Индивидуальный предприниматель
Мосунова Ксения Александровна
ИНН 500513023938 ОГРНИП 316500500050357

УТВЕРЖДАЮ

_____ Мосунова К.А.
Приказ №1п-10.23
«31» октября 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Страхи и фобии»
Направленность: социально-гуманитарная
Возраст обучающихся: взрослые от 18 лет
Срок реализации: 3 недели (15,75 академических часов)

Составитель (разработчик):
Мосунова К.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 022FE76D0095B335834F95A3895B51F9D7
Владелец: МОСУНОВА КСЕНИЯ АЛЕКСАНДРОВНА
Действителен: с 14.11.2025 по 14.02.2027

Московская область
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ 3
1.1. Направленность программы: 3
1.2. Актуальность программы 3
1.3. Цель и задачи реализации программы 3
2. ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ 3
3. ОБЪЕМ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 4
4. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ 4
5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ 4
6. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА 5
6.1. Учебный план. 5
6.2. Учебно-тематический план 5
6.3. Календарный учебный график 6
6.4. Содержание рабочих программ 6
7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 11
7.1. Формы аттестации. 11
8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 11
8.1. Материально-технические условия реализации программы 12
8.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы. 12
8.3. Кадровое обеспечение 12

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность программы:

Социально-гуманитарная.

1.2. Актуальность программы

Растет интерес к пониманию собственной психики и эмоций. Программа предоставляет структурированный путь от теоретического понимания страха к практическому управлению им, что соответствует запросу на практическое саморазвитие.

Специфика программы.

Программа опирается на психологические концепции (защитные механизмы, нейронаука, ПТСР), но подает их в адаптированной, доступной для неспециалистов форме с фокусом на личное применение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – «Программа») «Страхи и фобии» разработана в соответствии с нормативными документами, в которых закреплены содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. N 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) (далее – 273-ФЗ);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительный общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

1.3. Цель и задачи реализации программы

Основная цель данной программы - сформировать у обучающихся системные знания о природе страхов и фобий, развить навыки их осознанного анализа и саморефлексии, а также предоставить практические инструменты для конструктивного управления страхом с целью повышения психологической устойчивости и личностного роста.

Основными задачами программы являются:

Обучающие:

- сформировать у обучающихся четкое разграничение понятий «страх», «тревога», «фобия» и знание их классификаций, симптомов и причин (включая нейронауку и теорию о родовой передаче);
- обучить основам анализа механизмов работы психики в контексте страха: защитных механизмов, факторов возникновения, связи с прошлым опытом (птср);
- дать алгоритм (поэтапную модель) и инструменты для осознанной проработки страха и его когнитивного рефрейминга (переформулирования).

Развивающие:

- развить навык саморефлексии и самонаблюдения — способность осознанно анализировать собственные эмоциональные реакции (страх, тревогу), распознавать их триггеры и внутренние механизмы (психологические защиты);
- сформировать способность к дифференциации эмоций и критическому мышлению для различения адекватного страха, хронической тревоги и иррациональной фобии;
- развить навык рефрейминга и ресурсного мышления — умение находить в трудных эмоциональных переживаниях (страхе) скрытый потенциал, позитивные функции и точки для личностного роста.

Воспитательные:

- воспитать принятое и бережное отношение ко всем аспектам своей эмоциональной жизни, включая так называемые «негативные» эмоции (страх), понимая их естественность и сигнальную функцию;
- сформировать установку на личную ответственность и проактивность в управлении своим психологическим состоянием, переводя позицию из «жертвы обстоятельств» в «автора своей реакции»;
- воспитать психологическую культуру и грамотность, понимание границ самопомощи и важности своевременного обращения к специалисту (психологу, психотерапевту) в случае клинических проявлений (фобий, птср).

2. ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ

Категория обучающихся: лица, достигшие 18 лет и старше.

К освоению программы допускаются:

- лица, достигшие 18 лет и старше, без предъявления требований к уровню образования.

3. ОБЪЕМ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы – 3 недели. Общее количество академических часов, запланированных на весь период обучения: 15,75 академических часа, из них: лекционный материал – 2,25 академических часа, самостоятельная работа – 13,5 академических часа.

1 академический час – 45 минут.

4. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Основная форма обучения – заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Обучение проводится на русском языке.

Режим занятий: согласно календарному учебному графику.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате освоения программы обучающиеся будут ***знать:***

- четкие определения понятий «страх» (как нормальная базовая эмоция) и «фобия» (как иррациональный, навязчивый, патологический страх);
- основные причины и механизмы возникновения как естественных страхов, так и фобических расстройств;
- ключевые классификации страхов и фобий (например, по объекту, по форме проявления), а также основные физиологические и психологические симптомы, сопровождающие состояние страха;
- многоуровневые факторы возникновения страха: от биологической (нейронаука) и эволюционной роли до социально-психологических триггеров;
- основные защитные механизмы психики (вытеснение, проекция, рационализация и др.), их функцию и как они могут искажать восприятие страха;
- ключевые различия между страхом (как реакцией на конкретную угрозу) и тревогой (как диффузным, часто беспредметным переживанием), а также связь тревоги с прошлым опытом;
- глубинные причины страхов, включая теорию о возможной трансгенерационной («родовой») передаче эмоциональных паттернов;
- ключевые шаги (этапы) построения правильного, рабочего отношения к своему страху (например: признание, исследование, принятие, диалог, интеграция).
- основные положения концепции «страх как ресурс»: какую позитивную функцию (сигнальную, защитную, мотивирующую) может нести страх и какую силу (внимание, энергию, осознанность) он в себе заключает.
- принципы когнитивного рефрейминга применительно к страху — как менять угол зрения и внутренние установки относительно пугающих ситуаций.

В результате освоения программы обучающиеся будут ***уметь:***

- четко различать понятия «страх» и «фобия» на основе их ключевых характеристик (адекватность, интенсивность, контролируемость, влияние на жизнь);
- анализировать потенциальные причины возникновения собственных или наблюдаемых страхов, отделяя бытовые объяснения от психологических механизмов;
- классифицировать различные проявления страха (свой или других людей) по виду, форме и распознавать по характерным симптомам;
- анализировать собственные реакции страха и тревоги, выделяя в них возможные триггеры, физиологические проявления и когнитивные компоненты;
- распознавать в своем поведении и мышлении действие основных защитных механизмов в ситуациях, связанных со страхом или тревогой;
- дифференцировать свои переживания на страх (объектный) и тревогу (беспредметную), что является первым шагом к выбору адекватной стратегии совладания;
- проводить первичную рефлексию и выдвигать гипотезы о возможных глубинных причинах своих устойчивых страхов, учитывая личную историю и семейный контекст;
- применять поэтапный алгоритм для осознанной проработки конкретного, актуального для него страха, двигаясь от его признания к поиску способов интеграции.
- проводить рефрейминг собственных страхов: находить в них скрытые послания, потенциальные точки для личностного роста и трансформировать восприятие страха из проблемы в задачу или возможность.
- использовать энергию и внимание, мобилизуемые страхом, в конструктивных целях (например,

для более тщательной подготовки, повышения бдительности, мотивации к действию).

В результате освоения программы обучающиеся будут ***владеть:***

- сформированной понятийной базой и психологической грамотностью в области темы страхов и фобий, что исключает бытовые мифы и упрощения;
- критическим мышлением для осознанного анализа информации, связанной с тревожными состояниями, и самонаблюдения;
- фундаментом для осмысленного восприятия практических техник работы со страхом, которые будут изучаться далее, понимая, с каким именно явлением (нормальный страх или фобия) та или иная техника может работать;
- навыком осознанного самонаблюдения за своими эмоциональными состояниями, связанными со страхом и тревогой;
- базовым понятийным аппаратом психологии эмоций и защит, позволяющим более точно описывать и понимать свои внутренние процессы;
- стартовой картой для самоисследования — структурным пониманием, где (на каком уровне: нейрофизиологическом, защитном, историческом, родовом) могут находиться истоки его
- практическим инструментарием (алгоритмом) для самостоятельной работы со страхами в повседневной жизни.
- навыком ресурсного взгляда на трудные эмоциональные переживания, что является ключевой компетенцией эмоционального интеллекта и психологической устойчивости.
- новой, более empowering (дающей силы) внутренней позицией по отношению к страху — от состояния «жертвы» страха к состоянию «автора», который может его анализировать, дистанцироваться и использовать в своих интересах. это фундамент для долгосрочных изменений.

6. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

6.1. Учебный план.

Название модулей	Трудоемкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 1. Введение в тему страхов и фобий.	4,25	0,75		3,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 2. Понимание своих страхов.	8	1		7	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 3. Управление страхом.	3,5	0,5		3	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Итого:	**15,75**	**2,25**		**13,5**	

6.2. Учебно-тематический план

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудоемкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 1. Введение в тему страхов и фобий.						
1	Занятие 1. Вводный урок.	0,75	0,25	-	0,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
2	Занятие 2. Что такое страхи, фобии. Их причины.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
3	Занятие 3. Классификация страхов.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
	Итого:	**4,25**	**0,75**		**3,5**	

Модуль 2. Понимание своих страхов.						
1	Занятие 1. Факторы возникновения страха.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
2	Занятие 2. Защитные механизмы психики.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
3	Занятие 3. Тревога и страх.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
4	Занятие 4. Причины появления страхов.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
	Итого:	**8**	**1**		**7**	
Модуль 3. Управление страхом.						
1	Занятие 1. Проработка страха(ов).	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
2	Занятие 2. Страх, как ресурс.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
	Итого:	**3,5**	**0,5**		**3**	
	Всего:	**15,75**	**2,25**		**13,5**	

6.3. Календарный учебный график

Номер недели	Виды учебных занятий		
	Модуль 1.	Модуль 2.	Модуль 3.
1	Л, СР		
2		Л, СР	
3			Л, СР

Л-лекции, **СР** – самостоятельная работа.

6.4. Содержание рабочих программ

Рабочая программа. Модуль 1. Введение в тему страхов и фобий.

Цель модуля – сформировать у обучающихся четкое, систематизированное и научно обоснованное понимание феноменов страха и фобии как психологических явлений, развести эти понятия, объяснить их природу, причины и классификации, создав прочную понятийную базу для дальнейшего практического изучения методов совладания.

Задачи модуля:

- познакомить обучающихся с базовыми определениями ключевых понятий программы — «страх» и «фобия», привести наглядные примеры для их первичного различения и понимания;
- познакомить обучающихся с природой и причинами возникновения страхов и фобий, подробно объяснив принципиальную разницу между этими состояниями с точки зрения психологии и механизмов их формирования;
- познакомить обучающихся с основными классификациями и симптоматикой страхов и фобий, чтобы они могли идентифицировать различные их виды и формы, а также распознавать сопутствующие симптомы.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- четкие определения понятий «страх» (как нормальная базовая эмоция) и «фобия» (как иррациональный, навязчивый, патологический страх);
- основные причины и механизмы возникновения как естественных страхов, так и фобических расстройств;
- ключевые классификации страхов и фобий (например, по объекту, по форме проявления), а также основные физиологические и психологические симптомы, сопровождающие состояние страха.
- *В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***уметь:***
- четко различать понятия «страх» и «фобия» на основе их ключевых характеристик (адекватность, интенсивность, контролируемость, влияние на жизнь);

- анализировать потенциальные причины возникновения собственных или наблюдаемых страхов, отделяя бытовые объяснения от психологических механизмов;
- классифицировать различные проявления страха (свой или других людей) по виду, форме и распознавать по характерным симптомам.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- сформированной понятийной базой и психологической грамотностью в области темы страхов и фобий, что исключает бытовые мифы и упрощения;
- критическим мышлением для осознанного анализа информации, связанной с тревожными состояниями, и самонаблюдения;
- фундаментом для осмысленного восприятия практических техник работы со страхом, которые будут изучаться далее, понимая, с каким именно явлением (нормальный страх или фобия) та или иная техника может работать.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудоемкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 1. Введение в тему страхов и фобий.						
1	Занятие 1. Вводный урок.	0,75	0,25	-	0,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
2	Занятие 2. Что такое страхи, фобии. Их причины.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
3	Занятие 3. Классификация страхов.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
	Итого:	**4,25**	**0,75**		**3,5**	

Содержание программы:

Занятие 1. Вводный урок.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Что такое фобия? Что такое страх? Примеры.

Самостоятельная работа (0,5 ч.)

Изучите дополнительные материалы.

Занятие 2. Что такое страхи, фобии. Их причины.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Природа страха. Разница понятий страх, фобия. Причины возникновения страхов и фобий.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Вспомните ситуации, когда вы испытывали чувство страха, напряжения в последнее время.

Попробуйте проанализировать, что именно вызвало у вас такие сильные эмоции: какое-то конкретное событие или ситуация, определенные люди или места, а может быть, какие-то мысли или чувства?

Подумайте о том, как вы реагировали на эти ситуации: пытались ли вы избежать их, боролись со страхом или принимали его?

Какие ощущения вы испытывали в этих ситуациях?

Как они влияли на ваше поведение?

Что вы узнали о себе благодаря этим ситуациям?

3. Запишите свои мысли и чувства по поводу ваших страхов и причин страха. Это поможет вам лучше понять себя и свои реакции на страх.

Занятие 3. Классификация страхов.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Виды страхов и фобий. Формы страхов. Симптомы страха.

Самостоятельная работа (1,5 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Проведите Упражнение «Методика работы со страхами Фрэнсин Шапиро», используя алгоритм действий.
3. Отследите ваши ощущения, чувства и состояние во время проведения упражнения.

4. После выполнения задания попробуйте проанализировать, как связаны между собой ваши мысли, физические ощущения и тревоги. Поразмышляйте, какой смысл может быть в этой взаимосвязи, а также в ваших страхах.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 2. Понимание своих страхов.

Цель модуля – углубить теоретическое понимание страха и тревоги, перейдя от внешней классификации к внутренним механизмам их формирования, и сформировать у обучающихся начальные навыки самоанализа и рефлексии для осознанного выявления личных причин и паттернов страха.

Задачи модуля:

- познакомить обучающихся с комплексом факторов, запускающих реакцию страха, включая его эволюционную роль, психологические триггеры и нейрофизиологические основы;
- познакомить обучающихся с концепцией психологических защитных механизмов, их видами и влиянием на восприятие и переживание страха и тревоги, формируя понимание бессознательных стратегий психики;
- познакомить обучающихся с феноменом тревоги, её отличиями от страха, этиологией (включая роль прошлого травматического опыта, такого как птср) и механизмами её генерализации;
- познакомить обучающихся с глубинными причинами формирования страхов и фобий, в том числе с концепцией трансгенерационной передачи, и дать базовые инструменты для их первичного выявления и осмысления.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- многоуровневые факторы возникновения страха: от биологической (нейронаука) и эволюционной роли до социально-психологических триггеров;
- основные защитные механизмы психики (вытеснение, проекция, рационализация и др.), их функцию и как они могут искажать восприятие страха;
- ключевые различия между страхом (как реакцией на конкретную угрозу) и тревогой (как диффузным, часто беспредметным переживанием), а также связь тревоги с прошлым опытом;
- глубинные причины страхов, включая теорию о возможной трансгенерационной («родовой») передаче эмоциональных паттернов.
- *в результате освоения модуля обучающиеся будут* ***уметь:***
- анализировать собственные реакции страха и тревоги, выделяя в них возможные триггеры, физиологические проявления и когнитивные компоненты;
- распознавать в своем поведении и мышлении действие основных защитных механизмов в ситуациях, связанных со страхом или тревогой;
- дифференцировать свои переживания на страх (объектный) и тревогу (беспредметную), что является первым шагом к выбору адекватной стратегии совладания;
- проводить первичную рефлексию и выдвигать гипотезы о возможных глубинных причинах своих устойчивых страхов, учитывая личную историю и семейный контекст.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- навыком осознанного самонаблюдения за своими эмоциональными состояниями, связанными со страхом и тревогой;
- базовым понятийным аппаратом психологии эмоций и защит, позволяющим более точно описывать и понимать свои внутренние процессы;
- стартовой картой для самоисследования — структурным пониманием, где (на каком уровне: нейрофизиологическом, защитном, историческом, родовом) могут находиться истоки его переживаний, что готовит почву для дальнейшей целенаправленной работы.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-ем-кость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Само-стоятель-ная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 2. Понимание своих страхов.						
1	Занятие 1. Факторы возникновения страха.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
2	Занятие 2. Защитные механизмы психики.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
3	Занятие 3. Тревога и страх.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
4	Занятие 4. Причины появления страхов.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
	Итого:	**8**	**1**		**7**	

Содержание программы:

Занятие 1. Факторы возникновения страха.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Роль страха в жизни человека. Основные факторы возникновения страха. Что говорит нейронаука о страхе.

Самостоятельная работа (1 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Проведите Упражнение «Центрирование».

Занятие 2. Защитные механизмы психики.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Что такое защитные механизмы. Виды защитных механизмов. Как они влияют на психическое состояние человека.

Самостоятельная работа (2 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. В течение недели зафиксируйте (можно записывать любым удобным для вас способом) ситуации, вызывающие у вас тревогу, стресс, страх, напряжение или дискомфорт.

Попробуйте определить, какие защитные механизмы использовала ваша психика в этих ситуациях (отрицание, вытеснение, проекция и т. д.).

Подумайте, насколько эти механизмы помогли вам справиться с эмоциями, восстановить баланс и решить проблемы.

Занятие 3. Тревога и страх.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Тревога в жизни человек. Почему люди становятся тревожными. Отличия между тревогой и страхом. Значение тревоги под углом прошлого опыта — ПТСР.

Самостоятельная работа (2 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Проведите Упражнение «Думайте реалистично».
3. Отследите ваши ощущения, чувства и состояние во время проведения упражнения.

Что нового вы узнали о себе и своих способах справляться с тревогой в процессе выполнения упражнения?

Изменилось ли ваше отношение к тревоге после выполнения упражнения?

Стали ли вы больше доверять своим способностям справляться с ней?

Какие выводы вы сделали для себя после выполнения этого упражнения? Как они могут помочь вам в будущем?

Занятие 4. Причины появления страхов.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Причины появления фобий. Причины возникновения страхов. Передача страха в Роду. Как выявить причины страха и фобий и как можно работать с ними.

Самостоятельная работа (2 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.
2. Проведите Упражнение «Была ли реакция страха и беспокойства полезна?»

Отследите ваши ощущения, чувства и состояние во время проведения упражнения.

3. Проведите "Упражнения для саморегуляции"

4. Проведите Упражнение «Анализ собственных страхов»

Вопросы для рефлексии:

Какие страхи и тревоги вы обнаружили в ходе выполнения упражнения?

Были ли какие-то страхи, о которых вы раньше не задумывались?

Есть ли среди ваших страхов такие, которые можно преодолеть с помощью конкретных действий или планирования?

В каких ситуациях вы чувствуете себя наиболее уязвимым перед своими страхами?

Какие стратегии преодоления страхов вы можете использовать в будущем?

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Рабочая программа. Модуль 3. Управление страхом.

Цель модуля – перевести обучающихся от этапа понимания и анализа страхов к этапу практического взаимодействия с ними, сформировав установку на конструктивное отношение и предоставив конкретные стратегии для переосмысления страха из деструктивного препятствия в потенциальный ресурс для личностного развития.

Задачи модуля:

- познакомить обучающихся с поэтапной моделью (алгоритмом) проработки страха, дающей конкретные шаги для формирования здорового, осознанного и управляемого отношения к своим страхам;
- познакомить обучающихся с концепцией ресурсного подхода к страху, научив видеть за его негативной оболочкой скрытые возможности, внутреннюю силу и сигнальную функцию, которую можно использовать для роста;
- познакомить обучающихся с методами рефрейминга (переформулирования) восприятия страха — как изменить внутренний диалог и оценку этой эмоции, чтобы снизить её деструктивное влияние и обрести над ней большую степень контроля.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- ключевые шаги (этапы) построения правильного, рабочего отношения к своему страху (например: признание, исследование, принятие, диалог, интеграция).
- основные положения концепции «страх как ресурс»: какую позитивную функцию (сигнальную, защитную, мотивирующую) может нести страх и какую силу (внимание, энергию, осознанность) он в себе заключает.
- принципы когнитивного рефрейминга применительно к страху — как менять угол зрения и внутренние установки относительно пугающих ситуаций.
- *в результате освоения модуля обучающиеся будут* ***уметь:***
- применять поэтапный алгоритм для осознанной проработки конкретного, актуального для него страха, двигаясь от его признания к поиску способов интеграции.
- проводить рефрейминг собственных страхов: находить в них скрытые послания, потенциальные точки для личностного роста и трансформировать восприятие страха из проблемы в задачу или возможность.
- использовать энергию и внимание, мобилизуемые страхом, в конструктивных целях (например, для более тщательной подготовки, повышения бдительности, мотивации к действию).

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- практическим инструментарием (алгоритмом) для самостоятельной работы со страхами в повседневной жизни.
- навыком ресурсного взгляда на трудные эмоциональные переживания, что является ключевой компетенцией эмоционального интеллекта и психологической устойчивости.
- новой, более empowering (дающей силы) внутренней позицией по отношению к страху — от состояния «жертвы» страха к состоянию «автора», который может его анализировать, дистанцироваться и использовать в своих интересах. это фундамент для долгосрочных изменений.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-ем-кость в ак. часах	Теория в ак. часах	Прак-тика в ак. часах	Само-стоятель-ная ра-бота в ак. часах	Формы контроля
Модуль 3. Управление страхом.						
1	Занятие 1. Проработка страха(ов).	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
2	Занятие 2. Страх, как ресурс.	1,25	0,25	-	1	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
	Итого:	**3,5**	**0,5**		**3**	

Содержание программы:

Занятие 1. Проработка страха(ов).

Видео-лекция (0,25 ч.)

Шаги построения правильного отношения в работе со страхом.

Самостоятельная работа (2 ч.)

1. Изучите дополнительные материалы.

— Выберите один страх, который хотите проработать.

— Составьте план действий по преодолению страха и начните применять выбранные методы. Используйте техники и методы, которые также изучали на курсе для работы со страхом.

— Отслеживайте свой прогресс и отмечайте успехи.

— Поделитесь своим опытом и результатами работы со страхом

2. Вопросы для рефлексии:

— Какие из изученных техник управления страхом вы уже пробовали или хотели бы попробовать?

— Какие темы или примеры из курса вызвали у вас наибольший эмоциональный отклик? Почему?

— Чувствуете ли вы, что стали лучше понимать свои страхи или страхи других людей?

— Как вы думаете, изменилось ли ваше отношение к страхам и фобиям после прохождения курса?

— Что вы можете сделать, чтобы продолжать работать над своими страхами в будущем?

Занятие 2. Страх, как ресурс.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Страх как точку опоры. Как за страхом стоит сила.

Самостоятельная работа (1 ч.)

Изучите дополнительные материалы.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

7.1. Формы аттестации.

Текущий контроль знаний, обучающихся проводится на протяжении всего обучения по программе педагогом дополнительного образования, ведущим занятия в учебной группе.

Текущий контроль знаний включает в себя мониторинг педагога дополнительного образования за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений и навыков, которыми они овладели на определённом этапе обучения посредством выполнения самостоятельной работы и в иных формах, установленных педагогом дополнительного образования.

Самостоятельная работа оценивается как «выполнена», если соблюдены все требования к самостоятельной работе. Критерии оценивания заложены в лекционной части урока.

Итоговая аттестации в программе не предусмотрена.

8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

8.1. Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающий программы с использованием исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предполагает наличие специализированной образовательной платформы для электронного обучения.

Требования к рабочему месту обучающихся:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочих мест обучающихся относится выход в сеть Интернет.

Требования к рабочему месту педагога дополнительного образования:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочего места педагога дополнительного образования относится выход в сеть Интернет.

Используется телекоммуникационная сеть Интернет через установленные программно-технические средства на скорости не ниже 512 Кбит/с, скоростью прямого канала не ниже 512 Кбит/с, скоростью обратного канала не ниже 128 Кбит/с, использованием порта доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 30 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учёта объёмов потребляемого трафика за исключением перерывов для проведения необходимых ремонтных и профилактических работ при обеспечении совокупной доступности услуг не менее 99,5 %

8.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

Материалы для изучения размещены в сети Интернет на онлайн-платформе GetCourse (далее – «СДО»). Доступ к СДО осуществляется с использованием информационных технологий, технических средств, информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих возможность самостоятельного изучения обучающимися обучающих материалов с рабочих мест.

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента, а также в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций кураторами программы.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся являются:

- формирование и усвоение содержания занятий на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы;

- изучение дополнительной информацией, предоставляемой обучающимся на платформе обучения в виде изображений и текстов к каждому модулю.

8.3. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование и прошедшие дополнительную профессиональную программу переподготовки по профилю.

Основная литература:

1. Васильев В.В. ФОБИИ: КОГДА СТРАХ ВЫХОДИТ ЗА РАМКИ НОРМЫ / В.В. Васильев. Журнал НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ПОДХОД. Учредители: АНО "ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР-Ю" 2023. №4-1. С. 7-10. https://elibrary.ru/item.asp?id=80339728

2. Осипов Ф.М. СТРАХИ, ФОБИИ, ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ И МЕТОДЫ САМОПОМОЩИ / Ф.М. Осипов. Журнал ТРУДЫ МЕЖДУНАРОДНОГО СИМПОЗИУМА "НАДЕЖНОСТЬ И КАЧЕСТВО". Учредители: Пензенский государственный университет. 2023. № 2. С. 342-345. https://elibrary.ru/item.asp?id=53972073

Дополнительная литература:

1. Гофман А.А. ФОБИИ: ИХ РАЗНОВИДНОСТИ, ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ВЛИЯНИЕ НА ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА / А.А, Гофман, К.С. Колочихин. Журнал УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА. Учредители: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2022. № 12 (214). С. 644-650. https://elibrary.ru/item.asp?id=50280699