

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФОНД «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

УТВЕРЖДАЮ

Президент Образовательного учреждения
Фонда «Педагогический университет
«Первое сентября»



Соловейчик А.С.

«21» февраля 2019 г.

**Рабочая программа модульного курса по программе дополнительного образования
«В поисках ресурсов, или Как пережить сложные времена»**

Автор:

Двоскина Надежда Владимировна,
журналист, психолог

Москва
2019 г.

1. Характеристика программы

1.1. Цель реализации программы: совершенствование личностных и профессиональных компетенций слушателей, касающихся основных закономерностей возрастного развития, стадий и кризисов развития, социализации личности, индикаторов индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможных девиации, а также основ их психодиагностики

1.2. Совершенствуемые компетенции

| № п/п | Компетенции | Направление подготовки: педагогическое образование |
|-------|--|---|
| | | Код компетенции 44.03.01 Бакалавриат |
| 1 | Способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся | ОПК-2 |
| 2 | Способность к самоорганизации и самообразованию | ОК-6 |

1.3. Планируемые результаты обучения

| № п/п | Знать – Уметь | Направление подготовки: педагогическое образование |
|-------|---|---|
| | | Код компетенции 44.03.01 Бакалавриат |
| 1 | Знать: социальные, возрастные, психофизические и индивидуальные особенности обучающихся Уметь: осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом особенностей и потребностей обучающихся | ОПК-2 |
| 2 | Знать: способы самоорганизации и самообразования Уметь: использовать возможности самоорганизации и самообразования | ОК-6 |

Категория слушателей: уровень образования – ВО, область профессиональной деятельности – дошкольное, начальное, основное, среднее образование.

Форма обучения: заочная, с применением дистанционных технологий.

Общая трудоемкость дисциплины: 6 академических часов.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

| № п/п | Наименование раздела | Всего, час. | Вид учебных занятий, | | | Форма контроля | Трудоемкость |
|-------|--|--------------|----------------------|--------------|----------------|-----------------------------|--------------|
| | | | учебных работ | Лекции и | Практ. занятие | | |
| 1 | В поисках ресурсов, или Как пережить сложные времена | 5 ч. 35 мин. | 5.35 | 2 ч. 35 мин. | 3 ч. | Ответы на вопросы к разделу | 5 ч. 35 мин. |
| 2 | Итоговая аттестация | 25 мин. | | | | Онлайн-тестирование | 25 мин. |

| | | | | | | | |
|--|-------|--|--|--|--|--|---------|
| | Итого | | | | | | 6 часов |
|--|-------|--|--|--|--|--|---------|

3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Промежуточный контроль. Задания промежуточного контроля размещены в тексте курса.

3.2. Итоговая аттестация

Форма: онлайн-тестирование с мгновенной обратной связью.

Оценка: зачет/незачет

Примерные задания:

1. Как *не* стоит относиться к расставанию с близкими?

- Переживания от даже самого тяжелого развода и расставания не будут болезненными всю оставшуюся жизнь.
- Развод и расставание – не признак того, что ваша жизнь не удалась.
- Развод и расставание — это то, что случается только с неудачниками.
- С разводом и расставанием жизнь не заканчивается.

2. Как почувствовать эмоциональный подъем, сопутствующий любви?

- Для этого достаточно принять и полюбить самого себя.
- Такой подъем приходит в ожидании того, что вернется старая любовь.
- Только другой человек может обеспечить эмоциональный подъем.
- Это возможно в процессе рассказов знакомым о закончившихся отношениях.

3. Чем отличается любовь к себе и эгоизм?

- Любить себя – это желать себе добра, действовать в своих интересах. Эгоизм – это когда вы думаете только о себе, не замечая окружающих.
- Любовь к себе – недостижима в реальной жизни, в отличие от эгоизма.
- Любовь к себе – это начальная стадия эгоизма.
- Это разные определения одного и того же понятия.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

- Белинская Т.В., Пацакула И.И. Психология стресса: учебно-методическое пособие. М.: Изд-во «ТРП», 2017.
- Вакс П. Как пережить первые 100 дней на работе. Искусство хождения по головам для начинающих. С.-Пб.: Питер, 2007.
- Де Грааф Ф. Разлуки не будет. Как пережить смерть и страдания близких. М.: ИД Никея, 2016.
- Кингма Д.Р. Разрыв. Почему заканчиваются отношения и как пережить расставание. М.: АСТ: Астрель, 2005.
- Курпатов А. 7 настоящих историй. Как пережить развод. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015.
- Уэлшонз Дж. Е. Как пережить тяжелое время. Извлекаем уроки из невзгод. С.-Пб.: Весь, 2010.
- Федэл Т. Одна и счастлива. Как обрести почву под ногами после расставания или развода. М.: Альпина паблишер, 2017.
- Янсен Т. Испытание болезнью. Как пережить рак груди. М.: Астрель: Corpus, 2010.

Материально-технические условия реализации программы

Компьютер или ноутбук с программным обеспечением.

Свободный доступ в интернет.