ИНФОУРОК

Программа онлайн-тренинга

СЕМЕЙНЫЕ РОЛИ, КОТОРЫЕ МЫ ПРОДОЛЖАЕМ ИГРАТЬ ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ

Ирина Кузина

Специальный психолог

18 НОЯБРЯ 2026 • 17:00–18:30 (МСК)

Москва, 2026 г.



ИНФОУРОК

Для кого тренинг?

Цель

Помочь участникам увидеть привычные семейные роли в собственном поведении, понять, какую задачу эти роли когда-то решали, и освоить более гибкие способы реагирования в отношениях, работе и повседневной жизни.

Практическая значимость

Участники смогут описать одну или несколько своих привычных ролей, выделить приобретенные благодаря им навыки, разобраться в собственном сопротивлении изменениям и подобрать небольшие, реалистичные действия для повседневной жизни.



ИНФОУРОК

Актуальность тренинга

В семье ребёнок постепенно узнает, какое поведение помогает привлечь внимание, избежать конфликта и сохранить контакт со взрослыми. Один старается быть безупречным, другой всех мирит, третий становится незаметным, четвертый берет на себя заботу о близких. Эти способы поведения могут быть полезными и порой действительно помогают семье пережить непростой период. Но позже **ситуация меняется,** а привычка остается. Взрослый человек продолжает нести чрезмерную ответственность за других, угадывать чужие потребности и делать многое в ущерб себе.

Семейная роль в данном тренинге понимается как устойчивый способ вести себя и взаимодействовать с близкими. Это не диагноз и не неизменный тип личности. У одного человека могут сочетаться несколько ролей; в разных отношениях он может занимать разные позиции. **Мы будем исследовать не то, «кто вы по типологии», а что именно вы обычно делаете, зачем это было нужно раньше и какой выбор появился у вас сейчас.**

ИНФОУРОК

Кузина Ирина Анатольевна

Специальный психолог

- Практикующий психолог с опытом работы 15 лет
- Преподаватель психологии
- АСТ-терапевт
- Автор просветительских курсов и образовательных программ в области психологии





ИНФОУРОК

Краткое содержание тренинга

01 **Знакомство** – 10 минут

02 **Понятие семейных ролей: основные варианты и их функции** – 15 минут

03 **Определение своих ролей: сильные стороны и ограничения** – 20 минут

04 **Почему изменения вызывают сопротивление** – 10 минут

05 **Разбор кейсов: как формируется и поддерживается роль** – 10 минут

06 **Как выходить из роли, которая больше не помогает** – 10 минут

07 **Разбор кейсов: от привычной реакции к новому поведению** – 15 минут

08 **Практические упражнения для закрепления** – 20 минут

09 **Ответы на вопросы** – 10 минут

Общая продолжительность тренинга ~ 120 минут



ИНФОУРОК

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

INFOUROK.RU/KURSY | INFOUROK.RU/MEROPRIYATIYA