

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТРАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ»
(АНО ДПО «ЦАППК»)**

ИНН/КПП 7813664723/781301001, ОГРН 1227800096226,
Юридический адрес: 197022, г. Санкт-Петербург, вн.тер.г. Муниципальный округ Аптекарский
остров, ул. Ординарная, д. 21, литера А, пом. 6-Н, 7-Н, оф. 4А, раб. место № 4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Практические навыки психологического консультирования.
Виды индивидуальной психологической помощи»**

Общая трудоемкость
32 академических часа

Форма обучения
Заочная

Санкт-Петербург

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Профессиональный стандарт «Психолог-консультант», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н.

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности по оказанию психологической помощи отдельным лицам в рамках имеющейся квалификации.

Обучающийся совершенствует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (бакалавриат):

Код	Наименование компетенции
ОПК-4	Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

По итогам освоения программы обучающийся должен

знать:

- основы работы с проблемой принятия клиентом себя через призму самооценки;
- методы психологической помощи невротiku через работу с внутренним критиком, гармонизации внутренних конфликтов;
- сущность когнитивно-поведенческого подхода в преодолении эмоционального кризиса и при работе с депрессиями;
- специфику работы с пограничными расстройствами психики у клиента;
- стратегию и методики преодоления любовной и пищевой зависимости у клиентов;
- приемы поведенческой и когнитивно-поведенческой терапии для помощи застенчивым взрослым и подросткам;

уметь:

- работать с проблемой принятия клиентом себя через призму самооценки;
- применять методы психологической помощи невротiku через работу с внутренним критиком, гармонизации внутренних конфликтов;
- характеризовать сущность когнитивно-поведенческого подхода в преодолении эмоционального кризиса и при работе с депрессиями;
- анализировать специфику работы с пограничными расстройствами психики у клиента;

- применять стратегии и методики преодоления любовной и пищевой зависимости у клиентов;
- использовать приемы поведенческой и когнитивно-поведенческой терапии для помощи застенчивым взрослым и подросткам.

Планируемые результаты обучения по программе соответствуют выполняемым трудовым действиям, входящим в профессиональный стандарт «Психолог-консультант»:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	А/03.6	Оказание консультационной психологической помощи гражданам, переживающим психологический кризис и дистресс

1.3. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица, имеющие/получающие образование из перечня профессий СПО/специальностей СПО и перечня направлений/специальностей ВО.

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 32 часа.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в академических часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
1	Работа с проблемой принятия клиентом себя через призму самооценки	5	2	1	2	3
2	Психологическая помощь невротик через работу с	5	2	1	2	3

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

	внутренним критиком, гармонизация внутренних конфликтов					
3	Когнитивно-поведенческий подход в преодолении эмоционального кризиса и при работе с депрессиями	5	2	1	2	3
4	Специфика работы с пограничными расстройствами психики у клиента	5	2	1	2	3
5	Стратегия и методики преодоления любовной и пищевой зависимости у клиентов	5	2	1	2	3
6	Поведенческая и когнитивно-поведенческая терапия для помощи застенчивым взрослым и подросткам	5	2	1	2	3
Итоговая аттестация		2				Итоговое тестирование
ИТОГО		32				

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Работа с проблемой принятия клиентом себя через призму самооценки	5	1
2	Психологическая помощь невротик у через работу с внутренним критиком, гармонизация внутренних конфликтов	5	2
3	Когнитивно-поведенческий подход в преодолении эмоционального кризиса и при работе с депрессиями	5	3

4	Специфика работы с пограничными расстройствами психики у клиента	5	4
5	Стратегия и методики преодоления любовной и пищевой зависимости у клиентов	5	5
6	Поведенческая и когнитивно-поведенческая терапия для помощи застенчивым взрослым и подросткам	5	6
	Итоговая аттестация	2	7-8

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Работа с проблемой принятия клиентом себя через призму самооценки	Лекция/2 часа	Принятие себя как проблема клиента. Алгоритм работы с проблемой принятия себя через призму самооценки. Техники работы с пятью сферами самооценки
	Практическое занятие 1 /2 часа	Выполните задания: Задание 1. После изучения лекционного материала, перед онлайн-занятием необходимо заполнить таблицу и определить 5 проблемных зон сужения осознания и снижения самооценки (с примерами). Задание 2. Заполните опросник самооценки. Напишите как можно больше слов или фраз для описания самого себя.
	Тестирование /1 час	
Тема 2. Психологическая помощь невротика через работу с внутренним критиком, гармонизация внутренних конфликтов	Лекция/2 часа	Психологическая помощь невротика через работу с внутренним критиком. Техника гармонизации внутренних конфликтов
	Практическое занятие 2 /2 часа	Выполните задания: 1. Упражнение на отслеживание своего внутреннего критика. 2. Работа с отношением к ошибкам. 3. На работу с долженствованием.
	Тестирование /1 час	
Тема 3. Когнитивно-поведенческий подход в преодолении эмоционального кризиса и при работе с депрессиями	Лекция/2 часа	Когнитивно-поведенческий подход в преодолении эмоционального кризиса и при работе с депрессиями. Техники диалектической поведенческой терапии
	Практическое занятие 3 /2 часа	Выполните задания: Упражнение 1. Создание мотивации Перед работой на практикуме настоятельно рекомендуется выбрать несколько жизненных ситуаций (до 4), вызывающих депрессию, тревогу, гнев (раздражение) и обиду для последующей проработки. Создайте мотивацию на проработку этих ситуаций! Упражнение 2. Техника откладывания тревоги. Упражнение 3. Обида как терапевтическая мишень. Найдите различные техники работы с чувством обиды из различных направлений в

		психотерапии и составьте небольшой мини-конспект. Упражнение 4. Техника ослабления гнева и обиды.
	Тестирование /1 час	
Тема 4. Специфика работы с пограничными расстройствами психики у клиента	Лекция/2 часа	Специфика работы с пограничными расстройствами психики у клиента. Техники работы с таким типом клиентов. Схема-терапия. 18 ранних дезадаптивных схем и некоторые способы с ними справиться. Схемный опросник Янга (YSQ S3R). Выявление ПРЛ. Примеры для техники SET UP
	Практическое занятие 4 /2 часа	Выполните задания: Упражнение 1. Схемный опросник Янга (YSQ S3R). Выполните тест «Методика диагностики ранних дезадаптивных схем Янга YSQ S3R» (90 вопросов). Проведите интерпретацию и напишите отчет в свободной форме, приложите график. Выполните также Шкалу пограничного расстройства личности (Д. В. Романов). Упражнение 2. Составление копировочных карточек. Упражнение 3. Дневник своей схемы. Напишите Дневник своей схемы. Упражнение 4. Техника переживания «Письмо родителям». Упражнение 5. Техника «Психообразование».
	Тестирование /1 час	
Тема 5. Стратегия и методики преодоления любовной и пищевой зависимости у клиентов	Лекция/2 часа	Психологическое консультирование при любовной и пищевой зависимости у клиентов. Стратегия и методики преодоления этих зависимостей
	Практическое занятие 5 /2 часа	Выполните задания: Упражнение 1. Работа с опросником ловушки Отверженности. Упражнение 2. Работа с опросником ловушки Изгнания из общества. Упражнение 3. Самодиагностика пищевой зависимости.
	Тестирование /1 час	
Тема 6. Поведенческая и когнитивно-поведенческая терапия для помощи застенчивым взрослым и подросткам	Лекция/2 часа	Психологическая коррекция застенчивых людей. Методики и техники поведенческой и когнитивно-поведенческой терапии для помощи застенчивым взрослым и подросткам
	Практическое занятие 5 /2 часа	Выполните задание: Пройти опросники, приведенные в практическом задании.
	Тестирование /1 час	
Итоговая аттестация	Итоговое тестирование /2 часа	

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации по разделам, дисциплинам (модулям) программы является зачет и (или) дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на промежуточную аттестацию, входит в общую трудоемкость освоения раздела, дисциплины (модуля) программы и проводится в форме, указанной в учебном плане.

3.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права выдачи удостоверения о повышении квалификации.

Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования по программе обучения, включающего вопросы всех разделов, дисциплин (модулей).

3.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся разделов, дисциплин (модулей) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

- по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – от 50 до 70 баллов;
- практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

Количество баллов по стобалльной системе	Результат аттестации в форме «зачет»
81-100	«зачтено»
61-80	«зачтено»
51-60	«зачтено»
50 и менее	«не зачтено»

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки в соответствии со следующими критериями оценивания:

Количество баллов по стобалльной системе	Отметка по четырехбалльной системе
91-100	«отлично»
81-90	«хорошо»
70-80	«удовлетворительно»
менее 70	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется Итоговой аттестационной комиссией в соответствии со следующими критериями:

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы;

- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;

- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;

- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

3.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе повышения квалификации размещены на платформе СДО и включают следующие оценочные средства: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой аттестации

1. Зверский аппетит, повторяющиеся приступы быстрого поглощения большого количества пищи с потерей самоконтроля за своим поведением на время приступа характерны для _____.

Выберите один ответ:

1. обжорства
2. анорексии
3. булимии
4. переедания

2. В схема-терапии утверждается, что отсутствие удовлетворения базовых эмоциональных потребностей в детстве может привести к _____.

Выберите один ответ:

1. проблемам самоопределения в подростковом возрасте
2. формированию замещающих потребностей
3. возникновению дезадаптивных схем, стилей совладания и режимов
4. замедлению когнитивного развития ребенка

3. Если человек не может вынести расставания с партнером даже на несколько дней, о чем это говорит?

Выберите один ответ:

1. У этого человека активизация ловушки Отверженности

2. Это случайное совпадение и ничего не означает
3. Это активизация ловушки Недоверия

4. Как называется базовая эмоциональная потребность, выражающаяся в независимости от других, самодостаточности и самоопределении, включая контроль над окружающей обстановкой?

Выберите один ответ:

1. Потребность в спонтанности и игре
2. Потребность выражать свои чувства
3. Потребность в автономии и компетентности
4. Потребность в четких границах и самоконтроле
5. Потребность в надежной привязанности

5. Какое определение является симптомом социального тревожного расстройства?

Выберите один ответ:

1. Бессонница (часто связанная с невозможностью поддержания сна) или гиперсомния
2. Психомоторное возбуждение или заторможенность, наблюдаемые другими (не самооценка)
3. Боязнь того, что симптомы тревожности получают негативную оценку со стороны других людей
4. Усталость или потеря энергии
5. Чувство бесполезности или чрезмерной или необоснованной вины

6. Какой признак заниженной самооценки происходит в диалоге: Вопрос: «Ты отлично справился с работой! Ответ: «Это ерунда!»

Выберите один ответ:

1. Нарушение личных границ
2. Тотальная экономия на себе
3. Сравнение с другими
4. Обесценивание достижений
5. Отрицание похвалы

7. Какой тип из четырех ранних жизненных событий, способствующих формированию РДС, характеризуется тем, что в среде ребенка отсутствует стабильность, понимание и любовь?

Выберите один ответ:

1. Токсичная фрустрация потребностей
2. Травматизация
3. Гиперопека
4. Избирательная идентификация

8. О каком уровне личной ответственности говорит фраза: «Я попросилась с лопухостью и меня пригласили на работу в крупную компанию?»

Выберите один ответ:

1. Ответственность лежит на Я

2. Ответственность вовне
 3. Полностью безответственное заявление
 4. Ответственность распределяется поровну между всеми участниками
9. При каком дисфункциональном копинге человек отворачивается от эмоциональной жизни, ходит как оглушенный, неспособен испытать настоящее удовольствие или боль?
Выберите один ответ:
1. Поддержание
 2. Побег
 3. Контратака
10. Эффективное опровержение искаженного утверждения о себе должно быть сильным, конкретным, сбалансированным и _____.
- Выберите один ответ:
1. безоценочным
 2. бескомпромиссным
 3. быть обобщающим
 4. быть жизнеутверждающим

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задания:

Упражнение 1. На отслеживание своего внутреннего критика.

Упражнение 2. Работа с отношением к ошибкам.

Упражнение 3. На работу с долженствованием.

2. Выполните задания:

Упражнение 1. Создание мотивации

Перед работой на практикуме настоятельно рекомендуется выбрать несколько жизненных ситуаций (до 4), вызывающих депрессию, тревогу, гнев (раздражение) и обиду для последующей проработки. Создайте мотивацию на проработку этих ситуаций!

Упражнение 2. Техника откладывания тревоги.

Упражнение 3. Обида как терапевтическая мишень. Найдите различные техники работы с чувством обиды из различных направлений в психотерапии и составьте небольшой мини-конспект.

Упражнение 4. Техника ослабления гнева и обиды.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

4.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы
- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда Образовательной организации обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

Список литературы и информационных источников

1. Волкова, Т. Г. Психология самосознания: учебное пособие: [16+] / Т. Г. Волкова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 296 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=137239> (дата обращения: 28.12.2023). – ISBN 978-5-4458-2242-4. – DOI 10.23681/137239. – Текст: электронный.

2. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е. В. Зинченко ; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2017. – 91 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335> (дата обращения: 22.02.2023). – Библиогр.: с. 82-89. – ISBN 978-5-9275-2316-0. – Текст: электронный.
3. Лиллей, Р. В компании с трудными людьми: [16+] / Р. Лиллей ; пер. с англ. А. Руднева. – Москва: Олимп-Бизнес, 2017. – 192 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494743> (дата обращения: 28.12.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9909052-4-5. – Текст: электронный.
4. Молчанова, О. Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие: [16+] / О. Н. Молчанова. – 3-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2021. – 392 с.: табл., граф., схем. – (Библиотека психолога). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79361> (дата обращения: 28.12.2023). – Библиогр.: с. 343-360. – ISBN 978-5-9765-0945-0. – Текст: электронный.
5. Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы / отв. ред. М. И. Воловикова, А. Л. Журавлев, Н. Е. Харламенкова ; Российская Академия Наук [и др.]. – Москва: Институт психологии РАН, 2016. – 448 с.: ил. – (Труды Института психологии РАН). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472823> (дата обращения: 28.12.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9270-0317-4. – Текст: электронный.
6. Старшенбаум, Г. В. Клиническая психотерапия: учебно-практическое руководство / Г. В. Старшенбаум. – Москва: Директ-Медиа, 2011. – 428 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=70341> (дата обращения: 28.12.2023). – ISBN 978-5-9989-7916-3. – Текст: электронный.

4.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы повышения квалификации обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений
1	Актуализация с учетом профессионального стандарта «Психолог-консультант» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н)	1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы	09.11.2022
2	Актуализация основных источников и литературы	4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	28.12.2023