


Утверждена
Приказом №3 от «1» декабря 2023 г.
Индивидуального предпринимателя Федорова Сергея Сергеевича
/Федоров С.С.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«ПОЙМИ КУКУХУ 4»

Правообладатель программы
Федоров Сергей Сергеевич

Направленность программы: социально-педагогическая

Срок реализации программы: 37 академических часов.

Возраст учащихся: старше 18 лет.

г. Тула, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела	Страница
1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	5
3. Календарный учебный график	7
4. Рабочая программа	8
5. Методические материалы	10
6. Оценка качества освоения программы	13
7. Условия реализации программы	14
8. Организационно-педагогические условия реализации программы	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ПОЙМИ КУКУХУ 4» направлена на обучение специалистов в сфере психотерапии. Направленность программы – социально-педагогическая.

1.2. Актуальность программы

Актуальность программы выражена в потребности начинающих и профессиональных психотерапевтов повышать уровень образованности простым и понятным способом.

1.3. Новизна программы

Новизна данной программы заключается в том, что разработана уникальная методология, а также много примеров, схем, почасовых инструкций, подсказок, анализа и знаний со всех уголков мира. И с точки зрения маркетинга, и личного опыта и психологии, и преподавателей, которые уже прошли этот путь.

1.4. Адресат программы

К освоению программы допускаются совершеннолетние лица, старше 18 лет.

1.5. Объем и срок реализации программы

Срок освоения программы составляет 37 академических часов. Общая продолжительность программы – 2 месяца. 1 академический час составляет 45 минут.

1.6. Цель и задачи программы

Целью реализации программы является обучение и повышение уровня профессионализма.

Достижение поставленной цели осуществляется решением следующих задач:

- изучить основы психотерапии
- повысить уровень компетенции
- развить безопасные и экологичные навыки для практики

1.7. Условия реализации программы

Программа реализуется в заочной форме полностью с применением дистанционных технологий. Для набора в группу принимаются все совершеннолетние, желающие освоить программу. Форма занятий – онлайн-лекции, видео-лекции в записи, освоение текстового материала, обратная связь с использованием функционала электронной платформы и специализированных сервисов в сети Интернет.

Основные принципы реализации программы:

- Последовательность прохождения тем по принципу «от общего к частному».
- Обязательность выполнения практических заданий и итогового тестирования, размещенных на образовательной платформе.
- Проверка полученных знаний со стороны педагога и обратная связь.

Порядок реализации программы:

- Реализация программы проходит на электронной платформе в форме онлайн-лекций или видео-лекций, размещенных в записи, с дополнительным текстовым материалом.
- Каждый урок проходит в режиме видео лекций (онлайн или в записи) и дополняющего текстового материала. После каждого модуля дается практическое задание.
- Педагог проверяет практическое задание и дает обратную связь обучающимся посредством использования специализированных сервисов конференцсвязи и чата и текстового обмена информацией через образовательную платформу.

Структура образовательного процесса:

- 1) Вводная часть – вводный онлайн тренинг

- 2) Основная часть - 10 модулей (онлайн – лекции)
- 3) Практическая часть – онлайн конференции
- 4) Проверка ответов к урокам
- 5) Подведение итогов

1.8. Планируемые результаты обучения

Планируемыми результатами обучения являются:

- Изучение основ психотерапии
- Повышение уровня компетенции
- Освоение навыков для практики в психотерапии

1.9. Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

4. Локальные нормативные акты Индивидуального предпринимателя Федорова Сергея Сергеевича

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ занятия	Наименование модуля, тем, занятий	Общая трудоемкость	Лекции	Самостоятельное освоение текстового материала к уроку	Выполнение домашнего задания	Форма контроля
	Семинар 1. Основы психотерапии (логика зверя у современного человека)	2 часа 30 мин				
Промежуточный контроль					1 час	Зачет
	Семинар 2. Ошибка наблюдателя	2 часа 30 мин				
Промежуточный контроль					1 час	Зачет
	Семинар 3. Диагностика и самодиагностика	2 часа 30 мин				
Промежуточный контроль					1 час	Зачет
	Семинар 4. Когнитивные искажения в психотерапии, копинг и стратегии	2 часа 30 мин			-	-
Промежуточный контроль					1 час	Зачет
	Семинар 5. Убеждения о себе/мире/других	2 часа 30 мин				
Промежуточный контроль					1 час	Зачет
	Семинар 6. Ценности и цели/Счастья и отношения	2 часа 30 мин				
Промежуточный контроль					1 час	Зачет
	Семинар 7. Нейрофизиология и психфарма	2 часа 30 мин				
Промежуточный контроль					1 час	Зачет
	Семинар 8. Ролевая позиция, контекст, образ специалиста, жизнь и здоровье специалиста	2 часа 30 мин				
Промежуточный контроль					1 час	Зачет
	Семинар 9. Структура ведения сеанса, концептуализация	2 часа 30 мин				
Промежуточный контроль					1 час	Зачет
	Семинар 10. Кодекс специалиста	2 часа 30 мин				
Промежуточный контроль					1 час	Зачет
Итоговый контроль					2 часа	Экзамен

Общая трудоемкость обучения – 37 часов

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п и наименование	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля	Кол-во часов
Семинар 1. Основа психотерапии (логика зверя у современного человека)	Онлайн-лекция	2 часа 30 мин	Зачет	1
Семинар 2. Ошибка наблюдателя	Онлайн-лекция	2 часа 30 мин	Зачет	1
Семинар 3. Диагностика и самодиагностика	Онлайн-лекция	2 часа 30 мин	Зачет	1
Семинар 4. Когнитивные искажения в психотерапии, копинг и стратегии	Онлайн-лекция	2 часа 30 мин	Зачет	1
Семинар 5. Убеждения о себе/мире/других	Онлайн-лекция	2 часа 30 мин	Зачет	1
Семинар 6. Ценности и цели/Счастья и отношения	Онлайн-лекция	2 часа 30 мин	Зачет	1
Семинар 7. Нейрофизиология и психфарма	Онлайн-лекция	2 часа 30 мин	Зачет	1
Семинар 8. Рольевая позиция, контекст, образ специалиста, жизнь и здоровье специалиста	Онлайн-лекция	2 часа 30 мин	Зачет	1
Семинар 9. Структура ведения сеанса, концептуализация	Онлайн-лекция	2 часа 30 мин	Зачет	1
Семинар 10. Кодекс специалиста	Онлайн-лекция	2 часа 30 мин	Зачет	1
Итоговый контроль	Онлайн	-	Экзамен	2
Итого				37 часов

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Семинар 1. Основа психотерапии (логика зверя у современного человека) 3 часа 30 мин

1. Основы психотерапии 2 часа 30 мин

Промежуточный контроль 1 час

1. Зачет – устное собеседование по теме модуля

В результате данного модуля учащиеся научатся находить ответы на вопросы:

Зачем тебе чувства и эмоции? И почему так больно?

Почему каждая (даже хорошая) мысль страх?

Проклятие неокортекса или почему интеллект сделал нас несчастными?

Узнают, как поведение влияет на восприятие мира и как помочь себе самому с любым запросом.

Семинар 2. Ошибка наблюдателя 3 часа 30 мин

1. Основные ошибки наблюдателя 2 часа 30 мин

Промежуточный контроль 1 час

1. Зачет – устное собеседование по теме модуля

В результате данного модуля учащиеся изучат нейрофизиологическое обоснование.

Как отключить тревожный скриншотер (миндалины)

Пройдут медитации, трансовые техники, гипноз, как режимы работы мозга

А так же узнают - почему любая медитация одновременно вредна и полезна.

Семинар 3. Диагностика и самодиагностика 3 часа 30 мин

1. Диагностика и самодиагностика 2 часа 30 мин

Промежуточный контроль 1 час

1. Зачет – устное собеседование по теме модуля

В результате данного модуля учащиеся узнают способы определения первичной ситуации заложившей повышенную чувствительность к стимулам, что привело к формированию травматического опыта.

Получат понимание повышенной чувствительности к неактивным триггерам.

Ознакомятся с Древом развития личности (линия невроза 2.0)

пройдут диагностику невротических расстройств: ГТР, ОКР, ПА, ПР, ТДР и т.д.

Определят первый шаг к определению причин искажений, без которых невозможен психотерапевтический процесс.

Семинар 4. Когнитивные искажения в психотерапии, копинг и стратегии 3 часа 30 мин

1. Когнитивные искажения в психотерапии, копинг и стратегии 2 часа 30 мин

Промежуточный контроль 1 час

1. Зачет – устное собеседование по теме модуля

В результате данного модуля учащиеся получают знания о роли когнитивных искажений в развитии психических расстройств. Поймут, что менять своё отношение можно

Семинар 5. Убеждения о себе/мире/других 3 часа 30 мин

1. Убеждения о себе/мире/других 2 часа 30 мин

Промежуточный контроль 1 час

1. Зачет – устное собеседование по теме модуля

В результате данного модуля учащиеся получают знания о том, как с помощью рационализации оспорить действия своего внутреннего “зверька”. Освоят психотерапию без бумаг и тысяч дневников

Семинар 6. Ценности и цели/Счастья и отношения 3 часа 30 мин

1. Ценности и цели/Счастье и отношения 2 часа 30 мин

Промежуточный контроль 1 час

1. Зачет – устное собеседование по теме модуля

В результате данного модуля учащиеся обучатся как найти точку опоры и обрести стабильность.

Семинар 7 Нейрофизиология и психфарма 3 часа 30 мин

1. Нейрофизиология и психфарма 2 часа 30 мин

Промежуточный контроль 1 час

1. Зачет – устное собеседование по теме модуля

В результате данного модуля учащиеся получают знания о том: Как работает мозг и как на него можно влиять?

Семинар 8. Ролевая позиция, контекст, образ специалиста, жизнь и здоровье специалиста 3 часа 30 мин

1. Ролевая позиция, контекст, образ специалиста, жизнь и здоровье специалиста 2 часа 30 мин

Промежуточный контроль 1 час

1. Зачет – устное собеседование по теме модуля

В результате данного модуля учащиеся получают знания о том, как выстраивать свою пси-практику будучи уверенным в результате и не навредив другим

Семинар 9. Структура ведения сеанса, концептуализация 3 часа 30 мин

1. Структура ведения сеанса, концептуализация 2 часа 30 мин

Промежуточный контроль 1 час

1. Зачет – устное собеседование по теме модуля

В результате данного модуля учащиеся получают знания о том, почему важно иметь и сохранять структуру не только консультации, но и терапии? Изучат концептуализацию, как способ избежать ошибок в психотерапии

Семинар 10. Кодекс специалиста 3 часа 30 мин

1. Кодекс специалиста 2 часа 30 мин

Промежуточный контроль 1 час

1. Зачет – устное собеседование по теме модуля

В результате данного модуля учащиеся познакомятся с различными методами и подходами в работе с клиентами.

5.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Когнитивная терапия, ориентированная на восстановление, при серьезных состояниях психического здоровья, Аарон Т. Бек, Пол Грант, Эллен Инверсо, Аарон П. Бринен, и Дмитрий Периволиотис, 2020, SBN 97814625451, 274 с.
2. Когнитивно-поведенческая терапия Третье издание Основы и не только, 2020 ISBN 9781462544196, 414 с.
3. DeRubeis, R. J., Hollon, S. D., Amsterdam, J. D., Shelton, R. C., Young, P. R., Salomon, R. M., ... & Gallop, R. (2005). Cognitive therapy vs medications in the treatment of moderate to severe depression. *Archives of general psychiatry*, 62(4), 409-416 с.
4. Холлон, С. Д., Дерубейс, Р. Дж., Шелтон, Р. К., Амстердам, Дж. Д., Саломон, Р. М., О'Рирдон, Дж. П., ... & Гэллоп, Р. (2005). Профилактика рецидива после когнитивной терапии в сравнении с медикаментозным лечением депрессии средней и тяжелой степени. *Архивы общей психиатрии*, 62(4), 417-422 с.
5. Хайджберс, М. Дж., Вентинк, К., и Спекенс, А. Э. (2019). Профилактическая когнитивная терапия может быть жизнеспособным и эффективным дополнением к антидепрессантам для предотвращения рецидива основного депрессивного расстройства. *Психическое здоровье, основанное на фактических данных*, 22(1), e7-e7.
6. Саймонс, А. Д., Падески, К. А., Монтемарано, Дж., Льюис, К. К., Мураками, Дж., Лэмб, К., Девинни, С., Рид, М., Смит, Д. А., & Бек, А. Т. (2010). Обучение и распространение когнитивно-поведенческой терапии депрессии у взрослых: предварительное изучение компетентности терапевта и результатов лечения клиентов. *Журнал консультирования и клинической психологии*, 78(5), 751-756 с.
7. Чжан З., Чжан Л., Чжан Г., Цзинь Дж. и Чжэн З. (2018). Влияние КПТ и ее модификаций на профилактику рецидивов при основных депрессивных расстройствах: систематический обзор и мета-анализ. *Психиатрия ВМС*, 18(1), 50 с.
8. Ли Дж.М., Чжан И, Су В.Дж., Лю Л.Л., Гун Х., Пэн В., Цзян К.Л. (2018). Когнитивно-поведенческая терапия при депрессии, устойчивой к лечению: систематический обзор и мета-анализ. *Издание по психиатрии*, октябрь 2018 г.; 268: 243-250 с.
9. Олатунджи, Б. О., Дэвис, М. Л., Пауэрс, М. Б., и Смитс, Дж. А. (2012). Когнитивно-поведенческая терапия обсессивно-компульсивного расстройства: метаанализ результатов лечения и модераторов. *Журнал психиатрических исследований*, 47, 33-41 с.
10. Бахшани, Н.М., Лашкарипур, К., & Саджади, С. А. (2007). Эффективность краткосрочной когнитивно-поведенческой терапии у пациентов с генерализованным тревожным расстройством. *J Med Sci*, 7(7), 1076-1081 с.
11. Карпентер, Дж. К., Эндрюс, Л. А., Уиткрафт, С. М., Пауэрс, М. Б., Смитс, Дж., & Хофманн, С. Г. (2018). Когнитивно-поведенческая терапия тревоги и связанных с ней расстройств: метаанализ рандомизированных плацебо-контролируемых исследований. *Депрессия и тревога*, 35(6), 502-514 с.
12. Шпанер, М., Келли, К., Либерман, Г., Перельман, Х., Дэвис, М., Киф, Ф. Дж. и Нейлор, М. Р. (2014). Отучение от хронической боли: рандомизированное контролируемое исследование для изучения изменений внутренних связей мозга после когнитивно-поведенческой терапии. *Нейровизуализация. Клинический*, 5, 365-376 с.
13. Уайлс, Н.Дж., Томас, Л., Тернер, Н., Гарфилд, К., Кунали, Д., Кэмпбелл, Дж., Кесслер, Д., Куйкен, У., Льюис, Г., Моррисон, Дж., Уильямс, К., Питерс, Т. Дж., & Холлингхерст, С. (2016). Долгосрочная эффективность и рентабельность когнитивно-поведенческой терапии как дополнения к фармакотерапии устойчивой к лечению депрессии в первичной медицинской помощи: результаты рандомизированного контролируемого исследования CoBaT. *The lancet. Психиатрия*, 3(2), 137-144 с.
14. Бек А. Т. (2005). Текущее состояние когнитивной терапии: 40-летняя ретроспектива. *Архив общей психиатрии*, 62(9), 953-959 с.

Основные понятия

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа представляет собой «комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных данным Федеральным законом, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов» (ФЗ No 273, гл.1, ст.2, п.9).

Электронное обучение – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ 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 (ФЗ No 273, ст.16, п.1). Дистанционными образовательными технологиями являются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно- телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Педагогическим работникам образовательной организации при реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

1. необходимо планировать свою педагогическую деятельность с учетом системы дистанционного обучения, создавать простейшие, нужные для обучающихся, ресурсы и задания.
2. выражать свое отношение к работам обучающихся в виде текстовых или аудио рецензий, устных онлайн консультаций.
3. проводить промежуточный и итоговый контроль.
4. обеспечивать ведение учета результатов образовательного процесса в электронной форме.
5. в соответствии с техническими возможностями организовывать проведение учебных занятий, консультаций, вебинаров на онлайн портале GetCourse.

Основными элементами организации электронного обучения являются следующие:

1. Многоканальность доставки образовательного контента обучающимся с помощью используемых информационно-коммуникационных технологий (ИКТ);
2. В качестве средств доставки контента или обеспечения повышения эффективности выступает: информационно-образовательная среда GetCourse, взаимодействие в которой происходит посредством сети Интернет;
3. Средства поддержки методической работы педагога при обучении в ИКТ-насыщенной среде (электронная библиотека, медиатека записанных лекций);
4. Конспекты к каждому уроку, шаблоны заполнения документов, дополнительная литература для изучения и закрепления пройденного материала.

5. Расширенный набор средств удаленного взаимодействия, обучающегося с педагогом:

- видеоконференции;
- электронная почта и чат образовательной среды;
- трансляция или запись лекций;

6. Средства повышения эффективности оценивания результатов обучения при помощи зачета после уроков;

7. Для учета результатов образовательной деятельности, используется электронная система учета уровня освоения программного материала платформы GetCourse.

Виды занятий:

- видеолекции (онлайн: с использованием вебинаров);
- видеоконференции;
- чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат»);
- видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров;
- контроль результатов обучения (задание, дающее возможность учащемуся дать ответы в виде текста, файла, нескольких файлов).

6. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

6.1. Оценка качества освоения программы проводится в отношении соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

6.2. В ходе реализации программы обучающийся выполняет домашние задания в виде устного зачета, оцениваемых педагогом по системе зачет/незачет.

6.3. По окончании реализации программы проводится экзамен в форме устного собеседования для определения степени усвоения программы, обучающийся получает Сертификат.

6.4. Результаты обучения

- Изучение основ психотерапии
- Повышение уровня компетенции
- Освоение навыков для практики в психотерапии

6.5. Критерии оценки

«Зачтено» - теоретическое содержание урока/программы/модуля освоено полностью, все предусмотренные программой учебные задания выполнены.

«Не зачтено» - теоретическое содержание урока/программы/модуля не освоено, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.

6.6. Формы и методы оценки

1. Промежуточный контроль в форме домашних работ – письменного или устного ответа на вопросы после каждого модуля программы.

2. Итоговый контроль в форме экзамена. Оценивается содержание ответа на вопрос и понимание материала обучения в целом. При правильных ответах более, чем на 70% вопросов, выставляется оценка «Зачтено».

6.7. С целью оценивания содержания и качества учебного процесса, а также отдельных педагогов со стороны обучающихся проводится анкетирование, получение отзывов и др.

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы используется следующее обеспечение:

Образовательная платформа ООО «Система Геткурс»

На платформе размещен Электронный курс, включающий в себя Учебные материалы: презентации, лекции, учебные пособия, структуру уроков и домашних заданий.

Для реализации программы используется:

- 1) Ноутбук MacBook Air. Камера и микрофон встроены в данный ноутбук.
- 2) Микрофон беспроводной
- 3) Лампа светодиодная

Для прохождения обучения учащимся потребуется:

- 1) Портативный компьютер, ноутбук или смартфон
- 2) Камера и микрофон, встроенные в ПК, ноутбук, телефон

7.2 Информационное обеспечение обучения

1. Национальная электронная библиотека. [Электронный ресурс] <https://rusneb.ru/>
2. Библиотека учебной и научной литературы. [Электронный ресурс] <http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?group=0>
3. Психология на русском языке. [Электронный ресурс] <https://www.psychology.ru/Library>

8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

8.1. Для реализации программы привлекаются педагоги дополнительного образования, имеющие соответствующее образование по социально-гуманитарной направленности.

8.2. При приеме на работу по трудовому договору или по иному договору проверяется отсутствие ограничений по занятию образовательной деятельностью.