

ФОРУМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ - 2020



**ТЕХНИКА**

**"СЕМЕЙНЫЙ ГОМЕОСТАТ"**

**ИЛИ**

**КАК ЗА 15 МИНУТ РАЗОБРАТЬСЯ В ИЕРАРХИИ**

**ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ИЛИ СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ**



**СПИКЕР: АШИХМИНА ОЛЬГА АНАТОЛЬЕВНА,  
ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ПСИХОЛОГИИ И  
ПЕДАГОГИКИ АСОУ**



# СУЩЕСТВУЕТ ДВА ВАРИАНТА ДАННОЙ ТЕХНИКИ

"СЕМЕЙНЫЙ ГОМЕОСТАТ"

АВТОР: СИДОРИШИН Ф.А., К.ПСИХОЛ.Н.



"СЕМЕЙНЫЙ ГОМЕОСТАТ: ТРИАДА"

МОДИФИКАЦИЯ АШИХМИНА О.А.



**ТЕХНИКА ПОЗВОЛЯЕТ:**

- 1. ОЦЕНИТЬ СПОСОБНОСТЬ К СОТРУДНИЧЕСТВУ**
- 2. ОПРЕДЕЛИТЬ ХАРАКТЕР ДОМИНИРОВАНИЯ (РОЛЕВОЕ ДОМИНИРОВАНИЕ)**
- 3. СТЕПЕНЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ**
- 4. РАЗВИВАТЬ НАВЫКИ СОТРУДНИЧЕСТВА**

**ТЕХНИКА ПОМОГАЕТ НЕ ТОЛЬКО ВЫЯВЛЯТЬ УКАЗАННЫЕ ОСОБЕННОСТИ  
ВНУТРИСЕМЕЙНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, НО И ПОЗВОЛЯЕТ ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ  
ЧЛЕНАМ СЕМЬИ ИХ ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ТРУДНОСТИ И РЕСУРСЫ**





ДЛЯ НАЧАЛА...

РАССМОТРИМ ПЕРВЫЙ  
БАЗОВЫЙ ВАРИАНТ ДЛЯ  
ПАРТНЕРСКОЙ ДИАДЫ

---





## ВЕДУЩИЙ ...

- 1. ОЗВУЧИВАЕТ ПАРЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ «ВАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ВЫПОЛНИТЬ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ И РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ».
- 2. ПРОСИТ ПРИСЕСТЬ ПАРУ ЗА СТОЛ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОНИ РАСПОЛОЖИЛИСЬ ОТНОСИТЕЛЬНО ДРУГ ДРУГА «СПИНА К СПИНЕ».
- 3. КОНКРЕТИЗИРУЕТ ЗАДАЧУ «ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ МОЛОДОЖЕНЫ. ВАША ЗАДАЧА - ПРИНЯТИЕ СОВМЕСТНЫХ РЕШЕНИЙ НА БЛИЖАЙШУЮ ПЕРСПЕКТИВУ. СЛОВО «СОВМЕСТНЫЕ» ОЗНАЧАЕТ СОГЛАСОВАННЫЕ. ИНАЧЕ ГОВОРЯ, ЗАДАЧА СОСТОИТ В ТОМ, ЧТОБЫ, НЕ ДОГОВАРИВАЯСЬ ДРУГ С ДРУГОМ, СОВЕРШАТЬ СОГЛАСОВАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ, ВЫБИРАЯ ИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ ВАРИАНТОВ».
- 4. ДАЛЕЕ КАЖДЫЙ УЧАСТНИК САДИТСЯ ЗА СТОЛ СПИНОЙ К ПАРТНЕРУ.





- **5. ВЕДУЩИЙ ВЫДАЕТ УЧАСТНИКАМ КОМПЛЕКТ ИЗ 15 КАРТОЧЕК. ОБА КОМПЛЕКТА ИДЕНТИЧНЫ. ЗВУЧАТ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ: «ПЕРЕД ВАМИ НАБОР ИЗ 15 КАРТОЧЕК. НАБОР КАРТОЧЕК У ПАРТНЕРА ИДЕНТИЧЕН. НА КАЖДОЙ КАРТОЧКЕ ЗАПИСАНО ДЕЙСТВИЕ, КОТОРОЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДПРИНЯТЬ ТОЛЬКО СОВМЕСТНО».**
- **6. УЧАСТНИКИ РАСКЛАДЫВАЮТ КАРТОЧКИ ПЕРЕД СОБОЙ НА СТОЛЕ И ЗНАКОМЯТСЯ С ВОЗМОЖНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ.**
- **7. ЗАТЕМ, ВЕДУЩИЙ ПОЯСНЯЕТ: «ПО МОЕМУ СИГНАЛУ ОБА УЧАСТНИКА БУДУТ ОДНОВРЕМЕННО ПОДНИМАТЬ НАД ГОЛОВОЙ КАРТОЧКУ С ВЫБРАННЫМ ДЕЙСТВИЕМ. ЕСЛИ И ВЫ, И ВАШ ПАРТНЕР ПОДНЯЛИ ОДИНАКОВЫЕ КАРТОЧКИ, ХОД СЧИТАЕТСЯ УДАЧНЫМ, И ВЫ ЗАРАБАТЫВАЕТЕ ОДИН БАЛЛ. ВЫБРАННЫЕ КАРТОЧКИ В СЛУЧАЕ СОВПАДЕНИЯ ВЫБЫВАЮТ ИЗ ИГРЫ ДО ОЧЕРЕДНОГО СОВПАДЕНИЯ СЛЕДУЮЩИХ КАРТОЧЕК. НЕОБХОДИМО ПОПЫТАТЬСЯ НАБРАТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ОЧКОВ В ТЕЧЕНИЕ ДЕСЯТИ ХОДОВ. РАЗГОВАРИВАТЬ ЗАПРЕЩАЕТСЯ. ОБМЕНИВАТЬСЯ КАРТОЧКАМИ, ПОКАЗЫВАТЬ ИХ ДРУГ ДРУГУ ТОЖЕ НЕЛЬЗЯ».**





ПОЕЗДКА  
НА ДАЧУ

ПОЕЗДКА  
НА ДАЧУ



## КАРТОЧКИ:

1. ТУРПОЕЗДКА В ЕГИПЕТ
2. ВИЗИТ К РОДИТЕЛЯМ
3. УЖИН ПРИ СВЕЧАХ
4. РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА
5. ПОКУПКА МЕБЕЛИ
6. ПОКУПКА КОШКИ (СОБАКИ)
7. ПОКУПКА ШУБЫ ЖЕНЕ
8. ПОКУПКА КУРТКИ МУЖУ
9. УБОРКА КВАРТИРЫ
10. РЕМОНТ КВАРТИРЫ
11. ВЫЕЗД НА ДАЧУ
12. СЕРЬЁЗНЫЙ РАЗГОВОР
13. ПОХОД В ГОСТИ
14. ВИЗИТ К ПСИХОЛОГУ
15. РАЗВОД ←



ПСИХОЛОГ ОЗВУЧИВАЕТ ИХ  
ВЫБОР И ФИКСИРУЕТ  
ПОПЫТКУ!





**ПОСЛЕ ПРОИГРЫВАНИЯ ПСИХОЛОГ ОЗВУЧИВАЕТ РЕЗУЛЬТАТ И ЗАПУСКАЕТ ОБСУЖДЕНИЕ В ПАРЕ.**

**ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ РЕФЛЕКСИИ.**

**ВОПРОСЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ АДРЕСОВАНЫ  
КАЖДОМУ ПО ОЧЕРЕДИ:**

- 1. КАК ВАМ ПОКАЗАЛОСЬ, БЛАГОДАРЯ  
ЧЕМУ ВЫ ДОБИВАЛИСЬ СОВПАДЕНИЯ?**
- 2. ЧТО ПОМЕШАЛО ДОБИТЬСЯ БОЛЬШЕГО  
КОЛИЧЕСТВА СОВПАДЕНИЙ?**
- 3. КТО, ВОЗМОЖНО, ПРОЯВЛЯЛ  
НАСТОЙЧИВОСТЬ ПРИ ВЫБОРЕ? КАКИМ  
ОБРАЗОМ ЭТО ПРОИСХОДИЛО?**
- 4. ВОЗНИКЛО ЛИ У ВАС ВПЕЧАТЛЕНИЕ, ЧТО  
ВАШ ВЫБОР ПОДДЕРЖИВАЛ ПАРТНЕР?**





ТЕПЕРЬ...

РАССМОТРИМ ВТОРОЙ  
МОДИФИЦИРОВАННЫЙ  
ВАРИАНТ ДЛЯ ДЕТСКО-  
РОДИТЕЛЬСКОЙ ТРИАДЫ





## КАРТОЧКИ:

ВАРИАНТ: «ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ». ПЕРЕЧЕНЬ СОВМЕСТНЫХ ДЕЛ:

1. УБОРКА КВАРТИРЫ
2. ПОХОД В ЗООПАРК
3. ПОХОД В ЦИРК
4. ПОХОД В КИНО
5. ПРОГУЛКА ВТРОЕМ
6. ПИКНИК НА ПРИРОДЕ
7. ТЕЛЕВИЗОР
8. МЫТЬЁ МАШИНЫ
9. ЗАВТРАК
10. УЖИН
11. ДОМАШНИЙ ОБЕД
12. ПОХОД В РЕСТОРАН (КАФЕ)
13. ИГРЫ (МОНОПОЛИЯ И ДРУГИЕ)
14. ПОХОД В МАГАЗИН (НА РЫНОК) ЗА ПРОДУКТАМИ
15. ШОПИНГ
16. ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ
17. СЕРЬЁЗНЫЙ РАЗГОВОР
18. ПОХОД В ГОСТИ
19. ПРИЁМ ГОСТЕЙ
20. МЕЛКИЙ ДОМАШНИЙ РЕМОНТ



ПСИХОЛОГ ОЗВУЧИВАЕТ ИХ  
ВЫБОР И ФИКСИРУЕТ  
ПОПЫТКУ!



## ОПИСАНИЕ ЭПИЗОДА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИКИ ДЛЯ СЕМЕЙНОЙ ТРИАДЫ (РОДИТЕЛИ, РЕБЕНОК)

### 1. УЧАСТВУЮТ ТРИ ЧЕЛОВЕКА.

- КАЖДЫЙ УЧАСТНИК САДИТСЯ СПИНОЙ К ДВУМ ДРУГИМ И РАСКЛАДЫВАЕТ ПЕРЕД СОБОЙ НАБОР КАРТОЧЕК, ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ВИДЕТЬ, ЧТО НАПИСАНО НА ВСЕХ КАРТОЧКАХ.
- НАБОРЫ КАРТОЧЕК У УЧАСТНИКОВ ИДЕНТИЧНЫ.
- ОДИН НАБОР СОСТОИТ ИЗ 20-ТИ КАРТОЧЕК, НА КАЖДОЙ КАРТОЧКЕ НАПИСАНО КАКОЕ-ЛИБО СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ, ВОЗМОЖНОЕ В ЗАДАННОЙ СИТУАЦИИ.
- В ДАННОМ СЛУЧАЕ ЗАДАНА СЛЕДУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ: ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ, НИКОМУ ИЗ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ НЕ НУЖНО УХОДИТЬ ПО ДЕЛАМ, НУЖНО ВЫБРАТЬ ИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ ВАРИАНТОВ ТЕ, КОТОРЫЕ СЕМЬЯ МОГЛА БЫ РЕАЛИЗОВАТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ.



## ОПИСАНИЕ ЭПИЗОДА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИКИ ДЛЯ СЕМЕЙНОЙ ТРИАДЫ (РОДИТЕЛИ, РЕБЕНОК)

### 1. УЧАСТВУЮТ ТРИ ЧЕЛОВЕКА.

### 2. УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ МОЛЧА.

- ДОГОВАРИВАТЬСЯ МЕЖДУ СОБОЙ УЧАСТНИКАМ ЗАПРЕЩЕНО.
- ОБМЕН КАРТОЧКАМИ ТОЖЕ ЗАПРЕЩЕН.
- ПО КОМАНДЕ ВЕДУЩЕГО «ПОКАЖИТЕ СВОЙ ВЫБОР» УЧАСТНИКИ ОДНОВРЕМЕННО ПОДНИМАЮТ НАД ГОЛОВОЙ ОДНУ КАРТОЧКУ ИЗ НАБОРА, ЛЕЖАЩЕГО ПЕРЕД НИМ. ПОПЫТКА СЧИТАЕТСЯ УСПЕШНОЙ, ЕСЛИ ВСЕ ТРИ УЧАСТНИКА ПОДНИМАЮТ ОДИНАКОВЫЕ КАРТОЧКИ, НАПРИМЕР, ПОХОД В ЦИРК.

### 3. ПОПЫТКИ.

- ЕСЛИ ЖЕ НАДПИСИ НА ПОДНЯТЫХ КАРТОЧКАХ НЕ СОВПАЛИ, ПОПЫТКА СЧИТАЕТСЯ НЕУДАЧНОЙ. ВСЕГО ДАЕТСЯ 20-ТЬ ПОПЫТОК.
- В СЛУЧАЕ УДАЧНОЙ ПОПЫТКИ, ПОДНЯТЫЕ КАРТОЧКИ ПЕРЕДАЮТСЯ ВЕДУЩЕМУ, И, ВЫХОДЯТ ИЗ ИГРЫ.
- ЕСЛИ УЧАСТНИКОВ ВСЕГО ДВОЕ, ТО КОЛИЧЕСТВО ПОПЫТОК МОЖНО СОКРАТИТЬ ДО 10 ИЛИ 15 ДЛЯ ОБОСТРЕНИЯ МОТИВАЦИИ.

### 4. ПОДСЧЕТ ОЧКОВ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПО ЧИСЛУ УДАЧНЫХ ПОПЫТОК.





### ПРО СОСТАВ УЧАСТНИКОВ ...

- МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ ДАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ В СЛЕДУЮЩЕМ СОСТАВЕ: ПРОСТО ВТРОЕМ (МАМА, ПАПА, РЕБЕНОК), МАМА С РЕБЕНКОМ, ПАПА С РЕБЕНКОМ, МАМА С ПАПОЙ, А ЗАТЕМ ВТРОЁМ.
- РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ХОРОШО ПОНИМАТЬ ЗАДАЧУ! МЕТОДИКА БЫЛА АПРОБИРОВАНА ПРИ УЧАСТИИ ДЕТЕЙ ОТ 9 ЛЕТ.

### ПРО КОЛИЧЕСТВО ПОПЫТОК ...

- ЧЕМ БОЛЬШЕ УЧАСТНИКОВ, ТЕМ БОЛЬШЕ ПОПЫТОК.
- В ЦЕЛОМ, КОЛИЧЕСТВО ПОПЫТОК УНИФИЦИРОВАНО. НО! МОЖНО ИЗМЕНЯТЬ КОЛИЧЕСТВО ПОПЫТОК, ЕСЛИ ПРЕСЛЕДУЮТСЯ ИНЫЕ ЦЕЛИ: ЦЕЛЬ АВАНСИРОВАНИЯ («ДАТЬ ШАНС»), ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ РЕСУРСОВ («А ЧТО, ЕСЛИ БЫЛ БЫ ШАНС...»).

### ПРО ВАРИАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ МЕТОДИКИ ...

- ПРИ ЖЕЛАНИИ МОЖНО СОВЕРШИТЬ РОЛЕВУЮ РОКИРОВКУ, (ИСПОЛЬЗУЯ ИГРОВОЙ МОТИВ, ПРЕДЛОЖИТЬ ОБМЕН РОЛЯМИ).

### ПРО КАРТОЧКИ ...

- КАРТОЧКИ МОЖНО ПРИДУМАТЬ СВОИ. ГЛАВНОЕ! ОПРЕДЕЛИТЬ ВОЗМОЖНУЮ БАЗОВУЮ СИТУАЦИЮ КАК ТОЧКУ ОТСЧЕТА. НАПРИМЕР, ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ, ОТПУСК, ДАЧА, ПОХОД И Т.П.



Благодарю за внимание!

