

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.08.2026 14:26:17
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5b764041e356c146b8898094e



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт психотерапии и клинической психологии»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ГАРМОНИЗАЦИЯ ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ И КОРРЕКЦИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ПРОБЛЕМАТИКИ С ПОМОЩЬЮ НЛП И ЭРИКСОНОВСКОГО ГИПНОЗА

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Семейная и репродуктивная психотерапия
Уровень высшего образования	Магистратура
Форма обучения	Очно-заочная

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения		
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.3 Формулирует цели собственной деятельности на основе планируемых результатов, определяет способы их достижения, рационально распределяет временные, информационные и другие ресурсы для совершенствования своей деятельности	понимает цели и результаты психотерапии в отношении гармонизации личных отношений и лечения сексуальных проблем	умеет применять полученные знания для гармонизации личных отношений и решения сексуальных проблем	владеет методами и приемами нейро-лингвистического программирования в контексте саморазвития
ПК-1 Способен проводить психологическую диагностику семейных отношений, анализировать полученную информацию и разрабатывать стратегии терапии	ПК-1.1 Использует диагностические и терапевтические методики в работе с темами отношений	знает основные принципы НЛП, его применение в психотерапии и влияние на результаты терапевтической работы; теоретические основы репрезентативных систем и их влияние на поведение и отношения клиентов; теоретические основы контрастного анализа субмодальностей и его применение в психотерапии	умеет применять визуально-кинестетическую диссоциацию для изменения поведения и мыслительных моделей клиентов; применять ЭМПРИНТ-формат и Милтон-модель для изменения поведения и мыслительных моделей клиентов	владеет методами работы с репрезентативными системами, включая визуально-кинестетическую диссоциацию и технику «взмаха»
	ПК-1.2 Анализирует полученную информацию и занимается построением и проверкой гипотез и разработкой дальнейшей тактики ведения терапии	знает стратегию работы со стрессом в сексуальных отношениях, составляющие терапевтического успеха с позиции нейро-лингвистического программирования	учитывает в терапии репрезентативные системы клиентов, использует контрастный анализ субмодальностей в терапии	владеет приемами и методами снятия стресса с помощью техник НЛП, использует «ресурсные якоря» в терапии
ПК-3 Способен проводить просветительскую и профилактическую работу, разрабатывать и реализовывать программы, направленные на и гармонизацию личных отношений и системное развитие семьи, предупреждение кризисов, влияющих на индивидуальное	ПК-3.1 Осуществляет работу, направленную на обеспечение благоприятного психологического климата в семье и сохранение психического и психологического здоровья партнеров	знает различные виды подстройки к партнеру для создания доверительных отношений	устраняет тревожные опасения и нейтрализует негативный сексуальный опыт клиентов	владеет приемами ослабления отрицательных эмоциональных реакций при помощи «интеграции якорей»; занимается гармонизацией интимных отношений с использованием трехпозиционного описания

развитие членов семьи				
-----------------------	--	--	--	--

2. Текущий контроль успеваемости

2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля

Тема (раздел) дисциплины	Оценочное средство	Планируемые результаты обучения
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки		
УК-6.3 Формулирует цели собственной деятельности на основе планируемых результатов, определяет способы их достижения, рационально распределяет временные, информационные и другие ресурсы для совершенствования своей деятельности		
Основы НЛП в сексологии Работа со стрессом и негативным опытом в сексуальных отношениях посредством НЛП Техники НЛП в терапии сексуальных проблем Применение НЛП для гармонизации интимных отношений Применение Милтон-модели в терапии	Применение системы «фрейм-результата» в НЛП (ПЗ)	понимает цели и результаты психотерапии в отношении гармонизации личных отношений и лечения сексуальных проблем
Основы НЛП в сексологии Работа со стрессом и негативным опытом в сексуальных отношениях посредством НЛП Техники НЛП в терапии сексуальных проблем Применение НЛП для гармонизации интимных отношений Применение Милтон-модели в терапии	Релаксационный тренинг по Джекобсону (СРС)	умеет применять полученные знания для гармонизации личных отношений и решения сексуальных проблем
Основы НЛП в сексологии Работа со стрессом и негативным опытом в сексуальных отношениях посредством НЛП Техники НЛП в терапии сексуальных проблем Применение НЛП для гармонизации интимных отношений Применение Милтон-модели в терапии	Работа с целями (ПЗ)	владеет методами и приемами нейро-лингвистического программирования в контексте саморазвития
ПК-1 Способен проводить психологическую диагностику семейных отношений, анализировать полученную информацию и разрабатывать стратегии терапии		
ПК-1.1 Использует диагностические и терапевтические методики в работе с темами отношений		
Основы НЛП в сексологии Работа со стрессом и негативным опытом в сексуальных	Устный опрос (Л)	знает основные принципы НЛП, его применение в психотерапии и влияние на результаты терапевтической работы; теоретические

отношения посредством НЛП Техники НЛП в терапии сексуальных проблем Применение НЛП для гармонизации интимных отношений Применение Милтон-модели в терапии		основы репрезентативных систем и их влияние на поведение и отношения клиентов; теоретические основы контрастного анализа субмодальностей и его применение в психотерапии
Основы НЛП в сексологии Работа со стрессом и негативным опытом в сексуальных отношениях посредством НЛП Техники НЛП в терапии сексуальных проблем Применение НЛП для гармонизации интимных отношений Применение Милтон-модели в терапии	Рольевая игра №1 (ПЗ)	умеет применять визуально-кинестетическую диссоциацию для изменения поведения и мыслительных моделей клиентов; применять ЭМПРИНТ-формат и Милтон-модель для изменения поведения и мыслительных моделей клиентов
Основы НЛП в сексологии Работа со стрессом и негативным опытом в сексуальных отношениях посредством НЛП Техники НЛП в терапии сексуальных проблем Применение НЛП для гармонизации интимных отношений Применение Милтон-модели в терапии	Практическая отработка №2 (ПЗ)	владеет методами работы с репрезентативными системами, включая визуально-кинестетическую диссоциацию и технику «взмаха»
ПК-1.2 Анализирует полученную информацию и занимается построением и проверкой гипотез и разработкой дальнейшей тактики ведения терапии		
Основы НЛП в сексологии Работа со стрессом и негативным опытом в сексуальных отношениях посредством НЛП Техники НЛП в терапии сексуальных проблем Применение НЛП для гармонизации интимных отношений Применение Милтон-модели в терапии	Работа с целями (ПЗ)	знает стратегию работы со стрессом в сексуальных отношениях, составляющие терапевтического успеха с позиции нейро-лингвистического программирования
Основы НЛП в сексологии Работа со стрессом и негативным опытом в сексуальных отношениях посредством НЛП Техники НЛП в терапии сексуальных проблем Применение НЛП для гармонизации интимных отношений Применение Милтон-модели в терапии	Упражнение №1 (ПЗ)	учитывает в терапии репрезентативные системы клиентов, использует контрастный анализ субмодальностей в терапии
Основы НЛП в сексологии Работа со стрессом и негативным опытом в сексуальных отношениях посредством НЛП Техники НЛП в терапии сексуальных проблем Применение НЛП для гармонизации интимных отношений Применение Милтон-модели в терапии	Практическая отработка №3 (ПЗ)	владеет приемами и методами снятия стресса с помощью техник НЛП, использует «ресурсные якоря» в терапии
ПК-3 Способен проводить просветительскую и профилактическую работу, разрабатывать и реализовывать программы, направленные на и гармонизацию личных отношений и системное развитие семьи, предупреждение кризисов, влияющих на индивидуальное развитие членов семьи		

ПК-3.1 Осуществляет работу, направленную на обеспечение благоприятного психологического климата в семье и сохранение психического и психологического здоровья партнеров		
Основы НЛП в сексологии Работа со стрессом и негативным опытом в сексуальных отношениях посредством НЛП Техники НЛП в терапии сексуальных проблем Применение НЛП для гармонизации интимных отношений Применение Милтон-модели в терапии	Ролевая игра №2 (ПЗ)	знает различные виды подстройки к партнеру для создания доверительных отношений
Основы НЛП в сексологии Работа со стрессом и негативным опытом в сексуальных отношениях посредством НЛП Техники НЛП в терапии сексуальных проблем Применение НЛП для гармонизации интимных отношений Применение Милтон-модели в терапии	Упражнение №2 (ПЗ)	устраняет тревожные опасения и нейтрализует негативный сексуальный опыт клиентов
Основы НЛП в сексологии Работа со стрессом и негативным опытом в сексуальных отношениях посредством НЛП Техники НЛП в терапии сексуальных проблем Применение НЛП для гармонизации интимных отношений Применение Милтон-модели в терапии	Практическая отработка №1 (СРС)	владеет приемами ослабления отрицательных эмоциональных реакций при помощи «интеграции якорей»; занимается гармонизацией интимных отношений с использованием трехпозиционного описания

2.2. Типовые оценочные материалы текущего контроля

Оценочное средство	Типовое задание / содержание
Практическая отработка №1	Научиться применять технику диссоциации для снижения эмоционального воздействия негативных воспоминаний и повышения эмоционального благополучия. Задачи: Освоить технику ассоциации и диссоциации в контексте работы с травматическими воспоминаниями. Научиться использовать позитивные стимулы (музыка и видеоряд) для нейтрализации негативных эмоций. Развить навыки саморефлексии и анализа изменений в эмоциональном состоянии. Выбор травмирующей ситуации: Вспомните событие, которое до сих пор вызывает у вас неприятные переживания. Кратко опишите ситуацию, указав основные детали и эмоции, которые она вызывает. Ассоциация с ситуацией: Представьте себя в этой ситуации, видя все происходящее своими собственными глазами.

	Обратите внимание на возникающие эмоции и ощущения. Диссоциация от ситуации: Как только вы ощутите негативные эмоции, представьте, что смотрите на все происходящее со стороны. Просмотрите всю ситуацию в диссоциированном состоянии. Выбор позитивного стимула: Найдите веселую, бодрую мелодию или песню, которая вам нравится. Убедитесь, что мелодия сопровождается видеорядом, создавая эффект видеоклипа. Проверьте, действительно ли у вас возникают положительные переживания при прослушивании мелодии. Совмещение стимулов: Поместите на заднем плане изображение с мелодией, а на переднем – картинку негативной ситуации. Просматривайте одновременно два ряда событий с начала до конца, слушая выбранную мелодию. Повторите процедуру 3–4 раза, выполняя ее быстро – за одну-две секунды. Проверка результата: Ассоциируйтесь с негативной ситуацией и переживите ее еще раз. Обратите внимание, как изменилось ваше восприятие события и ваши ощущения. Рефлексия: Опишите свои впечатления от выполнения задания. Отметьте, какие изменения в эмоциональном состоянии вы заметили. Подумайте, насколько полезной оказалась техника диссоциации для работы с негативными воспоминаниями.
Практическая отработка №2	Определите нежелательную реакцию (поведение) и опишите ее как можно более конкретно. Выясните картину-триггер: определите, какие именно состояния предшествуют нежелательной реакции; создайте большой яркий ассоциированный образ того, что вы видите, слышите или чувствуете как раз перед началом нежелательного поведения. Создайте картину нового образа – желаемое состояние: представьте картинку себя, каким бы вы были, если бы у вас больше не было этой трудности; убедитесь, что картинка отражает ваше новое качество, диссоциирована, нравится вам и не имеет узкого контекста. Проведите экологическую проверку: подумайте, есть ли у вас какие-нибудь колебания относительно того, чтобы стать таким человеком; используйте любые возможности изменить новый образ себя, чтобы полностью с ним согласиться. Подготовьтесь к взмаху: создайте большой яркий ассоциированный образ триггера; поместите небольшую темную картинку желаемого образа себя в середину этого образа. Сделайте «взмах»: представьте, как картинка желаемого образа быстро становится больше и ярче, а картина триггера в то же время уменьшается в размерах и становится тусклой и не столь яркой; затем откройте глаза или мысленно сотрите визуальный образ, представив себе что угодно другое. Повторите эту процедуру пять раз, всякий раз ускоряя процесс. Не забудьте делать перерыв после каждого взмаха, чтобы последовательность взмаха шла в одном направлении. Проверьте успешность упражнения: представьте себе ту самую ситуацию – что происходит? Если техника взмаха удалась, то удержать картинку триггера будет нелегко; естественным путем ее заменит новый желаемый образ себя. Если образ все еще сохраняется, то надо еще несколько раз проделать этап 6, после чего провести еще одну проверку.

Практическая отработка №3	Определите ситуацию, в которой вам нужен определенный ресурс (например, уверенность, спокойствие, энергия). Выберите ресурс, который поможет вам справиться с этой ситуацией. Убедитесь, что этот ресурс действительно вам подходит, ответив на вопрос: «Если бы у меня был этот ресурс, улучшилось бы мое восприятие ситуации и мои действия в ней?» Вспомните несколько ситуаций из прошлого, когда у вас был этот ресурс. Выберите одну или две ситуации, в которых ресурс проявился наиболее ярко. Определите якоря, которые вы будете использовать для доступа к ресурсу. Якорями могут быть определенные жесты, слова, образы или физические ощущения. В воображении полностью вернитесь в переживание ресурсного состояния. Переживите его снова, обращая внимание на все детали: что вы видите, слышите, чувствуете. Когда переживание достигнет пика интенсивности, выйдите из него. Снова переживите свое ресурсное состояние, и в тот момент, когда оно достигнет пика, присоедините выбранные якоря. Повторите это несколько раз, чтобы закрепить связь между якорями и ресурсным состоянием. Проверьте качество якорения, включив якоря и убедившись, что вы действительно входите в ресурсное состояние. Если вы не удовлетворены результатом, повторите шаг 5.
Ролевая игра №1	Работа в парах клиент-терапевт Подготовка: Создайте спокойную и комфортную атмосферу. Убедитесь, что у вас есть достаточно времени и нет внешних отвлекающих факторов. Объясните клиенту суть техники и ее цели. Подчеркните, что это безопасный и контролируемый процесс. Представление кинотеатра: Предложите клиенту представить себя сидящим в центре пустого кинотеатра. Помогите ему визуализировать детали: кресла, экран, проекционную будку. Попросите клиента описать, что он видит, слышит и чувствует. Это поможет ему глубже погрузиться в воображаемую ситуацию. Черно-белый фотоснимок: Попросите клиента представить на экране черно-белый фотоснимок, на котором он видит себя в ситуации, предшествующей сильному эмоциональному переживанию. Помогите клиенту детально представить эту ситуацию: что он видит, слышит, чувствует. Обратите внимание на эмоции и физические ощущения. Переход в проекционную будку: Предложите клиенту выйти из своего тела и перейти в проекционную будку. Помогите ему представить, как он смотрит на себя в зале, наблюдающего за собой на экране. Подчеркните, что клиент может контролировать процесс, держа руку на выключателе кинопроектора. Если он начнет ассоциироваться с ситуацией, он может выключить проектор и «потерять» ситуацию. Прокручивание черно-белого фильма: Включите кинопроектор и превратите черно-белый снимок в черно-белый фильм. Помогите клиенту посмотреть фильм от начала до конца, остановив его в кадре сразу после окончания переживания. Обратите внимание на изменения в эмоциональном состоянии клиента. Он должен почувствовать снижение интенсивности переживаний. Ассоциация с ситуацией: Предложите клиенту перейти из проекционной будки в свое тело в зале, а затем в тело на экране. Помогите ему ассоциироваться с

	ситуацией на экране. Перед этим попросите клиента нажать включатель кинопроектора посильнее, чтобы он зафиксировался. Это позволит сохранить изображение. Цветной фильм в обратном порядке: Сделайте фильм цветным и прокрутите его в обратном порядке за две секунды. Повторите процедуру за одну секунду, сделав это три или пять раз. Наблюдайте за изменениями в состоянии клиента. Он должен почувствовать дальнейшее снижение эмоционального напряжения. Проверка эффективности: Попросите клиента подумать о ситуации, вызвавшей у него ранее сильное переживание. Или предложите ему представить себя в этой ситуации. Оцените, насколько снизилось эмоциональное напряжение. Клиент должен почувствовать себя более спокойным и уравновешенным.
Ролевая игра №2	В процессе общения обратите внимание на то, какие темы вызывают у собеседника наибольший интерес и энтузиазм. Понаблюдайте, как он реагирует на разные вопросы и предложения. Определите, какие «Врата сортировки» наиболее важны для этого человека. Обратите внимание на следующие признаки: Кто? Человек часто говорит о других людях, их отношениях и взаимодействиях. Что? Собеседник уделяет много внимания вещам, предметам и действиям. Зачем? Для человека важны ценности, принципы и мировоззрение. Как? Собеседник интересуется способами и методами выполнения задач. Когда? Человек акцентирует внимание на времени и сроках. Где? Место и пространство играют важную роль в его рассуждениях. Попробуйте подстроиться под ведущие «Врата сортировки» собеседника, задавая вопросы и делая комментарии, которые соответствуют его ценностным ориентирам. Наблюдайте за реакцией собеседника на вашу подстройку. Замечаете ли вы изменения в его настроении, уровне интереса и готовности к общению? Проанализируйте свой опыт подстройки по «Вратам сортировки». Какие трудности вы встретили? Что вам удалось сделать хорошо, а над чем еще нужно поработать?
Устный опрос	Преподаватель задает вопрос из списка, а участник отвечает на него. Если участник затрудняется ответить или его ответ неполный, преподаватель может задать уточняющие вопросы. Участник должен продемонстрировать глубокие знания по теме вопроса, умение анализировать и обобщать информацию, приводить примеры из практики. Важно, чтобы участник мог четко и ясно излагать свои мысли, аргументировать свою точку зрения. В ходе опроса участник может использовать дополнительные материалы, такие как таблицы, схемы, рисунки, если это поможет ему лучше раскрыть тему.
Работа с целями	Выберите цель, которую вы хотите достичь в ближайшее время. Это может быть что-то связанное с личной жизнью, карьерой, здоровьем или саморазвитием. Ответьте на следующие вопросы, чтобы прояснить свою цель: Чего я хочу достичь/добиться? Как я узнаю, что достиг своей цели? (конкретные признаки достижения цели)

	Где, когда, как и с кем мне это необходимо/желательно? И (если надо) где нежелательно? Что мне нужно и важно, чтобы достичь своей цели? (что/кто мне поможет) Почему я не достиг своей цели раньше? Что меня останавливало раньше? (анализ предыдущего опыта) Что случится, если я достигну своей цели? И что, если я ее не достигну? Что ценного я получу для себя? Стоит ли все это моих усилий? Проверьте свою цель на соответствие следующим критериям: Сформулирована ли ваша цель позитивным образом? Можете ли вы достичь этой цели самостоятельно, не полагаясь ни на чью помощь? Четко ли определена ваша цель в контексте? Как она может быть достигнута: когда, где, как, кем? Все ли чувства вы использовали для формулировки своих целей? Что вы увидите, услышите и почувствуете, когда добьетесь их? Что увидят, почувствуют и услышат другие люди? Соответствует ли результат вашим жизненным и личным ценностям? Значим ли он для вас? Соответствует ли эта цель сохранению тех сторон вашей жизни, которые вы не хотите менять? Выявили ли вы все необходимые ресурсы? Каким должен быть первый шаг? А второй? Составьте план достижения своей цели с использованием SMART-технологии. Определите конкретные показатели для каждого из критериев SMART.
Упражнение №1	Описание опыта негативной ситуации по ВАКовД (визуально, аудиально, кинестетически, обонятельно, вкусово): Вспомните конкретную негативную ситуацию. Опишите ее в деталях, используя субмодальности: Визуально: какие образы вы видите? Какого они цвета? Яркость и размер изображений? Аудиально: какие звуки вы слышите? Их громкость и тон? Кинестетически: какие ощущения вы чувствуете? Где они локализованы в теле? Обонятельно: какие запахи вы ощущаете? Вкусово: какие вкусы вы чувствуете? Описание опыта позитивной ситуации по ВАКовД: Вспомните конкретную позитивную ситуацию. Опишите ее в деталях, используя субмодальности: Визуально: какие образы вы видите? Какого они цвета? Яркость и размер изображений? Аудиально: какие звуки вы слышите? Их громкость и тон? Кинестетически: какие ощущения вы чувствуете? Где они локализованы в теле? Обонятельно: какие запахи вы ощущаете? Вкусово: какие вкусы вы чувствуете? Найдите отличия в построении позитивного и негативного опыта: Сравните описания негативной и позитивной ситуаций. Выявите ключевые различия в субмодальностях (например, яркость, размер, тон, ощущения). Используйте отличия для построения позитивного и комфортного состояния: Выберите одну из негативных ситуаций. Постепенно изменяйте ее субмодальности, делая их более похожими на субмодальности позитивной ситуации. Наблюдайте за изменениями в своем внутреннем состоянии. Оцените, как изменилось ваше восприятие ситуации.
Упражнение №2	Выберите ситуацию, при мысли о которой вы чувствуете себя плохо. Это может быть воспоминание о травмирующем событии, нынешняя

	проблемная ситуация или чувство страха. Внимательно рассмотрите визуальную часть своего проблемного опыта. Затем мысленно шагните из него назад, так чтобы вы видели себя в этой ситуации (диссоциируйтесь). Если вам сложно осознанно создать диссоциацию, просто «почувствуйте», что вы это делаете, или притворитесь, что сделали. Поместите вокруг этой картины большую золотую раму в стиле барокко шириной примерно два метра. Обратите внимание, как это изменяет ваше восприятие проблемной ситуации. Если изменения недостаточны, поэкспериментируйте с другими видами рам: овальной рамкой для старых семейных портретов, рамой из нержавеющей стали с острыми краями или цветной пластиковой рамкой. После того как вы выберете раму, украсьте картину и пространство вокруг нее. Представьте яркое музейное освещение над картиной или тусклую свечу под ней. Подумайте, как бы выглядела ваша картина среди других картин на стене в музее или в чужом доме. Если хотите, мысленно выберите знаменитого или не очень известного художника и превратите свою картину в полотно, исполненное этим художником или в его стиле. Оцените, как изменилось ваше восприятие проблемной ситуации после применения техники «буквальный рефрейминг». Запишите свои мысли и чувства.
Применение системы «фрейм-результата» в НЛП	Помогите клиенту сформулировать цель, используя следующие вопросы: Что вы хотите изменить в себе? В какие сроки? Каков будет желаемый результат? Что нового произойдет в вашей жизни? Были ли раньше попытки получить этот результат? Какова эффективность этих попыток? Что вы будете делать сейчас для достижения этой цели? Как другие люди в вашей жизни увидят, что вы изменились? Кто эти люди? Для кого это важно? Как вы будете получать поддержку? От кого? Кто поможет вам в этом? Как вы будете просить поддержку? Какую помощь от психолога вы хотите получить? Как вы будете просить поддержку у психолога? Как вы собираетесь сами поддерживать себя, радоваться промежуточным результатам, планировать промежуточный и финальный успех? Какова цена вашего успеха? От чего придется отказаться? Кому вы можете помешать своими изменениями? Как, возможно, близкие будут мешать вам в достижении цели и не будут поддерживать эти изменения? Как вы сами будете саботировать свои изменения (как вы будете себе мешать, чтобы не достигать поставленной цели)? Вы действительно хотите достигнуть этой цели? Зачем? Каким будет первый шаг в этом направлении? А следующий? Сколько всего шагов (этапов)? Проверьте сформулированную цель на соответствие следующим критериям: Позитивная, утвердительная формулировка результата. Реализация результата самим клиентом, независимость результата от внешних источников. Описание желаемого состояния по модальным и субмодальным характеристикам. Размещение результата в должном контексте. Проверка экологичности. Соответствие масштаба обобщений. Зависимость результата от включенности ресурсных состояний. Отношение к актуальному состоянию как к препятствию в достижении результата. Составьте план достижения цели, учитывая все полученные данные и используя систему «фрейм-результата».
Релаксационный тренинг по	Найдите тихое и удобное место, где вас никто не побеспокоит.

Джекбсону	Сядьте в кресло, расслабьтесь, руки положите на колени, ноги удобно расставьте. Закройте глаза. Два или три раза медленно и глубоко вдохните и выдохните, обращая внимание на прохождение воздуха в легкие, до диафрагмы и обратно. Вытяните правую руку, крепко сожмите ее в кулак. Почувствуйте напряжение в кулаке, когда сжимаете его. Удерживайте напряжение в течение 5–10 секунд. После 5–10 секунд концентрации на напряжении расслабьте руку. Разожмите кулак и обратите внимание на то, как напряжение отступает, а его место занимает ощущение расслабленности и комфорта. Сосредоточьтесь на различиях между напряжением и релаксацией. Примерно через 15–20 секунд снова сожмите правую руку в кулак. 5–10 секунд изучайте напряжение, затем расслабьте руку. Почувствуйте расслабленность и тепло. Через 15–20 секунд повторите процедуру с левой рукой. Старайтесь сосредотачиваться только на группах мышц, которые напрягаете и расслабляете, и не напрягать остальные мышцы. После завершения упражнения откройте глаза и запишите свои ощущения и мысли.
-----------	---

Типовые вопросы для устного опроса по **компетенции ПК-1:**

ПК-1.1

1. Что такое НЛП и какие основные принципы лежат в его основе?
2. В каких направлениях психотерапии применяется НЛП и как оно влияет на результаты терапевтической работы?
3. Что такое репрезентативные системы в контексте НЛП и как они влияют на поведение и отношения клиентов?
4. Какие методы и техники НЛП используются для работы с репрезентативными системами?
5. Что такое субмодальности в НЛП и как они помогают в понимании и изменении внутренних состояний человека?
6. Как проводится контрастный анализ субмодальностей и в каких случаях он применяется в психотерапии?
7. Какие изменения в поведении и эмоциональном состоянии клиента могут произойти благодаря работе с субмодальностями?
8. Какие преимущества дает использование НЛП в психотерапевтической практике по сравнению с другими подходами?
9. Какие ограничения и этические аспекты необходимо учитывать при применении НЛП в психотерапии?
10. Приведите примеры успешного применения НЛП в работе с клиентами, страдающими от различных психологических проблем.

3. Промежуточная аттестация

3.1. Форма промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации: **зачет**

3.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

3.2.1. Типовые тестовые задания

№ п/п	Типовое тестовое задание
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	
ПК-1 Способен проводить психологическую диагностику семейных отношений, анализировать полученную информацию и разрабатывать стратегии терапии	
ПК-3 Способен проводить просветительскую и профилактическую работу, разрабатывать и реализовывать программы, направленные на и гармонизацию личных отношений и системное развитие семьи, предупреждение кризисов, влияющих на индивидуальное развитие членов семьи	
1	Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ Какой из следующих методов НЛП используется для ослабления отрицательных эмоциональных реакций? А) Визуализация В) Интеграция якорей С) Рефрейминг D) Прямое внушение Ответ:
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ Какой из следующих подходов НЛП наиболее эффективен для анализа проблемных ситуаций в интимных отношениях? А) Техника якорения В) Трехпозиционное описание С) Рефрейминг D) Метафорическое моделирование Ответ:
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ Какой из следующих аспектов является основным при использовании Милтон-модели в терапии? А) Прямое указание на решение проблемы В) Создание метафор и историй для клиента

	С) Использование жестких инструкций D) Анализ причин проблемы Ответ:																												
4	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих факторов являются составляющими терапевтического успеха с позиции нейро-лингвистического программирования? A) Установление доверительных отношений B) Игнорирование репрезентативных систем клиента C) Подстройка к партнеру D) Использование метафор и образов в терапии Ответ:																												
5	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите виды подстройки к партнеру с их характеристиками. <table><tr><th colspan="2">Виды подстройки к партнеру</th><th colspan="2">Характеристика</th></tr><tr><td>1</td><td>Вербальная подстройка</td><td>A</td><td>Согласование интонации и ритма речи</td></tr><tr><td>2</td><td>Невербальная подстройка</td><td>B</td><td>Отражение эмоций и чувств партнера</td></tr><tr><td>3</td><td>Эмоциональная подстройка</td><td>C</td><td>Подстройка к жестам и мимике</td></tr><tr><td>4</td><td>Темпоральная подстройка</td><td>D</td><td>Синхронизация времени взаимодействия</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Виды подстройки к партнеру		Характеристика		1	Вербальная подстройка	A	Согласование интонации и ритма речи	2	Невербальная подстройка	B	Отражение эмоций и чувств партнера	3	Эмоциональная подстройка	C	Подстройка к жестам и мимике	4	Темпоральная подстройка	D	Синхронизация времени взаимодействия	1	2	3	4				
Виды подстройки к партнеру		Характеристика																											
1	Вербальная подстройка	A	Согласование интонации и ритма речи																										
2	Невербальная подстройка	B	Отражение эмоций и чувств партнера																										
3	Эмоциональная подстройка	C	Подстройка к жестам и мимике																										
4	Темпоральная подстройка	D	Синхронизация времени взаимодействия																										
1	2	3	4																										
6	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите методы работы со стрессом с их описаниями. <table><tr><th>Методы работы со стрессом</th><th>Описание</th></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>	Методы работы со стрессом	Описание																										
Методы работы со стрессом	Описание																												

	<table><tr><td>1</td><td>Визуализация</td><td>A</td><td>Создание образа желаемого результата</td></tr><tr><td>2</td><td>Якорение</td><td>B</td><td>Привязка определенного состояния к конкретному стимулу</td></tr><tr><td>3</td><td>Рефрейминг</td><td>C</td><td>Переосмысление негативного опыта</td></tr><tr><td>4</td><td>Релаксация</td><td>D</td><td>Упражнения для снижения мышечного напряжения</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	Визуализация	A	Создание образа желаемого результата	2	Якорение	B	Привязка определенного состояния к конкретному стимулу	3	Рефрейминг	C	Переосмысление негативного опыта	4	Релаксация	D	Упражнения для снижения мышечного напряжения	1	2	3	4								
1	Визуализация	A	Создание образа желаемого результата																										
2	Якорение	B	Привязка определенного состояния к конкретному стимулу																										
3	Рефрейминг	C	Переосмысление негативного опыта																										
4	Релаксация	D	Упражнения для снижения мышечного напряжения																										
1	2	3	4																										
7	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите технику НЛП с ее описанием. <table><tr><th colspan="2">Техника НЛП</th><th colspan="2">Описание</th></tr><tr><td>1</td><td>Контрастный анализ субмодальностей</td><td>A</td><td>Создание положительных ассоциаций с сексуальным опытом</td></tr><tr><td>2</td><td>Якорение сексуального наслаждения</td><td>B</td><td>Изменение восприятия негативных эмоций</td></tr><tr><td>3</td><td>Визуально-кинестетическая диссоциация</td><td>C</td><td>Смена ригидных стереотипов через физическое движение</td></tr><tr><td>4</td><td>Техника «взмаха»</td><td>D</td><td>Разделение эмоционального опыта на визуальные и кинестетические компоненты</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Техника НЛП		Описание		1	Контрастный анализ субмодальностей	A	Создание положительных ассоциаций с сексуальным опытом	2	Якорение сексуального наслаждения	B	Изменение восприятия негативных эмоций	3	Визуально-кинестетическая диссоциация	C	Смена ригидных стереотипов через физическое движение	4	Техника «взмаха»	D	Разделение эмоционального опыта на визуальные и кинестетические компоненты	1	2	3	4				
Техника НЛП		Описание																											
1	Контрастный анализ субмодальностей	A	Создание положительных ассоциаций с сексуальным опытом																										
2	Якорение сексуального наслаждения	B	Изменение восприятия негативных эмоций																										
3	Визуально-кинестетическая диссоциация	C	Смена ригидных стереотипов через физическое движение																										
4	Техника «взмаха»	D	Разделение эмоционального опыта на визуальные и кинестетические компоненты																										
1	2	3	4																										
8	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите технику НЛП с ее описанием.																												

	<table><tr><th colspan="2">Техника НЛП</th><th colspan="2">Описание</th></tr><tr><td>1</td><td>ЭМПРИНТ-формат</td><td>A</td><td>Устранение негативных эмоций через визуализацию и ассоциации</td></tr><tr><td>2</td><td>Присушка</td><td>B</td><td>Анализ ситуации с разных точек зрения для нахождения решения</td></tr><tr><td>3</td><td>Отсушка</td><td>C</td><td>Углубление чувственного опыта и создание положительных ассоциаций</td></tr><tr><td>4</td><td>Трехпозиционное описание</td><td>D</td><td>Удаление нежелательных чувств и установление новых паттернов</td></tr></table>	Техника НЛП		Описание		1	ЭМПРИНТ-формат	A	Устранение негативных эмоций через визуализацию и ассоциации	2	Присушка	B	Анализ ситуации с разных точек зрения для нахождения решения	3	Отсушка	C	Углубление чувственного опыта и создание положительных ассоциаций	4	Трехпозиционное описание	D	Удаление нежелательных чувств и установление новых паттернов			
	Техника НЛП		Описание																					
	1	ЭМПРИНТ-формат	A	Устранение негативных эмоций через визуализацию и ассоциации																				
	2	Присушка	B	Анализ ситуации с разных точек зрения для нахождения решения																				
	3	Отсушка	C	Углубление чувственного опыта и создание положительных ассоциаций																				
4	Трехпозиционное описание	D	Удаление нежелательных чувств и установление новых паттернов																					
Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				1	2	3	4																	
1	2	3	4																					
9	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите элементы Милтон-модели с их описаниями. <table><tr><th colspan="2">Элементы Милтон-модели</th><th colspan="2">Описание</th></tr><tr><td>1</td><td>Метафора</td><td>A</td><td>Создание связи между терапевтом и клиентом</td></tr><tr><td>2</td><td>Неявное предложение</td><td>B</td><td>Формулировка, не содержащая прямых указаний</td></tr><tr><td>3</td><td>Установление раппорта</td><td>C</td><td>Использование образов для передачи смыслов</td></tr><tr><td>4</td><td>Эмпатическое слушание</td><td>D</td><td>Активное восприятие чувств и мыслей клиента</td></tr></table>				Элементы Милтон-модели		Описание		1	Метафора	A	Создание связи между терапевтом и клиентом	2	Неявное предложение	B	Формулировка, не содержащая прямых указаний	3	Установление раппорта	C	Использование образов для передачи смыслов	4	Эмпатическое слушание	D	Активное восприятие чувств и мыслей клиента
	Элементы Милтон-модели		Описание																					
	1	Метафора	A	Создание связи между терапевтом и клиентом																				
	2	Неявное предложение	B	Формулировка, не содержащая прямых указаний																				
	3	Установление раппорта	C	Использование образов для передачи смыслов																				
4	Эмпатическое слушание	D	Активное восприятие чувств и мыслей клиента																					
Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				1	2	3	4																	
1	2	3	4																					
10	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите этапы учета репрезентативных систем клиентов в терапии.																							

	1. Подстройка к репрезентативной системе клиента 2. Определение репрезентативной системы клиента 3. Оценка результатов и корректировка подхода 4. Использование языка, соответствующего репрезентативной системе клиента Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:
11	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите этапы работы с тревожными опасениями нового «фиаско» в сексуальных отношениях. 1. Определение источника тревоги 2. Применение техник НЛП для работы с тревогой 3. Обсуждение ожиданий и страхов с партнером 4. Установление новых позитивных ассоциаций Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:
12	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Якорение сексуального наслаждения подразумевает создание положительных ассоциаций с сексуальным опытом через использование внешних стимулов. Ответ: Обоснование:
13	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа В Милтон-модели акцент делается на использовании прямых и четких инструкций для решения проблем клиента. Ответ: Обоснование:
14	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы

	Вы работаете с парой, у которой возникли трудности в сексуальной жизни. Один из партнеров выражает свои чувства через визуальные образы, а другой – через аудиальные метафоры. Как вы будете использовать НЛП для улучшения их коммуникации? Ответ:
15	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Вы работаете с клиентом, который испытывает страх перед повторением неудачного сексуального опыта. Как вы будете использовать НЛП для работы с этим страхом? Ответ:
16	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Вы работаете с клиентом, который испытывает страх перед интимностью из-за негативного опыта в прошлом. Как вы будете использовать технику визуально-кинестетической диссоциации для работы с этой проблемой? Ответ:
17	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Вы работаете с парой, у которой возникли проблемы в интимной жизни из-за недопонимания. Как вы будете использовать трехпозиционное описание для помощи этой паре? Ответ:
18	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Вы работаете с клиентом, который испытывает трудности в интимных отношениях из-за страха близости. Как вы можете использовать Милтон-модель для помощи этому клиенту? Ответ:
19	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Как вы считаете, какие преимущества дает использование контрастного анализа субмодальностей в терапии сексуальных проблем? Приведите примеры. Ответ:
20	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Какие преимущества дает применение ЭМПРИНТ-формата в работе с сексуальными проблемами? Приведите примеры. Ответ:

3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Какова роль психотерапии в гармонизации личных отношений и лечении сексуальных проблем? Приведите примеры.
2. Опишите основные составляющие терапевтического успеха с позиции нейро-лингвистического программирования (НЛП).
3. Что такое подстройка в НЛП, и как она может быть использована для создания доверительных отношений с партнером?
4. Как учитывать репрезентативные системы клиентов в процессе терапии? Приведите примеры различных систем.
5. Что такое «врата сортировки» в НЛП, и как их распознавать в речи и поведении клиентов?
6. Какие стратегии работы со стрессом в сексуальных отношениях вы можете выделить?
7. Опишите приемы и методы снятия стресса с помощью техник НЛП. Как они могут быть применены в практике?
8. Как можно нейтрализовать негативный сексуальный опыт клиентов с использованием НЛП?
9. Какие методы могут помочь устранить тревожные опасения нового «фиаско» в интимной жизни?
10. Что такое контрастный анализ субмодальностей, и как он используется в терапии сексуальных проблем?
11. Объясните, как «интеграция якорей» может помочь ослабить отрицательные эмоциональные реакции.
12. Как использовать «ресурсные якоря» в терапии для достижения сексуального наслаждения?
13. Что такое визуально-кинестетическая диссоциация, и как она применяется при работе с сексуальной проблематикой?
14. Опишите технику «взмаха» и ее роль в смене ригидных стереотипов поведения.
15. Как работает техника «линии времени» на пути к здоровью и избавлению от сексуальных проблем?
16. Как рассматривать проблемные ситуации с разных позиций восприятия для гармонизации интимных отношений?
17. Объясните, что такое трехпозиционное описание и как оно может способствовать улучшению интимных отношений.
18. Что такое ЭМПРИНТ-формат, и как он связан с сексуальным удовлетворением?
19. Как можно работать с чувственным опытом в контексте НЛП для улучшения интимных отношений?
20. Опишите техники «присушки» и «отсушки» с позиции НЛП и их применение в терапии.

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Критерии оценивания
Практическая отработка №1	Точность выполнения шагов: Следование описанной процедуре на каждом этапе задания. Качество саморефлексии:

	Честность и открытость в анализе своего эмоционального состояния. Способность связать теоретические знания с личным опытом. Умение анализировать изменения: Точность и полнота описания изменений в восприятии негативной ситуации. Способность аргументировать свои наблюдения.
Практическая отработка №2	Способность четко определить нежелательную реакцию и триггер; Умение создать яркий и детализированный образ нового желаемого состояния; Эффективность применения техники «Взмах» (способность изменить образ триггера новым желаемым образом); Способность следовать инструкциям и выполнять шаги процедуры
Практическая отработка №3	Четкость определения ситуации и необходимого ресурса; Выбор подходящих якорей; умение полностью погрузиться в переживание ресурсного состояния; Эффективность закрепления связи между якорями и ресурсным состоянием; Способность быстро входить в ресурсное состояние с помощью якорей.
Ролевая игра №1	Точное выполнение каждого этапа техники; Способность адаптироваться к изменениям и сохранять контроль над процессом. Обратная связь и рефлексия: способность пары обсудить опыт, полученный в процессе работы; выявление сильных и слабых сторон, а также возможных улучшений.
Ролевая игра №2	Способность распознавать ведущие «Врата сортировки» в речи и поведении собеседника; Умение подстроиться под ценностные ориентиры человека, задавая соответствующие вопросы и делая комментарии; Наблюдательность и внимание к реакциям собеседника на вашу подстройку; Способность анализировать свой опыт и выявлять области для дальнейшего развития.
Устный опрос	Глубина знаний: насколько хорошо участник разбирается в теме вопроса? Понимает ли он основные понятия, термины, теории? Может ли он привести примеры из практики? Умение анализировать и обобщать: способен ли участник анализировать информацию, делать выводы, формулировать свою точку зрения? Аргументация: насколько убедительно участник аргументирует свою позицию? Приводит ли он конкретные примеры, факты, исследования? Четкость и ясность изложения: легко ли понять, что хочет сказать участник? Излагает ли он свои мысли последовательно и логично? Использование дополнительных материалов: помогает ли использование дополнительных материалов лучше раскрыть тему? Не перегружают ли они ответ?
Работа с целями	Четкость и конкретность сформулированной цели; Использование всех необходимых вопросов для прояснения цели; Соответствие цели критериям, перечисленным в задании; Качество и детализация плана достижения цели с использованием SMART-технологии.
Упражнение №1	Способность четко описать опыт негативной и позитивной ситуаций в субмодальностях;

	Умение выявить ключевые различия между позитивным и негативным опытом; Эффективность использования субмодальностей для преобразования негативного опыта в позитивный и комфортный; Способность анализировать свой опыт и выявлять области для дальнейшего развития.
Упражнение №2	Способность выбрать подходящую проблемную ситуацию для работы; Умение диссоциироваться от проблемной ситуации; Гибкость в экспериментировании с различными видами рам и декора; Способность анализировать изменения в восприятии проблемной ситуации; Четкость и полнота записи мыслей и чувств после применения техники.
Применение системы «фрейм-результата» в НЛП	Умение помочь клиенту сформулировать четкую и конкретную цель; Использование всех необходимых вопросов для прояснения цели; Соответствие цели критериям, Перечисленным в задании; Качество и детализация плана достижения цели с использованием системы «фрейм-результата».
Релаксационный тренинг по Джекобсону	Способность следовать инструкциям и выполнять шаги процедуры; Умение сосредотачиваться на ощущениях в напрягаемых и расслабляемых мышцах; Осознание разницы между напряжением и расслаблением; Четкость и полнота записи ощущений и мыслей после выполнения упражнения.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
зачтено	Высокий (продвинутый)	Обучающийся демонстрирует глубокое понимание психологических аспектов сексуальности и интимных отношений, корректно анализирует профессиональные ситуации и психологическую проблематику, обоснованно выбирает подходы и методы решения профессиональных задач, аргументирует принимаемые решения и формулирует обоснованные выводы
	Достаточный (базовый)	Обучающийся демонстрирует достаточное понимание психологических аспектов сексуальности и интимных отношений, в целом корректно анализирует профессиональные ситуации и психологическую проблематику, выбирает подходы и методы решения профессиональных задач, аргументирует принимаемые решения и формулирует выводы, допуская отдельные неточности
	Минимальный (пороговый)	Обучающийся демонстрирует общее понимание психологических аспектов сексуальности и интимных отношений, испытывает отдельные затруднения при анализе профессиональных ситуаций и психологической проблематики, допускает отдельные ошибки при выборе подходов и методов решения профессиональных задач, аргументации принимаемых решений и формулировании выводов

не зачтено	Недостаточный (ниже минимального)	Обучающийся демонстрирует недостаточное понимание психологических аспектов сексуальности и интимных отношений, испытывает существенные затруднения при анализе профессиональных ситуаций и психологической проблематики, допускает существенные ошибки при выборе подходов и методов решения профессиональных задач, аргументации принимаемых решений и формулировании выводов
-------------------	-----------------------------------	--

4.3. Шкала оценивания тестирования

Результаты тестирования при проведении **зачета** оцениваются по следующей шкале:

Процент правильных ответов	Оценка
60-100	зачтено
0-59	не зачтено