

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФОНД «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент Образовательного
учреждения Фонд
«Педагогический университет
“Первое сентября”»

Соловейчик А.С.



Программа

**дополнительного профессионального образования
(повышения квалификации)**

Уверенное родительство: поддержка детей во время обучения, развитие учебной самостоятельности и профилактика выгорания

Автор:

Силина Ольга Владимировна
кандидат психологических наук,
руководитель психолого-логопедической службы
ГБОУ г. Москвы «Школа №2086»,
психолог, клинический психолог

**Москва
2022**

Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

Основная цель: знакомство с методами и приемами формирования учебной самостоятельности, с техникой «валидации чувств», а также стратегиями восстановления при эмоциональном выгорании.

№	Компетенция	Направление подготовки <u>44.03.01 Педагогическое образование</u> <u>(уровень бакалавриата)</u> Код компетенции
1	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8

1.1. Планируемые результаты обучения

Знать – уметь	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) <u>Квалификация</u> Педагог начального и основного общего образования Код компетенции
Знать: признаки дезадаптации в школе; технику «валидации чувств»; отличия самостоятельности от трудолюбия; признаки родительского выгорания; особенности многомерной модели внутренней устойчивости. Уметь: «экологично» относиться к собственным чувствам и чувствам ребенка; правильно реагировать на несамостоятельность детей и помогать им в формировании самостоятельности; применять стратегии и действия, которые помогут сохранить благополучие родителей.	ОПК-8

1.2. Категория обучающихся: уровень образования ВО, направление подготовки – «Педагогическое образование».

1.3. Программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

1.4. Срок освоения программы: 16 ч.

Режим занятий – 6 ч. в неделю.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план программы направления дополнительного профессионального образования (повышения квалификации).

№	Наименование тем	Всего (час.)	Внеаудиторные учебные занятия, учебные работы		Самостоятельная работа	Формы контроля
			Лекции	Практические занятия		
1	Тема 1. Поддержка родителей при поступлении ребенка в 1 класс, переходе в 5 и в 10 класс	5	1	2	2	Практическое задание 1.
2	Тема 2. Развитие учебной самостоятельности: какую помощь могут оказать родители при воспитании самостоятельности у детей	5	1	2	2	Практическое задание 2.
3	Тема 3. Феномен родительского выгорания: симптомы и меры помощи	5	1	2	2	Практическое задание 3.
4	Онлайн-тестирование по темам 1-3	1				Онлайн-тестирование
ВСЕГО		16	3	6	6	1
Итоговая аттестация		Зачет на основании совокупности выполненных на положительную оценку практических работ и онлайн тестирования				

2.2. Учебная программа

Темы	Виды учебных работ	Содержание
Тема 1. Поддержка родителей при поступлении ребенка в 1 класс, переходе в 5 и в 10 класс	Лекция, 1 ч.	Определение понятия «школьная дезадаптация». Причины дезадаптации (Каганова Т.И., Мостовая Л.И.). Признаки дезадаптации в начальной, средней и старшей школе. Валидация чувств. Признаки эмоциональной валидации. Специальные техники.
	Самостоятельная работа, 2 ч.	<i>Посмотрите еще раз презентацию к видео-уроку и ответьте самостоятельно на вопросы:</i> 1. Почему поступление в 1-й класс и переход в 5-й и в 10-й классы являются сложными периодами, как для детей, так и для их родителей? 2. Какие признаки школьной дезадаптации можно выделить? 3. Что представляет собой техника «валидации чувств»?
	Практическое занятие, 2 ч.	Потренируйте технику валидации чувств на своих близких/учениках. Проанализируйте достигнутые результаты и/или неудачи.

Тема 2. Развитие учебной самостоятельности: какую помощь могут оказать родители при воспитании самостоятельности у детей	Лекция, 1 ч.	Проблема самостоятельности. Поддержка самостоятельности и ее результаты. Самостоятельность как психолого-педагогический феномен. Виды самостоятельности. Уровни развития учебной самостоятельности (С.В. Косикова). Трудолюбие. Отношение к несамостоятельности у взрослых. Позиция родителя. Помощь.
	Самостоятельная работа, 2 ч.	<i>Просмотрите еще раз презентацию к видео-уроку и ответьте самостоятельно на вопросы:</i> 1. Чем отличается самостоятельность от трудолюбия? 2. Назовите уровни развития учебной самостоятельности по С.В. Косиковой. 3. Какую помощь могут оказать родители при воспитании самостоятельности у детей?
	Практическое занятие, 2 ч.	Прочитайте ситуацию и ответьте на вопросы: какая стратегия действий оптимальна в данной ситуации для родителей? Чего хотеть от ребенка? Какой вид самостоятельности развивать? Какая помощь будет оптимальна в данном примере?
Тема 3. Феномен родительского выгорания: симптомы и меры помощи	Лекция, 1 ч.	Синдром эмоционального выгорания. Синдром родительского выгорания (И.Н. Ефимова). Стадии выгорания (М. Буриш). Проблема выгорания – системная. Направления работы. Модель BASIC Ph (Мули Лаад).
	Самостоятельная работа, 2 ч.	<i>Просмотрите еще раз презентацию к видео-уроку и ответьте самостоятельно на вопросы:</i> 1. По каким признакам можно определить эмоциональное выгорание? 2. Какие стадии родительского выгорания выделяет М. Буриш? 3. Что представляет собой модель внутренней устойчивости (BASIC Ph) и как она может помочь в работе с выгоранием.
	Практическое занятие, 2 ч.	Ответьте на вопросы к каждому из 6 каналов выхода из кризисных состояний и определите свои доминирующие каналы. Составьте набор Ваших личных стратегий борьбы со стрессом.
Итоговая аттестация	Зачет на основании совокупности выполненных на положительную оценку работ и результатов итогового тестирования.	Зачет, 1 ч.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы текущего контроля: выполнение практических заданий, онлайн тестирование по темам образовательной программы.

Текущий контроль включает в себя выполнение практических заданий и онлайн тестирование по темам образовательной программы.

Требования к практическим занятиям.

Выполнение практических заданий оценивается положительно при условии их выполнения на основе заданных алгоритмов и использования рабочих учебных материалов, которые были предложены обучающимся.

Ответы на практические задания оформляются в печатном виде: шрифт: Times New Roman, размер шрифта – 12 pt, положение на странице – по ширине текста, отступы с каждой стороны страницы – 2 см., междустрочный интервал – 1,15 pt..

Все учебные материалы размещаются на странице курса на сайте Университета. Слушатель получает результат проверки работ на странице курса в разделе «Обучение».

Взаимодействие слушателей с администрацией и преподавателями Университета осуществляется через Личный кабинет. Здесь можно задать вопросы и узнать результаты оценивания выполнения практических заданий.

Примеры тестовых вопросов

1. Что означает приставка «дез»?
 - Высшую степень проявления какого-л. качества, свойства и т.п.
 - Противоположность или противодействие
 - Уничтожение, удаление или отсутствие чего-либо
2. Какая причина дезадаптации связана с хроническими заболеваниями?
 - Соматический фактор
 - Индивидуально-личностный фактор
 - Семейно-средовой фактор
3. Как называют способ принимать свои чувства или чувства окружающих?
 - Отражение чувств
 - Выражение чувств
 - Валидация чувств
4. С чего начинается техника «валидация чувств»?
 - С признания источника эмоции
 - С определения эмоции
 - С подтверждения эмоции
 - Все ответы правильные
5. Что является плохой стратегией при «валидации чувств»?
 - Выражение сочувствия
 - Отсутствие вопросов
 - Избегание обвинений
 - Все ответы правильные
6. Как правильно реагировать на то, что ребенку плохо в новом классе?
 - Ну да, в новом классе бывает плохо, ты привыкнешь. Помнишь, у нас такое уже было?
 - Тебе везде плохо. И в старом было не лучше!
 - Человека закаляют трудности. Я тоже терпел (а) всякое в жизни! Жизнь – это путь, полный сложностей. Я помню, что когда...
 - Плохо... Да, беспокоит и тревожит, наверно, в новом классе. Это все из-за новых людей, новых правил и новых требований? Я бы тоже чувствовала беспокойство и тревогу, потому что не знала, как реагировать.
7. Что подразумевается под «способностью самому ставить свои цели и самому их достигать, способностью решать свои проблемы за свой счет»?
 - Самореализация
 - Самостоятельность
 - Трудолюбие

8. Выделяют ли среди видов самостоятельности «читательскую самостоятельность»?
 - Да, такое понятие существует
 - Нет, такого понятия не существует
9. Какой компонент является лишним в модели трудолюбия Чернецова П.И.?
 - Самостоятельный
 - Познавательны
 - Практический
 - Эмоционально-волевой
10. Какие реакции на несамостоятельность детей присутствуют чаще всего у взрослых?
 - Раздражение, гнев, обида, усталость
 - Потеря перспективы собственной жизни
 - Состояние фрустрации
 - Все ответы правильные
11. Как позиция родителей формирует учебную самостоятельность лучше всего?
 - Вместе («объясню, пока не поймет»)
 - Вместо («легче самому написать и дать списать»)
 - Рядом («посижу и посмотрю, чтобы доделал»).
12. Существует ли родительское выгорание?
 - Да, это довольно распространенное явление
 - Нет, такого понятия не существует
13. По каким признакам можно распознать эмоциональное выгорание?
 - Истощение
 - Личностная отстраненность
 - Ощущение бесполезности своего труда
 - Все ответы верные
14. Что характерно для «предупреждающей фазы» выгорания?
 - Чрезмерная активность
 - Безразличие
 - Подозрительность и конфликты с окружением
15. Что скрывается под моделью BASIC Ph?
 - Даосская модель «выгорания»
 - Многомерная модель внутренней устойчивости
 - Модель психического состояния человека
16. С чего начинается работа над проблемой выгорания?
 - С признания проблемы
 - С понимания уровня выгорания
 - С составления программы действий

Критерии оценивания результатов тестирования.

Для успешной сдачи тестирования необходимо набрать не менее 66 % по каждому тесту. Если по одному из них тестируемый получил менее 66 %, он имеет право еще раз пройти повторное тестирование по данному тесту.

Итоговая аттестация осуществляется, в том числе на основании совокупности работ, выполненных на положительную оценку и результатов тестирований.

Оценка: зачтено/ не зачтено.

Обучающийся считается аттестованным, если: оценка за выполнение практических заданий – зачтено; результат итогового тестирования – 66 и более % выполнения заданий.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

1. Венгер А.Л., Цукерман Г.А. Развитие учебной самостоятельности. Москва, 2010.
2. Вестфал М., Лихи Р. Л., Пала АН, Вупперман П. Сострадание к себе и эмоциональная инвалидизация опосредуют влияние родительского безразличия на психопатологию. Психиатрические исследования. 2016;242:186-191. doi: 10.1016/j.psychres.2016.05.040
3. Гален, Г. Валидация: понимание эмоциональных потрясений при пограничном расстройстве личности. Больница Маклина, Гарвардская медицинская школа.
4. Герр Н.Р., Джонс А.К., Кон Д.М., Вебер Д.М. Влияние валидации и признания недействительным на агрессию у людей с трудностями регуляции эмоций. Личное расстройство. 2015;6(4):310-4. doi: 10.1037/per0000129
5. Диксон-Гордон К.Л., Питерс-младший, Фертак Е.А., Йен С. Эмоциональные процессы при пограничном расстройстве личности: обновление для клинической практики. J Психотермическая интеграция. 2017;27(4):425-438. doi:10.1037/int0000044
6. Котлярова В. Эмоциональное выгорание родителей: что это такое и как его избежать? URL: <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/emotsionalnoe-vygoranie-roditeley-chno-eto-takoe-i-kak-ego-izbezhat/> (дата обращения: 17.10.2022).
7. Костина В.К. Развитие самостоятельности у детей младшего школьного возраста в семье. Современная педагогика. 2014; № 5.
8. Маммадова, Л. А. Формирование самостоятельности младших школьников в учебной деятельности / Л. А. Маммадова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 48 (338). — С. 429-433. — URL: <https://moluch.ru/archive/338/75591/> (дата обращения: 17.10.2022).
9. Мартыгина А. Синдром эмоционального выгорания родителей. URL: <https://www.b17.ru/blog/69166/> (дата обращения: 17.10.2022).
10. Осницкий А.К. Психология самостоятельности. Москва; Нальчик: Эльфа, 1996.
11. Стародумова, Е. А. Развитие учебной самостоятельности у детей младшего школьного возраста / Е. А. Стародумова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 52 (342). — С. 447-449. — URL: <https://moluch.ru/archive/342/76988/> (дата обращения: 17.10.2022).
12. Wojnarowska A, Kobylinska D, Lewczuk K. Принятие как стратегия регулирования эмоций в экспериментальном психологическом исследовании: что мы знаем и как мы можем улучшить эти знания. Front Psychol. 2020;11:242. doi:10.3389/fpsyg.2020.00242

4.2. Материально-технические условия реализации программы.

- техническое обеспечение: ПК, локальная сеть, выход в Интернет;
- программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows 7, пакет программ Microsoft Office 2010, браузер Google Chrome или Mozilla Firefox.