

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«БЕЛОВ ПРОДАКШН»**

---

**ВЫСШАЯ ШКОЛА САНОГЕННОЙ КОРРЕКЦИОННОЙ ПЕДАГОГИКИ**

Утверждаю:  
Генеральный директор  
Белов Ф.А.

*(Handwritten signature)*  
(подпись)  
«29» 11 2018 г.



**Дополнительная профессиональная программа  
(повышение квалификации)**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
НАПРЯЖЕНИЯ**

Авторы курса:  
Белов Ф.А.  
Чистяков В.В.

## Раздел 1. Характеристика программы

### 1.1 Цель реализации программы

Совершенствование профессиональных компетенций обучающихся в области практических технологий коррекции эмоционального напряжения.

#### Совершенствуемые компетенции

№	Компетенция	Направление подготовки Психолого-педагогическое образование 44.03.02
		Квалификация бакалавриат
		Код компетенции
1.	способен использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства	ОПК-12

### 1.2 Планируемые результаты обучения

№	Знать – уметь	Направление подготовки Психолого-педагогическое образование 44.03.02
		Квалификация бакалавриат
		Код компетенции
1.	<b>Знать:</b> Эмоциональное напряжение, его истоки. Понятие стресса и результаты его воздействия. Виды стрессов. Общие принципы управления стрессовыми состояниями. Технология управления стрессовым состоянием. <b>Уметь:</b> Управлять стрессом на основании технологии управления стрессовым состоянием	ОПК-12
2.	<b>Знать:</b> Понятие усталости и способы ее преодоления. Мышечные зажимы. Технологии релаксации.	ОПК-12

	<b>Уметь:</b> Снимать усталость на основании технологии релаксации.	
3.	<b>Знать:</b> Строение эмоции страха. Виды страхов. Профиль страхов и профиль защиты человека. Физиологические последствия страха. Технологии нейтрализации эмоционального состояния страха у себя и у другого человека.  <b>Уметь:</b> Нейтрализовать эмоциональное поведение страха на основании соответствующей технологии.	ОПК-12
4.	<b>Знать:</b> Строение эмоции обиды. Структура ожиданий человека. Источники ожиданий человека. Стратегии нейтрализации эмоционального поведения обиды у себя и у другого человека.  <b>Уметь:</b> Нейтрализовать эмоциональное поведение обиды у себя и у другого человека.	ОПК-12
5.	<b>Знать:</b> Строение эмоции вины. Структура эмоционального поведения вины. Стратегии нейтрализации эмоционального поведения вины у себя и у другого человека.  <b>Уметь:</b> Нейтрализовать эмоциональное поведение вины у себя и у другого человека.	ОПК-12
6.	<b>Знать:</b> Строение эмоции стыда. Структура концепции «Я». Стратегии нейтрализации эмоционального поведения стыда у себя и у другого человека.  <b>Уметь:</b> Нейтрализовать эмоциональное поведения стыда у себя и у другого человека.	ОПК-12
7.	<b>Знать:</b> Понятие боли. Причины и следствия болезненного состояния. Структура болевого состояния. Нейтрализации боли. Стратегии нейтрализации боли у себя и у другого человека.  <b>Уметь:</b> Нейтрализовать боль у себя и у другого человека.	ОПК-12
8.	<b>Знать:</b> Связь эмоций (обиды, вины, стыда) и психосоматических заболеваний. Способы повышения личной эффективности. Стратегии оказания скорой психологической помощи.  <b>Уметь:</b> Оказывать скорую психологическую помощь.	ОПК-12

**1.3 Категория обучающихся:** уровень образования: ВО, получающие ВО, область профессиональной деятельности – общее образование, СПО, ДО, ДПО, ВО.

**1.4 Форма обучения:** очная.

**1.5 Режим занятий:** 6 часов в день, по расписанию согласованному с учащимися.

**1.6 Трудоемкость программы:** 72 часа.

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1 Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование тем	Аудиторные учебные занятия, учебные работы			Внеаудиторная работа	Формы контроля
		Всего час	Лекции	Практические занятия	с/р	
1	Тема 1. Введение. Стресс и результаты его воздействия	8	2	4	2	Практическое задание
2	Тема 2. Усталость и способы ее преодоления	8	2	4	2	Практическое задание
3	Тема 3. Эмоциональное поведение страха	8	2	4	2	Практическое задание
4	Тема 4. Эмоциональное поведение обиды	8	2	4	2	Практическое задание
5	Промежуточная аттестация	4		4		Зачет
6	Тема 5. Эмоциональное поведение вины	8	2	4	2	Практическое задание
7	Тема 6. Эмоциональное поведение стыда	8	2	4	2	Практическое задание
8	Тема 7. Работа с болью.	8	2	4	2	Практическое задание
9	Тема 8. Подведение итогов.	8	2	4	2	Практическое задание
10	Итоговая аттестация	4		4		Зачет
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>40</b>	<b>16</b>	

### 2.2. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Тема 1. Введение. Стресс и результаты его воздействия	Лекция 2 часа	<p>Эмоциональное напряжение, его истоки.  Понятие стресса и результаты его воздействия. Виды стрессов.  Общие принципы управления стрессовыми состояниями.  Технология управления стрессовым состоянием.</p> <p>Противоречие между законом естественного отбора и законом социального отбора.  Проблема человеческого фактора.  Стресс и результаты его воздействия.  Стрессы повседневной жизни.  Транспортный стресс.  Искусственное освещение.</p>

		<p>Жилище. Среда обитания.  Мобильные телефоны.  Электромагнитное излучение.  Тепловое загрязнение окружающей среды.  Пища.  Информация.  Стрессы от людей.  Особенности поведения в стрессовых ситуациях.  Последствия стрессов: влияние на общее состояние организма.  Болезни.  Механизм стресса.  Человеческое общение и ситуативное поведение.  Психологический климат.  Эмоциональный стресс.  Эмоциональная разрядка.  Общие принципы управления стрессовыми состояниями.  Сопротивление человека.  Принципы.  Три вида транса.</p>
	Практическое занятие 4 часа	<p>Работа индивидуально и в малых группах.  Отработка технологии управления стрессовым состоянием.  Упражнение: «Демонстрация «Закона сохранения энергии» в организме». Упражнение: «Перемещение ощущения».</p>
	Самостоятельная работа 2 часа	<p>Упражнение: «Демонстрация «Закона сохранения энергии» в организме». Упражнение: «Перемещение ощущения».</p>
<b>Тема 2. Усталость и способы ее преодоления</b>	Лекция 2 часа	<p>Понятие усталости и способы ее преодоления. Мышечные зажимы.  Технологии релаксации.  Способы преодоления усталости.  Мышечная и дыхательная релаксация. Мышечные зажимы.  Источники зажимов. Механизм снятия зажимов. Работа с конкретным мышечным зажимом. Мышечное расслабление.  Дыхание. Виды дыхания. Отдых. Выведение из транса.  Изменение отношения к ситуации (Рефрейминг).  Рефрейминг смысла (или содержания).  Рефрейминг контекста.</p>
	Практическое занятие 4 часа	<p>Зачет по предыдущей теме:  Упражнение: «Демонстрация «Закона сохранения энергии» в организме». Упражнение: «Перемещение ощущения».</p> <p>Работа индивидуально и в малых группах.  Отработка технологии релаксации.  Упражнение: «АМПИР» («Автомобилизация» (АМ), «Постизометрическая релаксация» (ПИР).  Упражнение: Метод «фокусировки» (Фокусировка по Джендлину (США) - беседа с ощущением.  Упражнение: «Чувство покоя».</p>
	Самостоятельная работа 2 часа	<p>Упражнение: «АМПИР» («Автомобилизация» (АМ), «Постизометрическая релаксация» (ПИР).  Упражнение: Метод «фокусировки» (Фокусировка по Джендлину (США) - беседа с ощущением.  Упражнение: «Чувство покоя».</p>

<b>Тема 3.</b> <b>Эмоциональное поведение страха</b>	Лекция 2 часа	Стрoение эмоции страха. Виды страхов. Профиль страхов и профиль защиты человека. Физиологические последствия страха. Технологии нейтрализации эмоционального поведения страха у себя и у другого человека. Размышление страха. Облики страха. О природе страдания. Поведенческие защиты от страха. Уход в себя. Хобби. Перцептивная защита. Оцепенение. Идентификация. Умственная защита. Рационализация. Проекция. Регрессия. Уход в болезнь. Фантазия и вера. Навязчивое общение. Нейтрализации эмоционального поведения страха у другого человека. Нейтрализации эмоционального поведения страха у себя.
	Практическое занятие 4 часа	Зачет по предыдущей теме: Упражнение: «АМПИР» («Автомобилизация» (АМ), «Постизометрическая релаксация» (ПИР). Упражнение: Метод «фокусировки» (Фокусировка по Джендлину (США) - беседа с ощущением. Упражнение: «Чувство покоя».  Работа индивидуально и в малых группах. Отработка технологии релаксации. Упражнение: «Нейтрализация вкуса». Упражнение: «Нейтрализация страха».
	Самостоятельная работа 2 часа	Упражнение: «Нейтрализация вкуса». Отработать 10 вкусов. Упражнение: «Нейтрализация страха». Отработать 10 страхов.
<b>Тема 4.</b> <b>Эмоциональное поведение обиды</b>	Лекция 2 часа	Стрoение эмоции обиды. Структура ожиданий человека. Источники ожиданий человека. Стратегии нейтрализации эмоционального поведения обиды у себя и у другого человека. Коммуникация. КЭТ. Размышление об обиде (условия возникновения обиды). Связывающие чувства. Подобие. Соглашения. Место. Внутреннее устройство обиды. Анализ состояния обиды. Долговременность существования обиды. Способы ослабления обиды. Анализ ожиданий. Ожидания как программирование поведения другого. Обида как наказание другого чувством вины. Разговор с самим собою об обиде. Принятие другого таким, каков он есть. Отказ сравнивать как отказ судить. Отстранение обиды. Имитация обиды, проигрывание ее. Угашение обиды.

		<p>Медитативная графика и дневник.  Нетерпимость как стимулятор обиды.  Структура эмоционального поведения обиды.  Нейтрализации эмоционального поведения обиды у себя.  Нейтрализации эмоционального поведения обиды у другого человека.</p>
	Практическое занятие 4 часа	<p>Зачет по предыдущей теме:  Упражнение: «Нейтрализация вкуса».  Упражнение: «Нейтрализация страха».</p> <p>Работа индивидуально и в малых группах.  Отработка технологии нейтрализации обиды.  Упражнение: «Нейтрализации обиды у себя».  Упражнение: «Нейтрализации обиды у другого человека».</p>
	Самостоятельная работа 2 часа	<p>Упражнение: «Нейтрализации обиды у себя». Отработать 20 вариантов обиды у себя, из них – 5 смоделировать на будущее (чем больше ситуации на будущее, тем лучше). Двигаться из прошлого в настоящее.  Упражнение: «Нейтрализации обиды у другого человека».  Задание для аттестации.</p>
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет 4 часа	Проект №1. Разработка плана занятия: «Нейтрализация обиды у другого человека».
<b>Тема 5. Эмоциональное поведение вины</b>	Лекция 2 часа	<p>Строение эмоции вины. Структура эмоционального поведения вины. Стратегии нейтрализации эмоционального поведения вины у себя и у другого человека.  Социальная функция вины.  Телесные проявления вины.  Умственные механизмы вины.  Защитные проявления вины.  Как нейтрализовать вину.  Об изменении ожиданий другого.  Признание себя виноватым.  Вина и искупление вины.  Отстранение от чувства вины.  Вина за невозможный ущерб.  Имитация вины, проигрывание ее.  Структура эмоционального поведения вины.  Эмоция вины.  Нейтрализации эмоционального поведения вины у другого человека.  Нейтрализации эмоционального поведения вины у себя.</p>
	Практическое занятие 4 часа	<p>Отработка технологии нейтрализации вины.  Упражнение: «Нейтрализации вины у себя».  Упражнение: «Нейтрализации вины у другого человека».</p>
	Самостоятельная работа 2 часа	<p>Упражнение: «Нейтрализации вины у себя». Отработать 20 вариантов вины у себя, из них – 5 смоделировать на будущее (чем больше ситуации на будущее, тем лучше). Двигаться из прошлого в настоящее.  Упражнение: «Нейтрализации вины у другого человека».</p>
<b>Тема 6. Эмоциональное поведение стыда</b>	Лекция 2 часа	<p>Строение эмоции стыда.  Структура концепции «Я».  Стратегии нейтрализации эмоционального поведения стыда у себя и у другого человека.  О стыде и чувстве неполноценности.  Я-концепция как источник стыда.  Как образуется стыд.  Значение стыда в человеческих отношениях.  Стыд как фактор социализации.  Значение стыда в воспитании.  Отсутствие необходимости в стыде в зрелом возрасте.  Вина и стыд.  Облики стыда.</p>

		<p>Я-концепция и личность.          Как устроен стыд.          Как ум вырабатывает стыд.          Экзистенциальный стыд          Как спрашивать себя о стыдном.          Я-концепция и ее осознание.          Духовное зрение.          Нейтрализация стыда.          Научиться быть ни хорошим ни плохим.          Программирование поведения Я-концепцией.          Имитация стыда.          Угашение энергии стыда.          Нетерпимость к себе как стимулятор стыда.          Жестокость и нетерпимость.          Как ослабить действие стыда.          Познание стыда.          Отстранение.          Отказ от сравнения.          Структура эмоционального поведения стыда.          Нейтрализации эмоционального поведения стыда у другого человека.          Нейтрализации эмоционального поведения стыда у себя.          Схема отработки стыда.          Способы анализа речевых высказываний.          Анализ стилей поведения.          О принципах применения полученных знаний.          Насилие и ненасилие.</p>
	Практическое занятие 4 часа	<p>Зачет по предыдущей теме:          Упражнение: «Нейтрализации вины у себя».          Упражнение: «Нейтрализации вины у другого человека».</p> <p>Работа индивидуально и в малых группах.          Технология нейтрализации стыда.          Упражнение: «Нейтрализации стыда у себя».          Упражнение: «Нейтрализации стыда у другого человека».</p>
	Самостоятельная работа 2 часа	<p>Упражнение: «Нейтрализации стыда у себя». Отработать 20 вариантов стыда у себя, из них – 5 смоделировать на будущее (чем больнее ситуации на будущее, тем лучше).          Упражнение: «Нейтрализации стыда у другого человека».          Двигаться из прошлого в настоящее.</p>
<b>Тема 7. Работа с болью</b>	Лекция 2 часа	<p>Понятие боли. Причины и следствия болезненного состояния.          Структура болевого состояния. Нейтрализации боли. Стратегии нейтрализации боли у себя и у другого человека.          Причины и следствия болезненного состояния.          Структура болевого состояния.          Анестезия и анальгезия.          Нейтрализация болевого состояния у другого человека.          Нейтрализация болевого состояния у себя.</p>
	Практическое занятие 4 часа	<p>Зачет по предыдущей теме:          Упражнение: «Нейтрализации стыда у себя».          Упражнение: «Нейтрализации стыда у другого человека».</p> <p>Работа индивидуально и в малых группах.          Технологии нейтрализации боли.          Упражнение: «Инструменты».          Упражнение: «Визуализация боли».          Упражнение: «Нейтрализации боли у себя».          Упражнение: «Нейтрализации боли у другого человека».</p>
	Самостоятельная работа 2 часа	<p>Упражнение: «Инструменты».          Упражнение: «Визуализация боли».          Упражнение: «Нейтрализации боли у себя».          Упражнение: «Нейтрализации боли у другого человека».</p>

<b>Тема 8. Подведение итогов</b>	Лекция 2 часа	Связь эмоций (обида, вины, стыда) и психосоматических заболеваний. Способы повышения личной эффективности. Стратегии оказания скорой психологической помощи. Рекомендации по повышению личной эффективности. Эмпатия Скорая психологическая помощь
	Практическое занятие 4 часа	Зачет по предыдущей теме: Упражнение: «Инструменты». Упражнение: «Визуализация боли». Упражнение: «Нейтрализации боли у себя». Упражнение: «Нейтрализации боли у другого человека».  Работа индивидуально и в малых группах. Повторение пройденных упражнений. Упражнение : «Мысленная тишина». Подготовка к итоговой аттестации.
	Самостоятельная работа 2 часа	Повторение пройденных упражнений. Упражнение : «Мысленная тишина». Подготовка к итоговой аттестации. Задание к аттестации.
<b>Итоговая аттестация</b>	Зачет. 4 часа	Проект №2. Разработка плана занятия: «Нейтрализации вины у другого человека». Проект №3. Разработка плана занятия: «Нейтрализации стыда у другого человека».

### Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

#### 1. Текущий контроль:

- в форме практических занятий программы, на которых отрабатываются технологии коррекции эмоциональных напряжений,
- оценочные материалы – упражнения и практические задания, выполнение которых позволяет судить об усвоении материала.

#### Требования к учащимся:

После объяснения и выполнения упражнения с преподавателем, учащиеся самостоятельно отрабатывают упражнения индивидуально и в малых группах, до их полного усвоения, самостоятельно контролируют фактическое выполнение упражнений. Преподаватель координирует правильность выполнения и учитывает результаты.

Текущий контроль проводится на следующих практических занятиях, после изучения упражнений, на основании оценивания сформированности планируемых умений.

Примеры оценочных материалов по темам: **Приложение №1.**

**Критерии оценивания:** выполнены все требования к демонстрации.

**Оценивание:** зачет/не зачет.

#### 2. Промежуточная аттестация:

- зачет, как совокупность промежуточной аттестации и текущего контроля,
- оценочные материалы:

**Проект № 1.** Разработка плана занятия: «**Нейтрализация обиды у другого человека**».

**Требования к Проекту №1:**

1. Конкретная ситуация предлагается преподавателем.
2. Задание выполняется индивидуально.
3. Дополнительные вопросы:
  - Определите понятие стресса и назовите его основные источники.
  - Определите понятие стресса и назовите его виды.
  - Определите понятие страха и назовите его виды.
  - Назовите физиологические последствия страха.
  - Назовите основные виды нейтрализации страхов.
  - Назовите основные источники и структуру ожиданий человека.
  - Раскройте строение эмоции обиды.
  - Какова связь эмоции обиды и психосоматических заболеваний?

**Критерии оценивания:** выполнены все требования к демонстрации.

1. Умение использования практических техник.
2. Умение интерпретировать полученные диагностические материалы.
3. Умение нейтрализовать обиду у другого человека.

**Оценивание:** зачет/не зачет.

**3. Итоговая аттестация:**

- зачет, как совокупность выполненных работ.
- оценочные материалы:

**Проект № 2.** Разработка плана занятия: «**Нейтрализации вины у другого человека**».

**Требования к Проекту №2:**

1. Конкретная ситуация предлагается преподавателем.
2. Задание выполняется индивидуально.
3. Дополнительные вопросы:
  - Раскройте строение эмоции вины.
  - Какова связь эмоции вины и психосоматических заболеваний?
  - Какова структура концепции «Я»?

**Критерии оценивания:**

1. Умение использования практических техник.
2. Умение интерпретировать полученные диагностические материалы.
3. Умение нейтрализовать вину у другого человека.

**Оценивание:** зачет/не зачет.

**Проект № 3.** Разработка плана занятия: «**Нейтрализации стыда у другого человека**».

### **Требования к Проекту №3:**

1. Конкретная ситуация предлагается преподавателем.
2. Задание выполняется индивидуально.
3. Дополнительные вопросы:
  - Раскройте строение эмоции стыда.
  - Какова связь эмоции стыда и психосоматических заболеваний?
  - Какова структура концепции «Я»?

### **Критерии оценивания:**

1. Умение использования практических техник.
2. Умение интерпретировать полученные диагностические материалы.
3. Умение нейтрализовать стыд у другого человека.

**Оценивание:** зачет/не зачет.

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

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

#### **Основная литература**

1. Чистяков В.В. «Саногенная коррекционная педагогика: еоретические и практические основы». Учебное пособие. – Екатеринбург : Издательские решения, 2018. – 460 с.
2. «Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни молодежи». Учеб. пособие / Г.И. Семикин, Г.А. Мысина, З.Н. Калинина и др.; Под общ. ред. Н.А. Шайденко. – М., МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2014. – 114 с.
3. Сеченов И.М. «Рефлексы головного мозга».– Москва: АСТ, 2015. – 352 с.

#### **Дополнительная литература**

1. Албегова И.Ф. Введение в специальность «Социальная работа»: Учебное пособие. – Ярослав. Гос. Ун-т. Ярославль 2002. – 80 с.
2. Алёхин И.А., Чистяков В.В. Практические технологии коррекции эмоционального напряжения с основами специальной психологии: Учебное пособие. – М.: ВУ, 2012. – 302 с.
3. Бехтерев В.М. Коллективная рефлексология. – Петроград: Колос, 1921. – 432 с.
4. Блейхер В.М., Крук И.В., Боков С.Н. Клиническая патопсихология: Руководство для врачей и клинических психологов. – Москва-Воронеж, Московский психолого-социальный институт, 2002. – 511с.
5. Блюмина М.Г. Распространенность, этиология и некоторые особенности клинических проявлений сложных дефектов. // Дефектология. – 1989. № 3. – С. 3-10.

6. Бехтерев В.М. Избранные работы по социальной психологии. – М., 1994. – 400 с.
7. Бехтерев В. М. Общие основы рефлексологии человека: Руководство к объективному изучению личности / под ред. и со вступ. ст. А. В. Гервера. – 4-е посмерт. изд. – М.; Л.: Гос. изд-во, 1928. – XXIV, 544 с.
8. Выготский Л.С. Собр.соч.: в 6 т. – М.,1983.
9. Глухов В.П. Практические технологии коррекции эмоционального напряжения с основами специальной психологии: Курс лекций по учеб. дисциплине / В. П. Глухов. – М.: В.Секачев, 2012. – 255с.
10. Гонеев А.Д., Лифинцева Н.И., Ялпаева Н.В. Основы коррекционной педагогики / Под ред. Сластенина В.А. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 268 с.
11. Зайцева И.А., Кукушин В.С., Ларин Г.Г., Румега Н.А., Шатохина В.И. Практические технологии коррекции эмоционального напряжения: Учебное пособие / Под ред. Кукушина В.С. – М.; Ростов н/Д.: МарТ, 2004. – 352 с.
12. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. – М.: Просвещение, 1986. – 109 с.
13. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков: Анамнез, этиология и патогенез. – Л.: Медицина, 1988. – 244 с.
14. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. – СПб.: КАРО, 2006. – 672 с.
15. Зейгарник Б.В. Патопсихология: Учеб. пособие для студ. вузов. / Б.В. Зейгарник. – 5-е издание, стереотипное. – Москва: Академия, 2007. – 208 с.
16. Иванова Н.В. К вопросу о неврозе навязчивых состояний // Вестник Бурятского государственного университета. – 2009. – № 5. – С. 210-214.
17. Каменецкий Д.А. Неврология и психотерапия. – М.: Гелиос АРВ, 2001. – 384 с.
18. Карен Хорни. Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление. – СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа и БСК, 1997. – 316 с.
19. Кашенко В.П. Педагогическая коррекция. – М.: Просвещение, 1994. – 223 с.
20. Краткий словарь терминов социальной работы / под ред. В.Н. Ярской. – Саратов: Изд-во Поволж. ф-ла Рос. учеб. центра, 1996. – 100с.
21. Кузнецова Л.В. Основы специальной психологии: Учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480 с.
22. Малашихина И.А., Черепкова Н.В. Специальная психология: Учебное пособие. – Ставрополь, 2010. – 312 с.
23. Мудрик А.В. Социальная педагогика: Учеб. для обучающихся по направлению подготовки 050400 "Психолого-педагогическое образование" / А. В. Мудрик. - 8-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2013. - 239с.
24. Мухамедрахимов Р.Ж. Мать и младенец: психологическое взаимодействие. – М.: Речь. 2003. – 288 с..

25. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. — 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Кн. 1: Общие основы психологии. — 688 с.
26. Никуленко Т.Г., Самыгин С.И. Практические технологии коррекции эмоционального напряжения: Учебное пособие. — Ростов-на-Дону, 2009. — 446 с.
27. Олейникова Т.В. Практикум по специальной (коррекционной) педагогике и психологии: Учебно-методическое пособие. — Соликамск, СГПИ, 2013. — 68 с.
28. Орлов Ю.М. Личность и индивидуальность. — М.: Импринт-Гольфстрим, 1997. — 32 с.
29. Орлов Ю.М., Научение. Серия: Управление поведением. — М., Импринт-Гольфстрим, 1997. — 36 с.
30. Орлов Ю.М. Психодинамика здоровья и болезни. Серия: Исцеление размышлением. М., "Импринт-Гольфстрим", 1997. — 36 с.
31. Орлов Ю.М. Саногенное мышление 1. — Москва: Импринт-Гольфстрим, 1997. — 47 с.
32. Орлов Ю.М. Саногенное мышление 2. Размышление обиды и вины. — Москва: Импринт-Гольфстрим, 1997. — 47 с.
33. Орлов Ю.М. Саногенное мышление 3. — Москва: Импринт-Гольфстрим, 1997. — 44 с.
34. Орлов Ю.М. Саногенное мышление 4. — Москва: Импринт-Гольфстрим, 1997. — 47 с.
35. Орлов Ю.М. Саногенное мышление 5. — Москва: Импринт-Гольфстрим, 1997. — 47 с.
36. Орлов Ю.М. Саногенное мышление 6. — Москва: Импринт-Гольфстрим, 1997. — 32 с.
37. Орлов Ю.М. Саногенное мышление 6. — Москва: Импринт-Гольфстрим, 1997. — 47 с.
38. Орлов Ю.М. Общение. Лекция по психологии. — Москва: Импринт-Гольфстрим, 1997. — 36 с.
39. Орлов Ю.М. Философия болезни. — Москва: Импринт-Гольфстрим, 1996. — 30 с.
40. Орлов Ю.М. Эмоциональный стресс. — Москва: Импринт-Гольфстрим, 1997. — 27 с.
41. Романовский В.А. Психогении. Невротические реакции, неврозы, невротические развития // Эл. ресурс: [https://www.psyoffice.ru/8/psychology/book\\_o343\\_page\\_5.html](https://www.psyoffice.ru/8/psychology/book_o343_page_5.html) 2001 г.
42. Свядощ А.М. Неврозы и их лечение. 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 1971. — 451 с.
43. Фенихель О. Психоаналитическая теория неврозов. — М.: Академический проект, 2006. — 845 с.
44. Царева А. Б. Изучение школьных неврозов и способов их коррекции // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. — 2010. — №8. — С. 423-425.

45. Царенов В.Ц. Практические технологии коррекции эмоционального напряжения: Учебник. – Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2009. – 75 с.
46. Цыренов В.Ц. Основы специальной педагогики и психологии: Учебное пособие для студентов университета. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского государственного университета, 2011. – 168 с.
47. Юнацкевич П.И., Кулганов В.А. Как выйти из невроза: Практические советы психолога. – СПб.: Атон, 2000. – 288 с.

#### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.psychology.ru/>
2. <http://azps.ru/index.html>
3. <http://psylib.myword.ru/index.php?act=home>
4. <http://www.voppsy.ru/news.htm>
5. <http://magazine.mospsy.ru/catalogue.shtml>
6. <http://www.koob.ru/>
7. <http://vocabulary.ru/>
8. <http://vch.narod.ru/index.html>
9. <http://flogiston.ru/>
10. <http://psyjournals.ru/>

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

1. Помещение для проведения лекций и семинаров;
2. Аппаратура для лекций и семинаров: проектор, экран, ноутбук, колонки;
3. Дидактические материалы – презентационные материалы; бланки анкет и опросов; учебные видеозаписи; стенды, комплекты схем, плакатов;
4. Для самостоятельной работы слушателям предоставляется свободный доступ к другим информационным ресурсам в сети Интернет.