А) миссия

Б) целевые ориентиры

В) возраст

**4. В чем заключается подход к определению целей «управление собой как компанией»?**

А) расстановка приоритетов с использованием системы критериев для принятия решения в ситуации выбора при наличии большого количества вариантов

Б) оптимальный способ упорядочить огромное количество напоминаний и задач и их перемещение

В) отношение к собственной жизни аналогично налаживанию менеджмента вашей личной корпорации

Г) планирование, учитывающее не только временные рамки, но и определенные условия и обстоятельства, благоприятные для решения конкретной задачи

**5. Под каким названием получил широкую известность в современную эпоху закон Парето?**

А) «Принцип 80/20»

Б) «Принцип 70/30»

В) «Принцип 50/50»

**6. Что из перечисленного относится к ситуациям возникновения «якорей»?**

**А) источник сильного эмоционального переживания**

бессознательное состояние, сон

сознательный вызов

однократное повторение

**7. Какой из перечисленных шагов не входит в систему контекстного планирования?**

**А) составление списка целей под каждую задачу**

Б) при приближении контекста просмотр списка соответствующих ему задач

В) выделение типовых личных контекстов

Г) составление списка задач под каждый контекст

**8. «Якорь» - это**

**А) любой материальный объект или любой стимул (визуальный и аудиальный образ, жест, поза, движение, цвет, запах), вызывающий определенные эмоциональные состояния**

Б) задачи, привязанные к контекстам

В) совокупность условий, обстоятельств, наиболее подходящих для совершения определенного дела, решения конкретной задачи

Г) задачи, привязанные к определенному времени

**9. Что лежит в основе пирамиды управления временем?**

**А) жизненные ценности человека**

Б) жизненные потребности человека

В) повседневные цели

Г) глобальная цель личности

**10. Что из перечисленного относится к обязательным элементам корпоративной программы обучения тайм-менеджменту?**

**А) экспресс-диагностика**

Б) индивидуальные ТМ-консультации

В) фокус-группа с избранными участниками тренинга

Г) диагностика применения ТМ-инструментов

## Литература

1. Архангельский, Г. Корпоративный тайм-менеджмент: Энциклопедия решений / Г. Архангельский. - М.: Альпина Паблишер, 2015. - 211 с.
2. Гений, А. Высокоэффективный тайм-менеджмент по Матрице Эйзенхауэра / А. Гений. - М.: АСТ, 2018. - 928 с.
3. Гений, А. Высокоэффективный тайм-менеджмент по Матрице Эйзенхауэра / А. Гений. - М.: АСТ, 2016. - 320 с.
4. Гончарова, С. Тайм-менеджмент для мам. 7 заповедей организованной мамы. Книга-тренинг / С. Гончарова. - М.: Эксмо, 2016. - 62 с.
5. Дональд, Р. Не делай это. Тайм-менеджмент для творческих людей / Р. Дональд. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. - 352 с.
6. Кеннеди, Д. Жесткий тайм-менеджмент: Возьмите свою жизнь под контроль. / Д. Кеннеди. - М.: Альпина Паблишер, 2016. - 199 с.
7. Мороз, А. Планируй по-своему: 14 секретов персонального тайм-менеджмента / А. Мороз. - Рн/Д: Феникс, 2016. - 304 с.
8. Мрочковский, Н. Экстремальный тайм-менеджмент / Н. Мрочковский, А. Толкачев. - М.: Альпина Паблишер, 2016. - 210 с.
9. Нетеберг, Ш. Тайм-менеджмент по помидору. Как концентрироваться на одном деле хотя бы 25 мин. / Ш. Нетеберг. - М.: Альпина Паблишер, 2019. - 245 с.
10. Стрелкова, Л.В. Тайм-менеджмент. Учебное пособие / Л.В. Стрелкова, Ю.А. Макушева. - М.: Юнити, 2018. - 352 с.
11. Субботина, Е.А. Правда о найденном времени: тайм-менеджмент для родителей и детей / Е.А. Субботина. - Рн/Д: Феникс, 2018. - 272 с.
12. Трейси, Б. Тайм-менеджмент по Брайану Трейси. Как заставить время работать на вас / Б. Трейси. - М.: Альпина Паблишер, 2018. - 302 с.
13. Хайнц, М. Позитивный тайм-менеджмент. Как успевать быть счастливым / М. Хайнц. - М.: Альпина Паблишер, 2019. - 128 с.

## Тема 4. КОНФЛИКТОЛОГИЯ И УПРАВЛЕНИЕ КОНФЛИКТАМИ

### Лекция 1.

#### Основы конфликтологии

Конфликтология как наука. Понятие и сущность конфликта. Виды конфликтов.

## *Лекция 2.*

### **Практика управления конфликтами**

Структура и динамика развития конфликта. Способы управления конфликтами.  
Типы и стратегии поведения оппонентов в конфликтах

### *Практическое занятие:*

Тренинг, ст. преподаватель Платонова Т. А.

### **«Разрешение конфликтной ситуации»**

## **ТЕСТ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ**

### **по дисциплине «Конфликтология и управление конфликтами»**

#### **1. Как в теории управления понимают конфликт?**

- А) Трудноразрешимое противоречие, связанное с острыми эмоциональными переживаниями
- Б) Ссора
- В) Столкновение противоположно направленных целей

#### **2. К какой группе причин возникновения конфликта относятся личностно-функциональные причины?**

- А) Организационно-управленческой
- Б) Социально-психологической
- В) Личностной

#### **3. К какой группе конфликтов относится ролевой конфликт?**

- А) Межличностной
- Б) Внутриличностной
- В) Межгосударственной
- Г) Социальной

#### **4. Что такое объект конфликта?**

- А) Основное противоречие между участниками
- Б) Личная причина, толкающая участника на конфликт
- В) Ситуация, вызвавшая конфликт
- Г) Среда, в которой развивается конфликт

**5. Что такое предмет конфликта?**

- А) Основное противоречие между участниками
- Б) Личная причина, толкающая участника на конфликт
- В) Ситуация, вызвавшая конфликт
- Г) Среда, в которой развивается конфликт

**6. Как определяют инцидент в конфликте?**

- А) Основное противоречие между участниками
- Б) Личная причина, толкающая участника на конфликт
- В) Ситуация, вызвавшая конфликт
- Г) Среда, в которой развивается конфликт

**7. Какова роль конфликта в развитии организации?**

- А) Позитивная
- Б) Негативная
- В) Имеет как позитивные, так и негативные последствия

**8. К какому стилю поведения при разрешении конфликта относится соперничество?**

- А) Совместных действий
- Б) Индивидуальных действий
- В) Пассивных действий

**9. При каком условии целесообразно использовать стиль соперничества при разрешении конфликта?**

- А) Нет другого выхода
- Б) Другая сторона осведомлена о выгоде решения
- В) Стороны желают получить быстрый результат
- Г) Велика напряжённость в отношениях между сторонами

**10. К какому способу разрешения конфликта относится беседа?**

- А) Организационно-структурному
- Б) Межличностному
- В) Административно-силовому

**Литература**

1. Кибанов А.Я. Управление персоналом организации.– М.: Гардарики, 2021. – 398 с.
2. Егоршин А.П. Управление персоналом: Учебник для вузов [Текст]/ А.П. Егоршин - 3-е изд.- Н.Новгород: НИМБ, 2021.-720 с.
3. Генкин Б.М. Основы управления персоналом [Текст] / Под ред. Б.М. Генкина. – М.: Высшая школа, 2022.- 245 с.
4. Персональный менеджмент: Учебник [Текст] / С.Д. Резник и др. – П27 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ИНФРА-М, 2020. -622с.-(Серия “Высшее образование”).
5. Чаусов Н.Ю. Управление конфликтами / Н.Ю. Чаусов, А.В. Горбатов, Л.А. Чаусова. – Калуга, Издательство ЦНТИ, 2020. – 44 с.

## **Тема 5. ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО: ПОСТРОЕНИЕ ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ С ДЕТЬМИ**

### ***Лекция 1.***

#### **Дети — наши зеркала, и осознанное родительство начинается с нашего решения измениться самим**

Состояние ребенка во многом зависит от эмоционального фона в семье. Взаимосвязь мамы и ребенка. Влияние на судьбу детей через стратегии родителей. Родительские техники, применяемые к детям.

Чтобы дети развивались и чувствовали себя комфортно, родителям нужно обратить внимание на то, какие мысли и эмоции они транслируют.

### ***Лекция 2.***

#### **Комплексный подход к решению осознанного родительства и создания счастливой семьи через тело, разум и психику**

«Осознанное родительство» — это одна из ваших точек входа в сферу самопознания. Как научиться прорабатывать свои запросы без психолога и получать качественные результаты самостоятельно. Психосоматика детских болезней. Откуда берутся страхи? Страхи и тревоги родителей: причины, решения, последствия для ребенка. Как построить счастливые отношения и понять себя, найти вдохновение и наполнить жизнь смыслом.

### ***Практическое занятие:***

Тренинг «Назад в настоящее»

Это упражнение, которое поможет лучше понять концепты курса и сразу использовать их для решения своих прикладных задач — разбираться в себе и своей жизни, создавать счастливые отношения.

## **ТЕСТ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ**

**по дисциплине «Осознанное родительство: построение здоровых отношений с детьми»**

### **1. К средствам общения относят:**

- А) Язык +
- Б) Эмоциональная выразительность +
- В) Мимика, поза, взгляд +
- Г) Жесты +

### **2. Общение — это**

- А) специфическая форма взаимодействия человека с другими людьми как членами общества +
- Б) определенная манера воспитательных воздействий на человека +
- В) взаимодействие между людьми
- Г) создание благоприятного психологического климата между людьми для достижения поставленных задач

### **3. Какие из форм относятся к затрудненному общению-**

- А) внутренние конфликты+
- Б) темперамент+
- В) семейные стереотипы поведения+
- Г) неблагополучные отношения в семье

### **4. Кому принадлежит теория, что «родительские отношения это фундаментальная основа развития ребенка»**

- А) Э. Фромм+
- Б) Д. Зицер
- В) А.Макаренко
- Г) Л. Беньямин

### **5. Выберите верное утверждение: подростков толкают в группировку**



- А) Родители+
- Б) интерес к новым тусовкам+
- В) удовлетворение собственных потребностей+
- Г) обогащение тусовочной жизнью
- Д) обиженные, ущемленные чувства

**6. Выберите верное утверждение: к формам психического насилия над ребенком относится-**

- А) Родители – хозяева зависимого от них ребенка+
- Б) Ребенок несет ответственность за гнев родителей+
- В) Детское самоутверждение в жизни недопустимо для родителя
- Г) Ребенка надо сломить, и чем раньше – тем лучше+
- Д) Родители всегда правы, они не могут ошибаться+
- Е) Запугивание наказанием+
- Ж) Родитель чрезвычайно критичен по отношению к ребенку
- З) Предъявление к ребенку завышенные требования, с которыми тот не в состоянии справиться

**7. К основным причинам жестокого обращения родителей с детьми ( выберите верное утверждение) является:**

- А) наличие в прошлом случаев жестокого обращения с детьми, инцест, половые преступления +  
нежеланный ребенок +
- Б) психические заболевания, умственная отсталость у ребенка
- В) юные родители
- Г) семья имеющая статус беженца

**8. Какие виды норм выделяются в соответствии с критерием «способ регулирования»**

- А) запрещающие +
- Б) обязывающие +
- В) предписывающие +
- Г) позволяющие

**9. Автор биосоциологической теории, в которой преступное поведение человека обусловлено его анатомическим строением**

- А) Ч. Ломброзо +
- Б) Ч. Дарвин
- В) К. Лоренс
- Г) Ф. Гальтон

**10. С точки зрения Л. С. Выготского, источник развития психики:**

- А) среда +
- Б) наследственность
- В) обучение
- Г) активность самой личности

**11. Кризис семи лет вызван:**

- 1) появлением системы "Я-сам"
- 2) возникновением чувства взрослости
- 3) осознанием социального Я +
- 4) соподчинением мотивов

**12. Семья – это: (выберите правильное высказывание)**

- А) Группа людей состоящая из двух и более поколений.
- Б) Малая социальная группа, состоящих из людей, связанных узами родства/супружества. +
- В) Социальный институт органически связанный с обществом, а также сфера межличностных отношений где действуют свои законы и свои функции.
- Г) Естественная группа, в которой со временем возникают стереотипы взаимодействия
- Д) Это моногамный добровольный и равноправный союз мужчины и женщины, заключенный с соблюдением установленного законом порядка и порождающий между супругами взаимные личные и имущественные права и обязанности +

**13. К основным формам групповой работы с семьями является:**

- А) тренинг
- Б) консультации +
- В) встречи

Г) изготовление листовок, буклетов, книг

Д) диагностика

## **Литература**

1. Атватер, И. Я вас слушаю: Советы руководителю, как правильно слушать собеседника / И. Атватер. – М.: 1988. – 159 с.
2. Братченко, С. Л. Диагностика личностно-развивающегося потенциала: Метод. Пособие для школьных психологов / С. Л. Братченко. – Псков : 1997. – 68 с.
3. Зими́на Н. А. Психологическая диагностика коммуникативного потенциала личности: методические рекомендации для студентов / Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т; 2015. - 42 с.
4. Зицер Д. У внимательных родителей дети всему научатся сами <https://www.parents.ru/article/dima-ziczer-sdelaj-sam/>
5. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А. В. Карпов // Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 5. С. 45- 57.
6. Ключко В.Е. Психодиагностические технологии выявления потенциала инновационности и одаренности молодежи : учеб. пособие / – Томск : 2013. – 172 с.
7. Петрановская Л. Мы каждый день лишаем своих детей тысячи тысячи маленьких побед <https://www.parents.ru/>
8. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М., 2009. – 544 с. С. 120-121.

## **Тема 6. ТЕОРИЯ КОММУНИКАЦИИ: КАК ПОНЯТЬ ДРУГ ДРУГА**

### ***Лекция 1. Коммуникация как социальный процесс.***

Понятие коммуникации. Виды коммуникации: межличностная, групповая, массовая. Взаимосвязанные стороны межличностной коммуникации: коммуникативная (в узком смысле), интерактивная и перцептивная.

Модель коммуникативного процесса Г.Лассуэлла. Коммуникативные средства общения: речевые (вербальные) и неречевые (невербальные). Речевые средства общения: лексика, стилистика, грамматика, семантика. Неречевые средства общения: оптокинестические, экстралингвистические, паралингвистические, проксемические, предметные контактные и тактильные действия, ольфакторные.

Социализация личности. Типы темперамента. Психологические типы. Химия отношений: дофамин, окситоцин, эндорфины, кортизол.

## ***Лекция 2. Основные психологические подходы в коммуникации***

Психоанализ З.Фрейда. Основные механизмы психологической защиты. Индивидуальная психология А.Адлера. Аналитическая психология К.Юнга. Трансактный анализ Э.Берна.

Бихевиоризм. Когнитивная психология. Гештальттерапия Ф.Перлза. Гуманистическая психология К.Роджерса и А.Маслоу. Нейролингвистическое программирование (НЛП). Соционика А. Аугутинавичуте.

### ***Практическое занятие.***

Деловая игра «**Психологическая защита в процессах коммуникации**»

Эта игра, которая поможет лучше понять концепты курса и использовать их для решения своих прикладных задач — использовать методы психологической защиты в разных жизненных ситуациях.

### **ТЕСТ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ**

**1. В модели коммуникативного процесса Г. Лассуэлла то, кому направлено сообщение, называется ...**

- А) коммуникатором
- Б) аудиторией
- В) субъектом
- Г) объектом

**2. Коммуникация, представляющая собой непосредственный, «лицом к лицу» контакт людей, называется...**

- А) личной
- Б) личностной
- В) межличностной
- Г) интимной

**3. Какая сторона в межличностной коммуникации состоит в обмене информации между партнерами по общению, передаче и приему мнений и чувств?**

- А) коммуникативной (в широком смысле слова)
- Б) коммуникативной (в узком смысле слова)
- В) интерактивной
- Г) перцептивной

**4. Какой вид коммуникации предполагает известную психологическую близость партнеров, наличие понимания и сопереживания?**

- А) межличностная
- Б) личная
- В) групповая
- Г) массовая

**5. Персональное пространство, физическая дистанция, угол поворота к собеседнику относятся к ...**

- А) оптокинетическим средствам общения
- Б) речевым средствам общения
- В) ольфакторным средствам общения
- Г) проксеимическим средствам общения

**6. Кто из ученых полагал, что структура личности состоит из Ид (Оно), Эго (Я) и Супер-Эго (Супер-Я)?**

- А) З.Фрейд
- Б) А.Адлер
- В) К.Юнг
- Г) К.Роджерс

**7. Согласно какому механизму психологической защиты, человек ищет удобные причины для оправдания невозможности совершить тот или иной поступок, или, наоборот, в поиске убедительного оправдания неприемлемого поведения?**

- А) рационализация
- Б) сублимация
- В) интеллектуализация
- Г) замещение

**8. Согласно какой теории, человек в социальной группе в каждый момент обнаруживает одно из состояний Я – Родителя, Взрослого или Ребенка?**

- А) психоанализа
- Б) транзактного анализа
- В) бихевиоризма
- Г) когнитивной психологии

**9. Согласно какой теории, главным считается то, как человек воспринимает, перерабатывает и хранит разнообразную информацию о себе, о мире и каким образом он её использует при принятии решений, как действует в рамках определенной социальной действительности?**

- А) психоанализа
- Б) транзактного анализа
- В) бихевиоризма
- Г) когнитивной психологии

**10. Положение о том, что позитивные изменения в личности происходят только в том случае, когда она становится сама собой, а не тогда, когда она пытается кем-то быть, свойственно ...**

- А) психоанализу
- Б) гуманистической психологии
- В) бихевиоризму
- Г) когнитивной психологии

Ключ: 1-Б, 2-В, 3-Б, 4-А, 5-Г, 6-А, 7-А, 8-Б, 9-Г, 10-Б

### **Литература**

8. Айзенк Г. Язык счастья. М., 2002
9. Аугутинавичуте А. Социон. М., 2008
10. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. М., 2022
11. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. М. 2014
12. Букалов А., Бойко А. Соционика: тайна человеческих отношений и биоэнергетика. М., 1992
13. Вейнигер О. Пол и характер. Принципиальное исследование. М., 2022
14. Грэй Дж. Мужчины с Марса, женщины с Венеры. М., 2014
15. Канеман Д. Думай медленно... Решай быстро. М., 2022
16. Кара-Мурза С. Манипуляция сознанием. М., 2017
17. Кара-Мурза С., Смирнов С. Манипуляция сознанием – 2. М., 2023
18. Karmalogic. Проект Алексея Ситникова. М., 2023
19. Karmamagic. Проект Алексея Ситникова. М.2023

20. Козлов Н. Философские сказки для обдумывающих житье или Весёлая книга о свободе и нравственности. М., 2008
21. Лассуэлл Г. Психопатология и политика. М.2005
22. Лассуэлл Г. Техника пропаганды в мировой войне. М.2021
23. Литвак М. Лучшие психологические практики. М., 2021
24. Литвак М. Мужчина и женщина. М., 2021
25. Моргенштерн И. Психографология. М., 2018
26. Перлз Ф. Теория гештальтерапии. М., 2017
27. Пиз А., Пиз Б. Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам. М., 2022
28. Пиз А., Пиз Б. Новый язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам. М., 2022
29. Почепцов Г. Теория коммуникации. М. 2001
30. Розенберг М. Ненасильственное общение. Язык жизни. М., 2022
31. Сапольски Р. Биология добра и зла. Как наука объясняет наши поступки. М.,2021
32. Скиннер Б. О бихевиоризме. М., 2023
33. Федоренко А., Качай И. Большая книга психологических практик. М., 2021
34. Филатова Е. Личность в зеркале соционики. М., 2004
35. Фрэнкин Р. Мотивация поведения. М., 2003
36. Холл М., Боденхамер Б. НЛП: полный курс. М., 2022
37. Ципурский Г. Слепые зоны между нами. Как преодолеть неосознанные когнитивные искажения и построить самые лучшие отношения. М., 2020
38. Читать человека как книгу. Составитель: Знак Е. М., 1997
39. Экман П. Психология лжи. Обмани меня, если сможешь. М., 2023
40. Юнг К. Психологические типы. М., 2019

## **Тема 7. ЮРИДИЧЕСКАЯ ПРИРОДА СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬИ И БРАКА В РФ**

### ***Лекция 1.***

#### **Юридическая природа понятия «брак». Отличия понятия «брак» от понятия «семья».**

- понятие брака – объект и субъект правового регулирования брачно-семейных отношений по законодательству РФ, участники, но не субъекты семейных отношений, их права и возможности;

- что включает в себя социальный термин «гражданский брак» и какие правовые заблуждения с этим связаны;
- эволюция брачно-семейных отношений и тенденции современного мира;
- проблемы развития института семьи и брака в РФ;

## ***Лекция 2.***

### **Правовое регулирование брачно-семейных отношений.**

- модель правового регулирования семейных отношений в рамках договора;
- участие нотариуса, медиатора, эксперта в урегулировании брачно-семейных проблем, в каких случаях это актуально;
- понятие семейного партнёрства, архитектура семейного партнёрства в современном мире.

### ***Практическое занятие:***

**Мастер-класс юриста-медиатора О.В. Холщевой « Составляем брачный договор: на что обратить внимание. Цивилизованное прекращение брачных отношений: как избежать судебных расходов»**

### **ТЕСТ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ:**

#### **1. Субъектом семейного права не является:**

- А) крестная мать несовершеннолетнего;**
- Б) бабушка несовершеннолетнего;
- В) опекун несовершеннолетнего

#### **2. Не является условием для заключения брака:**

- А) наличие брачного договора;**
- Б) достижение необходимого возраста;
- В) взаимное добровольное волеизъявление будущих супругов.

#### **3. Кому из супругов принадлежит имущество, полученное мужем по наследству во время состояния в брачных отношениях?**

- А) это собственность мужа;**
- Б) это совместная собственность супругов;
- В) это имущество супруги



**4. Какую форму брачного договора предусматривает Семейный кодекс РФ?**

- А) письменную форму, удостоверенную нотариусом;**
- Б) простую письменную форму;
- В) письменную форму, подлежащую государственной регистрации.

**5. В чью компетенцию входит семейное законодательство?**

- А) оно находится в совместном ведении Российской Федерации и ее субъектов;**
- Б) оно находится в исключительном ведении Российской Федерации;
- В) оно находится в ведении субъектов Российской Федерации.

**6. Что из указанного является препятствием для вступления в брак?**

- А) наличие уже зарегистрированного, но не расторгнутого предыдущего брака;**
- Б) наличие несовершеннолетних детей у будущего супруга (супруги) от предыдущего брака;
- В) наличие брачного договора, заключенного до регистрации брака.

**7. Как при разводе будет разделено имущество супругов, предназначенное для удовлетворения потребностей их малолетнего ребенка?**

- А) это имущество не делится и передается тому из родителей, с кем останется проживать ребенок;**
- Б) указанное имущество делится поровну между супругами;
- В) указанное имущество делится пропорционально тому, сколько каждый из супругов вложил средств в его приобретение.

**8. По общему правилу брак заключается по истечении \_\_\_\_\_ со дня подачи лицами, вступающими в брак, заявления в органы записи актов гражданского состояния:**

- А) одного дня
- Б) месяца**
- В) недели
- Г) двух недель

**9. Личные права супругов:**

- А) неотделимы и неотчуждаемы по воле их обладателей**

**Б) неотделимы и неотчуждаемы по воле их обладателей, не могут быть предметом никаких сделок и не имеют денежного эквивалента**

В) не могут быть предметом никаких сделок

Г) не имеют денежного эквивалента

#### **10. Признаки семьи:**

**А) наличие взаимных прав и обязанностей**

Б) личные постоянные контакты

В) совместное проживание членов семьи

#### **Список литературы:**

##### **Законодательство:**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020)
2. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 № 51-ФЗ (ред. от 03.08.2018) // СЗ РФ. 1994 № 32 ст. 3301
3. Гражданский процессуальный кодекс Российской Федерации от 14.11.2002 № 138-ФЗ (ред. от 27.12.2018) // Собрание законодательства РФ. 18.11.2002. № 46 ст. 4532
4. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 № 223-ФЗ (ред. от 03.08.2018) // СЗ РФ. 01.01.1996. № 1 ст. 16
5. Об актах гражданского состояния: федеральный закон от 15.11.1997 № 143-ФЗ (ред. от 27.12.2018) // СЗ РФ. 24.11.1997. № 47 ст. 5340

##### **Книги:**

6. Барщевский, Михаил Все о браке и разводе, разделе имущества, алиментах, правах детей, опеке и усыновлении: моногр. / Михаил Барщевский. - Москва: Наука, 2023. - 256 с.
7. Брак и семья в России. В.А. Сысенко, Изд.: Москва: Дрофа, 2003, ISBN: 5-7107-8655-
8. Брак в современном российском обществе. Кузнецова Н. Ф., Институт государства и права РАН, 2021
9. Гаспарян, А. С. Брачный контракт. Гарантия семейного счастья / А.С. Гаспарян, Е.С. Атрохова. - М.: Феникс, 2021. - 288 с.
10. Особенности правового регулирования брачно-семейных отношений в России в современных условиях. Горшков А. В., Юридический факультет МГУ им. М.В. Ломоносова, 2025.
11. Семья и брак в современной России. С.Н. Братусь, Изд.: Санкт-Петербург: Юридический центр Пресс, 1998, ISBN: 5-89196-051-X

12. Современная семья: правовое регулирование. Е.А. Чефранова, Изд.: М.: Норма, : 2015, ISBN: 978-5-91768-580-1
13. Проблемы реализации принципа равенства супругов в семейном праве России. Бурова И. Ю., Молодой ученый, 2022.
14. Правовой статус ребенка в семье. Гриненко Ю. С., Вестник Московского государственного университета, 2023.
15. Права и обязанности супругов в Российской Федерации. Петрова И. С., Правовед, 2020.

#### **Дополнительные ресурсы:**

##### **Исследования:**

1. Институт государства и права. <https://www.igpran.ru/ru/institute/structure/subunits/13072/>
2. Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова. <https://law.msu.ru/news/b-v-k-z-i-n-f-kuznetsova-brachno-semeynye-otnosheniya-v-sovremennom-rossiyskom-obshchestve/>
3. Правовед. <https://pravoved.ru/journal/pravovoy-status-rebenka-v-seme/>
4. Молодой ученый. <https://moluch.ru/archive/431/93378/>
5. Вестник Московского государственного университета. <https://vestnik.msu.ru/jour/article/view/269>