

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АКАДЕМИЯ ОСОЗНАННОСТИ"**

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

/Субракова Ирина
Григорьевна
12» июля 2024 г.
М.П.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Психология отношений. Часть 1»**

Направленность: социально-гуманитарная

Адресат программы: лица от 18 лет

Объем программы (трудоемкость): 80,13 академических часов

Срок реализации программы: 10 недель

Форма обучения: заочная (с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения)

2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Психология отношений. Часть 1» (далее – программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами Российской Федерации:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 29.07.2017) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

1.2. Направленность программы: социально-гуманитарная.

1.3. Уровень освоения – стартовый (ознакомительный).

Актуальность данной программы обусловлена тем, что она дает возможность обучающимся сформировать целостное представление о системе знаний об основных закономерностях и динамиках развития психологии отношений в паре и в семье.

Цель программы – дать обучающимся возможность развить собственный внутренний мир, научиться определять проблемы в отношениях и получить навыки по изменению отношений и структурированию собственного поведения. Обучающиеся смогут развить свои навыки рефлексии, эмпатии и коммуникативные навыки.

1.5. Адресат программы: лица, достигшие 18 лет, требований к уровню образования не предусмотрен.

1.6. Объем программы: 80,13 академических часов.

1.7. Срок реализации программы: 10 недель.

1.8. Режим занятий: 4 раза в неделю по 2 ак.часа. Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

1.9. Форма обучения: заочная (с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения).

Особенности набора: программа предусматривает свободный набор лиц, достигших 18 лет. Уровень подготовки не требуется, так как программа рассчитана на стартовый (ознакомительный) уровень.

Новизна данной программы заключается в том, что подача материала происходит в формате обучающих живых видео, которые проводят преподаватели по заранее обозначенной теме. Программа способствует развитию лидерских и коммуникативных качеств учащихся

Отличительными особенностями данной программы являются:

□ определение видов организации деятельности обучающихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов;

□ в основу реализации программы положен учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Ведущая идея, на которой базируется программа: каждый обучающийся есть неповторимая индивидуальность, обладающая свойственными только ей психическими, физическими и прочими особенностями. Необходимо всестороннее изучение этих особенностей и творческий, комплексный подход к формам и методам их развития.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - практическое знакомство учащихся, заинтересованных в приобретении психологических знаний и навыков в области отношений.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- знакомство с основами психологии отношений;
- практическая отработка навыков по диагностике проблем в отношениях и построении эффективных отношений;
- знакомство учащихся с проблематикой взаимоотношений в паре;
- знакомство учащихся с ролями мужчины и женщины в отношениях и распределением обязанностей;
- знакомство учащихся с основными стадиями развития отношений и этапами взросления пары;

- знакомство учащихся с основными возможными блоками в отношениях;

Развивающие задачи:

- способствовать развитию у учащихся навыков психодиагностики;
- способствовать развитию целеполагания;
- способствовать развитию эмоциональной, ценностной и социальной рефлексии;

Воспитательные задачи:

- создать условия для освоения учащимися психологии отношений;
- формирование эмпатии, рефлексии и ответственности.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Предметные результаты:

- знает признаки счастливых и здоровых отношений;
- знает способы разрешения конфликтных ситуаций в отношениях;
- умеет вести конструктивный диалог;
- знает способы саморефлексии;

Метапредметные результаты:

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе построения взаимоотношений;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения при решении проблем в отношениях;
- умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения;

Личностные результаты:

- развитие важнейших сторон личности: инициатива, ответственность, организованность, эрудированность, решительность и другие;
- формирование самодисциплины.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Основы психологии отношений	14,21	10,21	4,00	Практическое задание
2	Раздел 2. Основные знания и умения для построения гармоничных отношений	9,82	6,82	3,00	Практическое задание
3	Раздел 2.1. Отношения между мужчиной и женщиной	25,98	24,98	1,00	Практическое задание
4	Раздел 3. Преодоление блоков, мешающих иметь близкие отношения	19,16	14,16	5,00	Практическое задание
5	Раздел 4. Создание, восстановление и преобразование отношений	10,96	7,96	3,00	Практическое задание
6	Итого	80,13	64,13	16,00	

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график является примерным и утверждается отдельно для каждой учебной группы.

Режим занятий: 4 раза в неделю по 2 ак. часа. Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
По мере набора группы	-	10	80,13	4 раза в неделю по 2 ак. часа ¹

6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

6.1. Рабочая программа

Раздела 1. Основы психологии отношений

Цель – практическое знакомство учащихся, заинтересованных в приобретении психологических знаний и навыков в области отношений.

Задачи:

¹ Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Обучающие задачи:

- знакомство с основами психологии отношений;
- практическая отработка навыков по диагностике проблем в отношениях и построении эффективных отношений;
- знакомство учащихся с проблематикой взаимоотношений в паре;
- знакомство учащихся с ролями мужчины и женщины в отношениях и распределением обязанностей;
- знакомство учащихся с основными стадиями развития отношений и этапами взросления пары;
- знакомство учащихся с основными возможными блоками в отношениях;

Развивающие задачи:

- способствовать развитию у учащихся навыков психодиагностики;
- способствовать развитию целеполагания;
- способствовать развитию эмоциональной, ценностной и социальной рефлексии;

Воспитательные задачи:

- создать условия для освоения учащимися психологии отношений;
- формирование эмпатии, рефлексии и ответственности.

Планируемые результаты обучения

Предметные результаты:

- знает признаки счастливых и здоровых отношений;
- знает способы разрешения конфликтных ситуаций в отношениях;
- умеет вести конструктивный диалог;
- знает способы саморефлексии;

Метапредметные результаты:

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе построения взаимоотношений;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения при решении проблем в отношениях;
- умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения;

Личностные результаты:

- развитие важнейших сторон личности: инициатива, ответственность, организованность, эрудированность, решительность и другие;
- формирование самодисциплины.

Учебный план
Раздела 1. Основы психологии отношений

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Первая лекция. Что есть отношения – их природная суть	2,95	1,95	1,00	Практическое задание
2	Вторая лекция. Виды отношений. Признаки счастливых отношений	2,98	1,98	1,00	Практическое задание
3	Третья лекция. Законы и принципы построения близких отношений	2,72	1,72	1,00	Практическое задание
4	Четвертая лекция. Условия для создания любящих отношений. Благополучие семьи	2,80	1,80	1,00	Практическое задание
5	Коллоквиум № 1	2,76	2,76		
6	Итого	14,21	10,21	4,00	

Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
По мере набора группы	-	2	14,21	4 раза в неделю по 2 ак. часа ²

Содержание обучения

Первая лекция. Что есть отношения – их природная суть

Теория (1,95 ч.). Природная суть отношений. Как уловить суть отношений. Разница человеческих отношений.

Практика (1,00 ч.). Практическое задание 1.

Вторая лекция. Виды отношений. Признаки счастливых отношений

Теория (1,98 ч.). Виды и типы имеющихся отношений. Признаки счастливых гармоничных отношений. Формула счастливых отношений.

Практика (1,00 ч.). Практическое задание 2.

Третья лекция. Законы и принципы построения близких отношений

² Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Теория (1,72 ч.). Принципы истинных отношений. Для чего нужны отношения человеку.

Практика (1,00 ч.). Практическое задание 3.

Четвертая лекция. Условия для создания любящих отношений. Благополучие семьи

Теория (1,80 ч.). Идеальные условия для создания любящих отношений. Умение чувствовать, понимать и принимать себя в отношениях. Умение видеть свои недостатки и преобразовать их (в отношениях). Умение замечать достоинства и развивать их (в отношениях). Умение быть и проявлять лучшее в себе в отношениях.

Практика (1,00 ч.). Практическое задание 4.

Коллоквиум №1

Теория (2,76 ч.). Повторение пройденного материала.

Организационно-педагогические условия реализации Раздела 1. Основы психологии отношений

Принципы отбора содержания программы

При отборе теоретического материала и установлении его последовательности соблюдаются следующие принципы:

- структурирование учебного материала с учетом объективно существующих связей между его темами;
- актуальность, значимость учебного материала для обучающегося.

Основные формы и методы

Формы занятий делятся на следующие категории:

- микрогрупповые;
- индивидуальные.

Основные формы проведения занятий - учебное занятие в формате электронного синхронного и асинхронного онлайн-урока с помощью платформы <https://academyosoznannosty.com/>.

В процессе реализации программы используются следующие *методы обучения*:

Методы обучения. Методическое обеспечение программы предусматривает наличие следующих видов методического материала: учебно-методические пособия, энциклопедии и др. информационные материалы.

В процессе обучения по данной программе используются следующие методы:

- 1) словесные: рассказ, беседа, объяснения, дискуссия;
- 2) наглядные: показ в ходе занятий и вебинаров изображений и графиков, демонстрация экрана, видеороликов, презентаций;
- 3) аналитические: наблюдение, сравнение, самоконтроль, опрос.

Педагогические технологии и методики. В обучении применяются особые технологии, выбор которых будет зависеть от выбранной модели обучения индивидуально с каждым обучающимся. Личностно – ориентированные технологии ставят в центр всей образовательной системы личность обучающегося. Обеспечение комфортных, бесконфликтных условий ее развития, реализацию ее природных потенциалов. Именно на такие технологии опирается программа с индивидуальным форматом обучения.

1) Технология индивидуального образовательного маршрута

Данная технология имеет целью реализовать следующие права и возможности обучающегося:

- право на выбор или выявление индивидуального смысла и целей в обучении;
- право выбора индивидуального темпа обучения, форм и методов решения образовательных задач, способов контроля, рефлексии и самооценки своей деятельности;
- превышение (опережение или углубление) осваиваемого содержания учебного плана.

Основные элементы индивидуальной образовательной деятельности обучающегося – это смысл деятельности (зачем я это делаю); постановка личной цели (предвосхищающий результат); план деятельности; реализация плана; рефлексия (осознание собственной деятельности); оценка; корректировка или переопределение целей.

Условием достижения целей и задач личностно-ориентированного обучения является сохранение индивидуальных особенностей обучающегося, его уникальности и разноплановости. Для этого применяются следующие способы; индивидуальные задания; формулировка обучающимся открытых заданий, которые предполагают их выполнение индивидуально каждым обучающимся; предложение обучающемуся составить план занятия для себя, выбрать содержание своего задания для самостоятельной работы.

2) Технология сотрудничества

Главная идея обучения в сотрудничестве — педагог и обучающийся вместе проходят весь образовательный процесс, находятся на равных позициях, что помогают обучающемуся чувствовать себя более раскованно и быстрее адаптироваться к образовательному процессу. Такая технология предполагает общность цели и задач, индивидуальную ответственность и равные возможности успеха.

Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические материалы для обучения;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя список литературы, необходимый для обучения.

Второй компонент – система средств обучения.

Дидактические средства: иллюстративный материал к темам программы.

Третий компонент – система средств контроля результативности реализации программы:

- диагностические и контрольные материалы.

Педагогические (кадровые) условия

Программу реализует педагог(и) дополнительного образования.

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (по направлению, соответствующему направлению программы, реализуемой организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Материально-технические условия реализации

Раздела 1. Основы психологии отношений

Материально-техническая база образовательной организации оснащена необходимым оборудованием для доступа в интернет по выделенному каналу.

Образовательная организация имеет необходимое серверное оборудование, обеспечивающее функционирование электронной информационно-образовательной среды, и высокоскоростной канал доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) <https://academysoznannosty.com/>.

Для освоения образовательной программы обучающийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное обеспечение и техника обучающегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:

- для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.

- для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 10.0 и выше. оперативная память от 1 гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной платформе из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»).

Электронная информационно-образовательная среда образовательной организации обеспечивает:

- доступ к настоящей Программе, видеоурокам, конспектам к каждому уроку в виде электронного файла в формате PDF, пошаговым инструкциям и дополнительным материалам;

- формирование электронного архива выполненных работ и тестов обучающегося, в том числе сохранение оценок и комментариев менторов по этим работам и тестам.

При реализации настоящей Программы с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения электронная информационно-образовательная среда образовательной организации дополнительно обеспечивает:

Фиксацию хода образовательного процесса, результатов выполнения домашних практических работ, выполнения тестов, предварительной аттестации и результатов освоения Программы:

- просмотр видеоуроков,
- процедуру оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением исключительно электронного обучения.

Взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством сети Интернет.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией лиц, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств образовательной организации обеспечивает освоение обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, которое подлежит обновлению при необходимости.

Реализация настоящей Программы обеспечивается педагогическими работниками и/или лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации Программы на их условиях.

Информационные и учебно-методические условия

Раздела 1. Основы психологии отношений

Основная литература:

1. Джо Диспенза. Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели
2. Джо Диспенза. Развивай свой мозг. Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал, перевод Шепелев Д. - ООО «Издательство «Эксмо», 2019
3. Джо Диспенза. Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания
4. Дейл Карнеги. Как перестать беспокоиться и начать жить
5. Шерри Аргов. Мужчины любят стерв
6. Джим Лоулесс. Иди туда, где страшно. Именно там ты обретешь силу, Перевод ЗАО «Компания ЭГО Транслейтинг» - ООО «Издательство „Эксмо“», 2018
7. Духовно-нравственные проблемы современной личности / Отв. ред. М. И. Воловикова, А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. – М.: Издво «Институт психологии РАН», 2018. – 477 с
8. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е из. – СПб.: Питер, 2008. – 672 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»)
9. Куттер Петер. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. Перевод с немецкого С.С. Папкова. – СПб.: Б.С.К., 1998. – 115 с.
10. Шульга, Т. И. Работа с неблагополучной семьей : учеб. пособие /Т. И. Шульга. — М. : Дрофа, 2005. - 254, |2| с. : ил.
11. Гельмут Фигдор. Беды развода и пути их преодоления. В помощь родителям и консультантам по вопросам воспитания.
12. Дружинин В. Н. Психология семьи: 3-е изд. — СПб.: Питер, 2006. — 176 с: ил.
13. Карбанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 2005. — 320 с.
14. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. — М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. — 512 с. (Серия «Кафедра психологии»).

6.2. Рабочая программа

Раздела 2. Основные знания и умения для построения гармоничных отношений

Цель – практическое знакомство учащихся, заинтересованных в приобретении психологических знаний и навыков в области отношений.

Задачи:

Обучающие задачи:

- знакомство с основами психологии отношений;
- практическая отработка навыков по диагностике проблем в отношениях и построении эффективных отношений;
- знакомство учащихся с проблематикой взаимоотношений в паре;
- знакомство учащихся с ролями мужчины и женщины в отношениях и распределением обязанностей;
- знакомство учащихся с основными стадиями развития отношений и этапами взросления пары;
- знакомство учащихся с основными возможными блоками в отношениях;

Развивающие задачи:

- способствовать развитию у учащихся навыков психодиагностики;
- способствовать развитию целеполагания;
- способствовать развитию эмоциональной, ценностной и социальной рефлексии;

Воспитательные задачи:

- создать условия для освоения учащимися психологии отношений;
- формирование эмпатии, рефлексии и ответственности.

Планируемые результаты обучения

Предметные результаты:

- знает признаки счастливых и здоровых отношений;
- знает способы разрешения конфликтных ситуаций в отношениях;
- умеет вести конструктивный диалог;
- знает способы саморефлексии;

Метапредметные результаты:

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе построения взаимоотношений;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения при решении проблем в отношениях;
- умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения;

Личностные результаты:

- развитие важнейших сторон личности: инициатива, ответственность, организованность, эрудированность, решительность и другие;
- формирование самодисциплины.

Учебный план

Раздела 2. Основные знания и умения для построения гармоничных отношений

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Пятая лекция. Умение оставаться собой в отношении или что делать, чтобы не потерять себя, не раствориться и не стать зависимым	2,84	1,84	1,00	Практическое задания
2	Шестая лекция. Свобода – как условие для проявления любви	2,82	1,82	1,00	Практическое задание
3	Седьмая лекция. Навыки построения эффективных отношений	2,56	1,56	1,00	Практическое задание
4	Коллоквиум № 2	1,60	1,60		
5	Итого	9,82	6,82	3,00	

Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
По мере набора группы	-	1	9,82	4 раза в неделю по 2 ак. часа ³

Содержание обучения

Пятая лекция. Умение оставаться собой в отношении или что делать, чтобы не потерять себя, не раствориться и не стать зависимым

³ Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Теория (1,84 ч.). Сохранение баланса. Как не стать зависимым.
Практика (1,00 ч.). Практическое задание 5.

Шестая лекция. Свобода – как условие для проявления любви

Теория (1,82 ч.). Свобода в любви и любящих отношениях. Истинное ощущение свободы.

Практика (1,00 ч.). Практическое задание 6.

Седьмая лекция. Навыки построения эффективных отношений

Теория (1,56 ч.). Основы гармоничных и комфортных отношений. Навыки построения гармоничных отношений.

Практика (1,00 ч.). Практическое задание 7.

Коллоквиум №2

Теория (1,60 ч.). Повторение пройденного материала и обсуждение вопросов.

Организационно-педагогические условия реализации Раздела 2. Основные знания и умения для построения гармоничных отношений

Принципы отбора содержания программы

При отборе теоретического материала и установлении его последовательности соблюдаются следующие принципы:

- структурирование учебного материала с учетом объективно существующих связей между его темами;
- актуальность, значимость учебного материала для обучающегося.

Основные формы и методы

Формы занятий делятся на следующие категории:

- микрогрупповые;
- индивидуальные.

Основные формы проведения занятий - учебное занятие в формате электронного синхронного и асинхронного онлайн-урока с помощью платформы <https://academyosoznannosty.com/>.

В процессе реализации программы используются следующие *методы обучения*:

Методы обучения. Методическое обеспечение программы предусматривает наличие следующих видов методического материала:

учебно-методические пособия, энциклопедии и др. информационные материалы.

В процессе обучения по данной программе используются следующие методы:

- 1) словесные: рассказ, беседа, объяснения, дискуссия;
- 2) наглядные: показ в ходе занятий и вебинаров изображений и графиков, демонстрация экрана, видеороликов, презентаций;
- 3) аналитические: наблюдение, сравнение, самоконтроль, опрос.

Педагогические технологии и методики. В обучении применяются особые технологии, выбор которых будет зависеть от выбранной модели обучения индивидуально с каждым обучающимся. Личностно – ориентированные технологии ставят в центр всей образовательной системы личность обучающегося. Обеспечение комфортных, бесконфликтных условий ее развития, реализацию ее природных потенциалов. Именно на такие технологии опирается программа с индивидуальным форматом обучения.

1) Технология индивидуального образовательного маршрута

Данная технология имеет целью реализовать следующие права и возможности обучающегося:

- право на выбор или выявление индивидуального смысла и целей в обучении;
- право выбора индивидуального темпа обучения, форм и методов решения образовательных задач, способов контроля, рефлексии и самооценки своей деятельности;
- превышение (опережение или углубление) осваиваемого содержания учебного плана.

Основные элементы индивидуальной образовательной деятельности обучающегося – это смысл деятельности (зачем я это делаю); постановка личной цели (предвосхищающий результат); план деятельности; реализация плана; рефлексия (осознание собственной деятельности); оценка; корректировка или переопределение целей.

Условием достижения целей и задач личностно-ориентированного обучения является сохранение индивидуальных особенностей обучающегося, его уникальности и разноплановости. Для этого применяются следующие способы; индивидуальные задания; формулировка обучающимся открытых заданий, которые предполагают их выполнение индивидуально каждым обучающимся; предложение обучающемуся составить план занятия для себя, выбрать содержание своего задания для самостоятельной работы.

2) Технология сотрудничества

Главная идея обучения в сотрудничестве — педагог и обучающийся вместе проходят весь образовательный процесс, находятся на равных позициях, что помогают обучающемуся чувствовать себя более раскованно и быстрее адаптироваться к образовательному процессу. Такая технология

предполагает общность цели и задач, индивидуальную ответственность и равные возможности успеха.

Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические материалы для обучения;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя список литературы, необходимый для обучения.

Второй компонент – система средств обучения.

Дидактические средства: иллюстративный материал к темам программы.

Третий компонент – система средств контроля результативности реализации программы:

- диагностические и контрольные материалы.

Педагогические (кадровые) условия

Программу реализует педагог(и) дополнительного образования.

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (по направлению, соответствующему направлению программы, реализуемой организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Материально-технические условия реализации

Раздела 2. Основные знания и умения для построения гармоничных отношений

Материально-техническая база образовательной организации оснащена необходимым оборудованием для доступа в интернет по выделенному каналу.

Образовательная организация имеет необходимое серверное оборудование, обеспечивающее функционирование электронной информационно-образовательной среды, и высокоскоростной канал доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) <https://academysoznannosty.com/>.

Для освоения образовательной программы обучающийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон.

Используемое для обучения программное обеспечение и техника обучающегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:

- для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.

- для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 10.0 и выше. оперативная память от 1 гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной платформе из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»).

Электронная информационно-образовательная среда образовательной организации обеспечивает:

- доступ к настоящей Программе, видеоурокам, конспектам к каждому уроку в виде электронного файла в формате PDF, пошаговым инструкциям и дополнительным материалам;

- формирование электронного архива выполненных работ и тестов обучающегося, в том числе сохранение оценок и комментариев менторов по этим работам и тестам.

При реализации настоящей Программы с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения электронная информационно-образовательная среда образовательной организации дополнительно обеспечивает:

Фиксацию хода образовательного процесса, результатов выполнения домашних практических работ, выполнения тестов, предварительной аттестации и результатов освоения Программы:

- просмотр видеоуроков,
- процедуру оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением исключительно электронного обучения.

Взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством сети Интернет.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией лиц, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств образовательной организации обеспечивает освоение обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, которое подлежит обновлению при необходимости.

Реализация настоящей Программы обеспечивается педагогическими работниками и/или лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации Программы на их условиях.

Информационные и учебно-методические условия

Раздела 2. Основные знания и умения для построения гармоничных отношений

Основная литература:

1. Джо Диспенза. Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели
2. Джо Диспенза. Развивай свой мозг. Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал, перевод Шепелев Д. - ООО «Издательство «Эксмо», 2019
3. Джо Диспенза. Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания
4. Дейл Карнеги. Как перестать беспокоиться и начать жить
5. Шерри Аргов. Мужчины любят стерв
6. Джим Лоулесс. Иди туда, где страшно. Именно там ты обретешь силу, Перевод ЗАО «Компания ЭГО Транслейтинг» - ООО «Издательство „Эксмо“», 2018
7. Духовно-нравственные проблемы современной личности / Отв. ред. М. И. Воловикова, А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. – М.: Издво «Институт психологии РАН», 2018. – 477 с
8. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е из. – СПб.: Питер, 2008. – 672 с.; ил. – (Серия «Мастера психологии»)
9. Куттер Петер. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. Перевод с немецкого С.С. Папкова. – СПб.: Б.С.К., 1998. – 115 с.
10. Шульга, Т. И. Работа с неблагополучной семьей : учеб. пособие /Т. И. Шульга. — М. : Дрофа, 2005. - 254, |2| с. : ил.
11. Гельмут Фигдор. Беды развода и пути их преодоления. В помощь родителям и консультантам по вопросам воспитания.
12. Дружинин В. Н. Психология семьи: 3-е изд. — СПб.: Питер, 2006. — 176 с: ил.

- 13.Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 2005. — 320 с.
- 14.Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. — М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. — 512 с. (Серия «Кафедра психологии»).
- 15.Владимир Николаевич Мясищев. Психология отношений.

6.2.1. Рабочая программа

Раздела 2.1. Отношения между мужчиной и женщиной

Цель – практическое знакомство учащихся, заинтересованных в приобретении психологических знаний и навыков в области отношений.

Задачи:

Обучающие задачи:

- знакомство с основами психологии отношений;
- практическая отработка навыков по диагностике проблем в отношениях и построении эффективных отношений;
- знакомство учащихся с проблематикой взаимоотношений в паре;
- знакомство учащихся с ролями мужчины и женщины в отношениях и распределением обязанностей;
- знакомство учащихся с основными стадиями развития отношений и этапами взросления пары;
- знакомство учащихся с основными возможными блоками в отношениях;

Развивающие задачи:

- способствовать развитию у учащихся навыков психодиагностики;
- способствовать развитию целеполагания;
- способствовать развитию эмоциональной, ценностной и социальной рефлексии;

Воспитательные задачи:

- создать условия для освоения учащимися психологии отношений;
- формирование эмпатии, рефлексии и ответственности.

Планируемые результаты обучения

Предметные результаты:

- знает признаки счастливых и здоровых отношений;
- знает способы разрешения конфликтных ситуаций в отношениях;
- умеет вести конструктивный диалог;
- знает способы саморефлексии;

Метапредметные результаты:

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе построения взаимоотношений;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения при решении проблем в отношениях;
- умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения;

Личностные результаты:

- развитие важнейших сторон личности: инициатива, ответственность, организованность, эрудированность, решительность и другие;
- формирование самодисциплины.

Учебный план

Раздела 2.1. Отношения между мужчиной и женщиной

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Восьмая лекция. Принцип построения любовных отношений	2,27	2,27		
2	Девятая лекция. Кто главный? Роль мужчины и женщины в отношениях	3,80	2,80	1,00	Практическое задание
3	Десятая лекция. Распределение обязанностей в отношениях. Часть 1	1,40	1,40		
4	Одиннадцатая лекция. Распределение обязанностей в отношениях. Часть 2	1,78	1,78		
5	Двенадцатая лекция. Распределение обязанностей в отношениях. Часть 3	2,20	2,20		
6	Тринадцатая лекция. Стадии развития отношений. Этапы взросления пары. Кризисы отношений. Часть 1	2,51	2,51		
7	Четырнадцатая лекция. Стадии развития отношений. Этапы взросления пары. Кризисы отношений. Часть 2	2,94	2,94		
8	Пятнадцатая лекция. Разлад в отношениях. Измена	1,80	1,80		
9	Коллоквиум № 3.	2,85	2,85		
10	Шестнадцатая лекция. Развод. Что делать? Как пережить?	2,07	2,07		
11	Семнадцатая лекция. Дети –	2,36	2,36		

	укрепление семейных уз. Их естественное воспитание				
12	Итого	25,98	24,98	1,00	

Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
По мере набора группы	-	3	25,98	4 раза в неделю по 2 ак. часа ⁴

Содержание обучения

Восьмая лекция. Принципы построения любовных отношений

Теория (2,27 ч.). Основные принципы построения любовных отношений.

Девятая лекция. Кто главный? Роль мужчины и женщины в отношениях

Теория (2,80 ч.). Принципы построения любящих отношений между мужчиной и женщиной.

Практика (1,00 ч.). Практическое задание 8.

Десятая лекция. Распределение обязанностей в отношениях. Часть 1

Теория (1,40 ч.). Принципы построения любящих отношений между мужчиной и женщиной. Ответственность женщины

Одиннадцатая лекция. Распределение обязанностей в отношениях. Часть 2

Теория (1,78 ч.). Основная задача женщины. Роль женщины в отношениях

Двенадцатая лекция. Распределение обязанностей в отношениях. Часть 3

Теория (2,20 ч.). Основная задача мужчины. Роль мужчины в отношениях.

⁴ Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Тринадцатая лекция. Стадии развития отношений. Этапы взросления пары. Кризисы отношений. Часть 1

Теория (2,51 ч.). Стадии развития отношений. Соединение в единое целое.

Четырнадцатая лекция. Стадии развития отношений. Этапы взросления пары. Кризисы отношений. Часть 2

Теория (2,94 ч.). Соединение в единое целое. Стадии и кризисы отношений. Кризис стабильности. Симптомы

Пятнадцатая лекция. Разлад в отношениях. Измена

Теория (1,80 ч.). Разлад в отношениях. «Тревожные звоночки». Восстановление связи.

Коллоквиум № 3.

Теория (2,20 ч.). Повторение пройденного материала и обсуждение вопросов.

Шестнадцатая лекция. Развод. Что делать? Как пережить?

Теория (2,07 ч.). Стадии развода. Важные осмысления в процессе развода. Разрешение проблем в разводе

Семнадцатая лекция. Дети – укрепление семейных уз. Их естественное воспитание

Теория (2,36 ч.). Дети – укрепление семейных уз. Их естественное воспитание.

**Организационно-педагогические условия реализации
Раздела 2.1. Отношения между мужчиной и женщиной**

Принципы отбора содержания программы

При отборе теоретического материала и установлении его последовательности соблюдаются следующие принципы:

- структурирование учебного материала с учетом объективно существующих связей между его темами;
- актуальность, значимость учебного материала для обучающегося.

Основные формы и методы

Формы занятий делятся на следующие категории:

- микрогрупповые;
- индивидуальные.

Основные формы проведения занятий - учебное занятие в формате электронного синхронного и асинхронного онлайн-урока с помощью платформы <https://academyosoznannosty.com/>.

В процессе реализации программы используются следующие *методы обучения*:

Методы обучения. Методическое обеспечение программы предусматривает наличие следующих видов методического материала: учебно-методические пособия, энциклопедии и др. информационные материалы.

В процессе обучения по данной программе используются следующие методы:

- 1) словесные: рассказ, беседа, объяснения, дискуссия;
- 2) наглядные: показ в ходе занятий и вебинаров изображений и графиков, демонстрация экрана, видеороликов, презентаций;
- 3) аналитические: наблюдение, сравнение, самоконтроль, опрос.

Педагогические технологии и методики. В обучении применяются особые технологии, выбор которых будет зависеть от выбранной модели обучения индивидуально с каждым обучающимся. Личностно – ориентированные технологии ставят в центр всей образовательной системы личность обучающегося. Обеспечение комфортных, бесконфликтных условий ее развития, реализацию ее природных потенциалов. Именно на такие технологии опирается программа с индивидуальным форматом обучения.

1) Технология индивидуального образовательного маршрута

Данная технология имеет целью реализовать следующие права и возможности обучающегося:

- право на выбор или выявление индивидуального смысла и целей в обучении;
- право выбора индивидуального темпа обучения, форм и методов решения образовательных задач, способов контроля, рефлексии и самооценки своей деятельности;
- превышение (опережение или углубление) осваиваемого содержания учебного плана.

Основные элементы индивидуальной образовательной деятельности обучающегося – это смысл деятельности (зачем я это делаю); постановка личной цели (предвосхищающий результат); план деятельности; реализация плана; рефлексия (осознание собственной деятельности); оценка; корректировка или переопределение целей.

Условием достижения целей и задач лично-ориентированного обучения является сохранение индивидуальных особенностей обучающегося, его уникальности и разноплановости. Для этого применяются следующие способы; индивидуальные задания; формулировка обучающимся открытых заданий, которые предполагают их выполнение индивидуально каждым обучающимся; предложение обучающемуся составить план занятия для себя, выбрать содержание своего задания для самостоятельной работы.

2) Технология сотрудничества

Главная идея обучения в сотрудничестве — педагог и обучающийся вместе проходят весь образовательный процесс, находятся на равных позициях, что помогают обучающемуся чувствовать себя более раскованно и быстрее адаптироваться к образовательному процессу. Такая технология предполагает общность цели и задач, индивидуальную ответственность и равные возможности успеха.

Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические материалы для обучения;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя список литературы, необходимый для обучения.

Второй компонент – система средств обучения.

Дидактические средства: иллюстративный материал к темам программы.

Третий компонент – система средств контроля результативности реализации программы:

- диагностические и контрольные материалы.

Педагогические (кадровые) условия

Программу реализует педагог(и) дополнительного образования.

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (по направлению, соответствующему направлению программы, реализуемой организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Материально-технические условия реализации Раздела 2.1. Отношения между мужчиной и женщиной

Материально-техническая база образовательной организации оснащена необходимым оборудованием для доступа в интернет по выделенному каналу.

Образовательная организация имеет необходимое серверное оборудование, обеспечивающее функционирование электронной информационно-образовательной среды, и высокоскоростной канал доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) <https://academysoznannosty.com/>.

Для освоения образовательной программы обучающийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное обеспечение и техника обучающегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:

- для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.

- для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 10.0 и выше. оперативная память от 1 гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной платформе из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»).

Электронная информационно-образовательная среда образовательной организации обеспечивает:

- доступ к настоящей Программе, видеоурокам, конспектам к каждому уроку в виде электронного файла в формате PDF, пошаговым инструкциям и дополнительным материалам;

- формирование электронного архива выполненных работ и тестов обучающегося, в том числе сохранение оценок и комментариев менторов по этим работам и тестам.

При реализации настоящей Программы с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения электронная информационно-образовательная среда образовательной организации дополнительно обеспечивает:

Фиксацию хода образовательного процесса, результатов выполнения домашних практических работ, выполнения тестов, предварительной аттестации и результатов освоения Программы:

- просмотр видеоуроков,
- процедуру оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением исключительно электронного обучения.

Взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством сети Интернет.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией лиц, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств образовательной организации обеспечивает освоение обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, которое подлежит обновлению при необходимости.

Реализация настоящей Программы обеспечивается педагогическими работниками и/или лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации Программы на их условиях.

Информационные и учебно-методические условия

Раздела 2.1. Отношения между мужчиной и женщиной

Основная литература:

1. Джо Диспенза. Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели
2. Джо Диспенза. Развивай свой мозг. Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал, перевод Шепелев Д. - ООО «Издательство «Эксмо», 2019
3. Джо Диспенза. Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания
4. Дейл Карнеги. Как перестать беспокоиться и начать жить
5. Шерри Аргов. Мужчины любят стерв
6. Джим Лоулесс. Иди туда, где страшно. Именно там ты обретишь силу, Перевод ЗАО «Компания ЭГО Транслейтинг» - ООО «Издательство „Эксмо“», 2018

7. Духовно-нравственные проблемы современной личности / Отв. ред. М. И. Воловикова, А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. – М.: Издво «Институт психологии РАН», 2018. – 477 с
8. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е из. – СПб.: Питер, 2008. – 672 с.; ил. – (Серия «Мастера психологии»)
9. Куттер Петер. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. Перевод с немецкого С.С. Папкова. – СПб.: Б.С.К., 1998. – 115 с.
10. Шульга, Т. И. Работа с неблагополучной семьей : учеб. пособие /Т. И. Шульга. — М. : Дрофа, 2005. - 254, |2| с. : ил.
11. Гельмут Фигдор. Беды развода и пути их преодоления. В помощь родителям и консультантам по вопросам воспитания.
12. Дружинин В. Н. Психология семьи: 3-е изд. — СПб.: Питер, 2006. — 176 с: ил.
13. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 2005. — 320 с.
14. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. — М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. — 512 с. (Серия «Кафедра психологии»).
15. Владимир Николаевич Мясичев. Психология отношений.

6.3. Рабочая программа

Раздела 3. Преодоление блоков, мешающих иметь близкие отношения

Цель – практическое знакомство учащихся, заинтересованных в приобретении психологических знаний и навыков в области отношений.

Задачи:

Обучающие задачи:

- знакомство с основами психологии отношений;
- практическая отработка навыков по диагностике проблем в отношениях и построении эффективных отношений;
- знакомство учащихся с проблематикой взаимоотношений в паре;
- знакомство учащихся с ролями мужчины и женщины в отношениях и распределением обязанностей;
- знакомство учащихся с основными стадиями развития отношений и этапами взросления пары;
- знакомство учащихся с основными возможными блоками в отношениях;

Развивающие задачи:

- способствовать развитию у учащихся навыков психодиагностики;
- способствовать развитию целеполагания;
- способствовать развитию эмоциональной, ценностной и социальной рефлексии;

Воспитательные задачи:

- создать условия для освоения учащимися психологии отношений;
- формирование эмпатии, рефлексии и ответственности.

Планируемые результаты обучения

Предметные результаты:

- знает признаки счастливых и здоровых отношений;
- знает способы разрешения конфликтных ситуаций в отношениях;
- умеет вести конструктивный диалог;
- знает способы саморефлексии;

Метапредметные результаты:

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе построения взаимоотношений;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения при решении проблем в отношениях;
- умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения;

Личностные результаты:

- развитие важнейших сторон личности: инициатива, ответственность, организованность, эрудированность, решительность и другие;
- формирование самодисциплины.

Учебный план

Раздела 3. Преодоление блоков, мешающих иметь близкие отношения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Восемнадцатая лекция. Что мешает строить крепки отношения?	3,80	2,80	1,00	Практическое задание
2	Девятнадцатая лекция. Страхи и сомнения, тормозящие гармоничное развитие отношений	3,64	2,64	1,00	Практическое задание
3	Двадцатая лекция. Болезненные стереотипы и установки	3,91	2,91	1,00	Практическое задание
4	Двадцать первая. Ошибки рода, блокирующие любовь. Часть 1	3,76	2,76	1,00	Практическое задание
5	Двадцать вторая лекция. Ошибки рода, блокирующие любовь. Часть 2	4,05	3,05	1,00	Практическое задание

6	Итого	19,16	14,16	5,00	
---	-------	-------	-------	------	--

Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
По мере набора группы	-	2	19,16	4 раза в неделю по 2 ак. часа ⁵

Содержание обучения

Восемнадцатая лекция. Что мешает строить крепкие отношения?

Теория (2,80 ч.). Что мешает строить крепкие отношения.

Практика (1,00 ч.). Практическое задание 9.

Девятнадцатая лекция. Страхи и сомнения, тормозящие гармоничное развитие отношений

Теория (2,64 ч.). Что мешает строить гармоничные отношения.

Практика (1,00 ч.). Практическое задание 10.

Двадцатая лекция. Болезненные стереотипы и установки

Теория (2,91 ч.). Что такое стереотипы и установки. Какие стереотипы и установки мешают построить отношения.

Практика (1,00 ч.). Практическое задание 11.

Двадцать первая. Ошибки рода, блокирующие любовь. Часть 1

Теория (2,76 ч.). Эмоции, чувства, состояния.

Практика (1,00 ч.). Практическое задание 12.

Двадцать вторая лекция. Ошибки рода, блокирующие любовь. Часть 2

Теория (3,05 ч.). Ошибки рода, блокирующие любовь.

Практика (1,00 ч.). Практическое задание 13.

Организационно-педагогические условия реализации Раздела 3. Преодоление блоков, мешающих иметь близкие отношения

⁵ Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Принципы отбора содержания программы

При отборе теоретического материала и установлении его последовательности соблюдаются следующие принципы:

- структурирование учебного материала с учетом объективно существующих связей между его темами;
- актуальность, значимость учебного материала для обучающегося.

Основные формы и методы

Формы занятий делятся на следующие категории:

- микрогрупповые;
- индивидуальные.

Основные формы проведения занятий - учебное занятие в формате электронного синхронного и асинхронного онлайн-урока с помощью платформы <https://academyosoznannosty.com/>.

В процессе реализации программы используются следующие *методы обучения*:

Методы обучения. Методическое обеспечение программы предусматривает наличие следующих видов методического материала: учебно-методические пособия, энциклопедии и др. информационные материалы.

В процессе обучения по данной программе используются следующие методы:

- 1) словесные: рассказ, беседа, объяснения, дискуссия;
- 2) наглядные: показ в ходе занятий и вебинаров изображений и графиков, демонстрация экрана, видеороликов, презентаций;
- 3) аналитические: наблюдение, сравнение, самоконтроль, опрос.

Педагогические технологии и методики. В обучении применяются особые технологии, выбор которых будет зависеть от выбранной модели обучения индивидуально с каждым обучающимся. Личностно – ориентированные технологии ставят в центр всей образовательной системы личность обучающегося. Обеспечение комфортных, бесконфликтных условий ее развития, реализацию ее природных потенциалов. Именно на такие технологии опирается программа с индивидуальным форматом обучения.

1) Технология индивидуального образовательного маршрута

Данная технология имеет целью реализовать следующие права и возможности обучающегося:

- право на выбор или выявление индивидуального смысла и целей в обучении;
- право выбора индивидуального темпа обучения, форм и методов решения образовательных задач, способов контроля, рефлексии и самооценки своей деятельности;

- превышение (опережение или углубление) осваиваемого содержания учебного плана.

Основные элементы индивидуальной образовательной деятельности обучающегося – это смысл деятельности (зачем я это делаю); постановка личной цели (предвосхищающий результат); план деятельности; реализация плана; рефлексия (осознание собственной деятельности); оценка; корректировка или переопределение целей.

Условием достижения целей и задач личностно-ориентированного обучения является сохранение индивидуальных особенностей обучающегося, его уникальности и разноплановости. Для этого применяются следующие способы; индивидуальные задания; формулировка обучающимся открытых заданий, которые предполагают их выполнение индивидуально каждым обучающимся; предложение обучающемуся составить план занятия для себя, выбрать содержание своего задания для самостоятельной работы.

2) Технология сотрудничества

Главная идея обучения в сотрудничестве — педагог и обучающийся вместе проходят весь образовательный процесс, находятся на равных позициях, что помогают обучающемуся чувствовать себя более раскованно и быстрее адаптироваться к образовательному процессу. Такая технология предполагает общность цели и задач, индивидуальную ответственность и равные возможности успеха.

Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические материалы для обучения;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя список литературы, необходимый для обучения.

Второй компонент – система средств обучения.

Дидактические средства: иллюстративный материал к темам программы.

Третий компонент – система средств контроля результативности реализации программы:

- диагностические и контрольные материалы.

Педагогические (кадровые) условия

Программу реализует педагог(и) дополнительного образования.

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (по направлению, соответствующему направлению программы, реализуемой организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и

отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Материально-технические условия реализации

Раздела 3. Преодоление блоков, мешающих иметь близкие отношения

Материально-техническая база образовательной организации оснащена необходимым оборудованием для доступа в интернет по выделенному каналу.

Образовательная организация имеет необходимое серверное оборудование, обеспечивающее функционирование электронной информационно-образовательной среды, и высокоскоростной канал доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) <https://academysoznannosty.com/>.

Для освоения образовательной программы обучающийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное обеспечение и техника обучающегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:

- для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.

- для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 10.0 и выше. оперативная память от 1 гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной платформе из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»).

Электронная информационно-образовательная среда образовательной организации обеспечивает:

- доступ к настоящей Программе, видеоурокам, конспектам к каждому уроку в виде электронного файла в формате PDF, пошаговым инструкциям и дополнительным материалам;

- формирование электронного архива выполненных работ и тестов обучающегося, в том числе сохранение оценок и комментариев менторов по этим работам и тестам.

При реализации настоящей Программы с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения электронная информационно-образовательная среда образовательной организации дополнительно обеспечивает:

Фиксацию хода образовательного процесса, результатов выполнения домашних практических работ, выполнения тестов, предварительной аттестации и результатов освоения Программы:

- просмотр видеоуроков,
- процедуру оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением исключительно электронного обучения.

Взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством сети Интернет.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией лиц, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств образовательной организации обеспечивает освоение обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, которое подлежит обновлению при необходимости.

Реализация настоящей Программы обеспечивается педагогическими работниками и/или лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации Программы на их условиях.

Информационные и учебно-методические условия

Раздела 3. Преодоление блоков, мешающих иметь близкие отношения

Основная литература:

1. Джо Диспенза. Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели
2. Джо Диспенза. Развивай свой мозг. Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал, перевод Шепелев Д. - ООО «Издательство «Эксмо», 2019
3. Джо Диспенза. Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания
4. Дейл Карнеги. Как перестать беспокоиться и начать жить

5. Шерри Аргов. Мужчины любят стерв
6. Джим Лоулесс. Иди туда, где страшно. Именно там ты обрешь силу, Перевод ЗАО «Компания ЭГО Транслейтинг» - ООО «Издательство „Эксмо“», 2018
7. Духовно-нравственные проблемы современной личности / Отв. ред. М. И. Воловикова, А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. – М.: Издво «Институт психологии РАН», 2018. – 477 с
8. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е из. – СПб.: Питер, 2008. – 672 с.:, ил. – (Серия «Мастера психологии»)
9. Куттер Петер. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. Перевод с немецкого С.С. Папкова. – СПб.: Б.С.К., 1998. – 115 с.
10. Шульга, Т. И. Работа с неблагополучной семьей : учеб. пособие /Т. И. Шульга. — М. : Дрофа, 2005. - 254, |2| с. : ил.
11. Гельмут Фигдор. Беды развода и пути их преодоления. В помощь родителям и консультантам по вопросам воспитания.
12. Дружинин В. Н. Психология семьи: 3-е изд. — СПб.: Питер, 2006. — 176 с: ил.
13. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 2005. — 320 с.
14. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. — М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. — 512 с. (Серия «Кафедра психологии»).
15. Владимир Николаевич Мясичев. Психология отношений.

6.4. Рабочая программа

Раздела 4. Создание, восстановление и преобразование отношений

Цель – практическое знакомство учащихся, заинтересованных в приобретении психологических знаний и навыков в области отношений.

Задачи:

Обучающие задачи:

- знакомство с основами психологии отношений;
- практическая отработка навыков по диагностике проблем в отношениях и построении эффективных отношений;
- знакомство учащихся с проблематикой взаимоотношений в паре;
- знакомство учащихся с ролями мужчины и женщины в отношениях и распределением обязанностей;
- знакомство учащихся с основными стадиями развития отношений и этапами взросления пары;
- знакомство учащихся с основными возможными блоками в отношениях;

Развивающие задачи:

- способствовать развитию у учащихся навыкам психодиагностики;
- способствовать развитию целеполагания;
- способствовать развитию эмоциональной, ценностной и социальной рефлексии;

Воспитательные задачи:

- создать условия для освоения учащимися психологии отношений;
- формирование эмпатии, рефлексии и ответственности.

Планируемые результаты обучения

Предметные результаты:

- знает признаки счастливых и здоровых отношений;
- знает способы разрешения конфликтных ситуаций в отношениях;
- умеет вести конструктивный диалог;
- знает способы саморефлексии;

Метапредметные результаты:

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе построения взаимоотношений;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения при решении проблем в отношениях;
- умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения;

Личностные результаты:

- развитие важнейших сторон личности: инициатива, ответственность, организованность, эрудированность, решительность и другие;
- формирование самодисциплины.

Учебный план

Раздела 4. Создание, восстановление и преобразование отношений

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Двадцать третья лекция. Создание, восстановление и развитие отношений	3,46	2,46	1,00	Практическое задание
2	Двадцать четвертая лекция. Действия, приводящие в естественную норму любые отношения	3,07	2,07	1,00	Практическое задание
3	Двадцать пятая лекция. Как паре	2,74	1,74	1,00	Практическое

	научиться расти, совершенствоваться, богатеть и приумножать счастье				задание
4	Коллоквиум №4	1,69	1,69		
5	Итого	10,96	7,96	3,00	

Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
По мере набора группы	-	2	10,96	4 раза в неделю по 2 ак. часа ⁶

Содержание обучения

Двадцать третья лекция. Создание, восстановление и развитие отношений

Теория (2,46 ч.). Создание, восстановление и развитие отношений.

Практика (1,00 ч.). Практическое задание 14.

Двадцать четвертая лекция. Действия, приводящие в естественную норму любые отношения

Теория (2,07 ч.). Действия, приводящие в естественную норму любые отношения.

Практика (1,00 ч.). Практическое задание 15.

Двадцать пятая лекция. Как паре научиться расти, совершенствоваться, богатеть и приумножать счастье

Теория (1,74 ч.). Как паре научиться расти, совершенствоваться, богатеть и приумножать счастье. Как умение ценить проявляется в отношениях.

Практика (1,00 ч.). Практическое задание 16.

Коллоквиум № 4

Теория (1,69 ч.). Повторение пройденного материала и обсуждение вопросов.

Организационно-педагогические условия реализации

⁶ Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Раздела 4. Создание, восстановление и преобразование отношений

Принципы отбора содержания программы

При отборе теоретического материала и установлении его последовательности соблюдаются следующие принципы:

- структурирование учебного материала с учетом объективно существующих связей между его темами;
- актуальность, значимость учебного материала для обучающегося.

Основные формы и методы

Формы занятий делятся на следующие категории:

- микрогрупповые;
- индивидуальные.

Основные формы проведения занятий - учебное занятие в формате электронного синхронного и асинхронного онлайн-урока с помощью платформы <https://academyosoznannosty.com/>.

В процессе реализации программы используются следующие *методы обучения*:

Методы обучения. Методическое обеспечение программы предусматривает наличие следующих видов методического материала: учебно-методические пособия, энциклопедии и др. информационные материалы.

В процессе обучения по данной программе используются следующие методы:

- 1) словесные: рассказ, беседа, объяснения, дискуссия;
- 2) наглядные: показ в ходе занятий и вебинаров изображений и графиков, демонстрация экрана, видеороликов, презентаций;
- 3) аналитические: наблюдение, сравнение, самоконтроль, опрос.

Педагогические технологии и методики. В обучении применяются особые технологии, выбор которых будет зависеть от выбранной модели обучения индивидуально с каждым обучающимся. Личностно – ориентированные технологии ставят в центр всей образовательной системы личность обучающегося. Обеспечение комфортных, бесконфликтных условий ее развития, реализацию ее природных потенциалов. Именно на такие технологии опирается программа с индивидуальным форматом обучения.

1) Технология индивидуального образовательного маршрута

Данная технология имеет целью реализовать следующие права и возможности обучающегося:

- право на выбор или выявление индивидуального смысла и целей в обучении;

- право выбора индивидуального темпа обучения, форм и методов решения образовательных задач, способов контроля, рефлексии и самооценки своей деятельности;
- превышение (опережение или углубление) осваиваемого содержания учебного плана.

Основные элементы индивидуальной образовательной деятельности обучающегося – это смысл деятельности (зачем я это делаю); постановка личной цели (предвосхищающий результат); план деятельности; реализация плана; рефлексия (осознание собственной деятельности); оценка; корректировка или переопределение целей.

Условием достижения целей и задач личностно-ориентированного обучения является сохранение индивидуальных особенностей обучающегося, его уникальности и разноплановости. Для этого применяются следующие способы; индивидуальные задания; формулировка обучающимся открытых заданий, которые предполагают их выполнение индивидуально каждым обучающимся; предложение обучающемуся составить план занятия для себя, выбрать содержание своего задания для самостоятельной работы.

2) *Технология сотрудничества*

Главная идея обучения в сотрудничестве — педагог и обучающийся вместе проходят весь образовательный процесс, находятся на равных позициях, что помогают обучающемуся чувствовать себя более раскованно и быстрее адаптироваться к образовательному процессу. Такая технология предполагает общность цели и задач, индивидуальную ответственность и равные возможности успеха.

Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические материалы для обучения;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя список литературы, необходимый для обучения.

Второй компонент – система средств обучения.

Дидактические средства: иллюстративный материал к темам программы.

Третий компонент – система средств контроля результативности реализации программы:

- диагностические и контрольные материалы.

Педагогические (кадровые) условия

Программу реализует педагог(и) дополнительного образования.

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (по направлению, соответствующему направлению программы, реализуемой организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Материально-технические условия реализации

Раздела 4. Создание, восстановление и преобразование отношений

Материально-техническая база образовательной организации оснащена необходимым оборудованием для доступа в интернет по выделенному каналу.

Образовательная организация имеет необходимое серверное оборудование, обеспечивающее функционирование электронной информационно-образовательной среды, и высокоскоростной канал доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) <https://academysoznannosty.com/>.

Для освоения образовательной программы обучающийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное обеспечение и техника обучающегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:

- для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.
- для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 10.0 и выше. оперативная память от 1 гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной платформе из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»).

Электронная информационно-образовательная среда образовательной организации обеспечивает:

- доступ к настоящей Программе, видеоурокам, конспектам к каждому уроку в виде электронного файла в формате PDF, пошаговым инструкциям и дополнительным материалам;

- формирование электронного архива выполненных работ и тестов обучающегося, в том числе сохранение оценок и комментариев менторов по этим работам и тестам.

При реализации настоящей Программы с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения электронная информационно-образовательная среда образовательной организации дополнительно обеспечивает:

Фиксацию хода образовательного процесса, результатов выполнения домашних практических работ, выполнения тестов, предварительной аттестации и результатов освоения Программы:

- просмотр видеоуроков,
- процедуру оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением исключительно электронного обучения.

Взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством сети Интернет.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией лиц, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств образовательной организации обеспечивает освоение обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, которое подлежит обновлению при необходимости.

Реализация настоящей Программы обеспечивается педагогическими работниками и/или лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации Программы на их условиях.

Информационные и учебно-методические условия

Раздела 4. Создание, восстановление и преобразование отношений

Основная литература:

1. Джо Диспенза. Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели
2. Джо Диспенза. Развивай свой мозг. Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал, перевод Шепелев Д. - ООО «Издательство «Эксмо», 2019

3. Джо Диспенза. Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания
4. Дейл Карнеги. Как перестать беспокоиться и начать жить
5. Шерри Аргов. Мужчины любят стерв
6. Джим Лоулесс. Иди туда, где страшно. Именно там ты обретешь силу, Перевод ЗАО «Компания ЭГО Транслейтинг» - ООО «Издательство „Эксмо“», 2018
7. Духовно-нравственные проблемы современной личности / Отв. ред. М. И. Воловикова, А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. – М.: Издво «Институт психологии РАН», 2018. – 477 с
8. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е из. – СПб.: Питер, 2008. – 672 с.; ил. – (Серия «Мастера психологии»)
9. Куттер Петер. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. Перевод с немецкого С.С. Папкова. – СПб.: Б.С.К., 1998. – 115 с.
10. Шульга, Т. И. Работа с неблагополучной семьей : учеб. пособие /Т. И. Шульга. — М. : Дрофа, 2005. - 254, |2| с. : ил.
11. Гельмут Фигдор. Беды развода и пути их преодоления. В помощь родителям и консультантам по вопросам воспитания.
12. Дружинин В. Н. Психология семьи: 3-е изд. — СПб.: Питер, 2006. — 176 с: ил.
13. Карбанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 2005. — 320 с.
14. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. — М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. — 512 с. (Серия «Кафедра психологии»).
15. Владимир Николаевич Мясичев. Психология отношений.

7. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Практическое задание 1.

Ответить на вопросы для лучшего понимания имеющихся отношений:

- 1) Мои отношения с _____
- 2) В чем их смысл? Сего я хочу от них?
- 3) Что жду от человека в этих отношениях? Что хочу получить?
- 4) Что я сам могу ему дать? Что могу привнести в эти отношений?
- 5) Чем могу быть полезен, значим, интересен?
- 6) Что могу сделать уже сейчас, что улучшить нашим с ним отношения?
- 7) Какой я в этих отношениях?
- 8) И наконец, каким я хочу быть?

Практическое задание 2.

Ответить на вопросы для лучшего понимания имеющихся отношений:

- 1) Мои отношения с _____
- 2) В чем их смысл? Сего я хочу от них?
- 3) Что жду от человека в этих отношениях? Что хочу получить?
- 4) Что я сам могу ему дать? Что могу привнести в эти отношений?
- 5) Чем могу быть полезен, значим, интересен?
- 6) Что могу сделать уже сейчас, что улучшить нашим с ним отношения?
- 7) Какой я в этих отношениях?
- 8) И наконец, каким я хочу быть?
- 9) Что мне мешает чувствовать себя комфортно в этих отношениях сейчас?
- 10) Что Я могу сделать уже сейчас, чтобы улучшить эти отношения?

Практическое задание по 3.

Ответить на вопросы для лучшего понимания имеющихся отношений:

- 1) Мои отношения с _____
- 2) В чем их смысл? Сего я хочу от них?
- 3) Что жду от человека в этих отношениях? Что хочу получить?
- 4) Что я сам могу ему дать? Что могу привнести в эти отношений?
- 5) Чем могу быть полезен, значим, интересен?
- 6) Какой я в этих отношениях?
- 7) Каким хочу быть?
- 8) Что мне мешает чувствовать себя комфортно в этих отношениях сейчас?
- 9) Что Я могу сделать уже сейчас, чтобы улучшить эти отношения?
- 10) За что в ответственен в этих отношениях? Моя роль?
- 11) Какими я вижу эти отношения? Каким одним словом могу их охарактеризовать?

Практическое задание 4.

Ответить на вопросы для лучшего понимания имеющихся отношений:

- 1) Какие отношения я хочу иметь с этим человеком? (описать подробно, максимально детально)

Практическое задание 5.

Ответить открыто, честно и в полноте на вопрос: «Какие есть трудности и сложности в моих отношениях?»

Практическое задание 6.

Упражнение:

Вопрос 15:

Что я могу / хочу сделать уже сейчас, для того, чтобы мне стало легче в моих отношениях?

Сделать это.

Практическое задание 7.

Исследовать:

15. Кто я? Что хочу от этих отношений сейчас?

Практическое задание 8.

Упражнение:

Задать вопрос: «Что я чувствую к партнеру сейчас?».

Принять, прожить максимально во всех проявлениях.

Если приятные чувства, выразить партнеру так, чтобы он смог их почувствовать.

Практическое задание 9.

Упражнение:

3 раза в течении дня, пять дней подряд, задавать себе вопросы и чувственно проживать ответы:

Где я сейчас нахожусь? Что со мной происходит?

Что я делаю? Что я при этом чувствую? Что хочу на самом деле?

Что я вижу? Что я чувствую при этом? Что мне хочется сейчас?

Что я слышу? Что я чувствую при этом? Что хочу?

О чем я говорю? Что я чувствую? Есть ли смысл в этом?

Практическое задание 10.

Упражнение:

3 раза в течении дня, пять дней подряд, осознавать свои желания.

Следить за их истинностью, чистотой и силой, избегая/упраздняя все «НО».

Повторить схему до достижения желаемого результата.

Практическое задание 11.

Упражнение:

3 раза в течении дня, пять дней подряд, чувственно осознавая себя, определить, что беспокоит здесь и сейчас.

Следить за чувственностью ответов. Выявив ответ, постараться прожить все возникающие чувства, связанные с тем, что беспокоит. В проживании состояний обеспокоенности сердца, задать вопрос, что чувствуя все это, мне сейчас хочется? Ответ сверить с сердцем. Поступить так, как хочет сердце.

Повторять схему до достижения желаемого результата.

Практическое задание 12.

Упражнение:

3 раза в течение дня, 5 дней подряд фиксировать внимание на том, что в вашем сердце в данный момент времени: что вы испытываете, что чувствуете и что проживаете сердцем «здесь и сейчас»?

Если то, что вы заметили в своем сердце, вам нравится, побудьте в этом около 3,5 минут, наблюдая за тем, во что, это преобразится. Осознанно насладитесь данным процессом.

Если обнаруженное в вашем сердце вам не по вкусу, постарайтесь заменить его.

Для этого можно вспомнить что-нибудь приятное и чувственно прожить это. А лучше, сделать то, что доставит вам радость и наслаждение. Побывать в этом не менее 2 минут

Практическое задание 13.

Упражнение:

3 раза в течение дня, 5 дней подряд фиксировать внимание на том: Где вы? Кто вы? Что чувствуете, испытываете и проживаете в данный момент на уровне тела, души и духа? Хочется ли сейчас проявить что-либо? На каком уровне? Как это сделать?

Проявить то, что хочется.

Практическое задание 14.

Упражнение:

3 раза в течение дня, 5 дней подряд фиксировать внимание на том:

Где вы? Кто вы? Что чувствуете, испытываете и проживаете в данный момент на уровне тела, души и духа?

Хочется ли сейчас проявить что-либо? На каком уровне? Как это сделать? Проявить то, что хочется.

2 часть: Постараться чувственно осознать, что происходит в мире или с его частью, когда вы проявляете то, что вам хочется.

Действовать по схеме.

Практическое задание 15.

Упражнение:

3 раза в течение дня, 5 дней подряд, находясь во взаимодействии с кем-либо, научиться чувственно воспринимать состояние своего партнера. По возможности сверять с ним свои ощущения.

Практическое задание 16.

Упражнение:

3 раза в течение дня, 5 дней подряд научиться осознавать желание по формуле: «Я ХОЧУ БЫТЬ/СТАТЬ...».

Проанализировать по прошествию двух недель выполнения, что изменилось в вас, в вашем восприятии себя и своей жизни.

Примеры:

«Я ХОЧУ БЫТЬ любящей женой». Вместо: «Я ХОЧУ богатого мужа».

Вместо: «Я ХОЧУ конфетки». – «Я ХОЧУ БЫТЬ доброй, съев конфетки».

«Я ХОЧУ посмотреть мелодраму» - «Я ХОЧУ СТАТЬ романтической, посмотрев этот фильм».

8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации и контроля

Оценка качества освоения программы производится в отношении соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе реализации программы используется текущий контроль.

Текущий контроль включает в себя выполнение практического задания.

Оценка качества освоения программы осуществляется преподавателем на основе текущего контроля знаний.

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы созданы фонды оценочных средств, включающие типовые задания, методы контроля, позволяющие оценить знания и умения.

По результатам текущей аттестации, выставляются итоговая оценки по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

Оценка	Критерии оценки
Зачтено	Оценка «Зачтено» выставляется слушателю, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу использует его, не допуская существенных неточностей в ответе на тестовые вопросы, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов.
Не зачтено	Оценка «Не зачтено» выставляется слушателю, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические вопросы или не справляется с ними самостоятельно.

Основные принципы системы оценки:

- доброжелательное отношение к обучающемуся;
- конкретный анализ трудностей, которые испытал обучающийся при выполнении практических заданий, а также допущенных им ошибок;
- конкретные указания на то, как можно улучшить достигнутый результат во время следующей попытки.

Подобный подход к контролю и оценке умений обучающихся ориентирован на успехи, а не на неудачи, на их поощрение, поддержку.

Критерии оценки уровня сформированности умений и навыков

Уровень	Критерий
Высокий	Самостоятельная деятельность обучающегося; при выполнении той или иной деятельности обучающийся не испытывает особых затруднений;
Средний	При выполнении той или иной деятельности обучающийся испытывает минимальные затруднения, прибегает к помощи преподавателя, стремится исправить указанные ошибки, самостоятельно выполняет задания
Низкий	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при выполнении той или иной деятельности, нуждается в постоянной помощи и контроле преподавателя; овладел менее чем 1/3 навыками, умениями

9. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Психология отношений. Часть 1».

Цель: совершенствование важнейших сторон личности обучающегося, таких как саморазвитие на основе мотивации к познанию, развитие самостоятельности, целеустремленности, общей культуры.

Задачи:

- сформировать готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- сформировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики;
- воспитать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- воспитать умение воспринимать социальные нормы, правила поведения.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

Содержание программы воспитания дает возможность формировать у обучающихся такие результаты, как:

- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- воспитание осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- освоение социальных норм, правил поведения;

Содержание работы с обучающимися

Работа с обучающимися включает:

- формирование умений и навыков самостоятельной деятельности, самоорганизации, ответственности;
- развитие творческого потенциала обучающихся;
- содействие формированию активной позиции.

10. ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Карта самооценки обучающимся и экспертной оценки педагогом компетентности обучающегося

Оцените, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые вы получили, при этом впишите соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая).

№ п/п	Характеристика знаний, умений, навыков	Шкала оценки					Сумма баллов	Результат
		1	2	3	4	5		
1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)							
2.	Понимаю термины, используемые на занятиях							
3.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической							

	деятельности							
4.	Научился самостоятельно выполнять творческие задания							
5.	Умею воплощать свои творческие замыслы							
6.	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях							
7.	Научился получать информацию из различных источников							
8.	Мои достижения в результате занятий							

11. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Принципы отбора содержания программы

При отборе теоретического материала и установлении его последовательности соблюдаются следующие принципы:

- структурирование учебного материала с учетом объективно существующих связей между его темами;
- актуальность, значимость учебного материала для обучающегося.

Основные формы и методы

Формы занятий делятся на следующие категории:

- микрогрупповые;
- индивидуальные.

Основные формы проведения занятий - учебное занятие в формате электронного синхронного и асинхронного онлайн-урока с помощью платформы <https://academyosoznannosty.com/>.

В процессе реализации программы используются следующие *методы обучения*:

Методы обучения. Методическое обеспечение программы предусматривает наличие следующих видов методического материала: учебно-методические пособия, энциклопедии и др. информационные материалы.

В процессе обучения по данной программе используются следующие методы:

- 1) словесные: рассказ, беседа, объяснения, дискуссия;
- 2) наглядные: показ в ходе занятий и вебинаров изображений и графиков, демонстрация экрана, видеороликов, презентаций;
- 3) аналитические: наблюдение, сравнение, самоконтроль, опрос.

Педагогические технологии и методики. В обучении применяются особые технологии, выбор которых будет зависеть от выбранной модели обучения индивидуально с каждым обучающимся. Личностно – ориентированные технологии ставят в центр всей образовательной системы личность обучающегося. Обеспечение комфортных, бесконфликтных условий ее развития, реализацию ее природных потенциалов. Именно на такие технологии опирается программа с индивидуальным форматом обучения.

1) Технология индивидуального образовательного маршрута

Данная технология имеет целью реализовать следующие права и возможности обучающегося:

- право на выбор или выявление индивидуального смысла и целей в обучении;
- право выбора индивидуального темпа обучения, форм и методов решения образовательных задач, способов контроля, рефлексии и самооценки своей деятельности;
- превышение (опережение или углубление) осваиваемого содержания учебного плана.

Основные элементы индивидуальной образовательной деятельности обучающегося – это смысл деятельности (зачем я это делаю); постановка личной цели (предвосхищающий результат); план деятельности; реализация плана; рефлексия (осознание собственной деятельности); оценка; корректировка или переопределение целей.

Условием достижения целей и задач личностно-ориентированного обучения является сохранение индивидуальных особенностей обучающегося, его уникальности и разноплановости. Для этого применяются следующие способы; индивидуальные задания; формулировка обучающимся открытых заданий, которые предполагают их выполнение индивидуально каждым обучающимся; предложение обучающемуся составить план занятия для себя, выбрать содержание своего задания для самостоятельной работы.

2) Технология сотрудничества

Главная идея обучения в сотрудничестве — педагог и обучающийся вместе проходят весь образовательный процесс, находятся на равных позициях, что помогают обучающемуся чувствовать себя более раскованно и быстрее адаптироваться к образовательному процессу. Такая технология предполагает общность цели и задач, индивидуальную ответственность и равные возможности успеха.

Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические материалы для обучения;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя список литературы, необходимый для работы обучения.

Второй компонент – система средств обучения.

Дидактические средства: иллюстративный материал к темам программы.

Третий компонент – система средств контроля результативности реализации программы:

- диагностические и контрольные материалы.

Педагогические (кадровые) условия

Программу реализует педагог(и) дополнительного образования.

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (по направлению, соответствующему направлению программы, реализуемой организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Требования к педагогам дополнительного образования

Требования к образованию и обучению:

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки"

или

Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности

или

Успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки,

соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Требования к опыту практической работы: не менее двух лет в должности педагога дополнительного образования, иной должности педагогического работника - для старшего педагога дополнительного образования.

Особые условия допуска к работе:

Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации;

Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров.

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническая база образовательной организации оснащена необходимым оборудованием для доступа в интернет по выделенному каналу.

Образовательная организация имеет необходимое серверное оборудование, обеспечивающее функционирование электронной информационно-образовательной среды, и высокоскоростной канал доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) <https://academysoznannosty.com/>.

Для освоения образовательной программы обучающийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное обеспечение и техника обучающегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:

- для персонального компьютера: процессор с частотой работы от 1.5ГГц, Память ОЗУ объемом не менее 4 Гб, Жесткий диск объемом не менее 128 Гб, Монитор от 10 дюймов с разрешением от 1440*900 точек (пикселей), ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+, Браузер Google Chrome последней версии.

- для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 10.0 и выше. оперативная память от 1 гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной платформе из

любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»).

Электронная информационно-образовательная среда образовательной организации обеспечивает:

- доступ к настоящей Программе, видеоурокам, конспектам к каждому уроку в виде электронного файла в формате PDF, пошаговым инструкциям и дополнительным материалам;
- формирование электронного архива выполненных работ и тестов обучающегося, в том числе сохранение оценок и комментариев менторов по этим работам и тестам.

При реализации настоящей Программы с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения электронная информационно-образовательная среда образовательной организации дополнительно обеспечивает:

Фиксацию хода образовательного процесса, результатов выполнения домашних практических работ, выполнения тестов, предварительной аттестации и результатов освоения Программы:

- просмотр видеоуроков,
- процедуру оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением исключительно электронного обучения.

Взаимодействие между участниками образовательного процесса посредством сети Интернет.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией лиц, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств образовательной организации обеспечивает освоение обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, которое подлежит обновлению при необходимости.

Реализация настоящей Программы обеспечивается педагогическими работниками и/или лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации Программы на их условиях.

13. ИНФОРМАЦИОННЫЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Основная литература:

1. Джо Диспенза. Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели
2. Джо Диспенза. Развивай свой мозг. Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал, перевод Шепелев Д. - ООО «Издательство «Эксмо», 2019
3. Джо Диспенза. Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания
4. Дейл Карнеги. Как перестать беспокоиться и начать жить
5. Шерри Аргов. Мужчины любят стерв
6. Джим Лоулесс. Иди туда, где страшно. Именно там ты обретешь силу, Перевод ЗАО «Компания ЭГО Транслейтинг» - ООО «Издательство „Эксмо“», 2018
7. Духовно-нравственные проблемы современной личности / Отв. ред. М. И. Воловикова, А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. – М.: Издво «Институт психологии РАН», 2018. – 477 с
8. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е из. – СПб.: Питер, 2008. – 672 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»)
9. Куттер Петер. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. Перевод с немецкого С.С. Папкова. – СПб.: Б.С.К., 1998. – 115 с.
10. Шульга, Т. И. Работа с неблагополучной семьей : учеб. пособие /Т. И. Шульга. — М. : Дрофа, 2005. - 254, |2| с. : ил.
11. Гельмут Фигдор. Беды развода и пути их преодоления. В помощь родителям и консультантам по вопросам воспитания.
12. Дружинин В. Н. Психология семьи: 3-е изд. — СПб.: Питер, 2006. — 176 с: ил.
13. Карбанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 2005. — 320 с.
14. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. — М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. — 512 с. (Серия «Кафедра психологии»).
15. Владимир Николаевич Мясичев. Психология отношений.

