Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

**Факультет дополнительного образования и повышения квалификации**

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»
_____ Т.В. Фендель
«19» ноября 2024 г.
М.П.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## «Групповой тренинг-марафон развития эмоционального интеллекта»

| | |
|---|---|
| **Категория обучающихся** | 18 лет и старше, без предъявления требований к уровню образования |
| **Форма обучения** | *Очная* |
| **Срок освоения программы** | *64 часа (4 модуля по 16 час, возможно изучение по отдельности с любого модуля)* |
| **Уровень освоения программы** | *Общекультурный (до 120 час)* |
| **Итоговая аттестация** | *Не предусмотрена* |

Разработчики программы:
*кафедра: авторская*

*Стяжкина Лариса Павловна*
*клинический психолог*

*Мальцева И.С. к.п.н*

Подписи разработчиков:

_____

_____

Согласовано:

декан ФДОиПК
Мальцева И.С., к.п.н
_____

Проректор по УР
Фендель Т.В., доцент, к.п.н.
_____

Чайковский 2024

## СОДЕРЖАНИЕ


| | | |
|---|---|---|
| 1. | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ……** | 3 |
| 1.1 | Цель реализации программы…… | 4 |
| 1.2 | Планируемые результаты обучения…….. | 4 |
| 2. | **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ……** | 6 |
| 2.1 | Учебный план……. | 6 |
| 2.2 | Календарный учебный график…….. | 7 |
| 2.3 | Рабочие программы дисциплин……. | 7 |
| 2.3.1 | Рабочая программа модуля «Контакт с собой и другими. Социальная коммуникация»…….. | 7 |
| 2.3.2 | Рабочая программа модуля «Сенсорная интеграция. Еда»…….. | 9 |
| 2.3.3 | Рабочая программа модуля «Эмоции, познавательный интерес. Игра»…… | 10 |
| 2.3.4 | Рабочая программа модуля «Детско-родительские отношения»……. | 12 |
| 2.4 | Оценка качества освоения программы…… | 13 |
| 3. | **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ……** | 14 |
| 3.1 | Материально-технические условия……. | 14 |
| 3.2 | Кадровые условия…… | 14 |
| 3.3 | Учебно-методическое и информационное обеспечение…….. | 14 |

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет социально-гуманитарную направленность (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», п.11).

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Непрерывное образование взрослых выполняет профессиональную, социальную, личностную функции.

Социальная функция дополняет и обогащает процесс взаимодействия взрослого человека с обществом за счет ознакомления с общечеловеческими ценностями, языком, культурой, новыми видами деятельности, современными технологиями социального взаимодействия.

Личностная функция обеспечивает удовлетворение индивидуальных познавательных потребностей взрослого человека, его интересов, увлечений и, как правило, сопровождает повседневную жизнь.

В научной статье Юдина М.Г. за 2023г подчеркивает актуальность проблемы развития и состояния эмоционального интеллекта у детей. Данный феномен рассматривается как система, компоненты которого характеризуют способность осознавать и строить отношения с другими людьми на основе их понимания эмоционального состояния, их адекватных проявлений и прогнозирование эмоциональных реакций других людей. Автор выделяет дошкольный возраст, как наиболее благоприятный период для развития эмоционального интеллекта, именно тогда закладываются главные аспекты выделенного направления, необходимость развития этих личностных качеств и их важность для успешной социализации личности. Низкая способность к управлению эмоциями, неумение контролировать чувства, не позволяет человеку донести свою точку зрения, когда он раздражён, или разгневан.

Нужно ли развивать эмоциональный интеллект в другие возрастные периоды, или уже поздно?

Здесь каждый ответ должен найти для себя самостоятельно. Если вы на все следующие установки ответите «Я именно так и поступаю», то тогда вы в совершенстве владеете своим эмоциональным состоянием, и Вам это базовый курс можно пропустить. Давайте попробуем:

- вы легко и свободно выражаете негативные эмоции безопасным для себя и других способом;
- осознанно можете снизить количество негативных эмоций и увеличить число положительных при негативной ситуации;
- вы можете искренне поинтересоваться об эмоциональном состоянии у другого человека в тех или иных обстоятельствах (если это уместно);
- умеете распознавать нюансы чувств;
- знаете и легко применяете на практике различные приемы для контроля эмоционального интеллекта
- можете помочь своим близким, детям справиться с эмоциональным стрессом или

«бурей» эмоций;

- свободно и продуктивно выстраиваете коммуникации с детьми / обучающимися.

Если вы хоть на одно из утверждений ответили «не знаю» или засомневались, тогда этот курс для вас.

Своевременная и профессиональная помощь родителям и педагогом по решению личных и профессиональных проблем делает программу актуальной и востребованной родителями детей различных возрастных групп и педагогами, для сохранения здоровья и профилактики профессионального выгорания.

**Новизна программы** «Практики развития эмоционального интеллекта у детей и взрослых», реализуемая академией, заключается:

- в использовании нетипичных форм проведения занятий: применение методических средств для самодиагностики эмоционального интеллекта и личной готовности к реагированию;

- в достижение личностных результатов через формирование социально-эмоциональных навыков;

- в особой организации содержания программы. Логически взаимосвязанные тематические модули программы, обеспечивают развитие самопознания, эмоциональной регуляции и социального взаимодействия, постепенно изучая свои способности и прорабатывая правильные потерны поведения и реагирования;

- использование новейших средств и методов развития эмоционального интеллекта посредством игровых и сенсорных практик.

- в проведении занятий по сенсорной интеграции, способствующей развитию речи, формированию более зрелой саморегуляции, самоконтроля поведения и преодолению моторных трудностей у взрослых.

## 1.1 Цель реализации программы

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на получение обучающимися базовых умений, социальных и коммуникативных компетенций, позволяющих удовлетворять их индивидуальные потребности в интеллектуальном и нравственном совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

**Целью программы** является интенсивное общение и взаимодействие, ориентированное на решение разнообразных психологических проблем участников, их самосовершенствование, а так же на развитие умения работать в группе и решения общегрупповых проблем, при содействии ведущего-психолога.

Реализация цели дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется посредством следующих **задач**:

1) Знакомство с современным понятием «эмоциональный интеллект», «сенсорные интеграции», «сенсорная диета».

2) Способствование формированию представлений о природе происхождения эмоций, о видах контакта и детско-родительских отношениях, особенностях развития коммуникаций.

3) Улучшение психологического климата в семье и образовательном коллективе.

4) Совместное формирование ценностных ориентаций в социальной сфере.

5) Выявление способностей и их развитие через познание собственного «Я».

6) Современные прикладные подходы к управлению эмоциональным состоянием.

7) Проработка применения технологий общения и взаимодействия, ориентированное на решение психологических проблем участников и их самосовершенствование в групповом тренинг-марафоне для взрослых.

## 1.2 Планируемые результаты обучения

Результаты обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе для взрослых представляют собой совокупность знаний, умений и компетенций, приобретаемых обучающимися.

| *Основная компетенция* | *Умения* | *Знания* | *Модуль* |
|---|---|---|---|
| К-1. Способность оценивать уровень контакта с собой и другими, ощущать и частично корректировать свои границы в контакте с другими людьми | - определять размеры, качество своих границ, особенности взаимодействия с другими людьми, связанные с границами<br>- применять знания о коммуникации для развития навыков социального и эмоционального контакта. | - виды границ, возрастные рамки формирования границ, события, влияющие на особенности размеров и качеств границ<br>-этапы коммуникации, ее особенности в разных ситуациях, в семье, в обучении | «Контакт с собой и другими. Социальная коммуникация» |
| К-2. Способен оценивать в общих чертах сенсорные дисфункции и следовать сенсорной диете | -уметь наблюдать за активностями ребенка, выявлять их особенности<br>-уметь вести диалог в совместных активностях | -основные понятия и их определения: сенсорная система, дисфункции, сенсорная интеграция, сенсорная диета, схема тела<br>- функциональная организация сенсорных систем<br>-общее представление о теории сенсорной интеграции | «Сенсорная интеграция. Еда» |
| К-3. Способен частично осознавать свои базовые эмоции и их телесные проявления, узнавать стереотипные переходы эмоций | - выражать свои базовые эмоции с телесным осознаванием<br>-делать паузы для осознавания и принятия решения выбора способа выражения эмоций<br>- понимать свои сложности приема эмоций других людей | - основные понятия и их определения: базовые и сложные эмоции, потребности, познавательный интерес, игра<br>-общее представление о формирование эмоций, собственных ритмов, потребностей, влияющие факторы<br>-типы игры, последовательность развития | «Эмоции, потребности, игра» |
| К-4. Способен осозновать реальный тип своих детско-родительских отношений | - понимать общие причинно-следственные связи формирования структур характера<br>- определять к какому типу относятся свои детско-родительские отношения, причины такого формирования | - основные понятия: характер, структура характера, ядро, симбиотические отношения<br>- типы детско-родительских отношений<br>-модель распределения ролей в семейных отношениях<br>- изменение связи родитель-ребенок с возрастом, причины искажений | «Детско-родительские отношения» |

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план

| № | Перечень и последовательность распределения курсов, дисциплин, модулей | Общая трудоемкость, час | Всего аудиторных час | Аудиторные занятия, час | | Самостоятельная работа слушателей, час | Формы промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Теоретические занятия/ с ДОТ и ЭО | Семинарские занятия/ с ДОТ и ЭО | | |
| 1 | Модуль «Контакт с собой и другими. Социальная коммуникация» | 16 | 16 | 0 | 16 | - | зачет |
| 2 | Модуль «Сенсорная интеграция. Еда» | 16 | 16 | 0 | 16 | - | зачет |
| 3 | Модуль «Эмоции, познавательный интерес. Игра» | 16 | 16 | 0 | 16 | - | зачет |
| 4 | Модуль «Детско-родительские отношения» | 16 | 16 | 0 | 16 | - | зачет |
| | Итого | 64 | 64 | 0 | 64 | - | |

Учебно-тематическое планирование

| № | Перечень и последовательность распределения тем курса/модуля | Общая трудоемкость, час | Всего аудиторных час | Аудиторные занятия, час | | Самостоятельная работа слушателей, час | Формы текущего контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Теоретические занятия/ с ДОТ и ЭО | Семинарские занятия/ с ДОТ и ЭО | | |
| **1.** | **Модуль «Контакт с собой и другими. Социальная коммуникация»** | **16** | **16** | **-** | **16** | | |
| 1.1 | Тренинг «Контакт с собой и с другими. Границы». | **7** | **7** | | **7** | | Процедурная рефлексия |
| 1.2 | Тренинг «Безопасность в контакте с другими» | 4 | 4 | | 4 | | Процедурная рефлексия |
| 1.3 | Тренинг «Коммуникация, этапы» | 4 | 4 | - | 4 | - | Процедурная рефлексия |
| | Социально-психологический триз на тему «Исследование своих границ в семье, на улице. Какие особенности коммуникации в моей семье» | 1 | 1 | - | 1 | | зачет |
| **2.** | **Модуль «Сенсорная интеграция. Еда»** | **16** | **16** | **-** | **16** | **-** | |
| 2.1 | Тренинг «Структура и функциональная организация сенсорных систем» | 4 | 4 | - | 4 | - | Процедурная рефлексия |
| 2.2 | Тренинг «Схема тела» | 2 | 2 | - | 2 | - | Процедурная рефлексия |
| 2.3 | Тренинг «Общее представление о теории сенсорной интеграции» | 5 | 5 | - | 5 | - | Процедурная рефлексия |
| 2.4 | Тренинг «Еда» | 4 | 4 | - | 4 | - | Процедурная рефлексия |
| | Социально-психологический триз на тему «Дисфункции и нарушение сенсорной модуляции» | 1 | 1 | - | 1 | - | зачет |
| **3** | **Модуль «Эмоции, познавательный интерес, игра»** | **16** | **16** | **-** | **16** | **-** | |
| 3.1 | Тренинг «Базовые эмоции» | 3 | 3 | - | 3 | - | Процедурная рефлексия |
| 3.2 | Тренинг «Формирование потребностей» | 4 | 4 | - | 4 | - | Процедурная рефлексия |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3.3 | Тренинг «Способы предъявления эмоций» | 4 | 4 | - | 4 | - | Процедурная рефлексия |
| 3.4 | Тренинг «Игра, познавательный интерес» | 4 | 4 | | 4 | | Процедурная рефлексия |
| | Социально-психологический триз на тему «Мои стереотипные эмоциональные переходы» | 1 | 1 | - | - | 1 | зачет |
| 4. | **Модуль «Детско-родительские отношения»** | **16** | **16** | **-** | **16** | **1** | |
| 4.1 | Тренинг «Типы детско-родительских отношений» | 3 | 3 | - | 3 | - | Процедурная рефлексия |
| 4.2 | Тренинг «Возрастные изменение границ ребенка» | 8 | 8 | - | 8 | - | Процедурная рефлексия |
| 4.3 | Тренинг «Роли в семье» | 6 | 6 | - | 6 | - | Процедурная рефлексия |
| | Социально-психологический триз на тему «Мои детско-родительские отношения» | 1 | 1 | - | 1 | - | зачет |
| | Всего | 64 | 64 | - | 64 | - | |

2.2 Календарный учебный график

| *Месяц обучения* | *Неделя обучения* | *День недели* | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* |
| *1 месяц* | *3 дня* | | | | | | ПА | |
| *2 месяц* | *3 дня* | | | | | | ПА | |
| *3месяц* | *3 дня* | | | | | | ПА | |
| *4 месяц* | *3 дня* | | | | | | ПА | |

| | |
|---|---|
| | *Аудиторные занятия* |
| | *Не учебный день* |
| *ПА* | *Промежуточная аттестация* |

2.3 Рабочая программа курса (учебных предметов, дисциплин, модулей)

*2.3.1 Рабочая программа модуля «Контакт с собой и другими. Социальная коммуникация»*

Модуль направлен на получение знаний и умений для формирования компетенции:

Способность оценивать уровень контакта с собой и другими, ощущать и частично корректировать свои границы в контакте с другими людьми

К-1. Способность оценивать уровень контакта с собой и другими, ощущать и частично корректировать свои границы в контакте с другими людьми.

*Обучающийся будет знать:*

- виды границ, возрастные рамки формирования границ, события, влияющие на особенности размеров и качеств границ

- этапы коммуникации, ее особенности в разных ситуациях, в семье, в обучении

*Уметь:*

- Определять размеры, качество своих границ, особенности взаимодействия с другими людьми, связанные с границами

- Применять знания о коммуникации для развития навыков социального и эмоционального контакта.

| Вид учебной работы | Всего часов |
|---|---|
| *Контактная работа преподавателей с обучающимися* | **15/0** |
| Теоретические занятия **/** занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО) | - |

| | | |
|---|---|---|
| Семинарские занятия / занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО) | | 15 |
| *Самостоятельная работа обучающегося* | | - |
| Общая трудоемкость | | 15 |
| | | |

**Модуль проводится группы-марафоны**

Содержание модуля

| № п/п | Тема | Содержание занятий/ самостоятельной работы | Всего часов |
|---|---|---|---|
| 1.1 | Тренинг 1 «Контакт с собой и с другими. Границы». | Знакомство в общем кругу<br>Определение правил тренинга<br>Пояснение общей структуры тренинга, базовых определений с демонстрацией невербальных способов общения.<br>Упражнения на осознавание проприоцептивных ощущений, уточнение центра, заземления, контакта с собой. Уточнение телесных маркеров, показывающих комфортное состояние. Обсуждение в парах и в форме круга.<br>Упражнение на определение личных границ по маркерам, телесные и эмоциональные реакции на их нарушение. Обсуждение в парах и в форме единого круга. Рефлексия | 7 |
| 1.2 | Тренинг 2 «Безопасность в контакте с другими» | Общее описание и демонстрация вариантов паттернов ранней структуры (Безопасность).<br>Упражнения на исследование ранних детских реакций, влияющих на формирование коммуникативных особенностей и размеры, и качество личных границ. Рефлексия | 4 |
| 1.3 | Тренинг 3 «Коммуникация» | Разминка на внимание к границам и зрительному контакту.<br>Общее описание этапов коммуникации.<br>Упражнение в парах на исследование личных особенностей, затруднений в коммуникации<br>Работа в кругу. Подведение итогов по формированию социальной коммуникации. Рефлексия | 4 |
| | | *Итого:* | 15 |

Формы и критерии оценивания текущего контроля. Оценка проводится после каждого тренинга.

*Критерии оценки участия в тренинге по процедурной рефлексии*

| **Характеристика** | |
|---|---|
| Вид оценочного средства текущего контроля, предназначенного для выявления обучающимися освоения учебной информации по теме тренинга в соответствии с разработанными преподавателями вариантами. | |
| **Критерии оценивания** | |
| Оценка выставляется по результатам достижения цели обучающимся | |
| **Показатели оценивая** | **Оценка** |
| Научился самостоятельно решать проблемы | Освоено/не освоено |
| Участвовал в психогимнастических упражнениях | Освоено/не освоено |
| Владеет терминами и понятиями по теме тренинга | Освоено/не освоено |
| Определил и применяет коррекционные способы для решения проблемы | Освоено/не освоено |
| Провел рефлексию | Освоено/не освоено |

| **Шкалы оценивания** | | |
|---|---|---|
| Кол-во освоенных показателей | Уровень | Отметка |
| 5 | высокий | сформированы знания и умения |
| 4 | выше среднего | сформированы знания и умения |
| 3 | средний | сформированы знания и умения |
| 2-1 | низкий | не сформированы знания и умения |

*2.3.2 Рабочая программа модуля «Сенсорная интеграция. Еда»*

Модуль направлен на получение знаний и умений для формирования компетенции:

К-2. Способен оценивать в общих чертах сенсорные дисфункции и следовать сенсорной диете

*Обучающийся будет знать:*

-основные понятия и их определения: сенсорная система, дисфункции, сенсорная интеграция, сенсорная диета, схема тела

- функциональная организация сенсорных систем

-общее представление о теории сенсорной интеграции

*Уметь:*

-уметь наблюдать за активностями ребенка, выявлять их особенности

-уметь вести диалог в совместных активностях

| Вид учебной работы | | Всего часов |
|---|---|---|
| *Контактная работа преподавателей с обучающимися* | | **15/0** |
| Теоретические занятия **/** занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО) | | - |
| Семинарские занятия / занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО) | | 15 |
| *Самостоятельная работа обучающегося* | | **-** |
| Общая трудоемкость | | 15 |
| | | |

Содержание модуля

| № п/п | Тема | Содержание занятий/ самостоятельной работы | Всего часов |
|---|---|---|---|
| 2.1 | Тренинг «Структура и функциональная организация сенсорных систем» | Знакомство, общий круг<br>Определение правил тренинга<br>Пояснение общей структуры тренинга<br>Понятие сенсорная система<br>Упражнение на исследование восприятия<br>Упражнения с разными сенсорными системами<br>Рефлексия | 4 |
| 2.2 | Тренинг «Схема тела» | Понятие схемы тела<br>Упражнения на исследования схемы тела<br>Рефлексия | 2 |
| 2.3 | Тренинг «Общее представление о теории сенсорной интеграции» | Понятие дисфункций, нарушений модуляции<br>Модель терапии, основанной на принципах сенсорной интеграции. Общие положения.<br>Упражнение в минигруппах на понимание дисфункций и нарушений модуляции<br>Упражнение на развития наблюдательности<br>Упражнения на отработку диалогового взаимодействия. Рефлексия | 5 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2.4 | Тренинг «Еда» | Восприятие еды. Упражнение. Общий круг, обсуждение исследований. Рефлексия | 4 |
| | | *Итого:* | 15 |

Формы и критерии оценивания текущего контроля. Оценка проводится после каждого тренинга.

*Критерии оценки участия в тренинге по процедурной рефлексии*

| **Характеристика** | |
|---|---|
| Вид оценочного средства текущего контроля, предназначенного для выявления обучающимися освоения учебной информации по теме тренинга в соответствии с разработанными преподавателями вариантами. | |
| **Критерии оценивания** | |
| Оценка выставляется по результатам достижения цели обучающимся | |
| **Показатели оценивая** | **Оценка** |
| Научился самостоятельно решать проблемы | Освоено/не освоено |
| Участвовал в психогимнастических упражнениях | Освоено/не освоено |
| Владеет терминами и понятиями по теме тренинга | Освоено/не освоено |
| Определил и применяет коррекционные способы для решения проблемы | Освоено/не освоено |
| Провел рефлексию | Освоено/не освоено |

| **Шкалы оценивания** | | |
|---|---|---|
| Кол-во освоенных показателей | Уровень | Отметка |
| 5 | высокий | сформированы знания и умения |
| 4 | выше среднего | сформированы знания и умения |
| 3 | средний | сформированы знания и умения |
| 2-1 | низкий | не сформированы знания и умения |

*2.3.3 Рабочая программа модуля «Эмоции, познавательный интерес. Игра»*

Модуль направлен на получение знаний и умений для формирования компетенции:

К-3. Способен частично осознавать свои базовые эмоции и их телесные проявления, узнавать стереотипные переходы эмоций

***Обучающийся будет знать:***

- основные понятия и их определения: базовые и сложные эмоции, потребности, познавательный интерес, игра

-общее представление о формирование эмоций, собственных ритмов, потребностей, влияющие факторы

-типы игры, последовательность развития

***Уметь:***

- выражать свои базовые эмоции с телесным осознаванием

-делать паузы для осознавания и принятия решения выбора способа выражения эмоций

| Вид учебной работы | | Всего часов |
|---|---|---|
| *Контактная работа преподавателей с обучающимися* | | **15/0** |
| Теоретические занятия **/** занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО) | | - |
| Семинарские занятия / занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО) | | 15 |
| *Самостоятельная работа обучающегося* | | **-** |
| Общая трудоемкость | | 15 |
| | | |

Содержание модуля

| № п/п | Тема | Содержание занятий/ самостоятельной работы | Всего часов |
|---|---|---|---|
| 3.1 | Тренинг «Базовые эмоции» | Знакомство в общем кругу<br>Определение правил тренинга<br>Пояснение общей структуры тренинга<br>Понятия: базовые эмоции, сложные эмоции<br>Проявления базовых эмоций в теле, осознавание эмоций<br>Упражнение на проявление базовых эмоций, исследование стереотипных переходов от одной эмоции к другой. Обсуждение как это проявляется в разных ситуациях. Рефлексия | 3 |
| 3.2 | Тренинг «Формирование потребностей» | Потребности и эмоции<br>Упражнения на исследование ранних детских реакций, влияющих на формирование особенностей в осознавании и предъявлении своих потребностей. Рефлексия | 4 |
| 3.3 | Тренинг «Способы предъявления эмоций» | Развитие возможностей изменения своих нежелательных проявлений эмоций<br>Упражнение, работа в парах<br>Обсуждение в общем кругу. Рефлексия | 4 |
| 3.4 | Тренинг «Игра, познавательный интерес» | Виды игры, их последовательные изменения<br>Упражнение в парах<br>Работа в кругу, обсуждение самостоятельных исследований. Рефлексия. | 4 |
| | | *Итого:* | 15 |

Формы и критерии оценивания текущего контроля. Оценка проводится после каждого тренинга.

*Критерии оценки участия в тренинге по процедурной рефлексии*

| **Характеристика** | |
|---|---|
| Вид оценочного средства текущего контроля, предназначенного для выявления обучающимися освоения учебной информации по теме тренинга в соответствии с разработанными преподавателями вариантами. | |
| **Критерии оценивания** | |
| Оценка выставляется по результатам достижения цели обучающимся | |
| **Показатели оценивая** | **Оценка** |
| Научился самостоятельно решать проблемы | Освоено/не освоено |
| Участвовал в психогимнастических упражнениях | Освоено/не освоено |
| Владеет терминами и понятиями по теме тренинга | Освоено/не освоено |
| Определил и применяет коррекционные способы для решения проблемы | Освоено/не освоено |
| Провел рефлексию | Освоено/не освоено |

| **Шкалы оценивания** | | |
|---|---|---|
| Кол-во освоенных показателей | Уровень | Отметка |
| 5 | высокий | сформированы знания и умения |
| 4 | выше среднего | сформированы знания и умения |
| 3 | средний | сформированы знания и умения |
| 2-1 | низкий | не сформированы знания и умения |

*2.3.4 Рабочая программа модуля «Детско-родительские отношения»*

Модуль направлен на получение знаний и умений для формирования компетенции:
К-4. Способен осознавать реальный тип своих отношений с ребенком

***Обучающийся будет знать:***

- основные понятия: характер, структура характера, ядро, симбиотические отношения
- типы детско-родительских отношений
-модель распределения ролей в семейных отношениях
- изменение связи родитель-ребенок с возрастом, причины искажений

***Уметь:***

- понимать общие причинно-следственные связи формирования структур характера ребенка
- определять к какому типу относятся свои детско-родительские отношения, причины такого формирования

| Вид учебной работы | | Всего часов |
|---|---|---|
| *Контактная работа преподавателей с обучающимися* | | **15/0** |
| Теоретические занятия **/** занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО) | | - |
| Семинарские занятия / занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО) | | 15 |
| *Самостоятельная работа обучающегося* | | **-** |
| *Промежуточная аттестация* | | - |
| Общая трудоемкость | | 15 |
| | | |

Содержание модуля

| № п/п | Тема | Содержание занятий/ самостоятельной работы | Всего часов |
|---|---|---|---|
| 4.1 | Тренинг «Типы детско-родительских отношений» | Знакомство в общем кругу<br>Определение правил тренинга<br>Пояснение общей структуры тренинга<br>Понятия: детско-родительские отношения, характер, структуры характера, ядро<br>Влияние значимых фигур на формирование характера. Рефлексия | 3 |
| 4.2 | Тренинг «Возрастные изменение границ ребенка» | Понятия: симбиотические отношения<br>Упражнение на исследование изменения границ, возможности в каждых соотношениях. Рефлексия<br>Упражнения на исследование ранних детских реакций, влияющих на формирование особенностей быть самим собой, осознавать причинные связи, исследовать мир. Рефлексия | 8 |
| 4.3 | Тренинг «Роли в семье» | Модель распределения ролей в семейных системах Сальвадора Миучина. Упражнения в парах.<br>Работа в кругу, обсуждение самостоятельных исследований. Рефлексия | 4 |
| | | *Итого:* | 15 |

Формы и критерии оценивания текущего контроля. Оценка проводится после каждого тренинга.

*Критерии оценки участия в тренинге по процедурной рефлексии*

| **Характеристика** |
|---|
| Вид оценочного средства текущего контроля, предназначенного для выявления обучающимися освоения учебной информации по теме тренинга в соответствии с разработанными |

| |
|---|
| преподавателями вариантами. |
| **Критерии оценивания** |
| Оценка выставляется по результатам достижения цели обучающимся |

| **Показатели оценивая** | **Оценка** |
|---|---|
| Научился самостоятельно решать проблемы | Освоено/не освоено |
| Участвовал в психогимнастических упражнениях | Освоено/не освоено |
| Владеет терминами и понятиями по теме тренинга | Освоено/не освоено |
| Определил и применяет коррекционные способы для решения проблемы | Освоено/не освоено |
| Провел рефлексию | Освоено/не освоено |

| **Шкалы оценивания** | | |
|---|---|---|
| Кол-во освоенных показателей | Уровень | Отметка |
| 5 | высокий | сформированы знания и умения |
| 4 | выше среднего | сформированы знания и умения |
| 3 | средний | сформированы знания и умения |
| 2-1 | низкий | не сформированы знания и умения |

2.4 Оценка качества освоения программы

Каждый модуль завершается промежуточной аттестацией. Форма промежуточной аттестации – зачет. Зачет проходит в виде *социально-психологического триза,* который завершает освоение модуля.

В социально-психологическом тризе принимает участие одновременно вся группа. Участникам группы предлагается задание по теме модуля. Группа в течение 15 мин, обдумывают задание и подбирает способы ее решения. При этом из всех озвученных способов, они должны продемонстрировать (показать, выполнить и пояснить) только один, который считают наиболее эффективным для данной ситуации. На демонстрацию отводится 15 мин. После демонстрации проводится модульная рефлексия в течении 15 мин и подводятся итоги.

1) Модуль «Контакт с собой и другими. Социальная коммуникация». Тема социально-психологического триза «Границы».

*Задание* «Продемонстрируйте телесные и эмоциональные реакции, которые у вас возникают при контакте с разными людьми: в семье, на работе, с незнакомыми. Опишите их с использованием терминов: границы, маркер, телесные и эмоциональные реакции».

2) Модуль «Сенсорная интеграция. Еда». Тема социально-психологического триза «Дисфункции и нарушение сенсорной модуляции»

*Задание* «Проведите исследование своих дисфункций и нарушений сенсорной модуляции с помощью наблюдений и представьте способы их коррекции, способы развития»

3) Модуль «Эмоции, познавательный интерес. Игра». Тема социально-психологического триза «Мои стереотипные эмоциональные переходы».

*Задание* «Проведите исследование своих стандартных переходов, как «я» могу с этим справляться. Представьте способы развития переходов, какие вам хочется в себе развивать дальше и в которых есть у вас потребность».

4) Модуль «Детско-родительские отношения». Тема социально-психологического триза «Мои детско-родительские отношения».

*Задание:* «Проведите исследование своих взаимоотношений в семье, опишите их с использованием категорий: границы, тип, симбиоз и роль».

*Критерии оценки зачета в виде социально-психологического триза.*

| **Характеристика** |
|---|
| Вид оценочного средства промежуточной аттестации по модулю программы в соответствии с разработанными преподавателями вариантами. |
| **Критерии оценивания** |
| Оценка выставляется по результатам достижения цели модуля |

| **Показатели оценивая** | **Оценка (балл)** |
|---|---|
| Проблема устранена | 1 |

| | |
|---|---|
| Противоречия в группе улажены без конфликта мнений | 1 |
| Решение не потребовало больших затрат | 1 |
| Отсутствуют нежелательные эффекты | 1 |
| Имеется сверхэффект, новый способ/новое решение | 1 |

| **Шкалы оценивания** | | |
|---|---|---|
| Кол-во баллов | Уровень | Отметка |
| 5 | высокий | сформированы знания и умения |
| 4 | выше среднего | сформированы знания и умения |
| 3 | средний | сформированы знания и умения |
| 2-1 | низкий | не сформированы знания и умения |

Обучающимся, успешно завершившим освоение модуля, выдается сертификат участника ДООП, по теме модуля, который был успешно освоен.

Обучающийся может выбрать любой модуль для освоения, т.к. данные модули имеют самостоятельные цели и задачи для обучения.

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1 Материально-технические условия

Семинарские (практические) занятия проводятся в аудитории 247 с вместимостью до 30 чел.

*Требования к оснащению аудитории и подготовленности слушателей:*

1. В аудитории: ноутбук, проектор и экран для показа демонстрационного материала (при необходимости);
2. Для семинарских (практических) занятий – гимнастические коврики по количеству участников, пачка бумаги А4 белая, цветные карандаши, цветные мелки, фитбол-мячи, ленты или веревки 3 шт. по 3 м, музыкальный центр.
3. *Для слушателей* удобная одежда для групповой активной работы, вторая обувь (легкие кроссовки и носки), плед, ручка и тетрадь для записей (для всех модулей).

3.2 Кадровые условия:

Для преподавателей - наличие высшего образования и работа в области преподаваемой дисциплины/модуля обязательно. Наличие ученой степени и звания по усмотрению организаторов курсов.

3.3 Учебно-методическое обеспечение

*Основная литература*

1. Бодинамические структуры характеров. Рабочие материалы к базовому курсу по бодинамике. Под редакцией Стина Йоргенсена – М. Центр психологического консультирования и телесной терапии, 2011. - 160с.
2. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. / Дэниел Гоулман. - Серия «Эмоциональный интеллект. Главные книги для развития EQ» Переводчик Ефимова Е. М. Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», М.- 2024 –554 с.

*Дополнительная литература*

1. Вкус: Наука о самом малоизученном человеческом чувстве / Б. Холмс — «Альпина Диджитал», 2020 – 348с.
2. Джин Э.А. Ребенок и сенсорная интеграция-М.: изд-во «Теревинф». 2023 –272 с.
3. Козлов В., Гиршон А., Веремеенко Н. Интегративная танцевально-двигательная терапия – СПб: Речь, 2010. – 286с
4. Осознавание через движение: двенадцать практических уроков / Моше Фельденкрайз. – М, Институт общегуманитарных исследований, 2009. - 205с.
5. Сенсорная интеграция /Анита Банди, Шелли Лейн, Элизабет Мюррей - Теория и практика - М.: Изд-во «Теревинф». 2021 - 766с.
6. Стоукс Б. Развивающие движения, Минск: Попурри, 2010. - 288с
7. Телесная психотерапия. Бодинамика: сост. В.Б. Березкина-Орлова.- М:АСТ

МОСКВА, 2010.-409с.

8. Ушаков Д.В. Социальный интеллект как вид интеллекта // Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В.Люсина, Д.В. Ушакова. - М.: Институт психологии РАН, 2011. - С. 11-28.

9. Эмоциональный интеллект. Российская практика / Сергей Шабанов, Алена Алешина.. Издательство «Манн, Иванов и Фербер», М.- 2013 – 432 с.

10. Юркевич В.С. Проблема эмоционального интеллекта. // Практическая психология образования, 2012 № 3 (4) июль - сентябрь, С. 4-10.

Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

| *№ п.п.* | *Наименование программного продукта* |
|---|---|
| | *Лицензионное программное обеспечение* |
| 1. | Операционная система Windows 10 Pro |
| 2. | Операционная система Windows 7 Professional |
| 3. | Операционная система Windows 8 Pro |
| 4. | Операционная система Windows 8.1 Pro |
| 5. | Операционная система Windows Server 2008 |
| 6. | Операционная система Windows Server 2012 |
| 7. | Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard |
| 8. | Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard |
| 9. | Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard |
| 10. | ABBY Fine Reader 11 Corporate Edition |
| 11. | Kaspersky Endpoint Security 11 |
| 12. | Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2-4) |
| 13. | Video Studio Pro X4 License (1-10) |
| 14. | Astra Linux Special Edition |
| 15. | СПС Консультант-плюс |
| 16. | Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия) |
| | *Свободно распространяемое программное обеспечение* |
| 17. | Яндекс Браузер |
| 18. | Kinovea |
| 19. | STDU Viewer |
| 20. | Telegram |
| 21. | https://www.innerbody.com/htm/body.html |