

**Индивидуальный предприниматель  
КАРГАПОЛЬЦЕВА ЕЛИЗАВЕТА ВАСИЛЬЕВНА**

---

Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Каргапольцева Елизавета Васильевна  
Приказ № 1 от 14.09.2023 г.

  
«18» сентября 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Материнский ресурс»**

**Возраст обучающихся:** от 18 лет

**Срок реализации программы:** 1 мес. (22 акад. часа)

Автор-составитель: психолог,  
педагог дополнительного образования  
Каргапольцева Елизавета Васильевна

Кировская область  
2023 год

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Материнский ресурс» (далее – программа) имеет социально-гуманитарную направленность и предназначена для обучающихся от 18 лет.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмом Минобрнауки России от 18 октября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»), Методическими рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГ ОБУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2020.

Программа реализуется исключительно в дистанционном (онлайн) формате с применением средств электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В современных условиях такая форма позволяет ускорить процесс получения и развития специальных знаний благодаря упрощению их передачи.

Настоящая программа направлена на формирование базовых знаний в сфере современной женской психологии, а также совершенствование интеллектуальных и творческих способностей обучающихся.

**Актуальность программы** состоит в ее современности и востребованности, так как модернизация образовательной, экономической, социально-бытовой сфер, как в современной России, так и во всем мире выдвигает новые требования к современной женщине, матери, реализующей свои потенциальные возможности в профессиональной, общественной и семейной среде. Комплексный подход к обучению выводит на первый план как личностное, так и психологическое совершенствование, и самореализацию современной женщины-матери в нашем обществе.

Необходимость создания программы обусловлена отсутствием разработанных программ, позволяющих формировать соответствующие умения и навыки сфере женской психологии, помогающих выйти на новый уровень развития. Подавляющее большинство образовательных программ в

данной сфере акцентируют свое внимание именно на базовой и общей психологии, зачастую избегая определения границ и возможностей науки, которая является ее неотъемлемой частью – женская психология. Данная программа рассчитана на результативное обучение указанной категории обучающихся основам психологии, ее принципам и методам.

Отвечая на запрос цифровизации обучения как одной из важнейших тенденций современного российского образования, данная программа реализуется в дистанционном формате, учитывая актуальные потребности обучающихся по получению знаний в удобное для них время, в удобном месте, по составлению гибких графиков обучения, мобильности и оперативности получения информации, широкому доступу к электронным библиотечным ресурсам, развитию самодисциплины, осваиванию новых технологий и средств коммуникации, экономии временного и денежного ресурсов.

Программа обеспечивает личностное развитие современной женщины, прививает умения и навыки, необходимые для дальнейшей самореализации.

**Значимость программы.** Предлагаемая программа обусловлена важностью создания условий для формирования у обучающихся психологических и социальных навыков, которые необходимы для результативного и всестороннего развития.

Целесообразность программы подтверждается возможностью эффективного усвоения *учебно-познавательной* и *воспитательной компетенций*, которые позволят обучающемуся расширить и развить имеющиеся у него знания и умения.

Реализация программы также предполагает становление способностей нестандартных решений тех или иных задач, способности ставить новые задачи и искать креативные пути решения проблем – складывается *творческая компетенция*.

Получает свое развитие, и *социально-психологическая компетенция* через развитие способностей понимать и видеть мир как систему сложных взаимосвязанных явлений и процессов и свое место в нем, умения применять знания женской психологии для решения личных психологических проблем и разрешения различного рода социальных ситуаций.

**Отличительные особенности программы.** Предлагаемая программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей. Ее целью является удовлетворение потребностей обучающегося в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, в организации его свободного времени.

Программа является авторской, она построена по тематическому принципу, где каждая тема представляет собой усвоение знаний о той или иной сфере женской психологии, что позволяет обучающимся наиболее полно и всестороннее усваивать основные понятия и термины, знакомиться с особенностями применения различных психологических приемов.

Процесс обучения носит увлекательный характер, что обеспечивается за счет активного применения современных педагогических приемов и методов, что позволяет избежать однообразия в образовательном процессе.

Иные специфические характеристики программы включают в себя использование индивидуального подхода к обучению, что определяется, в первую очередь, особенностью самой женской психологии, которая имеет ярко выраженный личностно-ориентированный подход.

Специфика программы также состоит в ее практической направленности и ориентированности на овладение обучающимися навыками психологической саморегуляции, развитию имеющихся социальных умений и навыков.

Местом прохождения обучения является место нахождения самого обучающегося с предоставлением ему индивидуального доступа к образовательной платформе GetCourse.

Предлагаемая программа разработана под наиболее эффективное и удобное для обучающихся освоение учебного материала по модулям и тематическому принципу (материалы на образовательной платформе располагаются в тематической последовательности, на каждую тему отводится видеоурок в записи, для отдельных тем предусмотрены занятия с педагогом по видеоконференцсвязи).

Для каждого урока разработан педагогический план, согласно которому обучающийся осваивает материал, продвигаясь от этапа знакомства с материалом к дальнейшему его анализу и усвоению. Образовательный процесс сопровождается закреплением материала при помощи различных образовательных средств и методов обучения.

Контроль знаний обучающихся осуществляется посредством посещения онлайн платформы с содержанием образовательной программы, выполнения тематических практических заданий, проведения текущего контроля.

Доступ к учебно-методическим и образовательным материалам предоставляется в полном объеме в течение всего срока прохождения обучения.

**Новизна программы.** Занятия по данной программе носят учебно-познавательный характер, используются увлекательные формы и методы

педагогической работы, имеющие значение для развития творческих и интеллектуальных умений и навыков обучающихся и базирующиеся на ведущих отечественных и зарубежных учебно-методических подходах и авторских дидактических разработках.

Важная особенность предлагаемой программы заключается в ее детерминирующем практическом характере обучения, ориентированности на творческие навыки освоения, при этом значительное влияние уделяется и теоретическим началам.

**Адресат программы.** Программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 18 лет.

**Объем и срок освоения программы.** 22 академических часа в течение 1 месяца.

**Форма обучения:** заочная (с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения).

**Уровень освоения – стартовый (ознакомительный).**

**Особенности реализации образовательного процесса.** Занятия по образовательной программе проходят исключительно с применением электронного обучения и дистанционных технологий в группах и индивидуально.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают лекции, практические занятия, выполнение самостоятельной работы и др.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1-3 академических часа (с перерывом). Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

**Условия набора обучающихся.** Для обучения по данной программе принимаются все желающие, достигшие восемнадцатилетнего возраста. Вступительные испытания не предусмотрены. Зачисление на обучение происходит после заключения договора на оказании образовательных услуг и внесении обучающимся оплаты.

**Обучение платное.**

**Формат обучения.** Обучение происходит в группах (до 15 чел.) и индивидуально. Каждому обучающемуся на образовательной платформе предоставляется индивидуальный доступ (в виде личного кабинета с логином и паролем).

**Продолжительность учебного занятия – 1 академический час (45 минут).**

В состав учебно-методического комплекта входит необходимая литература, рабочая тетрадь для самостоятельной работы по программе.

**Язык, на котором осуществляется обучение:** русский.

## **1.2. Цель и задачи программы**

*Цель освоения программы* – повышение уровня психологической культуры обучающихся, развитие их компетенции в области самопознания, самораскрытия, самореализации в обществе на основе их внутренних ресурсов, которые могут служить ключом к познанию, к гуманизации межличностных отношений.

Реализация программы нацелена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Достижение заявленной цели предусматривает решение следующих *задач*:

### Образовательные:

- формирование знаний об основных психологических понятиях;
- стимулирование познавательной активности;
- формирование системы представлений и знаний о себе и своих возможностях;
- тренировка навыков психологической саморегуляции;
- приобретение определенных знаний, умений, навыков и компетенций в системе самореализации;

### Развивающие:

- развитие мотивации к самопознанию;
- формирование потребности в саморазвитии;
- развитие чувства ответственности за свою жизнь;
- формирование понимания своего ресурсного состояния;

### Воспитательные:

- формирование самоосознания;
- выявление своих истинных желаний и потребностей;
- принятие себя;
- корректировка и закрепление адекватной самооценки женщины;
- развитие общественной активности;
- понимание культуры взаимоотношений в семье и социуме.

## 1.2. Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Материнский ресурс»

| №         | Название раздела, темы  | Количество часов |          |          | Форма контроля   |
|-----------|---|------------------|----------|----------|--|
|           |   | Всего            | Теория   | Практика |  |
| <b>1.</b> | <b>Модуль 1. Физический ресурс</b>  | <b>8</b>         | <b>3</b> | <b>5</b> |  |
| 1.1.      | Женское здоровье. Как выйти из хронической усталости и почувствовать себя живой.                                    | 3                | 1        | 2        | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий |
| 1.2.      | Индивидуальные особенности организма. Как регулировать своё ежедневное состояние, не допуская срывов и опустошений. | 3                | 1        | 2        | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий |
| 1.3.      | Помощь нервной системе. Как быть стрессоустойчивой в нестабильном мире.   | 2                | 1        | 1        | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий |
| <b>2.</b> | <b>Модуль 2. Временной ресурс</b>   | <b>5</b>         | <b>2</b> | <b>3</b> |  |
| 2.1.      | Секреты баланса. Как перестать быть белкой в колесе и находить время на себя, самореализацию, семью и быт.          | 2                | 1        | 1        | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий |
| 2.2.      | Организация времени. Как успевать то, что важно и проживать день в радости и любви                                  | 3                | 1        | 2        | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий |
| <b>3.</b> | <b>Модуль 3. Душевный ресурс</b>  | <b>6</b>         | <b>3</b> | <b>3</b> |  |
| 3.1.      | Базовые эмоции. Как научиться управлять своим раздражением и контролировать свои эмоции?                            | 3                | 1        | 2        | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий |
| 3.2.      | Теневые стороны, которые нами   | 2                | 1        | 1        | Педагогическое   |

|           |   |           |           |           |  |
|-----------|---|-----------|-----------|-----------|--|
|           | управляют. Как перестать сравнивать себя с другими и перестать испытывать чувство вины?                     |           |           |           | наблюдение, выполнение практических заданий                |
| 3.3.      | Обретение своего любящего родителя. Как получать наслаждение от жизни и материнства.                        | 1         | 1         | -         | Педагогическое наблюдение                                  |
| <b>4.</b> | <b>Модуль 4. Духовный ресурс</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  |  |
| 4.1.      | Женская мудрость. Как научиться более чутко понимать себя и уметь поддерживать себя в стабильном состоянии. | 2         | 1         | 1         | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий |
| 4.2.      | Дорога к счастью. Как встать на путь уверенной и гармоничной женщины.                                       | 1         | 1         | -         | Педагогическое наблюдение                                  |
| <b>5</b>  | <b>Итого</b>  | <b>22</b> | <b>10</b> | <b>12</b> |  |

#### 1.4. Содержание учебного плана

##### **Модуль 1. Физический ресурс**

##### **Тема 1.1. Женское здоровье. Как выйти из хронической усталости и почувствовать себя живой**

*Теория.* Что такое материнский ресурс? Материнский ресурс как многокомпонентная система. Физический ресурс. Из чего состоит физический ресурс? Соматическое здоровье.

*Практика.* Задание «Образ женщины». Оценка уровня тревожности, усталости, раздражительности. Состояние вашего тела. План-кинжал восстановления соматического здоровья.

##### **Тема 1.2. Индивидуальные особенности организма. Как регулировать своё ежедневное состояние, не допуская срывов и опустошений.**

*Теория.* Понимание индивидуальных особенностей. Женские циклы. Нюансы женских циклов. Ежегодные ритмы. Адреналиновые качели. Высокая чувствительность.

*Практика.* Адреналиновые качели. Баланс. Дневник наполнения. Дневник утомления.

### **Тема 1.3. Помощь нервной системе. Как быть стрессоустойчивой в нестабильном мире.**

*Теория.* Отсутствие стресса и грамотная компенсация стресса. Сигналы организма. Сигналы усталости.

*Практика.* Мой день. Профилактика утомляющих факторов. Способы разгрузки мозга.

## **Модуль 2. Временной ресурс**

### **Тема 2.1. Секреты баланса. Как перестать быть белкой в колесе и находить время на себя, самореализацию, семью и быт.**

*Теория.* Из чего состоит «временной ресурс»? Понимание своих ценностей. Базовые потребности. Расстановки приоритетов.

*Практика.* Ценности жизни. План-минимум.

### **Тема 2.2. Организация времени. Как успевать то, что важно и проживать день в радости и любви**

*Теория.* Принцип приоритетов. Матрица Эйзенхауэра. Оптимизация быта. Организация своего времени, режима. Мотивации из радости. Традиции.

*Практика.* Заполнение матрицы Эйзенхауэра. План-кинжал по временному ресурсу. Пожиратели времени. Ежедневные, еженедельные, ежемесячные, ежегодные традиции.

## **Модуль 3. Душевный ресурс**

### **Тема 3.1. Базовые эмоции. Как научиться управлять своим раздражением и контролировать свои эмоции?**

*Теория.* Душевный ресурс. Задачи душевного ресурса. Внутренний ребенок. Детство. Эмоции. Гнев. Печаль. Страх. Вина. Стыд.

*Практика.* Анализ ресурсов. Дневник эмоций. Упражнение «Путешествие в детство».

### **Тема 3.2. Теневые стороны, которые нами управляют. Как перестать сравнивать себя с другими и перестать испытывать чувство вины?**

*Теория.* Внутренний родитель. Теневое родительство (авторитарный тип, контролирующий тип, обесценивающий тип, гиперопекающий тип, равнодушный тип). Любящее родительство.

*Практика.* Теневое родительство.

### **Тема 3.3. Обретение своего любящего родителя. Как получать наслаждение от жизни и материнства.**

*Теория.* Характеристики любящего родителя.

#### **Модуль 4. Духовный ресурс**

**Тема 4.1. Женская мудрость. Как научиться более чутко понимать себя и уметь поддерживать себя в стабильном состоянии.**

*Теория.* Смысловая ценностная теория духовного развития д.пс.н. Б.С.Братусь. Четыре уровня проявления личности: эгоцентрический, группоцентрический, гуманистический, духовный).

*Практика.* Исследование своего рода.

**Тема 4.2. Дорога к счастью. Как встать на путь уверенной и гармоничной женщины.**

*Теория.* Три части счастья: радость, любовь, благодарность. Быть счастливым – это выбор.

#### **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения общеобразовательной общеразвивающей программы являются основным показателем развития личностных и духовных характеристик обучающейся. Исходя из целеполагания программы и ее содержания, следует сформулировать основные предполагаемые результаты освоения программы.

Обучающийся в процессе освоения программы должен приобрести следующее:

- знания основных психологических понятий; представления о ролевом поведении женщины в современном обществе, о самовоспитании, самораскрытии; о психологических особенностях женщины; о потенциальных возможностях к общению и взаимодействию в семье и обществе; о формах социально-психологической работы с личностью, саморегуляции;
- умения – самопознания, самовоспитания и самораскрытия; стабилизировать и развивать свою эмоциональную сферу; учитывать свои особенности в жизнерализации; развивать свою интеллектуальную и познавательную сферы; применять социально-психологические приемы для стабилизации и развития личностных проявлений.

В результате приобретенных знаний и умений у обучающегося формируются социально-психологическая компетенция, которая состоит из коммуникативной, перцептивной (когнитивной) компетентности и знаний в области взаимодействия, поведения.

По итогам освоения программы обучающийся приобретает:

- *личностные результаты* – адекватная самооценка женщины, понимание своих истинных желаний и потребностей, общественная активность, принятие себя, понимание культуры взаимоотношений в семье и социуме;
- *метапредметные результаты* – мотивация к самопознанию, потребность в саморазвитии, чувство ответственности за свою жизнь и самостоятельности, способность понимать ресурсное состояние;
- *предметные результаты* – познавательная активность; знания основных психологических понятий; представления и знания о себе и своих возможностях; навыки саморегуляции; знания, умения, навыки в системе самореализации.

Планируемые результаты достигаются посредством проведения теоретических и практических занятий.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

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

| № п/п | Число          | Время проведения занятия | Форма занятия                   | Кол-во часов | Тема занятия   | Место проведения | Форма контроля  |
|-------|----------------|--------------------------|---------------------------------|--------------|--|------------------|---|
| 1     | 06.11.<br>2023 | 19.00                    | Лекция,<br>практическое занятие | 3            | 1.1. Женское здоровье. Как выйти из хронической усталости и почувствовать себя живой.                                    | Дистанционно     | Педагогическое наблюдение,<br><br>выполнение практических заданий |
| 2     | 08.11.<br>2023 | 19.00                    | Лекция,<br>практическое занятие | 3            | 1.2. Индивидуальные особенности организма. Как регулировать своё ежедневное состояние, не допуская срывов и опустошений. | Дистанционно     | Педагогическое наблюдение,<br><br>выполнение практических заданий |
| 3     | 13.11.<br>2023 | 19.00                    | Лекция,<br>практическое занятие | 2            | 1.3. Помощь нервной системе. Как быть стрессоустойчивой в нестабильном мире.   | Дистанционно     | Педагогическое наблюдение,<br><br>выполнение практических заданий |
| 4     | 15.11.<br>2023 | 19.00                    | Лекция,<br>практическое занятие | 2            | 2.1. Секреты баланса. Как перестать быть белкой в колесе и находить время на себя, самореализацию, семью и быт.          | Дистанционно     | Педагогическое наблюдение,<br><br>выполнение практических заданий |
| 5     | 20.11.<br>2023 | 19.00                    | Лекция,<br>практическое занятие | 3            | 2.2. Организация времени. Как успевать то, что важно и проживать день в радости и любви                                  | Дистанционно     | Педагогическое наблюдение,<br><br>выполнение практических заданий |
| 6     | 22.11.<br>2023 | 19.00                    | Лекция,<br>практическое занятие | 3            | 3.1. Базовые эмоции. Как научиться управлять своим раздражением и контролировать свои эмоции?                            | Дистанционно     | Педагогическое наблюдение,<br><br>выполнение практических заданий |

|    |                |       |                                    |   |  |                   |  |
|----|----------------|-------|------------------------------------|---|--|-------------------|--|
| 7  | 27.11.<br>2023 | 19.00 | Лекция,<br>практическое<br>занятие | 2 | 3.2.Теневые<br>стороны, которые<br>нами управляют.<br>Как перестать<br>сравнивать себя с<br>другими и перестать<br>испытывать чувство<br>вины? | Дистан-<br>ционно | Педагогическое<br>наблюдение,<br><br>выполнение<br>практических<br>заданий |
| 8  | 29.11.<br>2023 | 19.00 | Лекция                             | 1 | 3.3.Обретение<br>своего любящего<br>родителя. Как<br>получать<br>наслаждение от<br>жизни и<br>материнства.                                     | Дистан-<br>ционно | Педагогическое<br>наблюдение   |
| 9  | 04.12.<br>2023 | 19.00 | Лекция,<br>практическое<br>занятие | 2 | 4.1.Женская<br>мудрость. Как<br>научиться более<br>чутко понимать себя<br>и уметь<br>поддерживать себя в<br>стабильном<br>состоянии.           | Дистан-<br>ционно | Педагогическое<br>наблюдение,<br><br>выполнение<br>практических<br>заданий |
| 10 | 06.12.<br>2023 | 19.00 | Лекция                             | 1 | 4.2.Дорога к<br>счастью. Как встать<br>на путь уверенной и<br>гармоничной<br>женщины.  | Дистан-<br>ционно | Педагогическое<br>наблюдение   |

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

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 на платформе <https://getcourse.ru/>, и высокоскоростной канал доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) <https://getcourse.ru>.

Платформа <https://getcourse.ru>:

- размещать обучающие материалы и задания;
- загружать обучающимся выполненные письменные, фото-, видео- задания, а также вопросы в адрес преподавателя;

- проводить вебинары с преподавателем, а также в процессе их проведения задавать вопросы в форме текстовых сообщений;
- осуществлять контроль прогресса изучения учебных материалов, количество выполненных обучающимися заданий, а также проверять выполненные ими задания.

Для освоения образовательной программы обучающийся должен иметь доступ в сеть Интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное обеспечение и техника 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.

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

#### **Информационное обеспечение:**

1. Видео-уроки, слайды.
2. Учебно-методическая литература, авторские разработки.

**Кадровое обеспечение.** Программу реализует(ют) 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.

К реализации данной программы привлекаются специалисты с высшим образованием в области психологии и имеющие опыт практической работы в данной сфере.

### **2.3. Формы аттестации**

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

Оценка качества освоения программы осуществляется педагогом на основе текущего контроля.

В ходе реализации программы обучающиеся выполняют текущие задания.

Текущий контроль знаний проводится в форме наблюдения за работой обучающихся и контроля их активности на образовательной платформе, мониторинг и ответы на сообщения в чате и через формы обратной связи - вопросы преподавателям.

## 2.4. Оценочные и методические материалы

**Оценочные материалы** в программе представлены перечнем используемых заданий-диагностик, которые позволяют определить достижение обучающимися планируемых результатов. Контроль проводится в форме устного и письменного опросов, выполнения творческих работ, практических заданий, упражнений.

**Критерии оценивания форм контроля освоения программы обучающимся.**

1. *Устный опрос* - проверка знаний в форме беседы, которая предполагает знание терминологии предмета, отдельных психологических приемов.

«5» (отлично) – обучающийся правильно отвечает на вопросы педагога, ориентируется в пройденном материале;

«4» - обучающийся ориентируется в пройденном материале, допустил 1-2 ошибки;

«3» – обучающийся часто ошибался, ответил правильно только на половину вопросов.

2. *Письменный опрос* - проверка знаний в форме предоставления обучающимся письменных ответов на вопросы по пройденному материалу.

«5» (отлично) – обучающийся правильно отвечает на вопросы, ориентируется в пройденном материале;

«4» - обучающийся ориентируется в пройденном материале, допустил 1-2 ошибки;

«3» – обучающийся часто ошибался, ответил правильно только на половину вопросов.

3. *Подготовка творческой работы (задания)* – форма проверки знаний и умений в виде выполнения творческого задания, например, выполнение индивидуальной ресурсной карты.

«5» (отлично) – обучающийся демонстрирует высокий уровень владения материалом, тема работы полностью раскрыта, оригинальна форма подачи;

«4» – обучающийся ориентируется в пройденном материале, но недостаточно полно раскрыта тема задания;

«3» – тема работы не раскрыта, форма подачи не отличается оригинальностью.

Основные принципы системы оценки:

- доброжелательное отношение к обучающемуся;
- конкретный анализ трудностей, которые испытал обучающийся при письменных ответах на вопросы, 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            |

### Методические материалы

*Методы обучения.* Методическое обеспечение программы предусматривает наличие следующих видов методического материала: видео-уроки, видеоролики, рабочая тетрадь курса, информационные материалы на сайте, посвященном данной программе (<https://shkolavospitaniya.ru/>).

В процессе обучения по данной программе используются следующие группы методов.

А) Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

- 1) исследовательский, применяемый при самостоятельной работе обучающихся;
- 2) репродуктивный, используемый в процессе применения полученных в процессе обучения знаний.

Б) Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- 1) наглядный, в процессе которого осуществляется демонстрация мультимедийных иллюстраций и рисунков, видеороликов и видео-уроков;
- 2) практический, при помощи которого обучающиеся выполняют задания, отвечают на вопросы по изученному материалу и проч.

В) В процессе осуществления образовательного процесса педагогом применяются следующие методы:

1) словесный (объяснение, разъяснение, беседа для формирования новых знаний у обучающихся);

2) объяснительно-иллюстративный (применение демонстрационного материал (изображений, видеороликов) для формирования знаний и образа действий);

3) коммуникативный (ведение диалога, беседы для развития имеющихся знаний, а также разрешения возможных сложностей и трудностей в процессе обучения)

4) стимулирующий (развитие познавательного интереса у обучающегося, эмоциональное стимулирование и т.д.).

*Педагогические технологии.* Личностно – ориентированные технологии ставят в центр всей образовательной системы личность обучающегося. Обеспечение комфортных, бесконфликтных условий ее развития, реализацию ее природных потенциалов.

#### А) Технология индивидуального подхода

Для индивидуальной формы обучения эта технология является ключевой. Она предполагает такой педагогический подход, при котором учитываются личностные индивидуальные особенности каждого обучающегося, создаются соответствующие социально-психологические условия работы с обучающимся.

#### Б) Технология индивидуальной образовательной траектории (образовательного маршрута)

Данная технология имеет целью реализовать следующие права и возможности обучающегося:

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

– право на личные трактовки и понимание фундаментальных понятий и категорий;

– 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;

– право на индивидуальную картину мира и индивидуальные обоснованные позиции по каждой образовательной области.

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, разноуровневости и разноплановости. Для этого применяются следующие способы; индивидуальные задания ученикам; формулировка обучающимся открытых заданий, которые предполагают их выполнение индивидуально каждым учеником; предложение обучающемуся составить план занятия для себя, выбрать содержание своего задания для самостоятельной работы, тему творческой работы.

#### В) 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.

#### Г) Технология обучения на основе индивидуально-ориентированного учебного плана В.Д. Шадрикова

Гипотеза В.Д. Шадрикова: развитие способностей эффективно, если давать обучающемуся картину усложняющихся задач, мотивировать сам процесс обучения, но оставлять обучающемуся возможность работать на том уровне, который для него сегодня возможен, доступен. По Шадрикову, учебный план позволяет вести обучение в зависимости от способностей каждого обучающегося в комфортных для него темпе и нагрузке. Выбирая посильный уровень сложности, обучающийся постепенно продвигаются в освоении учебной программы.

*Дидактические материалы.* Их использование способствует активизации образовательной деятельности обучающихся, экономии учебного времени, они также позволяют установить контроль с обратной связью, с диагностикой ошибок по результатам деятельности и оценкой результатов. Также дидактические материалы направлены на самоконтроль и самокоррекцию, тренировку в процессе усвоения учебного материала.

- 1) аудиовизуальные: видео-уроки;
- 2) образовательные (вопросы, задания, алгоритмы выполнения задания и др.).

## 2.4. Реализация дистанционных образовательных технологий

|    |   |
|----|---|
| 1. | Доступ к учебно-методическим материалам, размещенным в системе дистанционного обучения на сайте учебного курса на базе цифровой платформы <a href="https://getcourse.ru/">https://getcourse.ru/</a> , осуществляется посредством сети Интернет с любых компьютерных или SMART - устройств.  |
| 2. | В начале цикла каждый обучающийся получает права доступа к порталу электронно-дистанционного обучения, индивидуальные учетные данные (логин, пароль) для доступа к личному кабинету; необходимые учебно-методические материалы для обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.  |
| 3. | В процессе обучения преподаватели оказывают учебно-методическую помощь, которая заключается в проведении индивидуальных консультаций по запросу слушателя. Взаимодействие с преподавателями осуществляется дистанционно с использованием современных телекоммуникационных средств интернета (средства видеоконференцсвязи, чат, форум и др.). |
| 4. | Информация об успеваемости обучающихся и результатах обучения сохраняется в базе данных в электронно-цифровой форме и в текстовой форме и доступна куратору программы обучения.   |

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Каргапольцева Е.В. Рабочая тетрадь курса «Материнский ресурс». – Киров, 2023. – 50 с.

Оздарбиева, Д. Д. Социальные факторы женского здоровья в оценках врачей / Д. Д. Оздарбиева // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2011. – № 11(99). – С. 38-40. – EDN THZNHX.

Кордюкова, А. А. Проявление тревожности у поколения молодых людей в современных условиях развития общества / А. А. Кордюкова // Современный мир психологии глазами молодого ученого : Материалы Межвузовской научно-практической конференции магистрантов, Тверь, 13 декабря 2022 года. – Тверь: Тверской государственный университет, 2023. – С. 73-80. – EDN AMFJFY.

Кенжеева, З. Е. Образ современной женщины: социокультурный аспект / З. Е. Кенжеева // Вестник Астраханского государственного технического университета. – 2007. – № 5(40). – С. 66-72. – EDN KIZWEZ.

Шилова, Т. А. Стрессоустойчивость как метод сохранения психологического благополучия / Т. А. Шилова // Большая конференция МГПУ : сборник тезисов. В 3 т., Москва, 28–30 июня 2023 года. Том 3. – Москва: Издательство ПАРАДИГМА, 2023. – С. 585-588. – EDN OMFPLB.

*Интернет-ресурсы:*

Сайт Школы Бережного Материнства <https://shkolavospitaniya.ru/>

Система дистанционного обучения: <https://getcourse.ru/>

## **РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ**

### **Рабочая программа Модуля 1. Физический ресурс**

*Цель* – повышение уровня психологической культуры обучающихся, развитие их компетенции в области самопознания, самораскрытия, самореализации в обществе на основе их внутренних ресурсов, которые могут служить ключом к познанию, к гуманизации межличностных отношений.

Реализация программы нацелена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Достижение заявленной цели предусматривает решение следующих *задач*:

#### Образовательные:

- формирование знаний об основных психологических понятиях;
- стимулирование познавательной активности;
- формирование системы представлений и знаний о себе и своих возможностях;
- тренировка навыков психологической саморегуляции;
- приобретение определенных знаний, умений, навыков и компетенций в системе самореализации;

#### Развивающие:

- развитие мотивации к самопознанию;
- формирование потребности в саморазвитии;
- развитие чувства ответственности за свою жизнь;
- формирование понимания своего ресурсного состояния;

Воспитательные:

- формирование самоосознания;
- выявление своих истинных желаний и потребностей;
- принятие себя;
- корректировка и закрепление адекватной самооценки женщины;
- развитие общественной активности;
- понимание культуры взаимоотношений в семье и социуме.

### Учебный план

| №         | Название раздела, темы  | Количество часов |          |          | Форма контроля   |
|-----------|---|------------------|----------|----------|--|
|           |   | Всего            | Теория   | Практика |  |
| <b>1.</b> | <b>Модуль 1. Физический ресурс</b>  | <b>8</b>         | <b>3</b> | <b>5</b> |  |
| 1.1.      | Женское здоровье. Как выйти из хронической усталости и почувствовать себя живой.                                    | 3                | 1        | 2        | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий |
| 1.2.      | Индивидуальные особенности организма. Как регулировать своё ежедневное состояние, не допуская срывов и опустошений. | 3                | 1        | 2        | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий |
| 1.3.      | Помощь нервной системе. Как быть стрессоустойчивой в нестабильном мире.   | 2                | 1        | 1        | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий |
|           | <b>Итого</b>  | <b>8</b>         | <b>3</b> | <b>5</b> |  |

### Содержание учебного плана

#### Модуль 1. Физический ресурс

**Тема 1.1. Женское здоровье. Как выйти из хронической усталости и почувствовать себя живой**

*Теория.* Что такое материнский ресурс? Материнский ресурс как многокомпонентная система. Физический ресурс. Из чего состоит физический ресурс? Соматическое здоровье.

*Практика.* Задание «Образ женщины». Оценка уровня тревожности, усталости, раздражительности. Состояние вашего тела. План-кинжал восстановления соматического здоровья.

### **Тема 1.2. Индивидуальные особенности организма. Как регулировать своё ежедневное состояние, не допуская срывов и опустошений.**

*Теория.* Понимание индивидуальных особенностей. Женские циклы. Нюансы женских циклов. Ежегодные ритмы. Адреналиновые качели. Высокая чувствительность.

*Практика.* Адреналиновые качели. Баланс. Дневник наполнения. Дневник утомления.

### **Тема 1.3. Помощь нервной системе. Как быть стрессоустойчивой в нестабильном мире.**

*Теория.* Отсутствие стресса и грамотная компенсация стресса. Сигналы организма. Сигналы усталости.

*Практика.* Мой день. Профилактика утомляющих факторов. Способы разгрузки мозга.

### **Планируемые результаты освоения программы**

По итогам освоения программы обучающийся приобретает:

- *личностные результаты* – адекватная самооценка женщины, понимание своих истинных желаний и потребностей, общественная активность, принятие себя, понимание культуры взаимоотношений в семье и социуме;
- *метапредметные результаты* – мотивация к самопознанию, потребность в саморазвитии, чувство ответственности за свою жизнь и самостоятельности, способность понимать ресурсное состояние;
- *предметные результаты* – познавательная активность; знания основных психологических понятий; представления и знания о себе и своих возможностях; навыки саморегуляции; знания, умения, навыки в системе самореализации.

Планируемые результаты достигаются посредством проведения теоретических и практических занятий.

### Календарный учебный график

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

| № п/п | Число      | Время проведения занятия | Форма занятия                | Кол-во часов | Тема занятия   | Место проведения | Форма контроля   |
|-------|------------|--------------------------|------------------------------|--------------|--|------------------|--|
| 1     | 06.11.2023 | 19.00                    | Лекция, практическое занятие | 3            | 1.1. Женское здоровье. Как выйти из хронической усталости и почувствовать себя живой.                                    | Дистанционно     | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий |
| 2     | 08.11.2023 | 19.00                    | Лекция, практическое занятие | 3            | 1.2. Индивидуальные особенности организма. Как регулировать своё ежедневное состояние, не допуская срывов и опустошений. | Дистанционно     | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий |
| 3     | 13.11.2023 | 19.00                    | Лекция, практическое занятие | 2            | 1.3. Помощь нервной системе. Как быть стрессоустойчивой в нестабильном мире.   | Дистанционно     | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий |

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

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 на платформе <https://getcourse.ru/>, и высокоскоростной канал доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) <https://getcourse.ru>.

#### Информационное обеспечение:

1. Видео-уроки, слайды.
2. Учебно-методическая литература, авторские разработки.

**Кадровое обеспечение.** Программу реализует(ют) 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.

К реализации программы привлекаются специалисты с высшим образованием в области психологии и имеющие опыт практической работы в данной сфере.

**Формы аттестации.** Оценка качества освоения программы осуществляется педагогом на основе текущего контроля.

В ходе реализации программы обучающиеся выполняют текущие задания.

Текущий контроль знаний проводится в форме наблюдения за работой обучающихся и контроля их активности на образовательной платформе, мониторинг и ответы на сообщения в чате и через формы обратной связи - вопросы преподавателям.

*Методы обучения.* Методическое обеспечение программы предусматривает наличие следующих видов методического материала: видео-уроки, видеоролики, рабочая тетрадь курса, информационные материалы на сайте.

В процессе обучения по данной программе используются следующие группы методов.

А) Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

- 1) исследовательский, применяемый при самостоятельной работе обучающихся;
- 2) репродуктивный, используемый в процессе применения полученных в процессе обучения знаний.

Б) Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- 1) наглядный, в процессе которого осуществляется демонстрация мультимедийных иллюстраций и рисунков, видеороликов и видео-уроков;
- 2) практический, при помощи которого обучающиеся выполняют задания, отвечают на вопросы по изученному материалу и проч.

В) В процессе осуществления образовательного процесса педагогом применяются следующие методы:

- 1) словесный (объяснение, разъяснение, беседа для формирования новых знаний у обучающихся);
- 2) объяснительно-иллюстративный (применение демонстрационного материал (изображений, видеороликов) для формирования знаний и образа действий);
- 3) коммуникативный (ведение диалога, беседы для развития

имеющихся знаний, а также разрешения возможных сложностей и трудностей в процессе обучения)

4) стимулирующий (развитие познавательного интереса у обучающегося, эмоциональное стимулирование и т.д.).

*Педагогические технологии.* Личностно – ориентированные технологии ставят в центр всей образовательной системы личность обучающегося. Обеспечение комфортных, бесконфликтных условий ее развития, реализацию ее природных потенциалов.

А) Технология индивидуального подхода

Б) Технология индивидуальной образовательной траектории (образовательного маршрута)

В) Технология сотрудничества

Г) Технология обучения на основе индивидуально-ориентированного учебного плана В.Д. Шадрикова

*Дидактические материалы.* Их использование способствует активизации образовательной деятельности обучающихся, экономии учебного времени, они также позволяют установить контроль с обратной связью, с диагностикой ошибок по результатам деятельности и оценкой результатов. Также дидактические материалы направлены на самоконтроль и самокоррекцию, тренировку в процессе усвоения учебного материала.

### Список литературы

Каргапольцева Е.В. Рабочая тетрадь курса «Материнский ресурс». – Киров, 2023. – 50 с.

Оздарбиева, Д. Д. Социальные факторы женского здоровья в оценках врачей / Д. Д. Оздарбиева // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2011. – № 11(99). – С. 38-40. – EDN THZNHX.

Кордюкова, А. А. Проявление тревожности у поколения молодых людей в современных условиях развития общества / А. А. Кордюкова // Современный мир психологии глазами молодого ученого : Материалы Межвузовской научно-практической конференции магистрантов, Тверь, 13 декабря 2022 года. – Тверь: Тверской государственный университет, 2023. – С. 73-80. – EDN AMFJFY.

Кенжеева, З. Е. Образ современной женщины: социокультурный аспект / З. Е. Кенжеева // Вестник Астраханского государственного технического университета. – 2007. – № 5(40). – С. 66-72. – EDN KIZWEZ.

Шилова, Т. А. Стрессоустойчивость как метод сохранения психологического благополучия / Т. А. Шилова // Большая конференция МГПУ : сборник тезисов. В 3 т., Москва, 28–30 июня 2023 года. Том 3. – Москва: Издательство ПАРАДИГМА, 2023. – С. 585-588. – EDN OMFPLB.

*Интернет-ресурсы:*

Сайт Школы Бережного Материнства <https://shkolavospitaniya.ru/>

Система дистанционного обучения: <https://getcourse.ru/>

## **Рабочая программа Модуля 2. Временной ресурс**

*Цель* – повышение уровня психологической культуры обучающихся, развитие их компетенции в области самопознания, самораскрытия, самореализации в обществе на основе их внутренних ресурсов, которые могут служить ключом к познанию, к гуманизации межличностных отношений.

Реализация программы нацелена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Достижение заявленной цели предусматривает решение следующих *задач*:

### Образовательные:

- формирование знаний об основных психологических понятиях;
- стимулирование познавательной активности;
- формирование системы представлений и знаний о себе и своих возможностях;
- тренировка навыков психологической саморегуляции;
- приобретение определенных знаний, умений, навыков и компетенций в системе самореализации;

### Развивающие:

- развитие мотивации к самопознанию;
- формирование потребности в саморазвитии;
- развитие чувства ответственности за свою жизнь;
- формирование понимания своего ресурсного состояния;

### Воспитательные:

- формирование самоосознания;

- выявление своих истинных желаний и потребностей;
- принятие себя;
- корректировка и закрепление адекватной самооценки женщины;
- развитие общественной активности;
- понимание культуры взаимоотношений в семье и социуме.

### Учебный план

| №         | Название раздела, темы   | Количество часов |          |          | Форма контроля   |
|-----------|--|------------------|----------|----------|--|
|           |  | Всего            | Теория   | Практика |  |
| <b>2.</b> | <b>Модуль 2. Временной ресурс</b>  | <b>5</b>         | <b>2</b> | <b>3</b> |  |
| 2.1.      | Секреты баланса. Как перестать быть белкой в колесе и находить время на себя, самореализацию, семью и быт. | 2                | 1        | 1        | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий |
| 2.2.      | Организация времени. Как успевать то, что важно и проживать день в радости и любви                         | 3                | 1        | 2        | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий |
|           | <b>Итого</b>   | <b>5</b>         | <b>2</b> | <b>3</b> |  |

### Содержание учебного плана

#### Модуль 2. Временной ресурс

**Тема 2.1. Секреты баланса. Как перестать быть белкой в колесе и находить время на себя, самореализацию, семью и быт.**

*Теория.* Из чего состоит «временной ресурс»? Понимание своих ценностей. Базовые потребности. Расстановки приоритетов.

*Практика.* Ценности жизни. План-минимум.

**Тема 2.2. Организация времени. Как успевать то, что важно и проживать день в радости и любви**

*Теория.* Принцип приоритетов. Матрица Эйзенхауэра. Оптимизация быта. Организация своего времени, режима. Мотивации из радости. Традиции.

*Практика.* Заполнение матрицы Эйзенхауэра. План-кинжал по временному ресурсу. Пожиратели времени. Ежедневные, еженедельные, ежемесячные, ежегодные традиции.

### Планируемые результаты освоения программы

По итогам освоения программы обучающийся приобретает:

- *личностные результаты* – адекватная самооценка женщины, понимание своих истинных желаний и потребностей, общественная активность, принятие себя, понимание культуры взаимоотношений в семье и социуме;
- *метапредметные результаты* – мотивация к самопознанию, потребность в саморазвитии, чувство ответственности за свою жизнь и самостоятельности, способность понимать ресурсное состояние;
- *предметные результаты* – познавательная активность; знания основных психологических понятий; представления и знания о себе и своих возможностях; навыки саморегуляции; знания, умения, навыки в системе самореализации.

Планируемые результаты достигаются посредством проведения теоретических и практических занятий.

### Календарный учебный график

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

| № п/п | Число      | Время проведения занятия | Форма занятия                | Кол-во часов | Тема занятия   | Место проведения | Форма контроля   |
|-------|------------|--------------------------|------------------------------|--------------|--|------------------|--|
| 4     | 15.11.2023 | 19.00                    | Лекция, практическое занятие | 2            | 2.1.Секреты баланса. Как перестать быть белкой в колесе и находить время на себя, самореализацию, семью и быт. | Дистанционно     | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий |
| 5     | 20.11.2023 | 19.00                    | Лекция, практическое занятие | 3            | 2.2.Организация времени. Как успевать то, что важно и проживать день в радости и любви                         | Дистанционно     | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий |

## Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

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 на платформе <https://getcourse.ru/>, и высокоскоростной канал доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) [https://getcourse.ru.](https://getcourse.ru/)

### Информационное обеспечение:

1. Видео-уроки, слайды.
2. Учебно-методическая литература, авторские разработки.

**Кадровое обеспечение.** Программу реализует(ют) 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.

К реализации программы привлекаются специалисты с высшим образованием в области психологии и имеющие опыт практической работы в данной сфере.

**Формы аттестации.** Оценка качества освоения программы осуществляется педагогом на основе текущего контроля.

В ходе реализации программы обучающиеся выполняют текущие задания.

Текущий контроль знаний проводится в форме наблюдения за работой обучающихся и контроля их активности на образовательной платформе, мониторинг и ответы на сообщения в чате и через формы обратной связи - вопросы преподавателям.

**Методы обучения.** Методическое обеспечение программы предусматривает наличие следующих видов методического материала: видео-уроки, видеоролики, рабочая тетрадь курса, информационные материалы на сайте.

В процессе обучения по данной программе используются следующие группы методов.

А) Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

1) исследовательский, применяемый при самостоятельной работе обучающихся;

2) репродуктивный, используемый в процессе применения полученных в процессе обучения знаний.

Б) Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

1) наглядный, в процессе которого осуществляется демонстрация мультимедийных иллюстраций и рисунков, видеороликов и видео-уроков;

2) практический, при помощи которого обучающиеся выполняют задания, отвечают на вопросы по изученному материалу и проч.

В) В процессе осуществления образовательного процесса педагогом применяются следующие методы:

1) словесный (объяснение, разъяснение, беседа для формирования новых знаний у обучающихся);

2) объяснительно-иллюстративный (применение демонстрационного материал (изображений, видеороликов) для формирования знаний и образа действий);

3) коммуникативный (ведение диалога, беседы для развития имеющихся знаний, а также разрешения возможных сложностей и трудностей в процессе обучения)

4) стимулирующий (развитие познавательного интереса у обучающегося, эмоциональное стимулирование и т.д.).

*Педагогические технологии.* Личностно – ориентированные технологии ставят в центр всей образовательной системы личность обучаемого. Обеспечение комфортных, бесконфликтных условий ее развития, реализацию ее природных потенциалов.

А) Технология индивидуального подхода

Б) Технология индивидуальной образовательной траектории (образовательного маршрута)

В) Технология сотрудничества

Г) Технология обучения на основе индивидуально-ориентированного учебного плана В.Д. Шадрикова

*Дидактические материалы.* Их использование способствует активизации образовательной деятельности обучающихся, экономии учебного времени, они также позволяют установить контроль с обратной

связью, с диагностикой ошибок по результатам деятельности и оценкой результатов. Также дидактические материалы направлены на самоконтроль и самокоррекцию, тренировку в процессе усвоения учебного материала.

### Список литературы

Каргапольцева Е.В. Рабочая тетрадь курса «Материнский ресурс». – Киров, 2023. – 50 с.

Оздарбиева, Д. Д. Социальные факторы женского здоровья в оценках врачей / Д. Д. Оздарбиева // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2011. – № 11(99). – С. 38-40. – EDN THZNHX.

Кордюкова, А. А. Проявление тревожности у поколения молодых людей в современных условиях развития общества / А. А. Кордюкова // Современный мир психологии глазами молодого ученого : Материалы Межвузовской научно-практической конференции магистрантов, Тверь, 13 декабря 2022 года. – Тверь: Тверской государственный университет, 2023. – С. 73-80. – EDN AMFJFY.

Кенжеева, З. Е. Образ современной женщины: социокультурный аспект / З. Е. Кенжеева // Вестник Астраханского государственного технического университета. – 2007. – № 5(40). – С. 66-72. – EDN KIZWEZ.

Шилова, Т. А. Стрессоустойчивость как метод сохранения психологического благополучия / Т. А. Шилова // Большая конференция МГПУ : сборник тезисов. В 3 т., Москва, 28–30 июня 2023 года. Том 3. – Москва: Издательство ПАРАДИГМА, 2023. – С. 585-588. – EDN OMFPLB.

*Интернет-ресурсы:*

Сайт Школы Бережного Материнства <https://shkolavospitaniya.ru/>

Система дистанционного обучения: <https://getcourse.ru/>

### Рабочая программа Модуля 3. Душевный ресурс

*Цель* – повышение уровня психологической культуры обучающихся, развитие их компетенции в области самопознания, самораскрытия, самореализации в обществе на основе их внутренних ресурсов, которые могут служить ключом к познанию, к гуманизации межличностных отношений.

Реализация программы нацелена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Достижение заявленной цели предусматривает решение следующих задач:

Образовательные:

- формирование знаний об основных психологических понятиях;
- стимулирование познавательной активности;
- формирование системы представлений и знаний о себе и своих возможностях;
- тренировка навыков психологической саморегуляции;
- приобретение определенных знаний, умений, навыков и компетенций в системе самореализации;

Развивающие:

- развитие мотивации к самопознанию;
- формирование потребности в саморазвитии;
- развитие чувства ответственности за свою жизнь;
- формирование понимания своего ресурсного состояния;

Воспитательные:

- формирование самоосознания;
- выявление своих истинных желаний и потребностей;
- принятие себя;
- корректировка и закрепление адекватной самооценки женщины;
- развитие общественной активности;
- понимание культуры взаимоотношений в семье и социуме.

## Учебный план

| №         | Название раздела, темы  | Количество часов |          |          | Форма контроля   |
|-----------|---|------------------|----------|----------|--|
|           |   | Всего            | Теория   | Практика |  |
| <b>3.</b> | <b>Модуль 3. Душевный ресурс</b>  | <b>6</b>         | <b>3</b> | <b>3</b> |  |
| 3.1.      | Базовые эмоции. Как научиться управлять своим раздражением и контролировать свои эмоции?                              | 3                | 1        | 2        | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий |
| 3.2.      | Теневые стороны, которые нами управляют. Как перестать сравнивать себя с другими и перестать испытывать чувство вины? | 2                | 1        | 1        | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий |
| 3.3.      | Обретение своего любящего родителя. Как получать наслаждение от жизни и материнства.                                  | 1                | 1        | -        | Педагогическое наблюдение                                  |
|           | <b>Итого</b>  | <b>6</b>         | <b>3</b> | <b>3</b> |  |

## Содержание учебного плана

## Модуль 3. Душевный ресурс

**Тема 3.1. Базовые эмоции. Как научиться управлять своим раздражением и контролировать свои эмоции?**

*Теория.* Душевный ресурс. Задачи душевного ресурса. Внутренний ребенок. Детство. Эмоции. Гнев. Печаль. Страх. Вина. Стыд.

*Практика.* Анализ ресурсов. Дневник эмоций. Упражнение «Путешествие в детство».

**Тема 3.2. Теневые стороны, которые нами управляют. Как перестать сравнивать себя с другими и перестать испытывать чувство вины?**

*Теория.* Внутренний родитель. Теневое родительство (авторитарный тип, контролирующий тип, обесценивающий тип, гиперопекающий тип, равнодушный тип). Любящее родительство.

*Практика.* Теневое родительство.

**Тема 3.3. Обретение своего любящего родителя. Как получать наслаждение от жизни и материнства.**

*Теория.* Характеристики любящего родителя.

### Планируемые результаты освоения программы

По итогам освоения программы обучающийся приобретает:

- *личностные результаты* – адекватная самооценка женщины, понимание своих истинных желаний и потребностей, общественная активность, принятие себя, понимание культуры взаимоотношений в семье и социуме;
- *метапредметные результаты* – мотивация к самопознанию, потребность в саморазвитии, чувство ответственности за свою жизнь и самостоятельности, способность понимать ресурсное состояние;
- *предметные результаты* – познавательная активность; знания основных психологических понятий; представления и знания о себе и своих возможностях; навыки саморегуляции; знания, умения, навыки в системе самореализации.

Планируемые результаты достигаются посредством проведения теоретических и практических занятий.

### Календарный учебный график

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

| № п/п | Число      | Время проведения занятия | Форма занятия                | Кол-во часов | Тема занятия  | Место проведения | Форма контроля   |
|-------|------------|--------------------------|------------------------------|--------------|---|------------------|--|
| 6     | 22.11.2023 | 19.00                    | Лекция, практическое занятие | 3            | 3.1.Базовые эмоции. Как научиться управлять своим раздражением и контролировать свои эмоции?                              | Дистанционно     | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий |
| 7     | 27.11.2023 | 19.00                    | Лекция, практическое занятие | 2            | 3.2.Теневые стороны, которые нами управляют. Как перестать сравнивать себя с другими и перестать испытывать чувство вины? | Дистанционно     | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий |
| 8     | 29.11.2023 | 19.00                    | Лекция                       | 1            | 3.3.Обретение своего любящего родителя. Как получать наслаждение от жизни и материнства.                                  | Дистанционно     | Педагогическое наблюдение                                  |

## Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

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 на платформе <https://getcourse.ru/>, и высокоскоростной канал доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) <https://getcourse.ru.>

### Информационное обеспечение:

1. Видео-уроки, слайды.
2. Учебно-методическая литература, авторские разработки.

**Кадровое обеспечение.** Программу реализует(ют) 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.

К реализации программы привлекаются специалисты с высшим образованием в области психологии и имеющие опыт практической работы в данной сфере.

**Формы аттестации.** Оценка качества освоения программы осуществляется педагогом на основе текущего контроля.

В ходе реализации программы обучающиеся выполняют текущие задания.

Текущий контроль знаний проводится в форме наблюдения за работой обучающихся и контроля их активности на образовательной платформе, мониторинг и ответы на сообщения в чате и через формы обратной связи - вопросы преподавателям.

**Методы обучения.** Методическое обеспечение программы предусматривает наличие следующих видов методического материала: видео-уроки, видеоролики, рабочая тетрадь курса, информационные материалы на сайте.

В процессе обучения по данной программе используются следующие группы методов.

А) Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

1) исследовательский, применяемый при самостоятельной работе обучающихся;

2) репродуктивный, используемый в процессе применения полученных в процессе обучения знаний.

Б) Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

1) наглядный, в процессе которого осуществляется демонстрация мультимедийных иллюстраций и рисунков, видеороликов и видео-уроков;

2) практический, при помощи которого обучающиеся выполняют задания, отвечают на вопросы по изученному материалу и проч.

В) В процессе осуществления образовательного процесса педагогом применяются следующие методы:

1) словесный (объяснение, разъяснение, беседа для формирования новых знаний у обучающихся);

2) объяснительно-иллюстративный (применение демонстрационного материал (изображений, видеороликов) для формирования знаний и образа действий);

3) коммуникативный (ведение диалога, беседы для развития имеющихся знаний, а также разрешения возможных сложностей и трудностей в процессе обучения)

4) стимулирующий (развитие познавательного интереса у обучающегося, эмоциональное стимулирование и т.д.).

*Педагогические технологии.* Личностно – ориентированные технологии ставят в центр всей образовательной системы личность обучаемого. Обеспечение комфортных, бесконфликтных условий ее развития, реализацию ее природных потенциалов.

А) Технология индивидуального подхода

Б) Технология индивидуальной образовательной траектории (образовательного маршрута)

В) Технология сотрудничества

Г) Технология обучения на основе индивидуально-ориентированного учебного плана В.Д. Шадрикова

*Дидактические материалы.* Их использование способствует активизации образовательной деятельности обучающихся, экономии учебного времени, они также позволяют установить контроль с обратной

связью, с диагностикой ошибок по результатам деятельности и оценкой результатов. Также дидактические материалы направлены на самоконтроль и самокоррекцию, тренировку в процессе усвоения учебного материала.

### Список литературы

Каргапольцева Е.В. Рабочая тетрадь курса «Материнский ресурс». – Киров, 2023. – 50 с.

Оздарбиева, Д. Д. Социальные факторы женского здоровья в оценках врачей / Д. Д. Оздарбиева // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2011. – № 11(99). – С. 38-40. – EDN THZNHX.

Кордюкова, А. А. Проявление тревожности у поколения молодых людей в современных условиях развития общества / А. А. Кордюкова // Современный мир психологии глазами молодого ученого : Материалы Межвузовской научно-практической конференции магистрантов, Тверь, 13 декабря 2022 года. – Тверь: Тверской государственный университет, 2023. – С. 73-80. – EDN AMFJFY.

Кенжеева, З. Е. Образ современной женщины: социокультурный аспект / З. Е. Кенжеева // Вестник Астраханского государственного технического университета. – 2007. – № 5(40). – С. 66-72. – EDN KIZWEZ.

Шилова, Т. А. Стрессоустойчивость как метод сохранения психологического благополучия / Т. А. Шилова // Большая конференция МГПУ : сборник тезисов. В 3 т., Москва, 28–30 июня 2023 года. Том 3. – Москва: Издательство ПАРАДИГМА, 2023. – С. 585-588. – EDN OMFPLB.

*Интернет-ресурсы:*

Сайт Школы Бережного Материнства <https://shkolavospitaniya.ru/>

Система дистанционного обучения: <https://getcourse.ru/>

### Рабочая программа Модуля 4. Духовный ресурс

*Цель* – повышение уровня психологической культуры обучающихся, развитие их компетенции в области самопознания, самораскрытия, самореализации в обществе на основе их внутренних ресурсов, которые могут служить ключом к познанию, к гуманизации межличностных отношений.

Реализация программы нацелена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Достижение заявленной цели предусматривает решение следующих задач:

Образовательные:

- формирование знаний об основных психологических понятиях;
- стимулирование познавательной активности;
- формирование системы представлений и знаний о себе и своих возможностях;
- тренировка навыков психологической саморегуляции;
- приобретение определенных знаний, умений, навыков и компетенций в системе самореализации;

Развивающие:

- развитие мотивации к самопознанию;
- формирование потребности в саморазвитии;
- развитие чувства ответственности за свою жизнь;

Воспитательные:

- формирование самоосознания;
- выявление своих истинных желаний и потребностей;
- принятие себя;
- корректировка и закрепление адекватной самооценки женщины;
- развитие общественной активности;
- понимание культуры взаимоотношений в семье и социуме.

### Учебный план

| №    | Название раздела, темы  | Количество часов |          |          | Форма контроля   |
|------|---|------------------|----------|----------|--|
|      |   | Всего            | Теория   | Практика |  |
| 4.   | <b>Модуль 4. Духовный ресурс</b>  | <b>3</b>         | <b>2</b> | <b>1</b> |  |
| 4.1. | Женская мудрость. Как научиться более чутко понимать себя и уметь поддерживать себя в стабильном состоянии. | 2                | 1        | 1        | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий |

|      |   |          |          |          |                           |
|------|---|----------|----------|----------|---------------------------|
| 4.2. | Дорога к счастью. Как встать на путь уверенной и гармоничной женщины. | 1        | 1        | -        | Педагогическое наблюдение |
|      | <b>Итого</b>  | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |                           |

### Содержание учебного плана

#### Модуль 4. Духовный ресурс

**Тема 4.1. Женская мудрость. Как научиться более чутко понимать себя и уметь поддерживать себя в стабильном состоянии.**

*Теория.* Смысловая ценностная теория духовного развития д.пс.н. Б.С.Братусь. Четыре уровня проявления личности: эгоцентрический, группоцентрический, гуманистический, духовный).

*Практика.* Исследование своего рода.

**Тема 4.2. Дорога к счастью. Как встать на путь уверенной и гармоничной женщины.**

*Теория.* Три части счастья: радость, любовь, благодарность. Быть счастливым – это выбор.

#### Планируемые результаты освоения программы

По итогам освоения программы обучающийся приобретает:

- *личностные результаты* – адекватная самооценка женщины, понимание своих истинных желаний и потребностей, общественная активность, принятие себя, понимание культуры взаимоотношений в семье и социуме;
- *метапредметные результаты* – мотивация к самопознанию, потребность в саморазвитии, чувство ответственности за свою жизнь и самостоятельности;
- *предметные результаты* – познавательная активность; знания основных психологических понятий; представления и знания о себе и своих возможностях; навыки саморегуляции; знания, умения, навыки в системе самореализации.

Планируемые результаты достигаются посредством проведения теоретических и практических занятий.

#### Календарный учебный график

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

| № п/п | Число      | Время проведения занятия | Форма занятия                | Кол-во часов | Тема занятия   | Место проведения | Форма контроля   |
|-------|------------|--------------------------|------------------------------|--------------|--|------------------|--|
| 9     | 04.12.2023 | 19.00                    | Лекция, практическое занятие | 2            | 4.1. Женская мудрость. Как научиться более чутко понимать себя и уметь поддерживать себя в стабильном состоянии. | Дистанционно     | Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий |
| 10    | 06.12.2023 | 19.00                    | Лекция                       | 1            | 4.2. Дорога к счастью. Как встать на путь уверенной и гармоничной женщины.                                       | Дистанционно     | Педагогическое наблюдение                                  |

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

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 на платформе <https://getcourse.ru/>, и высокоскоростной канал доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Обучение проводится посредством электронной образовательной среды (платформы) [https://getcourse.ru.](https://getcourse.ru/)

#### Информационное обеспечение:

1. Видео-уроки, слайды.
2. Учебно-методическая литература, авторские разработки.

**Кадровое обеспечение.** Программу реализует(ют) 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.

К реализации программы привлекаются специалисты с высшим образованием в области психологии и имеющие опыт практической работы в данной сфере.

**Формы аттестации.** Оценка качества освоения программы осуществляется педагогом на основе текущего контроля.

В ходе реализации программы обучающиеся выполняют текущие задания.

Текущий контроль знаний проводится в форме наблюдения за работой обучающихся и контроля их активности на образовательной платформе, мониторинг и ответы на сообщения в чате и через формы обратной связи - вопросы преподавателям.

**Методы обучения.** Методическое обеспечение программы предусматривает наличие следующих видов методического материала: видео-уроки, видеоролики, рабочая тетрадь курса, информационные материалы на сайте.

В процессе обучения по данной программе используются следующие группы методов.

А) Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

- 1) исследовательский, применяемый при самостоятельной работе обучающихся;
- 2) репродуктивный, используемый в процессе применения полученных в процессе обучения знаний.

Б) Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- 1) наглядный, в процессе которого осуществляется демонстрация мультимедийных иллюстраций и рисунков, видеороликов и видео-уроков;
- 2) практический, при помощи которого обучающиеся выполняют задания, отвечают на вопросы по изученному материалу и проч.

В) В процессе осуществления образовательного процесса педагогом применяются следующие методы:

- 1) словесный (объяснение, разъяснение, беседа для формирования новых знаний у обучающихся);
- 2) объяснительно-иллюстративный (применение демонстрационного материал (изображений, видеороликов) для формирования знаний и образа действий);
- 3) коммуникативный (ведение диалога, беседы для развития имеющихся знаний, а также разрешения возможных сложностей и трудностей в процессе обучения)

4) стимулирующий (развитие познавательного интереса у обучающегося, эмоциональное стимулирование и т.д.).

*Педагогические технологии.* Личностно – ориентированные технологии ставят в центр всей образовательной системы личность обучающегося. Обеспечение комфортных, бесконфликтных условий ее развития, реализацию ее природных потенциалов.

А) Технология индивидуального подхода

Б) Технология индивидуальной образовательной траектории (образовательного маршрута)

В) Технология сотрудничества

Г) Технология обучения на основе индивидуально-ориентированного учебного плана В.Д. Шадрикова

*Дидактические материалы.* Их использование способствует активизации образовательной деятельности обучающихся, экономии учебного времени, они также позволяют установить контроль с обратной связью, с диагностикой ошибок по результатам деятельности и оценкой результатов. Также дидактические материалы направлены на самоконтроль и самокоррекцию, тренировку в процессе усвоения учебного материала.

### Список литературы

Каргапольцева Е.В. Рабочая тетрадь курса «Материнский ресурс». – Киров, 2023. – 50 с.

Оздарбиева, Д. Д. Социальные факторы женского здоровья в оценках врачей / Д. Д. Оздарбиева // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2011. – № 11(99). – С. 38-40. – EDN THZNHX.

Кордюкова, А. А. Проявление тревожности у поколения молодых людей в современных условиях развития общества / А. А. Кордюкова // Современный мир психологии глазами молодого ученого : Материалы Межвузовской научно-практической конференции магистрантов, Тверь, 13 декабря 2022 года. – Тверь: Тверской государственный университет, 2023. – С. 73-80. – EDN AMFJFY.

Кенжеева, З. Е. Образ современной женщины: социокультурный аспект / З. Е. Кенжеева // Вестник Астраханского государственного технического университета. – 2007. – № 5(40). – С. 66-72. – EDN KIZWEZ.

Шилова, Т. А. Стрессоустойчивость как метод сохранения психологического благополучия / Т. А. Шилова // Большая конференция МГПУ : сборник тезисов. В 3 т., Москва, 28–30 июня 2023 года. Том 3. – Москва: Издательство ПАРАДИГМА, 2023. – С. 585-588. – EDN OMFPLB.

*Интернет-ресурсы:*

Сайт Школы Бережного Материнства <https://shkolavospitaniya.ru/>

Система дистанционного обучения: <https://getcourse.ru/>

## ДИДАКТИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Практические занятия

#### Модуль 1. Физический ресурс

Задание. План-кинжал восстановления соматического здоровья.

Восстанавливать соматическое здоровье необходимо постепенно. Шаг за шагом, не пытаясь объять необъятное и делать всё сразу. Поэтому, изучив способы восстановления, собрав все рекомендации от специалистов, или только наметив план посещения специалистов рекомендую составить план восстановления и введения необходимых привычек в Плане – кинжале. Основная цель плана должна звучать в голове: «Либо я делаю и выплываю, либо не делаю и будь что будет».

ПЛАН-КИНЖАЛ

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Задание. Адреналиновые качели. Баланс.

Ежедневно проводите оценку своего эмоционального и физического состояния по шкале от -10 до +10, где -10-состояние апатии, раздражительности, усталости. 0- состояние спокойствия, тихой радости, внутренней тишины, +10-состояние эйфории, прилива сил и желания «свернуть горы». Отмечайте ежедневно показатели на круговой схеме для последующего анализа ваших индивидуальных стрессовых факторов.

## Модуль 2. Временной ресурс

Задание. План-минимум. На уроке мы говорим о том, как реализовывать 4 важнейшие женские роли, не тратя много времени и сил. Составьте список минимальных дел, которые будут Вам напоминать о том, что Вы уже достаточно хорошая мама, прекрасная супруга, отличная хозяйка и интересная личность.

ПЛАН МИНИМУМ

|  |   |
|--|---|
| <p>Мама</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>    | <p>Жена</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>     |
| <p>Хозяйка</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <p>Личность</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |



Задание. Дневник эмоций.

ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

Ситуация

Анализ

#### Модуль 4. Духовный ресурс

Задание. День мгновений.

Выделите 1 день для фокуса на положительных мгновениях. Старайтесь останавливаться каждый час на 1-2-3 минуты, смотря на мир/ детей/ мужа/ привычные обстоятельства, в том числе и раздражающие, глазами художника или писателя. Смещайте фокус внимания с негативных моментов на положительные – находите то, что вдохновляет и очаровывает в привычном. Прислушивайтесь к тому, что происходит вокруг, вглядывайтесь. Опишите своё состояние после «Дня мгновений».

Задание. Поиск радостей.

Посмотрите на свои привычные будние дни глазами художника, поэта, музыканта или писателя. В каждом дне есть маленькие, едва заметные мгновения, которые можно назвать «мгновения радости». Выпишите себе минимум 10 «радостей» Вашей жизни.

