

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент Частного учреждения дополнительного  
профессионального образования  
«Университет «Первое сентября»



24.06.2025 г.

**Программа**

**дополнительного профессионального образования  
(повышения квалификации)**

**Практика саногенного (оздоравливающего) мышления в психологическом  
консультировании**

Автор:  
Кузнецова Е.С.  
канд. психол. наук, руководитель психологической службы «Инсайт», педагог высшей  
квалификационной категории, практикующий психолог, клинический психолог,

**Москва  
2025 г.**

## **Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

**Цель реализации программы:** совершенствование профессиональных компетенций психологов в области применения практик саногенного (оздоравливающего) мышления в психологическом консультировании.

### **Совершенствуемые компетенции**

<b>№</b>	<b>Компетенция</b>	<b>Направление подготовки Педагогическое образование 44.03.01</b>
<b>1.</b>	способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	<b>Бакалавриат</b> ОПК-8

#### **1.1. Планируемые результаты**

<b>Знать – уметь</b>	<b>Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции 44.03.01</b>
<b>Знать:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Основы теории саногенного мышления, отличие саногенного мышления от патогенного, принципы когнитивно-эмотивной терапии;</li><li>2) Классификацию защитных форм рефлексии личности и как это знание использовать в практике психологического консультирования.</li><li>3) Феномен обиды, механизме её возникновения и функциях; узнают техники и упражнения, направленные на устранение негативных последствий обиды и эмоциональную трансформацию.</li><li>4) Природу чувства вины, его функции и механизм запуска, познакомятся с методами устраниния чувства вины и связанных с ним комплексов, основанных на понимании трех элементов запускающей вины.</li><li>5) Сущность чувства стыда и зависти, как стыд влияет на Я-концепцию, ознакомятся с техническими приёмами для работы с этими сложными эмоциями и превращения их в ресурс для личностного роста.</li><li>6) Технологию саногенного мышления и саногенной рефлексии, механизмы развития эмоциональной устойчивости и способы регуляции эмоциональных состояний через осознание ментальных автоматизмов и</li></ol>	<b>ОПК-8</b>

<p style="margin: 0;">принятие личной ответственности за эмоциональные реакции.</p>	
<p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Применять принципы теории саногенного мышления, ориентироваться в основах когнитивно-эмотивной терапии и владеть её инструментами.</li> <li>2) Применять диагностические тесты и методики для выявления защитных форм рефлексии личности, определять преобладающие типы реакций и давать рекомендации по повышению эффективности самосознания.</li> <li>3) Использовать арт-терапевтические техники для работы с эмоциями обиды, помогать людям трансформировать негативные эмоции и снижать уровень травматичности обид.</li> <li>4) Решать проблемы чувства вины, устранивая внутренние конфликты, возникающих вследствие завышенных ожиданий и нереализуемых стандартов, находить здоровые выходы из состояния виноватости.</li> <li>5) Применять специальные техники и арт-методы для работы с чувством стыда и завистью, способствовать формированию здоровых границ личности и укреплению позитивной Я-концепции.</li> <li>6) Регулировать собственные эмоциональные состояния и поддерживать устойчивое эмоциональное благополучие благодаря владению методами саногенного мышления и приемами рефлексии.</li> </ol>	ОПК-8

### **1.2. Категория обучающихся:**

уровень образования - высшее образование, направление подготовки – «Психолого-педагогическое образование», «Психологическое образование», область профессиональной деятельности – начальное, основное, среднее общее образование.

**1.4. Режим занятий – 2 раз в неделю по 6 ч.**

**1.5. Форма обучения:** заочная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Платформа для обучения: <https://edu.1sept.ru/>

**1.6. Трудоемкость обучения: 36 ч.**

## Раздел 2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 2.1. Учебный план

№	Наименование тем	Всего (час.)	Внеаудиторные учебные занятия, учебные работы		Формы Контроля
			Лекции	Практические занятия	
Тема 1.	Введение в теорию саногенного мышления.	6	2	4	Практическое задание 1.
Тема 2.	Диагностика защитных форм рефлексии личности.	6	2	4	Практическое задание 2.
Тема 3.	Психотерапевтические техники работы с обидой.	6	2	4	Практическое задание 3.
Тема 4.	Психотерапевтические техники работы с чувством вины.	6	2	4	Практическое задание 4.
Тема 5.	Психотерапевтические техники работы с чувством стыда и зависти.	6	2	4	Практическое задание 5.
Тема 6.	Формирование умений и навыков конструктивной регуляции эмоциональных состояний.	6	2	4	Практическое задание 6.
	Тестирование	-	-	-	Онлайн тестирование
	Итоговая аттестация.				Зачет на основании выполненных практических заданий, результатов онлайн тестирований.
<b>ВСЕГО</b>		<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	

### 2.2. Учебно-тематический план программы

Темы	Виды учебных занятий/работ, час.	Содержание
Тема 1. Введение в теорию саногенного мышления.	Лекция, 2 ч.	Общее представление о саногенном мышлении. Саногенное и патогенное мышление – в чем разница? Когнитивно-эмотивная терапия, рационально-эмотивная терапия и позитивная терапия – сравнительный анализ, примеры из практики для сравнения. Принципы технологии саногенного мышления. Роль когнитивно-эмотивной терапии как наиболее эффективной и кратковременной технологии успешной деятельности психолога.

	Практическое занятие, 6 ч.	<p>Практические задания:</p> <p>1. Изучите понятие «патогенное мышление» и «саногенное мышление». Составьте таблицу, сравнивающую оба вида мышления по следующим параметрам: причины возникновения, проявления, последствия для здоровья и поведения человека. Критерии оценки: полнота заполнения таблицы, четкость изложения материала, корректность сопоставлений.</p> <p>2. Ознакомьтесь с основными технологиями саногенного мышления (когнитивно-эмотивная терапия, рационально-эмотивная терапия, позитивная терапия). Используя реальные примеры из жизни, поясните разницу между этими подходами. Критерии оценки: глубина анализа примера, уместность использования выбранной технологии, четкость и лаконичность изложения.</p> <p>3. Прослушайте аудиозапись консультации психолога с клиентом, столкнувшимся с проблемами негативной мыслительной активности. На основании услышанного составьте резюме сессии, обозначив используемые терапевтом стратегии и приёмы, характерные для саногенного мышления. Критерии оценки: структура и логика изложения, верность интерпретации использованных приёмов, полноту резюмирования.</p>
Тема 2. Диагностика защитных форм рефлексии личности.	Лекция, 2 ч.	Характеристика основных защитных форм рефлексии личности. Диагностика защитных форм рефлексии личности «Когнитивно-эмотивный тест» (Ю.М. Орлов, С.Н. Морозюк). Обсуждение и анализ полученных результатов. Возможность использования в практике психологического консультирования.
	Практическое занятие, 6 ч.	<p>Практические задания:</p> <p>1. Заполните опросник «Когнитивно-эмотивный тест» (Ю.М. Орлов, С.Н. Морозюк) и обсудите полученные результаты. Какие защитные механизмы были выявлены у вас лично? Насколько они соответствуют вашим жизненным реалиям?</p> <p>Критерии оценки: правильность заполнения теста, глубокий самоанализ, критичное отношение к результатам тестирования.</p> <p>2. Выберите два способа защитной рефлексии и сравните их по двум характеристикам: польза/вред для личности и возможность сознательного управления данным механизмом защиты.</p>

		<p>Критерии оценки: содержательное сравнение механизмов, информативность и достоверность приведённых характеристик.</p> <p>3.Оформите презентацию, посвящённую основным видам защитных форм рефлексии, приводимых в литературе по психологии. Покажите наглядные примеры каждого механизма защиты и дайте советы по эффективному управлению ими.</p> <p>Критерии оценки: информационная насыщенность презентации, логичная структура подачи материала, иллюстративность примеров, доступность советов.</p>
Тема Психотерапевтические техники работы с обидой.	3. Лекция, 2 ч.	<p>Понятие «обида» с точки зрения технологии саногенного мышления. Функции обиды. Механизм возникновения обиды. Техники работы с обидой. Упражнения, направленные на работу с трансформацией эмоций, угашение отрицательных эмоций: «Сказка от лица», «Бабочка», «Мандала эмоций». Обучение работе с дневником «10 шагов исцеления от обиды».</p>
	Практическое занятие, 8 ч.	<p>Практические задания:</p> <p>1. Решите предложенную вам ситуацию с обидой, используя методику «Сказка от лица». Приведите сочинённый вами рассказ и кратко сформулируйте вывод о том, какую пользу приносит данная техника.</p> <p>Критерии оценки: эмоциональная выразительность текста, внутренняя логика повествования, умение выразить основной смысл техники.</p> <p>2.Работая индивидуально, заполните дневник «10 шагов исцеления от обиды». Рассчитайте личный прогресс в избавлении от негативных эмоций и постройте график динамики вашего самочувствия по мере выполнения дневника.</p> <p>Критерии оценки: систематичность ведения дневника, реальность прогресса, графически точное отображение изменений.</p> <p>3.Выберите одно из упражнений («Сказка от лица», «Бабочка», «Мандала эмоций») и проведите его виртуально с воображаемым клиентом. Опишите ход выполнения и предполагаемый эффект от проделанной работы.</p> <p>Критерии оценки: реалистичность представления клиентского случая, мастерство моделирования терапевтического вмешательства, доказательность вывода о влиянии техники..</p>
Тема 4.	Лекция, 2 ч.	<p>Понятие «вины» с точки зрения технологии саногенного мышления. Функции вины. Механизм возникновения вины. Связь обиды и вины. Три элемента запуска чувства вины по Ю. М. Орлову.</p>

Психотерапевтические техники работы с чувством вины.	Практическое занятие, 6 ч.	<p>Принципы и приемы работы с виной. Техники работы с чувством вины. Упражнения, направленные на работу связанную с ожиданиями других людей: «Карандаши», «Мухобойка», «Разведчики».</p> <p>Практические задания:</p> <p>1. При помощи рисунка наглядно покажите механизм возникновения чувства вины у человека. Объясните словами, почему именно эта схема соответствует позиции Ю.М. Орлова о трёх элементах запуска чувства вины.</p> <p>Критерии оценки: образность схемы, логика объяснения, чёткая передача концепции Орлова.</p> <p>2. Оцените силу своего чувства вины по пятибалльной шкале и запишите основные причины появления чувства вины в вашей жизни. Далее предложите конкретные меры по снижению интенсивности этого чувства.</p> <p>Критерии оценки: осознанность самоанализа, соответствие мер устраниению источников чувства вины, реалистичность предложенных мер.</p> <p>3. Создайте сказочный сюжет, демонстрирующий положительные эффекты избавления от чувства вины и трансформации негативного восприятия себя. Используйте доступные литературные образы для большей наглядности.</p> <p>Критерии оценки: богатое воображение, сила убеждения сказки, соответствие сюжета заданной задаче.</p>
Тема 5. Психотерапевтические техники работы с чувством стыда и зависти.		<p>Понятие «стыд» с точки зрения технологии саногенного мышления. Функции стыда. Механизм возникновения стыда. Связь стыда и Я-концепции. Стыд как созидающее начало в формировании и развитии личности, так и разрушающее начало. Приемы работы с чувством стыда. Техники работы с чувством стыда и зависти. Упражнения, направленные на работу с трансформацией эмоций: «Сказка от лица», нейрографика, работа с дневником. Разбор случаев из практики участников.</p> <p>Практические задания:</p> <p>1. Используя методику нейрографики, создайте рисунок, символизирующий чувство стыда. Опишите, каким образом рисунок отражает внутреннюю борьбу личности и как помогает разобраться в причинах стыда.</p>

		<p>Критерии оценки: уникальность и глубина исполнения рисунка, точный и развернутый анализ изображённого образа.</p> <p>2. Занесите в дневник свои чувства, вызванные ощущением стыда или зависти, возникшие в течение последних семи дней. Проследите динамику и зависимость этих чувств от внешних обстоятельств.</p> <p>Критерии оценки: регулярность записей, точность и подробности наблюдения, заметки о факторах, провоцирующих появление чувств.</p> <p>3. Выполните упражнение «Сказка от лица» на тему стыда или зависти. Ваш персонаж должен пройти путь от негативных эмоций к позитивному восприятию самого себя и окружающих.</p> <p>Критерии оценки: увлекательность и динамика повествования, выраженная в тексте мысль о преобразовании негативных эмоций в полезные ресурсы.</p>
Тема 6. Формирование умений и навыков конструктивной регуляции эмоциональных состояний.		<p>Развитие эмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости личности. Технология саногенного мышления (СГМ) и саногенной рефлексии (СГР) как средство управления эмоциями путем осознания имеющихся умственных автоматизмов. Обучение технологии саногенного мышления. Авторская игра «Мое послание миру» (работа с метафорами), авторская игра «Я и моя цель» (расстановки).</p>
		<p>Практические задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработайте схему восстановления эмоционального равновесия в стрессовых ситуациях, основываясь на технологиях саногенного мышления. Постройте схему поэтапно, показывая пути выхода из стресса.</li> <p>Критерии оценки: логичность последовательности действий, удобство восприятия, согласование шагов с теоретическим материалом модуля.</p> <li>2. Примерьте на себя роль участника авторской игры «Мое послание миру». Составьте короткую историю, раскрывающую вашу личную философию и ценности, которыми вы руководствуетесь в жизни.</li> <p>Критерии оценки: гармоничность отражения жизненных ценностей, эмоциональная насыщенность истории, глубокая личностная позиция автора.</p> <li>3. Посмотрите видеозаписи консультаций специалистов по технологиям саногенного мышления. Выявите и запишите применяемые</li> </ol>

		специалистами техники и методы работы с эмоциональными реакциями клиентов. Критерии оценки: тщательность анализа просмотренных материалов, корректность идентификации методов, обстоятельность записи наблюдений.
Тестирование		Онлайн тестирование
Итоговая аттестация		Зачет на основании совокупности выполненных на положительную оценку практических заданий, результатов онлайн тестирования.

## 2.2. Календарный учебный график

Наименование темы	Объем (ак.ч.)	Учебные недели					
		1	2	3	4	5	6
Тема 1. Введение в теорию саногенного мышления.	6	6					
Тема 2. Диагностика защитных форм рефлексии личности.	6		6				
Тема 3. Психотерапевтические техники работы с обидой.	6			6			
Тема 4. Психотерапевтические техники работы с чувством вины.	6				6		
Тема 5. Психотерапевтические техники работы с чувством стыда и зависти.	6					6	
Тема 6. Формирование умений и навыков конструктивной регуляции эмоциональных состояний.	6						6
Тестирование							
Итоговая аттестация		36	6	6	6	6	6

## Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Слушатель программы аттестуется по системе *зачлено/не зачленено*.

Зачет проставляется на основе успешного выполнения промежуточной и итоговой аттестации.

**3.1. Промежуточный контроль:** практические задания, онлайн-тестирования по темам образовательной программы.

### Примеры тестовых заданий

**1 Эмоция в рамках теории саногенного мышления – это ...**

- a) Аффективный результат умственного автоматизма
- b) Верны оба ответа
- c) Спонтанная реакция на значимую ситуацию

**2 Саногенное реалистическое мышление выражается в ...**

- a) В принятии другого таким, каков он есть, и в отказе от сравнения себя с другим
- b) Верны оба ответа
- c) В подавлении чувств и умении контролировать эмоциональные реакции

**3 Саногенное мышление позволяет ...**

- a) Уменьшает напряжение эмоции
- b) Верны оба ответа

- c) Конструктивно изменить отношение к стрессогенным ситуациям

**4 Основная причина обиды ...**

- a) Умственная привычка заранее приписывать другому определенное поведение
- b) Верны оба ответа
- c) Несправедливое наказание или упрек

**5 Кто обычно является источником наших обид?**

- a) Не очень значимые для нас люди
- b) Все, кто несправедливо к нам относится
- c) **Близкие люди**

**6 Что значит управлять эмоцией с точки зрения СГМ?**

- a) Управлять умственным поведением, вызывающим ту или иную эмоцию.
- b) **Верны оба ответа**
- c) Подавлять эмоциональный импульс в самом его начале.

**7 Обида – это ...**

- a) Эмоциональное состояние, которое возникает, когда близкие не хотят соответствовать в своем поведении нашим ожиданиям
- b) **Верны оба ответа**
- c) Негативное эмоциональное состояние

**8 Основные условия, при которых, как правило, возникает обида – это ...**

- a) Предательство близких.
- b) **Признание обидчика подобным себе и наличие явных или неявных соглашений.**
- c) Грубость и невоспитанность окружающих и несправедливые обвинения с их стороны.

**9 Структура обиды включает ...**

- a) Умственные действия сличия моих ожиданий и реального поведения
- b) **Верны оба ответа**
- c) Ожидания в отношении другого человека и восприятие его реального поведения

**10 К трем основным компонентам когнитивной структуры обиды относится ...**

- a) Неуважительное отношение ко мне окружающих. Нежелание моих близких вести себя так, как я хочу. Повышенная эмоциональность.
- b) Верны оба ответа.
- c) **Мои ожидания относительно поведения другого человека. Мое восприятие реального поведения другого человека. Умственное действие сличия моих ожиданий и реального поведения другого.**

**11 Что является стимулятором обиды?**

- a) Эгоистичное и невнимательное поведение других
- b) **Нетерпимость к окружающим, упорство с которым я программирую поведение окружающих**
- c) Верны оба ответа

**12 Основной метод управления обидой, с точки зрения теории саногенного мышления, – это ...**

- a) Аутопсиходиагностика умственного поведения
- b) Идентификация
- c) Интроспекция

**13 Какой метод используется в рамках когнитивно-эмотивной терапии?**

- a) Психоанализ
- b) **Аутопсиходиагностика эмоций**
- c) Интроспекция

**14 Что из перечисленного поможет конструктивно пережить обиду?**

- a) Нанести какой-либо вред обидчику.
- b) **Проиграть обидную ситуацию с начала до конца, не переживая ее заново.**
- c) Не думать об обидчике и занять себя чем-то интересным.

**15 Что такое угасание обиды с точки зрения СГМ?**

- a) **Это повторение поведения без его эмоционального подкрепления.**
- b) Верны оба ответа.
- c) Это волевое сдерживание эмоций.

**16 Какой вопрос поможет уменьшить страдание от обиды?**

- a) Зачем он обижает меня?
- b) Почему он такой?
- c) **Откуда берутся мои ожидания?**

**17 Какое утверждение характеризует человека с саногенным мышлением?**

- a) **Никто не обязан удовлетворять мои желания, мои желания – мое дело.**
- b) Верны оба ответа.
- c) Ну почему он так со мной поступает? Это несправедливо!

**18 К характеристикам саногенного мышления НЕ относится?**

- a) Различие вещей зависящих и не зависящих от нас
- b) **Запуск умственных привычек**
- c) Направленность на оздоровление

**19 В чем заключается суть технологии саногенного мышления?**

- a) Изменение стереотипов мышления, ставших патогенными
- b) **Верны оба ответа**
- c) Уместное применение умственных автоматизмов

**20 Что, по мнению авторов, когнитивно-эмотивной терапии, выступает источником эмоциональных нарушений?**

- a) **Ожидание**
- b) Травмирующая ситуация
- c) Самообвинение

*Требования к онлайн тестированию:*

Внимательно изучите вопросы и варианты ответов к ним. Выберите один вариант ответа, который вы считаете правильным. Время тестирования – 60 мин. Количество попыток – 3. Количество вопросов в тесте по темам 20 вопросов.

*Критерии оценивания и оценивание результатов тестирования.*

«Зачтено» — 15 и более правильных ответов.

«Не зачтено» — 14 и менее правильных ответов.

Процедура тестирование и представление его результатов обучающимся осуществляется в асинхронном формате.

### **Примеры практических заданий**

**Практические задания к теме 1:**

1. Изучите понятие «патогенное мышление» и «саногенное мышление». Составьте таблицу, сравнивающую оба вида мышления по следующим параметрам: причины возникновения, проявления, последствия для здоровья и поведения человека.

Критерии оценки: полнота заполнения таблицы, четкость изложения материала, корректность сопоставлений.

2. Ознакомьтесь с основными технологиями саногенного мышления (когнитивно-эмотивная терапия, рационально-эмотивная терапия, позитивная терапия). Используя реальные примеры из жизни, поясните разницу между этими подходами.

Критерии оценки: глубина анализа примера, уместность использования выбранной технологии, четкость и лаконичность изложения.

3. Прослушайте аудиозапись консультации психолога с клиентом, столкнувшимся с проблемами негативной мыслительной активности. На основании услышанного составьте резюме сессии, обозначив используемые терапевтом стратегии и приёмы, характерные для саногенного мышления.

Критерии оценки: структура и логика изложения, верность интерпретации использованных приёмов, полноту резюмирования.

#### **Практические задания к теме 2:**

- 1) Заполните опросник «Когнитивно-эмотивный тест» (Ю.М. Орлов, С.Н. Морозюк) и обсудите полученные результаты. Какие защитные механизмы были выявлены у вас лично? Насколько они соответствуют вашим жизненным реалиям?

Критерии оценки: правильность заполнения теста, глубокий самоанализ, критичное отношение к результатам тестиования.

- 2) Выберите два способа защитной рефлексии и сравните их по двум характеристикам: польза/вред для личности и возможность сознательного управления данным механизмом защиты.

Критерии оценки: содержательное сравнение механизмов, информативность и достоверность приведённых характеристик.

- 3) Оформите презентацию, посвящённую основным видам защитных форм рефлексии, приводимых в литературе по психологии. Покажите наглядные примеры каждого механизма защиты и дайте советы по эффективному управлению ими.

Критерии оценки: информационная насыщенность презентации, логичная структура подачи материала, иллюстративность примеров, доступность советов.

#### **Практические задания к теме 3:**

1. Решите предложенную вам ситуацию с обидой, используя методику «Сказка от лица». Приведите сочинённый вами рассказ и кратко сформулируйте вывод о том, какую пользу приносит данная техника.

Критерии оценки: эмоциональная выразительность текста, внутренняя логика повествования, умение выразить основной смысл техники.

2. Работая индивидуально, заполните дневник «10 шагов исцеления от обиды». Рассчитайте личный прогресс в избавлении от негативных эмоций и постройте график динамики вашего самочувствия по мере выполнения дневника.

Критерии оценки: систематичность ведения дневника, реальность прогресса, графически точное отображение изменений.

3. Выберите одно из упражнений («Сказка от лица», «Бабочка», «Мандала эмоций») и проведите его виртуально с воображаемым клиентом. Опишите ход выполнения и предполагаемый эффект от проделанной работы.

Критерии оценки: реалистичность представления клиентского случая, мастерство моделирования терапевтического вмешательства, доказательность вывода о влиянии техники.

#### **Практические задания к теме 4:**

1. При помощи рисунка наглядно покажите механизм возникновения чувства вины у человека. Объясните словами, почему именно эта схема соответствует позиции Ю.М. Орлова о трёх элементах запуска чувства вины.

Критерии оценки: образность схемы, логика объяснения, чёткая передача концепции Орлова.

2. Оцените силу своего чувства вины по пятибалльной шкале и запишите основные причины появления чувства вины в вашей жизни. Далее предложите конкретные меры по снижению интенсивности этого чувства.

Критерии оценки: осознанность самоанализа, соответствие мер устранению источников чувства вины, реалистичность предложенных мер.

3. Создайте сказочный сюжет, демонстрирующий положительные эффекты избавления от чувства вины и трансформации негативного восприятия себя. Используйте доступные литературные образы для большей наглядности.

Критерии оценки: богатое воображение, сила убеждения сказки, соответствие сюжета заданной задаче.

#### **Практические задания к теме 5:**

1. Используя методику нейрографики, создайте рисунок, символизирующий чувство стыда. Опишите, каким образом рисунок отражает внутреннюю борьбу личности и как помогает разобраться в причинах стыда.

Критерии оценки: уникальность и глубина исполнения рисунка, точный и развернутый анализ изображённого образа.

2. Занесите в дневник свои чувства, вызванные ощущением стыда или зависти, возникшие в течение последних семи дней. Проследите динамику и зависимость этих чувств от внешних обстоятельств.

Критерии оценки: регулярность записей, точность и подробности наблюдения, заметки о факторах, провоцирующих появление чувств.

3. Выполните упражнение «Сказка от лица» на тему стыда или зависти. Ваш персонаж должен пройти путь от негативных эмоций к позитивному восприятию самого себя и окружающих.

Критерии оценки: увлекательность и динамика повествования, выраженная в тексте мысль о преобразовании негативных эмоций в полезные ресурсы.

#### **Практические задания к теме 6:**

1. Разработайте схему восстановления эмоционального равновесия в стрессовых ситуациях, основываясь на технологиях саногенного мышления. Постройте схему поэтапно, показывая пути выхода из стресса.

Критерии оценки: логичность последовательности действий, удобство восприятия, согласование шагов с теоретическим материалом модуля.

2. Примерьте на себя роль участника авторской игры «Мое послание миру». Составьте короткую историю, раскрывающую вашу личную философию и ценности, которыми вы руководствуетесь в жизни.

Критерии оценки: гармоничность отражения жизненных ценностей, эмоциональная насыщенность истории, глубокая личностная позиция автора.

3. Посмотрите видеозаписи консультаций специалистов по технологиям саногенного мышления. Выявите и запишите применяемые специалистами техники и методы работы с эмоциональными реакциями клиентов.

Критерии оценки: тщательность анализа просмотренных материалов, корректность идентификации методов, обстоятельность записи наблюдений.

*Критерии оценивания выполнения заданий (оценка «зачтено/не зачтено»).*

«Зачтено»: задания выполнено полностью согласно указанным критериям, отсутствуют грубые ошибки или недостатки.

«Не зачтено»: задание выполнено частично либо существенно отклоняется от требований, допущены значительные ошибки или пропуск важных деталей.

**3.2. Итоговая аттестация.** Зачет на основании совокупности выполненных на положительную оценку практических заданий, результатов онлайн тестирований.

#### **Требования к итоговой аттестации:**

Обучающийся считается аттестованным при следующих условиях: 1) результат онлайн тестирования – зачтено; 2) при выполнении практических заданий обучающийся продемонстрировал знание и понимание учебных материалов образовательной программы.

Обучающийся считается неаттестованным при одном из следующих условиях: 1) результат онлайн тестирования – не зачтено; 2) при выполнении практических заданий обучающийся продемонстрировал незнание и непонимание учебных материалов образовательной программы.

*Критерии оценивания и оценивание результатов освоения образовательной программы:*

Обучающийся считается аттестованным при следующих условиях: зачтено 70% и более практических работ; результаты онлайн-тестирования – «зачтено».

Обучающийся считается неаттестованным при одном из следующих условиях: зачтено менее 70% результатов выполнения практических работ; результаты онлайн-тестирования – «не зачтено».

## **РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

#### **Основная литература**

##### **Основная литература:**

1. Морозюк, С. Н. Психология личности. Психология характера : учебник для вузов / С. Н. Морозюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 217 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06609-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564457> (дата обращения: 20.08.2025).
2. Орлов Ю. М. Оздоравливающее саногенное мышление. М.: Издательство: Эксмо, 2022.
3. Гоулстон М., Голдберг Ф. Не мешай себе жить. Как справиться со страхом, обидой, чувством вины, прокрастинацией и другими проявлениями саморазрушительного поведения. М.: Издательство: МиФ, 2025.

##### **Дополнительная литература:**

1. Козлов А. А. Не держу зла. Как отпустить груз старых обид и не копить новые. М: Издательство: Бомбара, 2025.
2. Морозюк С.Н., Морозюк Ю.В. Десять шагов исцеления от обиды. Практикум по развитию саногенного мышления. (Практикум). М.: Прометей, 2013 г. – 134 с.

### **4.2. Материально-технические условия реализации программы.**

Техническое обеспечение: ПК, выход в Интернет, Яндекс Браузер версии 18 и выше.

Интернет-ресурсы, используемые при обучении, размещены на отечественных серверах и соответствуют требованиям Федерального закона "О персональных данных" от 27.07.2006 N 152-ФЗ.

**4.3. Кадровые условия реализации программы.** Требования к квалификации кадров, обеспечивающих реализацию дополнительной профессиональной программы: наличие высшего профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».