

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

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


Соловейчик Н.А.



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

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

1.1. Планируемые результаты

Знать – уметь	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции 44.03.01
	Бакалавриат
Знать: 1) Основы теории саногенного мышления, отличие саногенного мышления от патогенного, принципы когнитивно-эмотивной терапии; 2) Классификацию защитных форм рефлексии личности и как это знание использовать в практике психологического консультирования. 3) Феномен обиды, механизме её возникновения и функциях; узнают техники и упражнения, направленные на устранение негативных последствий обиды и эмоциональную трансформацию. 4) Природу чувства вины, его функции и механизм запуска, познакомятся с методами устранения чувства вины и связанных с ним комплексов, основанных на понимании трех элементов запускающей вины. 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. 6) Технологию саногенного мышления и саногенной рефлексии, механизмы развития эмоциональной устойчивости и способы регуляции эмоциональных состояний через осознание ментальных автоматизмов и	ОПК-8

принятие личной ответственности за эмоциональные реакции.	
Уметь: <ol style="list-style-type: none"> 1) Применять принципы теории саногенного мышления, ориентироваться в основах когнитивно-эмотивной терапии и владеть её инструментами. 2) Применять диагностические тесты и методики для выявления защитных форм рефлексии личности, определять преобладающие типы реакций и давать рекомендации по повышению эффективности самосознания. 3) Использовать арт-терапевтические техники для работы с эмоциями обиды, помогать людям трансформировать негативные эмоции и снижать уровень травматичности обид. 4) Решать проблемы чувства вины, устраняя внутренние конфликты, возникающих вследствие завышенных ожиданий и нереализуемых стандартов, находить здоровые выходы из состояния виноватости. 5) Применять специальные техники и арт-методы для работы с чувством стыда и завистью, способствовать формированию здоровых границ личности и укреплению позитивной Я-концепции. 6) Регулировать собственные эмоциональные состояния и поддерживать устойчивое эмоциональное благополучие благодаря владению методами саногенного мышления и приемами рефлексии. 	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
			Лек ции	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.
ВСЕГО		36	12	24	

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 3. Психотерапевтические техники работы с обидой.	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 «вина» 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.		Принципы и приемы работы с виной. Техники работы с чувством вины. Упражнения, направленные на работу связанную с ожиданиями других людей: «Карандаши», «Мухобойка», «Разведчики».
	Практическое занятие, 6 ч.	<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 устранению 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.		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>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> <p>1. Разработайте схему восстановления эмоционального равновесия в стрессовых ситуациях, основываясь на технологиях саногенного мышления. Постройте схему поэтапно, показывая пути выхода из стресса.</p> <p>Критерии оценки: логичность последовательности действий, удобство восприятия, согласование шагов с теоретическим материалом модуля.</p> <p>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.</p> <p>Критерии оценки: гармоничность отражения жизненных ценностей, эмоциональная насыщенность истории, глубокая личностная позиция автора.</p> <p>3.Посмотрите видеозаписи консультаций специалистов по технологиям саногенного мышления. Выявите и запишите применяемые</p>

		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	6

Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Слушатель программы аттестуется по системе *зачтено/не зачтено*.

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 ...

- Аффективный результат умственного автоматизма**
- Верны оба ответа
- Спонтанная реакция на значимую ситуацию

2 Саногенное реалистическое мышление выражается в ...

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

3 Саногенное мышление позволяет ...

- Уменьшает напряжение эмоции
- 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 сличения 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 сличения 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) **Аутопсихоанализ умственного поведения**
- b) Идентификация
- c) Интроспекция

13 Какой метод используется в рамках когнитивно-эмотивной терапии?

- a) Психоанализ
- b) **Аутопсихоанализ 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) Различение 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 тестирования 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 тестирования.

- 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 условий: 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 условий: 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. Оздоровляющее 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: Бомбора, 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».