

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КИРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России)

Центр дополнительного образования



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа**

«Психология самопознания»

Очная форма обучения

Киров, 2020

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Обучающий курс предполагает переосмысление в сознании слушателей роли семьи, взаимоотношений и стилей общения между её членами; отношения к себе и своим способностям для более полноценной жизни в обществе. В содержание тем входит теоретический материал, адаптированный к возрасту, практические упражнения и техники для эффективности поведения и поступков, а также живое общение с дипломированными психологами и единомышленниками в интерактивном режиме.

1.2. Нормативные документы для разработки ДОП «Психология самопознания»

Нормативно-правовую базу разработки ДОП составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе (дополнительной общеразвивающей программе) Центра дополнительного образования, утвержденное приказом в ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России № 453-ОД от 02.09.2019 г.;
- Порядок приема, восстановления, перевода и отчисления, обучающихся по дополнительным образовательным программам Центра дополнительного образования, утвержденное приказом в ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России № 451-ОД от 02.09.2019 г.

1.3. Общая характеристика дополнительной общеобразовательной программы «Психология самопознания»

1.3.1. Цель обучения – ознакомить людей пенсионного возраста с психологическими особенностями возрастного периода жизни для осознания, учёта, применения рекомендаций по изменению мыслей и чувств в позитивном направлении.

Основные задачи обучения: формирование у слушателей основ психологических знаний и практических умений, которые базируются на академических теориях и концепциях, а также закрепляются в упражнениях, техниках и других практиках.

Срок освоения – 40 часов.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

2. ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП «Психология самопознания»

Содержание и организация образовательного процесса при реализации данной ДОП регламентируется:

- учебным планом (приложение 1);
- календарным учебным графиком (приложение 2);
- рабочей программой и методическими рекомендациями по её реализации (приложение 3).

2.1. Учебный план

Учебный план утвержден на Советом института непрерывного дополнительного образования, протокол № 1 от 27.08.2020 г.

2.2. Контроль

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе предусматривает текущий контроль.

Текущий контроль по каждой теме проводится преподавателем в ходе ее изучения. Формы текущего контроля определяет преподаватель.

3. ФАКТИЧЕСКОЕ РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Психология самопознания»

3.1. Кадровое обеспечение ДОП

Реализация ДОП обеспечивается кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемых дисциплин, либо опыт работы, соответствующий профессиональной области.

3.2. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение учебного процесса

Дополнительная общеобразовательная программа обеспечена необходимой учебно-методической документацией и материалами по всем учебным дисциплинам.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными изданиями, необходимой учебной литературой по всем темам программы.

ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России располагает достаточной материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов и форм занятий.

Разработчики ДПП:

Агафонова Е.А., к. пед. н.;

Ситников С.В, руководитель ЦДО;

Чуркина Ю.С., специалист по УМР.

Рабочая программа «Психология самопознания»

Методические рекомендации для преподавателя

При подготовке и проведении занятий по дополнительной профессиональной программе «Психология самопознания» преподавателю необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- к каждому аудиторному занятию преподаватель готовит пакет дидактических материалов в электронном и/или текстовом варианте;
- аудиторные занятия сопровождает мультимедийными презентациями;
- аудиторные занятия проводит в интерактивном режиме, с использованием приемов современных образовательных технологий;
- в процессе обучения предлагает обучающимся задания для самостоятельной работы по углублению и расширению знаний, для формирования и совершенствования умений и практических навыков, обеспечивающих качественное усвоение учебного материала.

При подготовке к практическому занятию преподавателю необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение, ознакомиться с новыми публикациями по теме занятия и составить список обязательной и дополнительной литературы по вопросам плана занятия; оказывать методическую помощь обучающимся в подготовке докладов, планов и презентаций.

В ходе практического занятия во вступительном слове раскрыть теоретическую и практическую значимость темы занятия, определить порядок его проведения, время на обсуждение каждого учебного вопроса. Дать возможность выступить всем желающим. Целесообразно в ходе обсуждения

учебных вопросов задавать выступающим и аудитории дополнительные и уточняющие вопросы с целью выяснения их позиций по существу обсуждаемых проблем. Необходимо поощрять выступления с места в виде кратких дополнений и постановки вопросов выступающим и преподавателю. Для наглядности и закрепления изучаемого материала преподаватель может использовать модели, таблицы, схемы, карты, мультимедийные презентации, видеофильмы.

В заключительной части практического занятия следует подвести его итоги: дать объективную оценку выступлений каждого обучающегося и учебной группы в целом. Раскрыть положительные стороны и недостатки проведенного практического занятия. Ответить на вопросы обучающихся. Назвать тему очередного занятия.

Проводить групповые и индивидуальные консультации обучающихся, рекомендовать в помощь учебные и другие материалы, а также справочную литературу.

Методические рекомендации для обучающихся

В процессе обучения по дополнительной профессиональной программе обучающимся необходимо выяснить:

- цели и конечный результат обучения по программе;
- основные требования к уровню усвоения содержания программы;
- виды учебной работы.

Обучение осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями, действующей программой, нормативно-правовыми документами и учебной литературой.

В процессе реализации программы необходимо посещать практические занятия с целью углубления и расширения знаний, для формирования и совершенствования умений и практических навыков, обеспечивающих качественное усвоение учебного материала.

При подготовке к практическим, семинарским занятиям, обучающимся рекомендуется использовать учебную и монографическую литературу.

В процессе обучения осваивать рекомендованную литературу, самостоятельно находить книги, публикации и информационные материалы по изучаемым темам, использовать Интернет-сайты. Во время учебных занятий задавать преподавателям дополнительные вопросы.

Каждому обучающемуся необходимо быть готовым к контролю текущей успеваемости. Форму текущего контроля определяет преподаватель.

Рабочая программа

Тема 1. Основные понятия программы и их связи. Жизненный сценарий человека.

Траектория развития и формирования в системе: человек – индивид – личность, роль самости для полноценной жизни личности (самостоятельность, самоуправление, самопознание, самообразование, самоконтроль, самооценка) и понятие нормы для человека.

Понятие «жизненный сценарий человека» по Э. Берну: время установок, характеристика сценариев: «Без любви», «Без чувств», «Без ума», «Без радости», способы формирования родителями.

Тема 2. Возрастная периодизация и кризисы человека.

Краткое описание периодов жизни (в контексте теории семилетних циклов жизни) и кризисов. Продуктивность выхода из возрастных кризисов. Психология взрослости: от понимания к принятию и благополучной жизни. Характеристика и особенности возрастного периода и протекания кризиса: зрелость, старение и старость; принятие своего возраста; выработка программы полноценной жизни во благо себя и окружающим.

Тема 3. Личные границы и способы их эффективной установки для полноценной жизни.

Понятие «личные границы», виды границ, способы их установки, их цели и эффективность, умение сказать «нет».

Практическое занятие: Диагностика и медитация на изучение фактических личных границ, проработка практических упражнений и техник для улучшения своей жизни и её продуктивности.

Тема 4. Жизненная энергия и способы её установления для сохранения и укрепления здоровья.

Понятие «жизненная энергия» и что отнимает у нас силы и делает уязвимыми перед болезнями, жизненными ситуациями и окружающими людьми; техники и упражнения для придания силы, энергетического восстановления организма и психики.

Практическое занятие: Арт-терапевтическая техника «Цветовой защитный скафандр» как возможность прорисовки и защиты своей энергии в жизни от неблагоприятных людей и обстоятельств.

Тема 5. Обида и эффективные способы прощения себя и других.

Причины возникновения обиды, характеристика субличностей (Я—взрослый, Я—родитель, Я—ребёнок) для понимания механизма запуска обиды, вины и состояния конфликта; характеристики способов манипуляции; состояние «тиран» и «жертва», почему они притягивают друг друга; эффективные способы освобождения от обиды.

Тема 6. Страхи: виды, причины возникновения, способы проработки.

Понятия: «тревога», «страх», «паника», «фобия». Виды страхов, понятие психологической нормы в проявлениях страхов.

Практическое занятие: Разбор упражнений, техник и практик в работе со страхами.

Тема 7. Психосоматика как разговор организма с его обладателем.

Изучение термина «психосоматические заболевания» и факторы их возникновения; диагностика причин болезней при помощи метафорических карт; аффирмации Луизы Хей.

Тема 8. Счастливы вместе!

Внутренняя гармония женщины и баланс с партнёром: правильный энергообмен между мужчиной и женщиной для продуктивности жизни и радостных отношений, упражнения для установления благополучия семейной жизни.

Тема 9. Чудесная нейрографика.

Возникновение термина «нейрографика» как способа экологичной проработки негативных эмоций и воплощения желаний: техника нейрографики, этапы работы в рисунке «Я – здорова и счастлива»

Практическое занятие: Выполнение нейрографической картины «Я – здорова и счастлива!»

Тема 10. Проективные методики: как разговор при помощи рисунка.

Основная цель проективных методик и значимость в познании человека. Виды методик в изучении личности.

Практическое занятие: Рисуночные тесты для детей и взрослых: от пробы до прочтения.

Тема 11. Арт-терапия для приятного взаимодействия с внуками.

История возникновения арт-терапии, значение для диагностики, развития, коррекции. Виды арт-терапевтических техник, их применение.

Практическое занятие: Освоение различных тем для применения с детьми: «Волшебный сад», «Галактика», «Натюрморт».

Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Маклаков А.Г., Общая психология: учебное пособие для студентов вузов/А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2008.-583 с.: ил. – (Сер. «Учебник для вузов»).

Дополнительная литература:

1. Марцинковская Т.Д., История психологии: учеб. для студентов/Т.Д. Марцинковская. – М.: «Академия», 2009.-544с. – (Высш.проф.образование).

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Кировский государственный медицинский университет"



Категория обучающихся: граждане

Базовое образование: без
предъявления требований к уровню
образования

Срок освоения - 40 часов

Форма обучения - очная

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

ПСИХОЛОГИЯ САМОПОЗНАНИЯ

№ в соответствии с последовательностью изучения	Наименование разделов	ЧАСОВ		
		Трудоемкость, всего	из них аудиторных	
			Лекции	Практические занятия
1	Основные понятия программы и их связи. Жизненный сценарий человека	3	3	0
2	Возрастная периодизация и кризисы человека	3	3	0
3	Личные границы и способы их эффективной установки для полноценной жизни	4	2	2
4	Жизненная энергия и способы её установления для сохранения и укрепления здоровья	4	2	2
5	Обида и эффективные способы прощения себя и других	4	2	2
6	Страхи: виды, причины возникновения, способы проработки	4	2	2
7	Психосоматика как разговор организма с его обладателем	2	2	0
8	Счастливы вместе!	4	4	0
9	Чудесная нейрографика	4	2	2
10	Проективные методики: как разговор при помощи рисунка	4	2	2
11	Арт-терапия для приятного взаимодействия с внуками	4	2	2
	Всего часов	40	26	14

Учебный план утвержден на совете института непрерывного дополнительного образования № 1 от 27.08.2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Центра дополнительного образования

С.В. Ситников