

**Научно-образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт новых технологий»**



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ДПО «ИНТ»  
В.В. Крутов

«10» января 2019 г.

**Дополнительная профессиональная программа**

**(повышение квалификации)**

**«Создание экологичной воспитательной среды в рамках классного  
руководства с учетом психологических аспектов взаимодействия с  
современными школьниками».**

Автор курса:

Ю.Н. Аманова

Практикующий психолог, педагог,  
автор психологических тренингов,  
игропрактик

### 1.1. Цель реализации программы

Совершенствование профессиональных компетенций обучающихся в области создания экологичной воспитательной среды в рамках классного руководства с учетом психологических аспектов взаимодействия с современными школьниками.

#### Совершенствуемые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Бакалавриат
		Код компетенции
1.	Способность использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	ОПК-6
2.	Способность взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.	ОПК-7

## 1.2 Планируемые результаты обучения

№ п/п	Знать – уметь	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Бакалавриат
		Код компетенции
1.	<p><b>Знать:</b></p> <p>1 Основные психо-эмоциональные особенности поколения Z, отличия поколения Z от поколений X и Y. Точки соприкосновения и полосу отчуждения между поколениями X, Y, Z. Особенности восприятия информации представителями поколения Z. Механизмы возникновения мотивации, в том числе к познавательной деятельности и образованию. Стратегия создания визуальной схемы «Я через призму восприятия поколения Z».</p> <p>2 Методику определения "благоприятной атмосферы в классе", определения категорий учащихся, которые вносят дисбаланс в благоприятную атмосферу в коллективе.</p> <p>3 Виды интеллекта. Взаимосвязь видов интеллекта. Модели взаимодействия с обучающимися и коррекция их познавательной активности, исходя из эмоционального состояния, с целью повышения качества обучения и мотивации в целом.</p> <p>4 Основное понятие явления "буллинг". Разновидности травли в детских коллективах. Методы определения ведущих потребностей Агрессора-Жертвы. Техники снятия напряжения и состояния тревожности индивидуально и в группе. Механизм возникновения агрессии, как недостаток внимания и любви, либо способ снятия нервного напряжения, возникающий вследствие недостаточно хорошо развитого эмоционального интеллекта. Виды агрессии. Определение понятия конфликт. Виды конфликтов. Фазы развития эмоционального выгорания. Симптомы, соответствующие каждой фазе.</p>	ОПК-6

	<p><b>Уметь:</b></p> <p>1 Использовать технику "Окно "Джохари" и метафорические ассоциативные карты, как формы познания себя в формате 4D.</p> <p>2 Создавать визуальную схему «Я через призму восприятия поколения Z».</p> <p>3 Дифференцировать "неудобных учащихся" и определять их ведущие потребности.</p> <p>4 Формировать модель экологичного поведения учителя в конфликтных и психологически проблемных ситуациях.</p> <p>5 Строить диаграммы класса/группы учащихся соответственно эмоциональному состоянию отдельных личностей или групп, включая себя, как руководителя коллектива.</p> <p>6 Определять свое эмоциональное состояние; эмоциональный дефицит и выводить наиболее подходящую формулу для построения индивидуальной траектории работы на данный период времени.</p> <p>7 Разрабатывать список ведущих потребностей и вторичных выгод Агрессора/Жертвы.</p> <p>8 Разрабатывать алгоритм работы с агрессией: как ее избежать.</p> <p>9 Выстраивать поведенческие модели выхода из конфликта на основании психологического анализа участников. Техника расслабления "Тотемное животное".</p> <p>10 Определять наличие, фазы и симптомы эмоционального выгорания.</p>	
2.	<p><b>Знать:</b></p> <p>1 Уровни близости окружающих. Градация окружения по уровням допустимой близости.</p> <p>2 Компетенции во взаимодействии с окружающими, отвечающие тому или иному уровню близости. Алгоритм выстраивания личной стратегии взаимодействия с окружающими.</p>	ОПК-7

	<b>Уметь:</b> Составлять схему личной стратегии взаимодействия с окружающими: я хочу/ я могу/ я должен/ я не должен.	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## 1.2. Категория обучающихся

Уровень образования ВО "Педагогическое/психологическое образование".

**1.3. Целевая группа слушателей:** классные руководители, педагоги, воспитатели, социальные педагоги, представители администрации учебных заведений, психологи, педагоги дополнительного образования.

**1.4. Форма обучения:** очная

**1.5. Режим занятий:**

стандарт: 4 ак.ч/ в неделю

интенсив: - 8 ак.ч/ в день

**1.6. Трудоемкость обучения:** 36 академических часов.

## 2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Аудиторные учебные занятия, учебные работы (Очный формат)				Формы контроля	Трудоемкость
		Всего ауд. часов	Лекции	Презентации	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Поколение Z</b>	<b>4</b>	<b>1,25</b>	<b>0,25</b>	<b>2,5</b>		<b>4</b>
1.1	Поколение Z и его психо-эмоциональные особенности.	1,5	0,75	0,25	0,5		1,5
1.2	Требования ФГОС НОО по использованию ИКТ в образовательном процессе.	0,5	0,5		-		0,5
1.3	Игровой тренинг:	2			2	Зачет по	2

	"Знакомьтесь, поколение Z".					проекту "Я через призму восприятия поколения Z".	
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Благоприятная атмосфера в классе</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>		<b>4</b>
2.1	Определение понятия "благоприятная атмосфера в классе". Определение категорий учащихся, которые могут нарушать благоприятную атмосферу.	1	0,75	-	0,25		1
2.2	Игровой ситуационный тренинг "Буря в стакане воды".	1,5	-	-	1,5	Зачет по разработке списка категорий нарушителей благоприятной атмосферы в классе и их ведущих потребностей.	1,5
2.3	Варианты экологичного реагирования учителя на "неудобных" учащихся и на реакцию класса на "неудобных" учащихся.	1,5	1,25	-	0,25		1,5
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Эмоциональный интеллект</b>	<b>4</b>	<b>0,75</b>	<b>2</b>	<b>1,25</b>		<b>4</b>
3.1	Определение понятия "эмоциональный интеллект": от чего зависит, насколько правильно и грамотно	2	-	2	-		2

	формируется эмоциональный интеллект ребенка.						
3.2	Диаграмма эмоционального состояния учащихся/класса с соответствующими видами учебной деятельности.	1	-	-	1	Зачет по итогам составления диаграммы	1
3.3	Алгоритм применения новых знаний о влиянии эмоционального интеллекта на образовательные процессы в повседневной работе для совершенствования учебного процесса и получения удовлетворения от него как учителем, так и учащимися.	1	0,75	-	0,25		1
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Границы: где заканчивается Я</b>	<b>4</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>2,5</b>		<b>4</b>
4.1	Самодиагностика своих личностных границ.	1	-	-	1		1
4.2	Диаграмма допустимых границ Я и варианты взаимодействия с каждым сегментом.	1,5	0,75	0,75	-		1,5
4.3	Построение своей диаграммы допустимых границ. Варианты взаимодействия с каждым сегментом диаграммы.	1,5	-	-	1,5	Зачет по итогам составления диаграммы	1,5
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Буллинг в мирное русло</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>1</b>		<b>4</b>
5.1	Игровой ситуационный тренинг: "Буллинг: иерархия	1,25	0,75	-	0,5		1,25

	участников травли".						
5.2	Причины появления Агрессора. Вторичные выгоды. Варианты стимуляции агрессивного поведения, подавления или перевода в созидательное поведение .  Причины "рождения" Жертвы; вторичные выгоды роли Жертвы; варианты ее стимуляции, подавления или перевода в созидательное поведение.	1,75	1,5	-	0,25	Зачет по разработке списка ведущих потребностей и вторичных выгод Агрессора/ Жертвы.	1,75
5.3	Работа с третьими участниками буллинга: свидетелями травли (однорупниками); родителями Агрессора и Жертвы; коллегами.  Техники снятия напряжения и состояния тревожности в группе детей/подростков.	1	0,75	-	0,25		1
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Агрессия: где правильный выход?</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>3</b>		<b>4</b>
6.1	Социально-психологическая игра "Лепешка".	2	-	-	2		2
6.2	Механизм возникновения агрессии и ее виды и формы.	1	0,5	-	0,5		1
6.3	Рефлексия по итогам игры. Анализ выраженной в игре агрессии и причин ее возникновения.	1	0,5	-	0,5	Зачет по разработке практической схемы: проявление агрессии-	1



						неудовлетворенная потребность - варианты завершения гештальта.	
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Я - медиатор</b>	<b>4</b>	<b>2,25</b>	<b>-</b>	<b>1,75</b>		<b>4</b>
7.1	Определение понятия "конфликт". Список возможных участников конфликта.	1	1	-	-		1
7.2	Игровой ситуационный тренинг (моделирование конфликтной ситуации).	0,5	-	-	0,5		0,5
7.3	Поведенческая модель Эрика Берна "Я - ок, ты - ок". Схема "win-win" - как базовая задача медиатора. Техники релаксации, применимые в образовательном процессе.	2,5	1,25	-	1,25	Зачет по итогам решения кейса по схеме "win-win".	2,5
<b>8</b>	<b>Раздел 8. Зоны ответственности и стратегии взаимодействия с учащимися/коллегами /родителями/администрацией</b>	<b>4</b>	<b>1,25</b>	<b>-</b>	<b>2,75</b>		<b>4</b>
8.1	Социально-психологическая игра "Тюрьма".	2	-	-	2		2
8.2	Социальные роли участников образовательного процесса. Зоны ответственности. Причины нарушения зон ответственности.	1	0,75	-	0,25		1
8.3	Алгоритм выстраивания личной стратегии взаимодействия со	1	0,5	-	0,5	Зачет по итогам составлени	1

	всеми участниками образовательного процесса.					ю схемы личной стратегии взаимодействия с окружающими: я хочу/ я могу/ я должен/ я не должен.	
<b>9</b>	<b>Раздел 9. Эмоциональное выгорание</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>4</b>
9.1	Понятие эмоциональное выгорание, как защитный механизм психики. Фазы развития и симптомы, соответствующие каждой фазе.	2	-	2	-		2
9.2	Самодиагностика участников	0,5	-	-	0,5		0,5
9.3	Способы предупреждения наступления эмоционального выгорания;  Способы коррекции и восстановления.	0,75	0,75	-	-		0,75
9.4	Варианты поведения участников тренинга в конкретных ситуациях в данный конкретный момент времени с учетом нового инструментария и базовых задач.	0,75	0,25	-	0,5	Зачет по итогам разработки списка мер по профилактике эмоционального выгорания/ коррекции/ восстановления.	0,75
	<b>Итоговая аттестация</b>					Зачет по совокупно	

						ти текущего контроля.	
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>13,25</b>	<b>5</b>	<b>17,75</b>		<b>36</b>

### 2.3. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
<b>Раздел 1. Поколение Z</b>		
Тема 1.1 Поколение Z и его психо-эмоциональные особенности.	Лекция, 0,75 ч.	Определение возрастных рамок поколения Z. Основные психо-эмоциональные особенности представителей поколения Z. Отличительные черты поколения Z от поколений X и Y. Точки соприкосновения и полоса отчуждения между поколениями X, Y, Z.
	Презентация, 0,25 ч.	Наглядные различия между поколениями X, Y, Z и их основные психо-эмоциональные особенности в повседневных проявлениях.
	Практические задания, 0,5 ч.	Техника "Окно "Джохари", как форма познания себя в формате 4D. Практическое задание с использованием метафорических ассоциативных карт.
Тема 1. 2. Требования ФГОС НОО по использованию ИКТ в образовательном процессе.	Лекция, 0,5 ч.	Особенности восприятия информации представителями Поколения Z. Механизмы возникновения мотивации, в том числе к познавательной деятельности и образованию. Выдержки и Федерального стандарта об использовании ИКТ в образовательном процессе через призму особенностей восприятия информации представителями Поколения Z.

<p>Тема 1.3. Игровой тренинг: "Знакомьтесь, поколение Z".</p>	<p>Практические задания, 2 ч.</p>	<p>Психологический тренинг, включающий интроспекцию и работу с метафорическими ассоциативными картами, результатом которого является проект - визуальная схема "Я через призму восприятия поколения Z".</p> <p>Зачет: Зачет по проекту "Я через призму восприятия поколения Z", 0,5 ч.</p>
<p><b>Раздел 2. Благоприятная атмосфера в классе</b></p>		
<p>Тема 2.1. Определение понятия "благоприятная атмосфера в классе". Определение категорий учащихся, которые могут нарушать благоприятную атмосферу.</p>	<p>Лекция, 0,75 ч.</p>	<p>Коллегиальное выведение формулы "благоприятной атмосферы в классе". Коллегиальное определение категорий учащихся, которые вносят дисбаланс в благоприятную атмосферу в коллективе.</p>
	<p>Практические задания, 0,25 ч.</p>	<p>Представление слушателей, с последующим анализом потенциальных нарушителей благоприятной атмосферы в классе. Свод психологических маркеров, указывающих на подобных учащихся.</p> <p>Разработка списка категорий нарушителей благоприятной атмосферы в классе и их ведущих потребностей.</p>
<p>Тема 2.2. Игровой ситуационный тренинг "Буря в стакане воды".</p>	<p>Практические занятия, 1,5 ч.</p>	<p>Моделирование ситуации нарушения благоприятной атмосферы в классе в мини-группах. Проговаривание своей ситуации "в общий круг". Коллегиальная дифференциация "неудобных учащихся" и определение их ведущих потребностей. Зачет по разработке списка категорий нарушителей благоприятной атмосферы в классе и их ведущих потребностей, 0,5 ч..</p>
<p>Тема 2.3. Варианты экологичного реагирования учителя на "неудобных" учащихся и на реакцию класса на "неудобных"</p>	<p>Лекция, 1,25 ч.</p>	<p>Алгоритм экологичного взаимодействия с учащимися, с учетом уровня удовлетворенности их ведущих потребностей.</p>
	<p>Практические занятия, 0,25 ч.</p>	<p>Моделирование экологичного поведения учителя в ситуациях, разыгранных и озвученных в ситуационном тренинге первой половины занятия.</p>

учащихся.		
<b>Раздел 3. Эмоциональный интеллект</b>		
Тема 3.1. Определение понятия "эмоциональный интеллект": от чего зависит, насколько правильно и грамотно формируется эмоциональный интеллект ребенка.	Презентация, 2 ч.	Наглядная демонстрация и определение понятий интеллект. Виды интеллекта. Взаимосвязь видов интеллекта. Влияние каждого отдельного вида на другой и на жизнедеятельность человека в целом, включая мотивацию на самоопределение, обучение и саморазвитие.
Тема 3.2. Диаграмма эмоционального состояния учащихся/класса с соответствующими видами учебной деятельности.	Практические занятия, 1 ч.	Построение диаграммы класса/группы учащихся в цвете, соответственно эмоциональному состоянию отдельных личностей или групп, включая себя, как руководителя коллектива.  Упражнение "Определи эмоцию".  Зачет по итогам составления диаграммы, 0,5ч.
Тема 3.3. Алгоритм применения новых знаний о влиянии эмоционального интеллекта на образовательные процессы в повседневной работе для совершенствования учебного процесса и получения удовлетворения от него как учителем, так и учащимися.	Лекция, 0,75 ч.	Модели взаимодействия с обучающимися и коррекция их познавательной активности, исходя из эмоционального состояния, с целью повышения качества обучения и мотивации в целом.
	Практические занятия, 0,25 ч.	Рефлексия слушателей: определение своего эмоционального состояния; эмоционального дефицита и вывод наиболее подходящей формулы для построения индивидуальной траектории работы на данный период времени, с тем чтобы в последствии приобрести навык построения индивидуальной траектории обучения для учащихся, исходя из их эмоционального фона.

<b>Раздел 4. Границы: где заканчивается Я</b>		
Тема 4.1. Самодиагностика своих личностных границ.	Практические занятия, 1 ч.	Упражнение "Круг близких людей", направленное на диагностику наличия/отсутствия границ между Я и Они.
Тема 4.2. Диаграмма допустимых границ Я и варианты взаимодействия с каждым сегментом.	Лекция, 0,75 ч.	6 уровней близости окружающих. Градация окружения по уровням допустимой близости. Компетенции во взаимодействии с окружающими, отвечающие тому или иному уровню близости.
	Презентация, 0,75 ч	Наглядная демонстрация вариантов взаимодействия с окружающими, исходя из уровня близости, к которому их можно и нужно отнести.
Тема 4.3. Построение своей диаграммы допустимых границ. Варианты взаимодействия с каждым сегментом диаграммы.	Практические занятия, 1,5 ч.	Построения своей диаграммы допустимых границ с описанием возможных форм и тем общения для каждого круга близости. Сравнение получившейся диаграммы с рисунком из упражнения "Круг близких людей". Внесение необходимых корректировок. Зачет по итогам составления диаграммы 0,5 ч.
<b>Раздел 5. Буллинг в мирное русло</b>		
Тема 5.1. Игровой ситуационный тренинг: "Буллинг: иерархия участников травли".	Лекция, 0,75 ч.	Основное понятие явления "буллинг". Разновидности травли в детских коллективах.
	Практические занятия, 0,5 ч.	Моделирование или воспроизводство ситуации с детской травлей в мини-группах.
Тема 5.2. Причины появления Агрессора. Вторичные выгоды. Варианты стимуляции агрессивного повеления, подавления или перевода в	Лекция, 1,5 ч.	Причины необходимости входа в роль Агрессора. Вторичные выгоды. Какие действия стимулируют агрессию, а какие способны ее подавить. Надо ли подавлять агрессию или экологичнее перевести ее в другой вид активности ученика.  "Треугольник Карпмана". Психология Жертвы. Вторичные выгоды.  Зачет по разработке списка ведущих потребностей и

<p>созидательное поведение.</p> <p>Причины "рождения" Жертвы; вторичные выгоды роли Жертвы; варианты ее стимуляции, подавления или перевода в созидательное поведение.</p>	<p>Практические занятия, 0,25 ч.</p>	<p>вторичных выгод Агрессора/Жертвы, 0,5 ч.</p> <p>Интроспекция: я - как участник детской травли. В какой роли выступал. Какие потребности пытался удовлетворить. Какие вторичные выгоды получал/ продолжаю получать.</p> <p>Разработка списка ведущих потребностей и вторичных выгод Агрессора/Жертвы.</p>
<p>Тема 5.3. Работа с третьими участниками буллинга: свидетелями травли (одногоруппниками); родителями Агрессора и Жертвы; коллегами.</p> <p>Техники снятия напряжения и состояния тревожности в группе детей/подростков.</p>	<p>Лекция, 0,75 ч.</p>	<p>Определение ведущих потребностей Агрессора-Жертвы. Агрессор-Жертва - две стороны одной медали. Техники снятия напряжения и состояния тревожности индивидуально и в группе.</p>
	<p>Практические занятия, 0,25 ч.</p>	<p>Практические упражнения 2 в 1:</p> <p>"Критикуй!"</p> <p>"Комплименты"</p>
<p><b>Раздел 6. Агрессия: где правильный выход?</b></p>		
<p>Тема 6.1. Социально-психологическая игра "Лепешка".</p>	<p>Практические занятия, 2 ч.</p>	<p>Объяснение правил игры. Настольная социально-психологическая игра в командах/ индивидуально, в зависимости от желания слушателей, с возможностью погрузиться в игру целиком в качестве игрока, либо оставаться в позиции наблюдателя и фиксировать свои наблюдения за игроками в процессе игры.</p>
<p>Тема 6.2. Механизм возникновения агрессии и ее виды и формы.</p>	<p>Лекция, 0,5 ч.</p>	<p>Механизм возникновения агрессии, как недостаток внимания и любви, либо способ снятия нервного напряжения, возникающий вследствие недостаточно хорошо развитого эмоционального интеллекта.</p>

		<p>Виды агрессии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наступательная;</li> <li>- защитная;</li> <li>- ответная;</li> <li>- спровоцированная;</li> <li>- немотивированная;</li> <li>- неконтролируемая;</li> <li>- побудительная;</li> <li>- санкционированная.</li> </ul> <p>Формы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическая;</li> <li>- вербальная;</li> <li>- пассивная;</li> <li>- активная;</li> <li>- прямая;</li> <li>- косвенная;</li> <li>- аутоагрессия.</li> </ul>
	Практические занятия, 0,5 ч.	Интрорепликация по проведенной игре действий своих, как игрока, и других участников по определению формы и вида агрессии.
Тема 6.3. Рефлексия по итогам игры. Анализ выраженной в игре агрессии и причин ее возникновения.	Лекция, 0,5 ч.	Алгоритм работы с агрессией: как ее избежать, развивая эмоциональный интеллект, и научив ребенка четко определять и обозначать свои потребности.
	Практические занятия, 0,5 ч.	Техника завершения гештальтов. Разработка практической схемы: проявление агрессии-неудовлетворенная потребность-варианты завершения гештальта. Зачет по разработке практической схемы: проявление агрессии-неудовлетворенная потребность-варианты завершения гештальта, 0,25 ч.
<b>Раздел 7. Я - медиатор</b>		
Тема 7.1. Определение понятия "конфликт". Список возможных участников конфликта.	Лекция, 1 ч.	Определение понятия конфликт. Виды конфликтов. Список возможных участников конфликта.



Тема 7.2. Игровой ситуационный тренинг (моделирование конфликтной ситуации).	Практические занятия, 0,5 ч.	Моделирование ситуации конфликта в мини-группах, с ролями противоборствующих сторон и наблюдателем.
Тема 7.3. Поведенческая модель "Я - ок, ты - ок" Эрика Берна. Схема "win-win" - как базовая задача медиатора. Техники релаксации, применимые в образовательном процессе.	Лекция, 1,25 ч.	Поведенческая модель "Я - ок, ты - ок" Эрика Берна. Схема поведения "win-win" - как модель поведения медиатора.
	Практические занятия, 1,25 ч.	Модерирование завершения конфликтной ситуации, смоделированной в первой части тренинга. Решение кейса по схеме "win-win".  Техника расслабления "Тотемное животное". Зачет по итогам решения кейса по схеме "win-win", 0,25 ч.
<b>Раздел 8. Зоны ответственности и стратегии взаимодействия с учащимися/коллегами/родителями/администрацией</b>		
Тема 8.1. Социально-психологическая игра "Тюрьма".	Практические занятия, 2 ч.	Объяснение правил игры. Настольная социально-психологическая игра в командах: учителя/ учащиеся/ администрация/ родители.
Тема 8.2. Социальные роли участников образовательного процесса. Зоны ответственности. Причины нарушения зон ответственности.	Лекция, 0,75 ч.	Четкое описание социальных ролей участников игры с определением зон их ответственности.
	Практические занятия, 0,25 ч.	Интроспекция поведения в игре членов своей команды и оппонентов, анализ нарушения договоренностей и определенных во процессе игры зон ответственности.
Тема 8.3. Алгоритм выстраивания личной стратегии взаимодействия со всеми участниками образовательного процесса.	Лекция, 0,5 ч.	Алгоритм выстраивания личной стратегии взаимодействия с окружающими: я хочу - я могу - я должен - я не должен
	Практические занятия, 0,5 ч.	Составление схемы личной стратегии взаимодействия с окружающими: я хочу/ я могу/ я должен/ я не должен. Зачет по итогам составлению схемы личной стратегии взаимодействия с окружающими: я хочу/ я могу/ я должен/ я не должен, 0,25ч.

<b>Раздел 9. Эмоциональное выгорание</b>		
Тема 9.1. Понятие эмоциональное выгорание, как защитный механизм психики. Фазы развития и симптомы, соответствующие каждой фазе.	Презентация, 2 ч.	Эмоциональное выгорание - защитный механизм психики, позволяющий не допустить возникновения соматических реакций организма. Фазы развития. Симптомы, соответствующие каждой фазе.
Тема 9.2. Самодиагностика участников.	Практические занятия, 0,5 ч.	Интроспекция и определение наличия, фазы и симптомов эмоционального выгорания, либо его отсутствия.
Тема 9.3. Способы предупреждения наступления эмоционального выгорания;  Способы коррекции и восстановления.	Лекция, 0,75 ч.	Когда необходимо принимать меры для профилактики эмоционального выгорания. На каком этапе необходимо переходить к коррекции и восстановлению. Какие способы выбрать.
Тема 9.4. Варианты поведения участников тренинга в конкретных ситуациях в данный конкретный момент времени с учетом нового инструментария и базовых задач.	Лекция, 0,25 ч.	Разбор конкретных ситуаций слушателей для коррекции эмоционального выгорания и восстановления.
	Практические занятия, 0,5 ч.	Разработка списка мер по профилактике эмоционального выгорания/ коррекции/ восстановления. Зачет по итогам разработки списка мер по профилактике эмоционального выгорания/ коррекции/ восстановления, 0,25ч.

### **Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»**

#### **3.1. Текущий контроль.**

### 1. Зачет - очно

*Название:* Проект "Я через призму восприятия поколения Z".

*Требования:* фотография/скрин завершенной работы с 4-мя метафорическими картами по схеме окно "Джохари". Устное собеседование 3-5 мин.

*Критерии оценивания:* последовательное описание своего образа с использованием метафоры МАК по 4ем пунктам: арена-белое пятно- фасад- мертвая зона.

*Оценивание:* зачет/не зачет.

### 2. Зачет - очно

*Название:* Разработка списка категорий нарушителей благоприятной атмосферы в классе и их ведущих потребностей.

*Требования:* список, состоящий не менее чем из 4ех категорий учащихся, где на каждую категорию приходится как минимум 1 ведущая потребность.

*Критерии оценивания:* наличие списка, соответствующего требованиям, и способность обосновать ведущую потребность каждой категории.

*Оценивание:* зачет/не зачет.

### 3. Зачет - очно

*Название:* Диаграмма эмоционального состояния учащихся/класса с соответствующими видами учебной деятельности.

*Требования:* цветная диаграмма, состоящая не менее чем из 5 сегментов-основных

эмоций и не менее 5ти видов соответствующих этим эмоциям видов учебной деятельности.

*Критерии оценивания:* наличие диаграммы, удовлетворяющей вышеизложенным требованиям.

*Оценивание:* зачет/не зачет.

#### 4. Зачет - очно

*Название:* Диаграмма допустимых границ. Варианты взаимодействия с каждым сегментом диаграммы.

*Требования:* цветная диаграмма, состоящая из 5 сегментов-основных групп взаимодействия с окружающими и краткое описание вариантов взаимодействия - 2-4) рядом с каждым сегментом.

*Критерии оценивания:* наличие диаграммы, удовлетворяющей вышеизложенным требованиям.

*Оценивание:* зачет/не зачет.

#### 5. Зачет - очно

*Название:* Разработка списка ведущих потребностей и вторичных выгод Агрессора/Жертвы (что-то одно, в зависимости от варианта, предложенного преподавателем рандомно)

*Требования:* список, состоящий не менее чем из 2ух ведущих потребностей Агрессора или Жертвы, и не менее чем из 2ух вторичных выгод указанной категории.

*Критерии оценивания:* наличие списка, соответствующего требованиям, и

способность обосновать ведущие потребности и вторичные выгоды исследуемой категории.

*Оценивание:* зачет/не зачет.

#### 6. Зачет - очно

*Название:* Разработка практической схемы: Вид проявления агрессии-неудовлетворенная потребность-варианты завершения гештальта.

*Требования:* схема, состоящая из 3ех пунктов где:

А. Вид проявления агрессии взят из конкретного кейса, обсуждаемого в первой части тренинга;

Б. Неудовлетворенная потребность агрессора (как минимум одна);

В. Варианты завершения гештальта (не менее 2ух).

*Критерии оценивания:* наличие схемы, соответствующей требованиям.

*Оценивание:* зачет/не зачет.

#### 7. Зачет - очно

*Название:* Разработка практической схемы "win-win" по итогам обсуждения кейса из первой части тренинга.

*Требования:* схема, состоящая из 3ух пунктов где:

А. Ведущая потребность одной стороны;

Б. Ведущая потребность другой стороны;

В. Варианты решения, при котором возможно полное или частичное

удовлетворение потребностей обеих сторон (не менее 2ух).

*Критерии оценивания:* наличие схемы, соответствующей требованиям.

*Оценивание:* зачет/не зачет.

## 8. Зачет - очно

*Название:* Разработка схемы личной стратегии взаимодействия с окружающими.

*Требования:* схема, состоящая из 4ех вариантов взаимодействия с окружающими:

А. я хочу;

Б. я могу;

В. я должен;

Г. я не должен,

где окружающие представлены в 4ех категориях:

1. учащиеся,

2. законные представители учащихся,

3. администрация,

4. коллеги.

*Критерии оценивания:* наличие схемы, соответствующей требованиям.

*Оценивание:* зачет/не зачет.

## 9. Зачет - очно

*Название:* Разработка списка мер по профилактике эмоционального выгорания/

коррекции/ восстановления. (На выбор слушателя по итогам само-диагностики, проведенной в первой части тренинга).

*Требования:* список, состоящий не менее чем из 4ех мер, подходящих для профилактики эмоционального выгорания/ коррекции состояния эмоционального выгорания/ восстановления при диагностированном эмоциональном выгорании.

*Критерии оценивания:* наличие списка, соответствующего требованиям.

*Оценивание:* зачет/не зачет.

### **3. 2. Итоговая аттестация.**

Форма проведения - совокупность текущего контроля, а именно - наличие 9-ти промежуточных зачетов.

## **Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»**

### **4.1 Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.**

#### **Основная литература**

1. Асмолов А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека. - М.: Смысл, 2011
2. Дэвид Стилманн "Поколение Z на работе: Как его понять и найти с ним общий язык", Манн, Иванов и Фербер, 2018
3. Эрик Берн " Игры, в которые играют люди", ЭКСМО, 2018
4. Лэйн Дэвид А. Школьная травля (буллинг). Онлайн-библиотека по ссылке <https://www.psyoffice.ru/3548-ljejjn-djevid-a.-shkolnaja-travlja-bulling..html>

5. Профессиональный стандарт "Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)"

Электронный ресурс URL: <http://www.rosmintrud.ru/docs/mintrud/orders/129>

6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Электронный ресурс URL: [http://минобрнауки.рф/документы/922/файл/748/ФГОС\\_НОО.pdf](http://минобрнауки.рф/документы/922/файл/748/ФГОС_НОО.pdf)

7. Дженни Миллер и Виктория Ламберт "Личные границы: как их устанавливать и отстаивать", Манн, Иванов и Фербер, 2018

### **Дополнительная литература**

1. Е. Хеллинггер Настольная социальная игра Гюнтера Хорна "Лепешка", Генезис, 2016

2. Е. Хеллинггер Настольная социальная игра Гюнтера Хорна "Тюрьма", Генезис, 2016

3. Мария Лукьянова МАК "Core", Oh-cards, [www.OH-Cards.com](http://www.OH-Cards.com), Canada

4. Г. Братищева МАК "Про тебя. Метафора женской идентичности", Генезис - 2018

5. А. Яшанина, А. Колосовцев МАК "Это все о нем. Метафора мужской идентичности", Генезис - 2018

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

Обучение проходит в аудитории, оборудованной проектором, экраном, магнитно-маркерной доской/ флипчартом, маркерами разных цветов.



Преподавателю необходимо обеспечить рабочее место, оснащенное ноутбуком с доступом в интернет, клавиатурой и мышью.

Слушателям необходимо иметь планшеты или столы, бумагу для записи, ручки, цветные карандаши/мелки/фломастеры, допускается фото-съемка материалов и процессов тренинга, без попадания в кадр лиц других участников.