

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФОНД «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

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


Соловьев А.С.



Программа

дополнительного профессионального образования
(повышения квалификации)

Чувства и эмоции: простые практики эмоциональной регуляции для взрослых и детей

Автор:
Стасевская Нина Геннадиевна
организационный консультант, бизнес-тренер

Москва
2020

Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

1.1. Цель реализации программы: совершенствование профессиональных компетенций педагогов в области применения практических приёмов саморегуляции и регуляции эмоционального состояния участников образовательного процесса.

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

1.2. Планируемые результаты обучения

Знать – уметь	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) <u>Квалификация</u> Педагог начального и основного общего образования Код компетенции
Знать: основные эмоции и чувства; сходства и различия между ними; Уметь: применять практики работы с различными чувствами;	ОПК-8
Знать: влияние эмоций на качество жизни; Уметь: применять эффективные способы регуляции и саморегуляции эмоциональных переживаний.	ОПК-8

1.3. Категория обучающихся: уровень образования ВО, направление подготовки – «Педагогическое образование»; область профессиональной деятельности – дошкольное, начальное и основное и среднее общее образование.

1.4. Программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

1.5. Срок освоения программы: 16 ч.

Режим занятий – 6 ч. в неделю.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

№	Наименование тем	Всего (час.)	Внеаудиторные учебные занятия, учебные работы		Формы контроля
			Лекции	Практические занятия	
Тема 1.	Чувства и эмоции: как лучше понимать себя и других	4	1	3	Практическое задание 1.

Тема 2.	Негативные эмоции: справляться или избегать	4	1	3	Практическое задание 2.
Тема 3.		4	1	3	Практическое задание 3.
Тема 4.		3	1	2	Практическое задание 4.
	Итоговая аттестация			Зачет на основании совокупности практических результатов тестирования	основании выполненных работ и онлайн
ВСЕГО		16	4	11	1

2.3. Учебная программа

Темы	Содержание	Виды учебных работ
Тема 1. Чувства и эмоции: как лучше понимать себя и других	Что такое чувства и эмоции, где они рождаются, и в чём между ними разница? Как осознать, что мы чувствуем? О чём говорят наши эмоции? Простые практики эмоциональной регуляции. Где «живут» эмоции? Эмоциональный интеллект как основа успешности личности. «Колесо эмоций» Р. Плучек. Что такое эмоциональная регуляция? Модель эмоциональной регуляции. Модель работы с эмоциями. Простые практики эмоциональной регуляции. Практические упражнения: «Словарь эмоций», «Банка благодарности», «Утилизация тревоги».	Проблемная лекция, 1 ч. Практическое занятие, 3 ч.
Тема 2. Негативные эмоции: справляться или избегать	Эмоции и чувства. Где «живут» эмоции? Рассмотрим негативные эмоции: страх, злость, грусть. Зачем они нам? Можно ли их испытывать? Нужно ли с ними справляться? Попробуем простые техники регуляции негативных эмоций для взрослых и детей. Практики работы с печалью. Практики работы со страхами.	Проблемная лекция, 1 ч. Практическое занятие 3 ч,
Тема 3. Положительные эмоции: «добавки» можно	Эмоции и чувства. Рассмотрим положительные эмоции: радость, доверие, интерес. Зачем они нам? Можно ли усилить влияние положительных эмоций? Попробуем добавить их в нашу повседневную жизнь с помощью простых техник. Позитивный взгляд на мир. Практики осознанного счастья. Практики осознанной благодарности.	Проблемная лекция, 1 ч. Практическое занятие, 3 ч.
Тема 4. Практики развития эмоционального интеллекта, эмпатии и осознанности	Осознанные чувства. Осознанные слушание, зрение, обоняние, вкус и движение. Эмоциональный интеллект и эмпатия. Рассмотрим несложные практики развития эмоционального интеллекта, эмпатии и осознанности для более полного проживания чувств и эмоций, которые могут использовать как взрослые, так и дети.	Проблемная лекция, 1 ч. Практическое занятие, 2 ч.
Итоговая аттестация	Зачет на основании совокупности выполненных на положительную оценку работ и результатов итогового тестирования.	Зачет, 1 ч.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

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

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

Требования к практическим занятиям.

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

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

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

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

Примеры тестовых вопросов.

1. Осознанно чувствовать - это:
 - a. знать, где болит
 - b. способ находиться «в моменте»
 - c. спрашивать других о том, что я чувствую
2. Практики по развитию осознанности:
 - a. улучшают физическое состояние человека
 - b. ухудшают физическое состояние человека
 - c. не влияют на физическое состояние человека
3. Какие практики осознанности Вы знаете:
 - a. Осознанное зрение
 - b. Ответы а и с
 - c. Осознанное движение
4. У какого из органов чувств отмечается самая быстрая связь с отделами головного мозга:
 - a. Ухо
 - b. Глаз
 - c. Нос
5. Развитый эмоциональный интеллект помогает:
 - a. Понять причину возникновения тех или иных эмоций
 - b. Узнать способы решения логических задач
 - c. Научиться жить правильно
6. Проявлять отзывчивость к себе это один из способов развития:
 - a. Эмоционального интеллекта
 - b. Эмпатии
 - c. Ответы а и b
7. Эмпатия это:
 - a. способность чувствовать тоже, что чувствуют другие люди
 - b. проявление симпатии к кому-то
 - c. способность манипулировать чувствами другого человека
8. Что поможет в проявлении эмпатии:
 - a. Проявить участие и заботу
 - b. Найти общее чувство
 - c. Ответы а и b

9. Практики осознанного вкуса помогают:
- в работе с расстройствами пищевого поведения
 - научиться готовить
 - покупать больше продуктов
10. Игра «Замри и отомри» помогает развить:
- осознанное зрение
 - осознанное движение
 - осознанный вкус

Критерии оценивания результатов тестирования.

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

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

Оценка: зачтено/ не зачтено.

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

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

1. Circumplex Models of personality and emotions. Ed. Robert Plutchik, Hope R. Conte. - 1997. - 477 pp.
2. Handbook of Emotion Regulation, edited by J. Gross, New York, the Guilford Press - 2014. - 669 pp.
3. Рок Д. Мозг. Инструкция по применению. Альпина Паблишер - 2017. - 373 с.
4. Гарднер Г. Структура разума. Теория множественного интеллекта. ИД Вильямс - 2007. - 801 с.
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. МиФ - 2017. - 560 с.
6. Кабат-Зинн Д. Куда бы ты ни шел - ты уже там. Класс - 1999. - 193 с.
7. Хоун Г. Всестороннее развитие ребенка за 10 минут в день. ЭКСМО - 2012. - 250 с.
8. Fredrickson B. Positivity. Simon&Schuster - 2010. - 288 pp.

4.2. Материально-технические условия реализации программы.

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