

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
ФЁДОРОВА СВЕТЛАНА СЕРГЕЕВНА**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Индивидуальный предприниматель

 / Федорова С.С.  
«20» августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ ЖИЗНИ»**

(срок освоения 165,04 часов)

**г. Уфа - 2024 г.**

## Содержание программы

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Нормативно-правовая база программы	3
1.2	Актуальность образовательной программы	3
1.3	Цель образовательной программы	4
1.4	Задачи образовательной программы	4
1.5	Планируемые результаты обучения	4
1.6	Трудоемкость образовательной программы	5
1.7	Форма обучения	5
1.8	Категория обучающихся	5
1.9	Форма организации учебного процесса	5
1.10	Основные формы занятий	5
1.11	Язык обучения	6
1.12	Документ об обучении	6
2	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
2.1	Учебный план	7
3	Календарный учебный график	11
4	Содержание учебного плана	14
4.1	Рекомендуемая литература	37
5	Организационно-педагогические условия реализации программы	38
5.1	Требования к уровню подготовки	38
5.2	Требования к кадровым условиям реализации программы	40
6	ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	42
7	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	44

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Школа психологии для жизни» (далее – образовательная программа) направлена на получение обучающимися системных знаний в области психологии, которые помогут им эффективно справляться с жизненными вызовами, улучшать межличностные отношения, устанавливать здоровые границы и управлять эмоциями.

### **1.1 Нормативно-правовая база программы**

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Постановление Правительства РФ Министерства образования и науки РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказа Минтруда России от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### **1.2. Актуальность образовательной программы.**

В условиях быстроменяющегося мира, стресса и информационного перегруза людям необходимо развивать навыки эмоциональной устойчивости и психического здоровья. Программа предоставляет инструменты для эффективного управления эмоциями и стрессом.

Модуль "Родители" помогает укрепить семейные связи и улучшить взаимопонимание, что особенно важно в условиях растущей социальной изоляции и конфликтов в семьях.

Вопросы личных границ становятся все более актуальными в современном обществе. Обучение этому аспекту помогает людям устанавливать здоровые отношения как в личной жизни, так и в профессиональной сфере.

Модуль "Отношения" способствует развитию навыков общения и построения гармоничных взаимоотношений, что критически важно для успешной социальной адаптации и профессионального роста.

Развитие эмоционального интеллекта через модуль "Эмоции" позволяет участникам лучше понимать свои чувства и чувства других, что

способствует повышению качества жизни и улучшению межличностных отношений.

Таким образом, программа "Школа психологии для жизни" отвечает на актуальные потребности общества, способствуя личностному развитию и социальной адаптации участников.

**1.3. Цель образовательной программы:** овладение обучающимися знаниями и навыками в области психологии, которые помогут им эффективно справляться с жизненными вызовами, улучшать межличностные отношения, устанавливать здоровые границы и управлять эмоциями.

#### **1.4. Задачи образовательной программы:**

- формирование у обучающихся фундаментальных знаний о влиянии семейных сценариев на личную жизнь и выбор партнёра;
- формирование у обучающихся знаний о факторах, способствующих формированию уверенности в себе;
- формирование у обучающихся знаний о влиянии воспитания и социальных норм на восприятие сексуальности;
- формирование у обучающихся представлений о ключевых качествах и навыках, необходимых для успешного родительства;
- формирование у обучающихся знаний о ключевых аспектах психологической зрелости;
- формирование у обучающихся знаний о видах границ (физические, эмоциональные, психологические);
- формирование у обучающихся знаний о концепции обмена в отношениях и важность баланса;
- формирование у обучающихся знаний об источниках внутренней силы и её влияние на жизнь;
- формирование у обучающихся знаний о ролях Жертвы, Контролёра и Спасателя в межличностных отношениях;
- формирование у обучающихся знаний о признаках зависимых отношений и их последствия;
- формирование у обучающихся знаний об основных принципах эффективной коммуникации;
- формирование у обучающихся знаний об основных принципах эмпатии и активного слушания;
- формирование у обучающихся знаний о природе стыда и вины, их влияние на поведение.

#### **1.5. Планируемые результаты обучения:**

##### **Знать:**

- основы психологии, влияющие на личные и семейные отношения;
- основные концепции и техники работы с личными границами;

- основные концепции психологии, касающиеся межличностных отношений и саморазвития;
- признаки зависимых отношений и их последствия;
- основные концепции психологии, касающиеся самопознания, межличностных отношений и эмоционального благополучия;
- различие между стыдом и виной; их влияние на личность и поведение.

**Уметь:**

- применять методы позитивного воспитания;
- применять психологические знания для улучшения качества жизни;
- управлять своими эмоциями;
- применять полученные знания для улучшения качества своих отношений;
- идентифицировать ситуации, вызывающие стыд и вину, и работать с ними.

**Иметь практический опыт:**

- проведения самооценки и составление плана личностного роста;
- выполнения упражнений по трансформации негативных эмоций;
- выполнения упражнений по восстановлению ресурсов;
- разработки стратегий разрешения конфликтов, связанных с нарушением границ;

**1.6. Трудоемкость** образовательной программы составляет 165,04 часов.

Трудоёмкость настоящей образовательной программы включает все виды учебной работы обучающегося (лекции, самостоятельную работу, иные виды учебной работы), а также время, отводимое на текущий контроль успеваемости, промежуточный и итоговый контроль знаний.

**1.7. Форма обучения** – заочная, с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Обучение проходит онлайн, дистанционно на обучающей платформе Тильда.

**1.8. Категория обучающихся:** к освоению дополнительных общеобразовательных программ допускаются лица старше 18 лет без предъявления требований к уровню образования.

**1.9. Форма организации учебного процесса:** групповые и индивидуальные занятия.

**1.10. Основные формы занятий:** лекции, самостоятельная работа.

**1.11. Язык обучения.** Обучение по образовательной программе ведется на русском языке.

**1.12. Документ об обучении.**

Лицу, освоившему образовательную программу, выдается документ об обучении по образцу, установленному образовательной организацией самостоятельно<sup>1</sup>.

---

1

ч. 15 ст. 60 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование уроков учебной программы	Всего часов	В том числе:			Форма промежуточного/ итогового контроля
			Лекции/ вебинар	Самостоятельная работа	Итоговый и промежуточный контроль	
<b>Родители</b>						
1	Вводная часть	0,33	0,11	0,22	-	-
2	1 урок: Семейные сценарии	3	0,45	1,55	1	Проверка самостоятельной работы
3	2 урок: Уверенность и успех	3	0,31	1,69	1	Проверка самостоятельной работы
4	3 урок: Токсичные родители	3	0,96	1,04	1	Проверка самостоятельной работы
5	4 урок: Обиды на родителей	3	0,23	1,77	1	Проверка самостоятельной работы
6	5 урок: Барьеры про деньги	3	0,47	1,53	1	Проверка самостоятельной работы
7	6 урок: Блоки на сексуальность	3	0,38	1,62	1	Проверка самостоятельной работы
8	7 урок: Как стать хорошим родителем	3	0,59	1,41	1	Проверка самостоятельной работы
9	8 урок: Внутренняя сила и ответственность	3	0,34	1,66	1	Проверка самостоятельной работы
10	9 урок: Чувство вины в отношениях с родителями	3	0,21	1,79	1	Проверка самостоятельной работы
11	10 урок: Раздражение на родителей	3	0,32	1,68	1	Проверка самостоятельной работы
12	11 урок: Психологическая зрелость	3	0,25	1,75	1	Проверка самостоятельной работы

13	12 урок: Итоги семестра	3	0,16	1,84	1	Практическое задание
14	Дополнительные материалы: Хорошая девочка – запись вебинара	2,79	2,79	-	-	-
	Родительство: какая Я мать? – запись вебинара	3,1	3,1	-	-	-
<b>Границы</b>						
1	Вводная часть	0,54	0,18	0,36	-	-
2	1 урок: Виды и типы границ	3	0,62	1,38	1	Проверка самостоятельной работы
3	2 урок: Как формируются границы	3	0,39	1,61	1	Проверка самостоятельной работы
4	3 урок: Манипуляторы	3	0,56	1,44	1	Проверка самостоятельной работы
5	4 урок: Учимся говорить «Нет»	3	0,29	1,71	1	Проверка самостоятельной работы
6	5 урок: Границы и конфликты	3	0,36	1,64	1	Проверка самостоятельной работы
7	6 урок: Границы с собой	3	0,32	1,68	1	Проверка самостоятельной работы
8	7 урок: Баланс «брать-давать»	3	0,29	1,71	1	Проверка самостоятельной работы
9	8 урок: Внутренняя сила	3	0,17	1,83	1	Проверка самостоятельной работы
10	9 урок: Границы с партнером	3	0,19	1,81	1	Проверка самостоятельной работы
11	10 урок: Визуализация границ	3	0,14	1,86	1	Проверка самостоятельной работы
12	11 урок: Самооценка	3	0,47	1,53	1	Проверка самостоятельной работы
13	12 урок: Итоги семестра	3	0,13	1,87	1	Практическое задание
14	Дополнительные материалы: Психологические защиты – запись вебинара	2,82	2,82	-	-	-

	Люди-нарциссы – запись вебинара	2,98	2,98	-	-	
<b>Отношения</b>						
1	Вводная часть	0,33	0,11	0,22	-	-
2	1 урок: Жертва, Контролёр и Спасатель	3	0,54	1,46	1	Проверка самостоятельной работы
3	2 урок: Трансформация тревоги и обиды	3	0,43	1,57	1	Проверка самостоятельной работы
4	3 урок: Радость и творчество	3	0,35	1,65	1	Проверка самостоятельной работы
5	4 урок: Зависимые отношения	3	0,45	1,55	1	Проверка самостоятельной работы
6	5 урок: Типы привязанности	3	0,76	1,24	1	Проверка самостоятельной работы
7	6 урок: Патологии в любви	3	0,66	1,34	1	Проверка самостоятельной работы
8	7 урок: Свидание с собой	3	0,32	1,68	1	Проверка самостоятельной работы
9	8 урок: Выбор партнёра	3	0,34	1,66	1	Проверка самостоятельной работы
10	9 урок: Убеждения	3	0,3	1,7	1	Проверка самостоятельной работы
11	10 урок: Секс, как зеркало отношений	3	0,43	1,57	1	Проверка самостоятельной работы
12	11 урок: Секреты коммуникации	3	0,43	1,57	1	Проверка самостоятельной работы
13	12 урок: Итоги семестра	3	0,25	1,75	1	Практическое задание
14	Дополнительные материалы: Психология любви и отношений – запись вебинара	2,69	2,69	-	-	-
	Кризис – запись вебинара	1,98	1,98	-	-	-
<b>Эмоции</b>						

1	Вводная часть	0,33	0,11	0,22	-	-
2	1 урок: Как понять себя	3	0,42	1,58	1	Проверка самостоятельной работы
3	2 урок: Как понять других	3	0,43	1,57	1	Проверка самостоятельной работы
4	3 урок: Техники управления эмоциями	3	0,37	1,63	1	Проверка самостоятельной работы
5	4 урок: Ценности и предназначение	3	0,3	1,7	1	Проверка самостоятельной работы
6	5 урок: Агрессия	3	0,29	1,71	1	Проверка самостоятельной работы
7	6 урок: Прощение	3	0,34	1,66	1	Проверка самостоятельной работы
8	7 урок: Работа с телом	3	0,46	1,54	1	Проверка самостоятельной работы
9	8 урок: Профилактика депрессии, стресса, тревоги	3	0,3	1,7	1	Проверка самостоятельной работы
10	9 урок: Стыд и вина	3	0,68	1,32	1	Проверка самостоятельной работы
11	10 урок: Выгорание	3	0,75	1,25	1	Проверка самостоятельной работы
12	11 урок: Расставание	3	0,41	1,59	1	Проверка самостоятельной работы
13	12 урок: Итоги семестра	3	0,18	1,82	1	Практическое задание
	Дополнительные материалы: Антистресс – курс медитаций	2,59	2,59	-	-	-
	Депрессия и всё, что около – запись вебинара	0,56	0,56	-	-	-
	<b>Итого</b>	<b>165,04</b>	<b>38,81</b>	<b>78,23</b>	<b>48</b>	

### 3. Календарный учебный график

Начало обучения по мере комплектования учебных групп.

Набор в учебные группы - свободный.

Набор - в течение всего календарного года.

№ п/п	Наименование уроков учебной программы	Общая трудоемкость, час.	Период обучения
<b>Родители</b>			
1	Вводная часть	0,33	1 неделя обучения
2	1 урок: Семейные сценарии	3	1 неделя обучения
3	2 урок: Уверенность и успех	3	2 неделя обучения
4	3 урок: Токсичные родители	3	3 неделя обучения
5	4 урок: Обиды на родителей	3	4 неделя обучения
6	5 урок: Барьеры про деньги	3	5 неделя обучения
7	6 урок: Блоки на сексуальность	3	6 неделя обучения
8	7 урок: Как стать хорошим родителем	3	7 неделя обучения
9	8 урок: Внутренняя сила и ответственность	3	8 неделя обучения
10	9 урок: Чувство вины в отношениях с родителями	3	9 неделя обучения
11	10 урок: Раздражение на родителей	3	10 неделя обучения
12	11 урок: Психологическая зрелость	3	11 неделя обучения
13	12 урок: Итоги семестра	3	12 неделя обучения
14	Дополнительные материалы: Хорошая девочка – запись вебинара Родительство: какая Я мать? – запись вебинара	2,79 3,1	12 неделя обучения
<b>Границы</b>			
1	Вводная часть	0,54	13 неделя обучения
2	1 урок: Виды и типы границ	3	13 неделя обучения
3	2 урок: Как формируются границы	3	14 неделя обучения
4	3 урок: Манипуляторы	3	15 неделя обучения

5	4 урок: Учимся говорить «Нет»	3	16 неделя обучения
6	5 урок: Границы и конфликты	3	17 неделя обучения
7	6 урок: Границы с собой	3	18 неделя обучения
8	7 урок: Баланс «брать-давать»	3	19 неделя обучения
9	8 урок: Внутренняя сила	3	20 неделя обучения
10	9 урок: Границы с партнером	3	21 неделя обучения
11	10 урок: Визуализация границ	3	22 неделя обучения
12	11 урок: Самооценка	3	23 неделя обучения
13	12 урок: Итоги семестра	3	24 неделя обучения
14	Дополнительные материалы: Психологические защиты – запись вебинара Люди-нарциссы – запись вебинара	2,82 2,98	24 неделя обучения
<b>Отношения</b>			
1	Вводная часть	0,33	25 неделя обучения
2	1 урок: Жертва, Контролёр и Спасатель	3	25 неделя обучения
3	2 урок: Трансформация тревоги и обиды	3	26 неделя обучения
4	3 урок: Радость и творчество	3	27 неделя обучения
5	4 урок: Зависимые отношения	3	28 неделя обучения
6	5 урок: Типы привязанности	3	29 неделя обучения
7	6 урок: Патологии в любви	3	30 неделя обучения
8	7 урок: Свидание с собой	3	31 неделя обучения
9	8 урок: Выбор партнёра	3	32 неделя обучения
10	9 урок: Убеждения	3	33 неделя обучения
11	10 урок: Секс, как зеркало отношений	3	34 неделя обучения
12	11 урок: Секреты коммуникации	3	35 неделя обучения
13	12 урок: Итоги семестра	3	36 неделя обучения

14	Дополнительные материалы: Психология любви и отношений – запись вебинара Кризис – запись вебинара	2,69 1,98	36 неделя обучения
<b>Эмоции</b>			
1	Вводная часть	0,33	37 неделя обучения
2	1 урок: Как понять себя	3	37 неделя обучения
3	2 урок: Как понять других	3	38 неделя обучения
4	3 урок: Техники управления эмоциями	3	39 неделя обучения
5	4 урок: Ценности и предназначение	3	40 неделя обучения
6	5 урок: Агрессия	3	41 неделя обучения
7	6 урок: Прощение	3	42 неделя обучения
8	7 урок: Работа с телом	3	43 неделя обучения
9	8 урок: Профилактика депрессии, стресса, тревоги	3	44 неделя обучения
10	9 урок: Стыд и вина	3	45 неделя обучения
11	10 урок: Выгорание	3	46 неделя обучения
12	11 урок: Расставание	3	47 неделя обучения
13	12 урок: Итоги семестра	3	48 неделя обучения
14	Дополнительные материалы: Антистресс – курс медитаций Депрессия и всё, что около – запись вебинара	2,59 0,56	48 неделя обучения
<b>Итого</b>		<b>165,04</b>	<b>48 недель</b>

## 4. Содержание учебного плана.

### **Родители.**

#### **Вводная часть.**

Программа семестра «Родители».

Рекомендации: Вам доступны все уроки сразу, но проходить лучше в хронологическом порядке.

Для выполнения заданий постарайтесь создать для себя безопасную и спокойную обстановку, чтобы вас ничто не отвлекало в то время, когда погружаетесь в свой внутренний мир. А также купите себе красивый дневник для мыслей и записей.

Надеюсь, что каждый найдет для себя что-то полезное и начнет применять в своей жизни. Хороших вам инсайтов!

#### **1 урок: Семейные сценарии**

Как не повторять ошибки своих родителей и жить собственным сценарий жизни

Родители закладывают нам сценарий жизни через:

- Травмы
- Позитивный опыт от родителей:
  - Общение, в котором комфортно. (Но при этом за вкусным семейным ужином родители могут вворачивать токсичные установки про деньги, например.)
  - Собственный пример.
  - Признание своих ошибок.
  - Поощрения в виде подарков, ласки, приятных слов.

Самые распространенные травмы, которые формируют наш жизненный сценарий:

- Отвергнутый
- Покинутый
- Униженный
- Переживший предательство
- Борец за справедливость

#### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Сформируйте свой запрос на семестр. Зачем вам это? Как изменится ваша жизнь, когда ваше намерение реализуется?

2. Проанализировать свой последний год. Какие вещи вас особенно сильно задевали? Почему? Какие слова в болезненных ситуациях вы говорите чаще всего: «это несправедливо», «все тупые», «никому нельзя доверять», «только на мне все и держится», «меня все предали» и т.п.

О какой травме это говорит? Ваше детство подтверждает или опровергает эту травму? Как это отразилось на вашей взрослой жизни?

3. Какие позитивные вещи о жизни, людях, вас самих вам заложили родители? Что точно хотите оставить как опору?

В отчете ждем общие впечатления и главные выводы.

## **2 урок: Уверенность и успех.**

Как родители закладывают в детей уверенность в себе

Что такое успех?

Как родители учат быть успешным своего ребенка

Ребёнок не знает, что такое «нет ресурса» и родительскую усталость принимает как то, что его не любят. Важно повзрослев, провести здоровую границу: мои родители любили меня как могли и воспитывали, исходя из своей ресурсности.

А если родители действительно не любили?

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Напиши 10 ассоциаций, которые вызывает у тебя треугольник: ты, родители и успех.

Что хорошего оставляешь, а с чем плохим прощаешься?

2. Внедряем в жизнь: хорошее повторяем и замечаем ежедневно всю неделю, а плохое отпускаем: «я готов это отпустить».

Ждем отчет о прошедшей неделе, о твоём состоянии и твоих успехах.

## **3 урок: Токсичные родители.**

От каких родителей можно и нужно держаться подальше

Проверка родителей на токсичность

Ваша взрослая жизнь

Ваши отношения с родителями во взрослой жизни

Важное убеждение, чтобы исцелиться от ТР

Распространенные типы токсичных родителей:

1. Святые люди
2. Неадекватные родители
3. Контролирующие родители
4. Пьющие родители
5. Унижающие родители
6. Насильники

Как вести себя с токсичными родителями

В каких случаях прощать категорически нельзя

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

Разделите лист бумаги на 2 части:

1. Мои ожидания от родителей
2. Сколько мне внутри меня лет, когда я жду этого

Заполните оба столбика, а теперь посмотрите на этот список глазами себя взрослого, соберите всю свою силу и мудрость и посмотрите снова: какие ожидания с позиции взрослого вы оставляете?

В чем ваша ответственность, чтобы повлиять на ваши ожидания?

Если есть ожидание, что родители раскаются, полюбят и покаются, эти ожидания необходимо отпустить ритуалом «похороны несбывшихся ожиданий».

#### **4 урок: Обиды на родителей.**

Как отпустить

Подготовим себя к прощению родителей

Упражнение «Взрослый я и мои детские обиды»

Упражнение «Токсичные убеждения после обиды»

Терапевтические письма

#### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

Сделать все упражнения из сегодняшнего урока.

#### **5 урок: Барьеры про деньги**

Снимаем барьеры про деньги, заложенные родителями.

Первый сценарий – избегание денег

Второй сценарий – это поклонение деньгам

Третий сценарий – деньги, как статус

4-й сценарий – бдительность к деньгам

Упражнение «Я и деньги, анализ»

Упражнение «Деньги и детство»

#### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Сделать оба упражнения про деньги.

2. Проанализировать, какой из 4-х сценариев ваш.

В отчете ждем общие впечатления о прошедшей неделе.

#### **6 урок: Блоки на сексуальность**

Родительские ошибки, блокирующие развитие детской сексуальности по здоровому пути

Рекомендации для родителей

Вспоминаем и анализируем

Как это всё отражается сейчас на твоей взрослой жизни?

Упражнение «Моё тело»

Мифы про секс

Упражнение «Мой выбор»

#### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Проанализировать все-все пункты, вспомнить как можно подробнее по каждому и найти связь, как это всё связано со взрослой жизнью.

2. Сделать упражнения из урока.

В отчете рассказать нам, как прошла неделя, что получилось, какие инсайты.

#### **7 урок: Как стать хорошим родителем**

Где взять ресурс для родительства в радость

Кто такой «хороший» родитель?

Уважать потребности ребенка

Упражнение

Двойные послания как способ стать «плохим родителем»

Вернемся к теме ресурса на родительство

На контейнирование одного ребенка нужно трое

Разрешение устать от своего ребенка

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Какие ваши потребности сейчас не закрыты? Как вам помочь себе закрыть их в простых доступных решениях?

Потребности, которые закрывают обычно родители ребенку: в признании, уважении, в безопасности, в физическом проявлении любви, поддержке и т.п.

2. Что есть уже сейчас, что делает вас хорошим родителем? Минимум 15 пунктов и на видное место!

3. Какие потребности в вашем детстве не уважали ваши родители? Как это повлияло на вас?

Ваши выводы по сегодняшнему уроку, что узнали о себе и своих отношениях с вашими детьми, ждем в отчете.

### **8 урок: Внутренняя сила и ответственность**

Прокачиваем внутреннюю силу и ответственность в себе и своих детях

Чтобы научить ребенка отличать эти состояния друг от друга, взрослый сперва сам должен научиться это делать.

- Я не могу – это слишком для меня;
- Я не уверен – это нерешительность;
- Я могу – я справлюсь.

Что такое внутренняя сила? Три шага к ней.

Забота о себе и «добрый родитель» сам себе по шагам:

Ответственность

Упражнение про ответственность

Упражнение на внутреннюю силу

Упражнение «Ответственность за свою жизнь берем в свои руки»

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

Проделать все упражнения.

Ваши выводы и инсайты ждем в отчете.

### **9 урок: Чувство вины в отношениях с родителями**

Важный факт про вину

Впервые мы начинаем чувствовать вину в 4-6 лет, когда формируются наши ценности

3 пункта, помогающих избавиться от чувства вины

1. Определяем тип вины

Позитивные установки – оберег от токсичного чувства вины

2. Переосмыслием убеждения. Упражнение «Виноватые убеждения»
3. Отпускаем чувство вины. Упражнение «Рюкзак с камнями»

Что важно знать про чувство вины теперь

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

Прodelать все упражнения из урока.

Ваши выводы и инсайты ждем в отчете.

### **10 урок: Раздражение на родителей**

Можно ли раздражение на родителей заменить принятием?

Раздражение – это вариант агрессии

Упражнение

Разрешение на все чувства и поддержка дают чувство опоры. Понимание происходящего уменьшает вероятность повторов.

Упражнение 2. «Если я прощу родителей, то...»

Критерии здоровых отношений с родителями

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Осмыслить ваше раздражение к родителям и принятие.
2. Сделать упражнения.
3. Написать отчет

### **11 урок: Психологическая зрелость.**

Как чувствовать себя взрослым и жить в своё удовольствие

Взрослость – это способность выдерживать реальность и преобразовывать её

Выдерживать реальность

Преобразование реальности

Упражнение «Я и мои 4 критерия взрослости»

Упражнение «Прояснение конечного результата»

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

Переварить, осмыслить, сделать упражнения.

### **12 урок: Итоги семестра.**

Сперва вспомним все уроки, которые мы прошли вместе

Что из пройденного забираете с собой в жизнь?

За что особенно благодарю себя и кураторов?

Поддерживающий план на будущее

Стоит ли идти дальше в семестр про Границы

### **ЗАДАНИЕ**

1. Составить свой поддерживающий план.
2. Подведите итоги семестра и напишите финальный отчет: что было полезным, как этот семестр повлиял на вас, какой результат вы получили за этот семестр? (и сделайте пожалуйста в конце пометку, можем ли мы использовать ваш отзыв в своих соцсетях.)

Чтобы отправить свой ОТЧЕТ - перейдите на вкладку Отчет и нажмите ОТВЕТИТЬ

### **Дополнительные материалы:**

Хорошая девочка – запись вебинара

Родительство: какая Я мать? – запись вебинара

## **Границы**

### **Вводная часть**

#### **ПРОГРАММА СЕМЕСТРА «ГРАНИЦЫ»**

Рекомендации: Вам доступны все уроки сразу, но проходить лучше в хронологическом порядке.

Для выполнения заданий постарайтесь создать для себя безопасную и спокойную обстановку, чтобы вас ничто не отвлекало в то время, когда погружаетесь в свой внутренний мир. А также купите себе красивый дневник для мыслей и записей.

Надеюсь, что каждый найдет для себя что-то полезное и начнет применять в своей жизни. Хороших вам инсайтов!

### **1 урок: Виды и типы границ**

Ради чего вам понимание о своих границах?

Граница физическоготела–КОЖА

Виды границ

Типы границ

#### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Сформируйте свой запрос на семестр. Зачем вам это? Как изменится ваша жизнь, когда ваше намерение реализуется?
2. Все виды своих границ выписать, подробно расписать, как с вашими границами можно поступать, а как категорически нельзя.
3. Вопросы для самоанализа:
  - Чего я хочу?
  - Как я вижу ситуацию?
  - Что мне нравится в ситуации?
  - Что мне не нравится в ситуации?
  - Какие чувства я испытываю в этой ситуации?
  - Что я могу делать в этой ситуации (в принципе, возможности)?
  - Что я выбираю делать в этой ситуации?

### **2 урок: Как формируются границы**

К чему приводит нарушение границ в детском возрасте

3 типа людей, которые нарушают границы

#### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Проанализировать своё детство:

Выписать 5-10 ярких воспоминаний из детства, связанных со значимыми взрослыми: родители, бабушки и дедушки, учителя и воспитатели.

Проанализировать по воспоминаниям, уважали ли ваши границы? Какой тип границ был у ваших родителей?

2. Начните отслеживать, в какой момент вам важно чужое мнение. Почему это важно? Без чужого мнения о себе, как вы себя чувствуете?

\* Рекомендую это задание (2) продолжать делать больше одной недели.

### **3 урок: Манипуляторы**

Нами манипулируют, когда:

- вынуждают делать то, что мы не хотим или не планировали;
- наш вклад в общее дело больше, чем вклад оппонента;
- собеседник не заинтересован в нашем благополучии.

Какие бывают манипуляторы:

- ДИКТАТОР
- ТРЯПКА
- КАЛЬКУЛЯТОР
- ПРИЛИПАЛА
- ХУЛИГАН
- СЛАВНЫЙ ПАРЕНЬ
- СУДЬЯ
- ЗАЩИТНИК

Приёмы манипуляций

Эффективные способы противостоять манипуляциям

Манипуляторы и Актуализаторы

#### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Проанализируйте, какие манипуляции используете ВЫ в общении с другими людьми. Почему вы манипулируете?
2. Присмотритесь к окружению. Вычислите манипуляторов и манипуляции, применяемые к вам и близкими и не близкими людьми.
3. Какие стратегии защиты от манипуляций обычно применяете вы? Какие новые стратегии защиты от манипуляций возьмете в использование и с кем?

### **4 урок: Учимся говорить «Нет»**

Почему мы испытываем проблемы с «Нет»

Как понять: «Да» или «Нет»

Минутка занимательной науки

Способы говорить «Нет»

#### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Найти свои убеждения, мешающие отказываться, либо взять шаблонные и переделать под себя.
2. Прорепетировать варианты отказа.
3. Тренируемся на мелких «Нет».

Не забываем про позитивное подкрепление, когда удалось отказать.

## **5 урок: Границы и конфликты**

5 принципов Милтона Эриксона, помогающие в принятии

3 принципа конфликта, который улучшает отношения, а не разрушает

Кто Я в конфликте?

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

➤ С кем сейчас актуальнее всего построить границы, какие и в чем конкретно? Например: дети не стучатся в ванную, домашние животные не будят по утрам, начальник оплачивает переработки.

➤ Что пугает больше всего? 10 страхов.

➤ С чем справишься, а с чем нет?

➤ Какие ресурсы нужны для того, чтобы справиться?

1. Вспомнить 5 последних конфликтов.

2. Проанализируй, в какой позиции ты там был(а): взрослый, ребёнок или родитель.

3. Вопросы для самоанализа:

– Хорошо ли мне в компромиссе?

– А если конфликт – это топливо для развития отношений?

– Правильно проведённый конфликт – это когда выигрывают оба. Когда у тебя такое было? Что сработало?

## **6 урок: Границы с собой**

➤ Ты – самый важный инструмент изменений в твоей жизни. Без тебя не будет ничего!

➤ Границы с собой – это забота о себе.

Изменения неизбежны

Правильный фокус помогает с переменами

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Анализируем питание, сон, интернет и физнагрузку, подсчитываем время, количество и качество. Что здесь нужно изменить, чтобы заботы о твоём благополучии было больше?

2. Веришь ли ты в убеждение, что границы с собой – это муки самодисциплины и страдания? Если да, то это следует переосмыслить.

3. Три цели! Расписать и повесить на видное место. Создавай фокусировку!

Поставь 3 цели на ближайшие 5 или 10 лет, которые помогут тебе быть сфокусированной. Цели должны быть столпами, на которых держатся остальные сферы жизни.

• Проверь цели на важность:

– ты легко можешь объяснить себе, зачем тебе эти цели;

– ты точно знаешь, что к лучшему изменится в твоей жизни, когда ты их достигнешь;

– ты чувствуешь прилив энергии и радости, когда думаешь об этих целях.

## **7 урок: Баланс «брать-давать»**

➤ Здоровые отношения—это про баланс: брать = давать, и соблюдение этого баланса важно обоим!

- Боюсь ли я быть отвергнутым?
- В миреполновозможностей?

2 типа людей в энергообмене: ЗАБИРАЮЩИЕ и ОТДАЮЩИЕ

На каких чувствах легко манипулировать?

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Как я понимаю, что я умею просить о том, чего я хочу?

На примере 5 историй из твоей жизни.

2. Как я понимаю, что я умею получать то, что я хочу?

На примере 5 историй из твоей жизни.

3. Если я не умею просить о том, чего хочу, что поможет мне начать это делать? 25 пунктов!

4. Вопросы для самопознания:

- На сколько баллов по шкале от 1 до 10 я боюсь быть отвергнутым?

Если меня отвергнут, что тогда? Хочу ли я поддерживать отношения с людьми, которые отвергнут меня из-за отказа?

- Где в своей жизни я чувствую нарушение баланса?

Что я могу исправить в этой ситуации? А что я исправлять не должен?

## **8 урок: Внутренняя сила**

Способность опираться на себя и выдерживать сложности

Популярные установки, которые ломают внутреннюю силу

На что еще может опереться внутренняя сила

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Анализируем свое окружение: На сколько баллов по шкале от 1 до 10 комфортно с окружением?

Из чего складывается получившаяся цифра? Что хочется поменять?

\* Отвечаем на каждый вопрос так подробно, как только можем.

2. Исследуем свои установки относительно внутренней силы.

## **9 урок: Границы с партнером**

Время для себя – что это?

- Сколько его есть в твоей жизни?
- Ресурсирует ли тебя время для себя?

3 принципа здоровых границ с партнером

Как устанавливать здоровые границы

Когда отношения нужно завершать

Последствия токсичных отношений

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Вспомните 3 принципа здоровых границ с партнером. Если вы чувствуете безопасность в обсуждении с партнером ваших отношений, обсудите с ним, как с его точки зрения обстоят дела с этими тремя принципами у вас.
2. Если говорить об этом небезопасно, проанализируйте ваши отношения на признаки абьюза.

## **10 урок: Визуализация границ**

Техника «Визуализация границы»

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

Прodelайте это упражнение несколько раз, особенно уделяя внимание ему в те дни, когда ваши границы нарушались.

## **11 урок: Самооценка**

- Адекватная
- Заниженная
- Завышенная

Признаки низкой самооценки

Признаки завышенной самооценки

Адекватная самооценка

Формирование самооценки

Что помогает формировать самооценку?

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. План по укреплению самооценки: как гордиться собой, как проявлять самоуважение, как повышать компетентность, ответственность и заниматься самопознанием.
  - План составить минимум на год!

## **12 урок: Итоги семестра**

- ✓ Какой я стала благодаря прошедшему семестру?
- ✓ Что нового я о себе узнала?
- ✓ Как я себя поблагодарю за такой путь?
- ✓ Что я возьму с собой в своё будущее?
- ✓ А что еще я могла бы узнать о себе в теме личных границ?
- ✓ Какие еще аспекты исследования моего «Я» меня заинтересовали?

### **ЗАДАНИЕ**

1. Составьте поддерживающий план.
2. План благодарности себе.
3. Подведите итоги семестра и напишите финальный отчет: что было полезным, как этот семестр повлиял на вас, какой результат вы получили за этот семестр? (и сделайте пожалуйста в конце пометку, можем ли мы использовать ваш отзыв в своих соцсетях.)

## **Дополнительные материалы:**

Психологические защиты – запись вебинара

Люди-нарциссы – запись вебинара

## **Отношения**

### **Вводная часть**

#### **ПРОГРАММА СЕМЕСТРА «ОТНОШЕНИЯ»**

Рекомендации: Вам доступны все уроки сразу, но проходить лучше в хронологическом порядке.

Для выполнения заданий постарайтесь создать для себя безопасную и спокойную обстановку, чтобы вас ничто не отвлекало в то время, когда погружаетесь в свой внутренний мир. А также купите себе красивый дневник для мыслей и записей.

Надеюсь, что каждый найдет для себя что-то полезное и начнет применять в своей жизни. Хороших вам инсайтов!

### **1 урок: Жертва, Контролёр, Спасатель**

3 роли, убивающие здоровые отношения

Что важно запомнить про эти роли

**ЖЕРТВА**

**КОНТРОЛЁР**

**СПАСАТЕЛЬ**

Гармоничные отношения – это обмен энергией и соблюдение баланса «брать-давать».

#### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Сформируйте свой запрос на семестр. Зачем вам это? Как изменится ваша жизнь, когда ваше намерение реализуется?

2. Найти у себя:

- минимум 3 проявления Жертвы,
- минимум 3 проявления Контролёра,
- минимум 3 проявления Спасателя!

3. Отследите, в отношениях с кем вы проваливаетесь в эти роли и почему.

### **2 урок: Трансформация тревоги и обиды**

Трансформация тревоги и обиды в искреннее прощение, принятие и понимание

Жертва, Контролёр и Спасатель не умеют открыто и прямо говорить о том, что им нужно от других людей и чего они хотят. Они живут для других.

Трансформация для них начинается тогда, когда они начинают осознавать свои желания, учатся говорить о том, что им нужно, и ставят себя на первое место, а не других!

Убеждение: «Если я живу для других, то и другие будут жить для меня» – ловушка, удерживающая людей в роли Жертвы, Контролёра и Спасателя.

Непозволительные желания, которые могут изменить всю жизнь

Как выглядит трансформация

- Жертватрансформируется в Героя
- Контролёр—в Философа-Пофигиста
- Спасатель—в Провокатора (Мотиватора)

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Что значит в моей жизни быть у себя на первом месте? Как бы выглядела моя жизнь, будь я у себя на 1 месте? Что конкретно изменилось бы?

2. Что мешает мне быть у себя на 1 месте? Найти минимум 5 страхов через вопросы:

С чем я не справлюсь, если осмелюсь поставить себя на 1 место?

Что скажут мне другие, когда я на это решусь?

Быть у себя на 1 место плохо, потому что....?

3. Найди 10 доказательств из жизни твоей или твоих знакомых, что убеждение «Живу для других, тогда и другие проживут для меня» ошибочно и токсично.

4. Прожить всю неделю с ЯЯЯЯЯЯ на 1 месте: «а МНЕ это зачем?», «а что Я с этого получу?» и т.п.

### **3 урок: Радость и творчество**

Привносим в свои отношения радость и творческую энергию

Человек, который может строить счастливые отношения, обладает развитой мужской и женской частью (по Юнгу анима и анимус), способностью действовать и чувствовать.

Трансформация продолжается!

Новые навыки для трансформации

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Выявить трех человек, с которыми у меня сейчас некомфортные отношения, и важно эти отношения починить. Прояснить для себя: что бы хотелось от этих отношений, проанализировать, делитесь ли друг с другом своими желаниями, где напряжение и почему?

2. Как обстоят дела с мужской и женской частью себя? Где провал? Анализируем.

3. Легко ли мне получать удовольствие от изменения себя? Где моё удовольствие, как прибавить его в самоизучении и трансформации. Придумать минимум 5 поддерживающих удовольствие способов.

4. Учимся не ругать и не обесценивать себя и свои результаты, жесткое «СТОП!» себе в этот момент! Перестать вешать ярлыки на мир и других. Проживаем всю неделю вот так.

### **4 урок: Зависимые отношения**

4 типа зависимых отношений

Здоровые отношения

В первые месяцы сильной влюбленности бывают проявления созависимости  
Также в 4 типах созависимости застревают Жертва, Контролёр и Спасатель и не продвигаются в здоровую любовь без личной трансформации!!!

10 признаков здоровой любви

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Оценить свои действующие (или прошлые, если вы свободны) отношения по 10 пунктам здоровой любви.
2. Какие пункты слабые, какие сильные? Как вы думаете, почему?

### **5 урок: Типы привязанности.**

Как понять, способен ли человек на серьезные длительные отношения

Привязанность – это эмоциональная связь, которую способен создавать человек в своих отношениях.

Свой ключевой тип привязанности мы формируем в своей детско-родительской семье и потом этот тип привязанности влияет на всю нашу жизнь.

4 типа привязанности

Надежный в детстве

Надежный во взрослом возрасте

Тревожно-амбивалентный стиль привязанности в детстве

Тревожно-амбивалентный стиль привязанности во взрослом возрасте

Избегающий стиль привязанности в детстве

Избегающий стиль привязанности во взрослом возрасте

Дезорганизованный стиль привязанности в детстве

Дезорганизованный стиль привязанности во взрослом возрасте

Тест на тип привязанности и преданности в отношениях у взрослых

Тест на опыт близких отношений, ECR-R (тревожность и избегание близости)

Типы привязанности - запись вебинара

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Пройти оба теста:

Тест на тип привязанности и преданности в отношениях у взрослых (ссылка тут)

Тест на опыт близких отношений, ECR-R (ссылка тут)

2. Вспомнить своё детство, а лучше спросить близких, как было у вас.

3. В своих нынешних (или последних) отношениях проявления каких типов привязанности вы демонстрировали чаще всего?

### **6 урок: Патологии в любви**

- безответная любовь
- неспособность любить
- любовь к женатому
- ревность и т.д.

Невротическая патология любви

Эдипальная патология любви

Любовь в переносе. «Он самый-самый лучший!»

Все патологии любви– это временная или постоянная неспособность любить!

Под любовью скрывается лишь решение своих внутренних конфликтов за счет другого!

Ревность

3 факта о ревности

### ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА

1. Вспомни свои ключевые любовные отношения за всю твою жизнь. Почему именно эти отношения ты считаешь ключевыми? Какая там была любовь?
2. В нынешних (или последних прошлых) какие чувства есть/были самые сложные для тебя (тревога, страх, раздражение и т.п.)?
3. Какие убеждения у тебя есть про ревность? Напиши 10 фраз с началом “ревность это....”, просто продолжай тем, что есть в твоей голове.

### 7 урок: Свидание с собой

Какие у тебя отношения с самим собой?

Внутренний диалог это и есть ты

Вопросы для самопознания

Что бы я искренне хотел сказать себе перед своей смертью?

Свидание с самим собой

### ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА



1. 10 ассоциаций про отношения с собой.
2. Анализ внутреннего диалога. Как помочь себе закрепить во внутреннем диалоге больше любви и принятия, чем осуждения и нападения?
3. Вопросы для самопознания. Как я отношусь к себе, так и другие ко мне!
4. Сходить на свидание с самим собой.

## **8 урок: Выбор партнера**

По каким принципам мы выбираем себе партнера

Выбор партнера по принципу матери

Партнёр-«папа»

Идеальный Я в будущем

Самая большая подсказка нам с вами про нашу модель влюбленности: рассмотрите внимательно свои фантазии об идеальной жизни, в том числе ваши любимые сексуальные фантазии. В этих мечтах ваш идеальный партнёр какие функции выполняет для вас?

Ты не я? .....вау!

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Анализируем свои мечты и фантазии об идеальном партнере и идеальной жизни.
2. Анализируем свои нынешние/прошлые отношения: в каких функциях партнера вы нуждались особенно остро?

## **9 урок: Убеждения**

Любить нельзя страдать – где поставишь запятую?

Убеждения, вызывающие страдания в отношениях

Как работать с убеждениями

1. Анализ +/-
2. Что я хочу вместо этого
3. Искать позитивное подкрепление и доказательства в социуме

Прививка от обесценивания в отношениях

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. В каких убеждениях узнали себя? Вспомните 3 примера, как ваши убеждения влияют на ваши отношения.
2. Какие убеждения у вас от Жертвы, от Контролёра и от Спасателя?
3. Что бы вы хотели вместо этого в своей голове? Поставьте якорь на фокус (вместо «Я тебя спасу» – «Я верю в тебя и уважаю твои решения», якорь – заставка на телефоне, например)

## **10 урок: Секс, как зеркало отношений**

Ангедония как она есть.

- у Жертвы часто нет оргазма
- у Контролёра сложности с расслаблением

Популярные убеждения о сексе

Что есть норма в сексе?

Что секс может рассказать об отношениях

Тест на половую конституцию

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Вспомни, как в детстве ты в первый раз узнала про секс, что почувствовала, сложилось ли у тебя положительная картинка о сексе или нет?

2. Достаточно ли по твоему мнению в детстве тебя тактильно накормили родители поцелуями, объятиями, кормлением, поглаживаниями? Если нет, то где добираешь?

3. Первая серьезная влюбленность в подростковом возрасте чем закончилась? Тебя отвергли или приняли?

4. Первый сексуальный опыт. Что понравилось, а что не понравилось?

Собираем: как пункты 1-4 влияют на твою сексуальную жизнь сейчас?

Проявляется ли у тебя контролер или жертва в сексе? Какие у тебя убеждения о двойке «секс + отношения»?

Тест на половую конституцию <https://psychiatry-test.ru/test-na-polovuju-konstituciju/>

Альтернативные рекомендации по определению половой конституции

### **11 урок: Секреты коммуникации.**

Как общаться так, чтобы быть услышанным и донести свою мысль до партнёра

«Я-послание»

Всегда говорим о себе и своих чувствах.

Любой конфликт между близкими может быть прожит в любви друг к другу, просто к любви присоединяются еще и негативные чувства.

Популярные убеждения про конфликты

Вопросы, улучшающие отношения

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

- Как вы коммуницируете с партнерами?
- Что хочется улучшить?
- Какую обратную связь вам дает партнер о ваших навыках коммуникации в мирное время и в конфликте, + и –

### **12 урок: Итоги семестра**

Повторим главное про здоровые отношения

Создаем, поддерживающий счастливые отношения, план на будущее

### **ЗАДАНИЕ**

Создаем поддерживающий счастливые отношения план на будущее

Какой из перечисленных пунктов западает? Как его усилить в ближайшее время простыми и эффективными шагами?

Какие из пунктов у вас сейчас сильные?

Какие упражнения из семестра вам понравились больше всего? Как часто будете их практиковать?

Что я буду практиковать в общении с другими людьми, не с любовным партнером? (принятие, доверие, сочувствие, интерес к другому и тп)

Какие эмоциональные сложности сейчас нуждаются в проработке?

Чувствуете ли вы необходимость проработать ваше детство?

Как обстоят дела с личными границами?

1. Что бы вы хотели в сфере отношений через год?

2. Подведите итоги семестра и напишите финальный отчет: что было полезным, как этот семестр повлиял на вас, какой результат вы получили за этот семестр? (и сделайте пожалуйста в конце пометку, можем ли мы использовать ваш отзыв в своих соцсетях.)

## **Дополнительные материалы**

Психология любви и отношений - запись вебинара

Кризис - запись вебинара

## **Эмоции**

### **Вводная часть**

#### **ПРОГРАММА СЕМЕСТРА «ЭМОЦИИ»**

Рекомендации: Вам доступны все уроки сразу, но проходить лучше в хронологическом порядке.

Для выполнения заданий постарайтесь создать для себя безопасную и спокойную обстановку, чтобы вас ничто не отвлекало в то время, когда погружаетесь в свой внутренний мир. А также купите себе красивый дневник для мыслей и записей.

Надеюсь, что каждый найдет для себя что-то полезное и начнет применять в своей жизни. Хороших вам инсайтов!

### **1 урок: Как понять себя**

Наши эмоции - это ключи к нашим желаниям

Колесо эмоций

Шпаргалка сложных эмоций

Стартовые вопросы для настройки связи с эмоциями и понимания себя

Чего же я хочу?

Тест на проявление эмоций

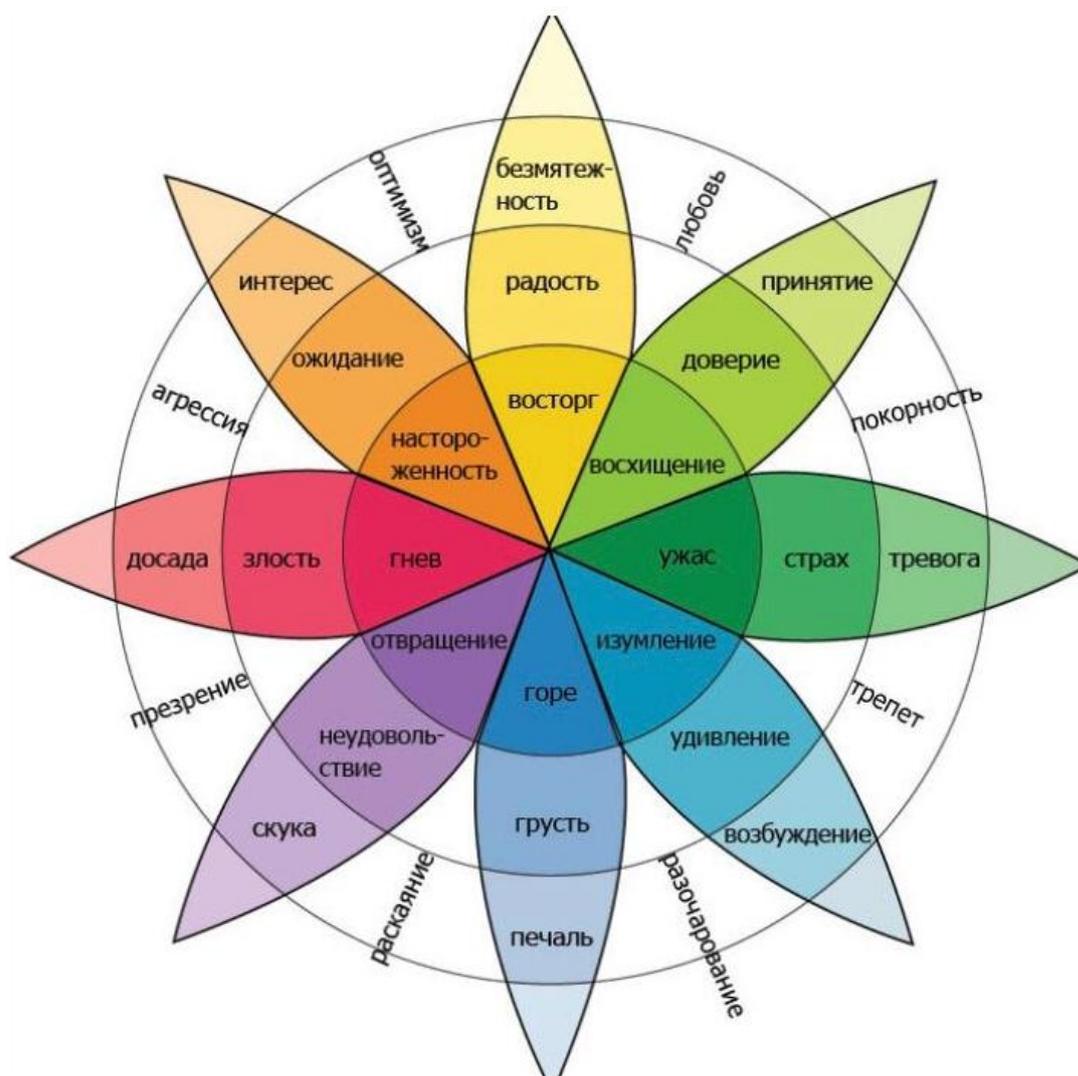
#### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Сформируйте свой запрос на семестр. Зачем вам это? Как изменится ваша жизнь, когда ваше намерение реализуется?

2. Практикуем каждый день 4 вопроса, чтобы понимать себя и свои эмоции.

3. Начинаем практиковать «Что Я хочу?» каждое утро.

4. Пройти тест ➤ <https://psyttests.org/emotional/bachard.html>



## 2 урок: Как понять других

Чтобы понимать других, нужно

Эмпатия– это осознанное сопереживание эмоциональному состоянию других людей, способность распознать, что они чувствуют, и выразить сострадание

Тест на понимание других и «житейскую мудрость»

Чтение психического состояния по глазам (RMET)

Эмоциональный контейнер

Диагностика эмоционального контейнера

### ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА

1. Сделать тесты и диагностику своего эмоционального контейнера.

2. Тренируем контейнер:

выжидаем минуту прежде чем выдавать эмоциональную « – » реакцию;

после вы выдаете что можете;

далее анализируем вопросом: «Какими моими мыслями, страхами,

переживаниями и ресурсным состоянием была вызвана эта эмоция? Что со мной происходило, что я отреагировал именно так?»



#### **4 урок: Ценности и предназначение**

Проживаю ли я свою жизнь так, как я хочу?

Эмоции помогают понять свои истинные ценности (а значит и желания), а удовлетворяемые ценности помогают чаще испытывать радость и счастье, удовлетворенность и благополучие.

Упражнение «Самое важное»

Упражнение «must»

Сделайте выводы

Упражнение «Моя идеальная жизнь»

Ценности – характер – стиль жизни

Что еще влияет на ваши ценности

Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)

#### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Сделать все упражнения и тест. Подумать, проанализировать, как всё это отображается в вашей жизни.

2. Подумайте, какие ценности сейчас у вас «недокормлены» и какими действиями можно их удовлетворить.

Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)

➤ <https://psyttests.org/personal/mtzc.html>

#### **5 урок: Агрессия.**

Агрессия нужна и важна. Её важно уважать и ценить

Оттенки агрессии

Упражнение

Правило работы с агрессией!

Какая потребность не закрыта?

#### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Познать свою агрессию и понять, что она твой друг, а не враг.

Твой враг – это деструктивные проявления агрессии, просто дай ей экологичный выход.

#### **6 урок: Прощение.**

Прощать людей, которые причиняли сильнейшую боль и были токсичными, абьюзили и причиняли насилие, опасно для самооценки! Исследования подтверждают, что простить тех, кто нанес существенный ущерб, это усилить в себе состояние жертвы!

Прощение себя

Выгоды себя простить

Начинаем себя прощать

Техника О.Косарской

Техника «Терапевтическое письмо»

Техника «3 стула»

#### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Простить себя
2. Простить других

## **7 урок: Работа с телом**

Работа с телом, проработка эмоциональных блоков

Состояние «не могу чувствовать, не чувствую ничего» как фактор риска заболеваний.

Алекситимия– затруднение в понимании и вербализации своих чувств и телесных состояний.

Тест на алекситимию: Торонтская алекситимическая шкала, TAS-26

Диагностика чувствительности к эмоциональным сигналам тела

Можно ли убрать боль в теле, работая с психикой?

Упражнение, с помощью которого можно поработать с болью в теле

Упражнение «Смена позы»

Терапевтическое письмо своему телу

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Пройти тест на алекситимию ➤ <https://psyttests.org/clinical/tas26-run.html>
2. Пройти тест на чувствительность к эмоциональным сигналам тела ➤ [https://www.b17.ru/tests/eq\\_tela/?ysclid=17t636415v506150802](https://www.b17.ru/tests/eq_tela/?ysclid=17t636415v506150802)
3. Прodelать упражнения с телом, в идеале все.
4. Выводы, рефлексия, инсайты.

## **8 урок: Профилактика депрессии, стресса, тревоги**

База устойчивости перед штормами в виде депрессии, сильного стресса и тревоги, это:

- Сон минимум 8 часов регулярно.
- Полноценное сытое питание. Ограничительное пищевое поведение– это стресс! Ограничения с чувством голода и постоянной неудовлетворенностью поднимают тревогу!
- Груминг–уход за собой.
- Физическая активность. Нормы ВОЗ- 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю минимум.
- Регулярные чекапы у врачей, особенно у эндокринолога и гинеколога, невролога.
- Психогигиена.

Сердцась или тревожась, мы часто считаем свои мысли правильными. Уверенность в своей правоте становится доказательством. Но вера в истинность чего-то не делает это фактом, а уверенность не является настоящим доказательством.

Упражнение, помогающее найти причины сложных переживаний

Вопросы, которые нужно задавать себе во время тревоги или депрессивного состояния

Помощь себе при стрессе, тревоге и депрессии

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Практикуем техники и упражнения.

Чувствуем, что подходит, а что не подходит лично вам.

### **9 урок: Стыд и вина.**

Отличия между стыдом и виной

Сверясь с таблицей урока, какое чувство обнаруживаете у себя как ведущее?

Стыд или Вина?

Невротическая вина

Причем здесь секс?

Как работать с виной и стыдом?

Вопросы, помогающие прояснить себя в чувстве стыда или вины

Медитативная техника

Поведенческий способ работы с виной и стыдом

Просить прощения мысленно у себя за прожитую вину и стыд!

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Прodelать хотя бы 3 упражнения.

Понаблюдать, как меняется чувство вины/стыда в процессе этой работы.

### **10 урок: Выгорание.**

7 причин выгорания и убеждения, вызывающие выгорание

Чем выгорание отличается от усталости?

Не путаем выгорание и депрессию

Лень или выгорание?

Лучшая борьба с выгоранием это профилактика!

Что делать, если выгорание уже случилось

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. Составить себе план профилактики выгорания.

2. Найти убеждения, которые могут привести к выгоранию и поработать с ними.

### **11 урок: Расставание.**

Расставание, как помочь себе пережить боль потерь

7 обязательных этапов, которые придется пройти после разрыва отношений (развод или смерть, этапы те же)

1. Шок, отрицание

2. Поиск ответов

3. Страх, одиночество, грусть

4. Торг

5. Гнев

6. Мир и принятие

7. Прощение

Одна из самых важных вещей в процессе переживания расставания – это не судить о том, что по вашему мнению, вы должны или не должны чувствовать!

Общие рекомендации

Как можно себе помогать

Упражнение

Упражнение «Большое пространство»

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА**

1. На каком этапе проживания расставания вы сейчас?
2. Попробуйте любое из трех упражнений в уроке.

### **12 урок: Итоги семестра**

Вспомним, что мы с вами прошли

- Что в прошедших уроках запомнилось больше всего?
- Что понравилось?
- Что далось сложнее всего?

Что из пройденного забираете с собой в жизнь?

Создаем поддерживающий план на будущее

### **ЗАДАНИЕ**

1. Ставим адекватную цель в сфере «эмоции и чувства» на год.
2. На сколько баллов по шкале от 1 до 10 цель меня вдохновляет?
3. Что надо изменить в формулировке, чтобы было 10?
4. Какие упражнения из пройденного в ШП пригодятся, чтобы прийти к цели?
5. Как часто нужно выполнять практики из ШП, чтобы прийти к цели?
6. Что меня поддержит, чтобы не сбиться с пути?

Подведите итоги семестра и напишите финальный отчет: что было полезным, как этот семестр повлиял на вас, какой результат вы получили за этот семестр? (и сделайте пожалуйста в конце пометку, можем ли мы использовать ваш отзыв в своих соцсетях.)

### **Дополнительные материалы:**

Депрессия – запись вебинара

Антистресс – курс медитаций

## 4.1. Рекомендуемая литература

### *Основная литература:*

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – М., 2015.
2. Общая психология. Тексты: в 3 т. / Под ред. В.В. Петухова, Ю.Б. Дормашева, С.А. Капустина. М., 2013.
3. Психология внимания. Хрестоматия / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: АСТ, 2008.
4. Психология индивидуальных различий / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М: ЧеРо, 2001.
5. Психология личности: Тексты / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузыря. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982
6. Психология мотивации и эмоций. Хрестоматия / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, М.В.Фаликман. М.: ЧеРо, 2002.
7. Психология ощущений и восприятия. Хрестоматия / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Любимова, М.Б. Михалевской. М., 1999.
8. Психология эмоций. Автор-составитель В.К.Вилюнас. М., Питер, 2004

### *Дополнительная литература:*

1. Петухов В.В., Дормашев Ю.Б., Капустин С.А. Лекции по общей психологии. М, 2014.
2. Хрестоматия по общей психологии: психология мышления. / Ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. В. Петухов. – Москва: Издательство Московского университета, 1981. – 400 с.
3. Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти. / Под редакцией Гиппенрейтер Ю. Б. , Романов В. Я. . М., 1979. С. 193-207.
4. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб: Питер Пресс, 1999.
5. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М.: Смысл, 2002.

## **5. Организационно-педагогические условия реализации программы**

**5.1. Требования к уровню подготовки** поступающего на обучение, необходимое для освоения программы.

К освоению дополнительных общеобразовательных программ допускаются лица от 18 лет и старше без предъявления требований к уровню образования

### **Форма обучения.**

Обучение по образовательной программе осуществляется в заочной форме с исключительным применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **Режим занятий и организация учебного процесса.**

Максимальная учебная нагрузка не более 40 часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося.

Выбор методов обучения для каждого занятия определяется педагогом дополнительного образования в соответствии с составом и уровнем подготовленности обучающихся, степенью сложности излагаемого материала, наличием и состоянием учебного оборудования, технических средств обучения, местом и продолжительностью проведения занятий.

Теоретические занятия проводятся с целью изучения нового учебного материала. Изложение материала необходимо вести в форме, доступной для понимания обучающихся, соблюдать единство терминологии, определений и условных обозначений. В ходе занятий педагог дополнительного образования обязан соотносить новый материал с ранее изученным, дополнять основные положения примерами из практики, соблюдать логическую последовательность изложения.

Практические занятия проводятся с целью закрепления теоретических знаний и выработки у обучающихся основных умений и навыков работы в ситуациях, максимально имитирующих реальные процессы.

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

Дополнительная программа реализуется полностью с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ), электронного обучения.

Электронный курс «Школа психологии для жизни» проводится на онлайн платформе Тильда.

Под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательной программы информации и обеспечивающих

ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

При реализации образовательной программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Для эффективного внедрения дистанционных образовательных технологий и использования электронных образовательных ресурсов имеется качественный доступ педагогических работников и обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее - сеть Интернет) с использованием установленных программно-технических средств для обучающихся и педагогических работников на скорости не ниже 512 Кбит/с; обеспечен порт доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 10 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учета объемов потребляемого трафика.

Для использования дистанционных образовательных технологий каждому обучающемуся и педагогическому работнику предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Рабочее место оборудовано персональным Ноутбуком HUAWEI MateBook 16s i9 13900H/16Gb/1T Space Gray (CREFG-X) с необходимым программным обеспечением общего и профессионального назначения (Операционная система Windows 11, Браузер Яндекс).

Формирование информационной среды осуществляется с помощью программной системы дистанционного обучения.

С помощью системы дистанционного обучения (далее - СДО):

- разработчики образовательных программ: авторы, веб-дизайнер, программист, художник, методисты, совместно разрабатывают и размещают содержательный контент;

- педагогический работник планирует свою педагогическую деятельность: выбирает из имеющихся или создает нужные для обучающихся ресурсы и задания;
- администрация организации, методические службы, педагогические работники, обучающиеся обеспечиваются доступом к полной и достоверной информации о ходе учебного процесса, промежуточных и итоговых результатах благодаря автоматическому фиксированию указанных позиций в информационной среде;
- обучающиеся выполняют задания, предусмотренные образовательной программой, при необходимости имеют возможность обратиться к педагогическим работникам за помощью;
- все результаты обучения сохраняются в информационной среде, на их основании формируются портфолио обучающихся и педагогических работников.

## **5.2. Требования к кадровым условиям реализации программы**

Образовательный процесс по образовательной программе обеспечивает педагогические работники, соответствующие требованиям в сфере образования, Приказу Минтруда России от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Преподаватели должны иметь - Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Особые условия допуска к работе - отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию

педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями.

## **6. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

При реализации образовательной программы оценка результатов освоения программы проводится в рамках текущего и промежуточного контроля успеваемости.

Текущий и промежуточный контроль успеваемости осуществляется в ходе изучения тем соответствующих уроков.

Формой промежуточного контроля является оценка работ самостоятельных работ и практических заданий.

### **Текущий контроль успеваемости**

Текущий контроль успеваемости обучающихся представляет систематическую проверку учебных достижений обучающихся, проводимую педагогом дополнительного образования в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой. Проведение текущего контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительной программы. Текущий контроль результатов подготовки осуществляется педагогом дополнительного образования учебной группы в ходе изучения каждой темы на каждом занятии, в целях получения информации о выполнении требуемых действий в процессе учебной деятельности; о правильности выполнения требуемых действий; о соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала.

### **Промежуточный контроль успеваемости**

Промежуточный контроль успеваемости проводится с целью получения оперативной информации о качестве усвоения обучающимися учебного материала, управления учебным процессом и совершенствования методики проведения занятий.

Форма промежуточного контроля – оценка самостоятельной работы/практического задания.

Критерии оценивания при проведении промежуточного контроля успеваемости: правильность ответа по содержанию занятия (учитывается количество и характер ошибок при ответе); рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели), сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала).

При проведении промежуточного контроля применяется зачетная система оценки: «зачтено»/ «не зачтено».

*Отметка «зачтено»*

Самостоятельная работа/практическое задание выполнены в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью самостоятельно: подобрал необходимые для выполнения предлагаемой работы источники знаний, показал необходимые для проведения практических и самостоятельных работ теоретические знания, практические умения и навыки. Работа оформлена аккуратно, в оптимальной для фиксации результатов форме.

*Отметка «не зачтено»*

Выставляется в том случае, когда обучающийся оказался не подготовленным к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:  
Ведется в электронном виде на обучающей платформе.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

В ходе реализации данной программы могут быть использованы различные методы обучения: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, и др. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических особенностей обучающихся, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Используются педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении самостоятельных работ. Общение на занятии ведётся в свободной форме — каждый обучающийся в любой момент может задать интересующий его вопрос.

### **Оценочные материалы**

В качестве оценочного материала используется диагностическая методика, которая опирается на качественные критерии уровня усвоения программы:

- самостоятельность выполнения домашнего задания;
- правильность выполнения практического задания
- умение применять полученные знания при выполнении задания.