Индивидуальный предприниматель
Опекун Александр Константинович

Принято и утверждено Приказом № 5 от 07.04.2025 ИП А.К. Опекун

_____/А.К. Опекун

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА **«ВНУТРЕННИЙ ВОЛШЕБНИК»**

социально-гуманитарной направленности

Категория учащихся: лица от 18 лет, без предъявления требований к уровню образования.

Объем: 25,2 академических часов.

Срок реализации: 8 недель.

Форма обучения: заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Автор программы:
Семененко Надежда Александровна

г. Сочи, 2025 г.

Образовательная программа
(дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа)

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название раздела	Наличие
Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы		
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	3
1.3.	Учебный план и содержание Программы	4
1.4.	Рабочие программы уроков	21
1.5.	Планируемые результаты	32
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Календарный учебный график	34
2.2.	Условия реализации программы	34
2.3.	Формы контроля	35
2.4.	Список литературы, используемой при разработке образовательной программы	35

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа “Внутренний волшебник” (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации”, Приказом Министерства просвещения от 27.07.2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”, Постановлением Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 “Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" и другими нормативными документами, регламентирующими деятельность организации дополнительного образования.

Эмоции играют важную роль в жизни человека. Их осознание может значительно улучшить психическое и физическое здоровье. Человек, понимающий свои эмоции может контролировать свои реакции и принимать более осознанные решения. Поэтому важно развивать свой эмоциональной интеллект, так как от этого зависит направленность мыслей, мотивации, поведения, действий. Если человек не способен понимать очевидные эмоции, то не сможет вовремя предотвратить их разрушительное влияние.

Новизна программы состоит в том, что она построена на теоретических и практических занятиях, в процессе которых учащиеся будут постепенно знакомиться с основными методами, которые помогают понимать свои эмоции. Это поможет людям научиться действовать в своих интересах и достигать своих целей, преодолевая прокрастинацию, перфекционизм, синдром самозванца.

Актуальность Программы обусловлена потребностью современного мира. Современный мир ставит перед человеком трудные, серьезные задачи и требует быстрого и качественного их достижения. Уметь быстро выполнять любую работу, при этом ощущать себя в зоне комфорта, является непростой задачей для любого человека. Многие люди любят оставлять свои дела на последний момент. Откладывание дел на крайний срок является питательной средой для стресса, замечаний со стороны руководства и разочарования собой. Кроме того, современный мир требует от человека качества и скорости выполнения задач, независимо от того, чем он занимается. Человек, не допускающий существования чего-либо неидеального, живет в очень сильном напряжении.

Программа поможет получить теоретические и практические навыки и знания, с помощью которых происходит развитие эмоционального интеллекта, необходимый для создания гармоничных отношений как с собой, так и с другими.

Отличительные особенности

Программа имеет углубленный уровень освоения материала, ориентирована на учащихся, проявляющих высокую мотивационную активность в выбранном направлении.

Электронная форма обучения обеспечивает доступность знаний каждому учащемуся вне зависимости от места его нахождения и позволяет ему свободно планировать график своего обучения, выбирая подходящее время для изучения материала и выполнения заданий.

1.2. Цель и задачи программы

Программа составлена с целью формирования и развития у учащихся навыков внимательного и уважительного отношения к эмоциям, саморегуляции, взаимопониманию, использованию эмоций при выстраивании взаимодействия.

Задачи образовательной Программы.

Обучающие:

- Изучить теории и модели эмоционального интеллекта;
- Изучить подходы к определению эмоционального интеллекта;
- Изучить методы самопомощи, способствующие нейтрализовывать внутренние блоки;
- Понять как отстаивать личные границы и не обращать внимания на критику;
- Научиться определять эмоциональные триггеры.

Развивающие:

- Развить эмпатию, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- Формировать навыки самоанализа, адекватной самооценки;
- Формировать умение учитывать позицию другого человека, его точку зрения;
- Формировать понимание ценности отношений в жизни человека;

Воспитательные:

- Воспитать инициативность, самостоятельность и уверенность в себе;
- Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим

1.3. Учебный план и содержание Программы

Выраженная в академических часах суммарная трудоемкость программы составляет 14 часов, где 1 академический час равен 45 минутам.

№ п/п	Наименование тем/уроков	Форма занятия	Тема занятия	Виды учебной работы		Форма контроля
				Теоретич еская часть (мин)	Практическая часть (мин)	
Модуль 1. Выход из слияния.						
1.	Части	Видеоурок	На примере выдуманной личности “Маши” разбираем, что такое части (Внутренний Ребенок, Внутренний Родитель и Внутренний Взрослый) и как они проявляются в жизни человека, объясняем, что такое травмированные части (Внутренний Ребенок, Внутренний Родитель и Внутренний Взрослый) и как они искажают восприятие, дает определение Внутреннего Волшебника, объясняем, что такое стартовая точка и как с ней работать, приводит пример, как описывать свои части, реагирующие в разных жизненных ситуациях. Рассказывает суть и порядок выполнения упражнения “Определение частей в ситуации”.	18	60	практическое задание
2.	Выход из слияния	Видеоурок	Рассказываем, что такое слияние с частью и как это распознать (Признаки слияния: Эмоции, свойственные этой части, затопляют вас	22	75	практическое задание

			настолько, что вы теряете связь: с другими частями; со своим Истинным Я; с позицией Наблюдателя). О трех шагах выхода из слияния с частью (попросить отделиться, снять сопротивление, установить контакт), а также способах устранения сопротивления. Описываем дополнительные способы выхода из слияния с частями (визуализация части отдельно от вас, найти противоположную часть, идентификация с истинным Я, медитация “Фокус на истинном я”)			
3.	Памятка Определение части в СТ и выход из слияния с частью	текстовый урок	Пошаговый план проведения персональной психологической сессии выхода из слияния со своими частями	-	-	-
Модуль 2. Знакомство с внутренним Защитником						
1.	Урок 1. Части - Защитники	Видеоурок	Описываем признаки активации частей (любые эмоциональные переживания, не только плохие, но и хорошие, не только интенсивные, но и более спокойные), кто такие части Защитники и какова их основная функция, что такое позиция Наблюдателя и для чего она нужна (Наблюдатель - это отсутствие идентификации с какой-либо из частей), что такое интеллектуализация (попытка бессознательно уйти от чувств, абстрагировавшись) и ее компонентах	9	60	практическое задание

			(рационализации, избегание триггеров внутреннего ребенка, следование внутренним убеждениям внутреннего Родителя).			
2.	Урок 2. Обеспокоенные части	Видеоурок	Объясняем как провести проверку себя на позицию Наблюдателя. Разъясняет признаки обеспокоенной части (часть у которой есть отношение к активированной части или к намерению работать с активированной частью), приводит перечень примеров чем опасна обеспокоенная часть, описываем план действий по отделению от обеспокоенной части (установить контакт, спросить о чем она беспокоиться и выслушать внимательно ответ, донесите до нее свое отношение и спросите ее, согласна ли она отступить в сторону). Помогает проработать отказ обеспокоенной части, разъясняет, что делать в различных ситуациях поведения обеспокоенной части. Например, что делать, если обеспокоенная часть сказала нет, если обеспокоенная часть боится отступать. Раскрывает способ перевода обеспокоенной части в активированную частью.	19	60	Практическое задание
3.	Урок 3. Знакомство с Защитником	Видеоурок/текстовый констепкт	Рассказываем о том, что важно выяснить о своем Защитнике: эмоции, беспокойства, убеждения, какую роль он играет в вашей жизни и все, что он еще пожелает сообщить о себе. Приводит конкретный перечень вопросов, которые необходимо задать своему защитнику. Описывает	42	60	практическое задание

			два существующих типа Защитников (Внешняя Защита и Внутренняя Защита), объясняем, что такое “сессия” в рамках тренинга и подробно описывает план проведения сессии психологической самопомощи для выяснения роли своего защитника, объясняем как проверить, цените ли вы своего Внутреннего Защитника и если нет, как начать его ценить. Если ученик ценит защитника, то спикер объясняет как развить доверительные отношения и приводит конкретный перечень фраз, которые можно говорить своему защитнику. Конкретный план проведения сессии психологической самопомощи по установление доверительных отношений с Защитником. Что такое позитивные намерения суицидальной части (внутренняя часть, которая желает вам смерти), какое защитное поведение вызывают эти намерения. Объясняем с какой целью защитник гнобит ребенка токсичными эмоциями, от чего он его таким образом защищает, как этот защитник появился, в чем суть сепарации от родителей. Пошаговый план проведения персональной психологической сессии знакомства со своим Защитником.			
Модуль 3. Исцеление внутреннего Ребенка						

1.	Урок 1. Получение разрешения Защитника на работу с Ребенком	Видеоурок	Как получить разрешение Защитника на работу со своим внутренним Ребенком (спросить какого ребенка он защищает, попросить разрешение на работу с ребенком, если Защитник отказал, то убедить его), для чего нужно разрешение защитника на работу с ребенком, что делать если часть ребенка сама спонтанно не появляется. 8 самых распространенных страхов защитника и как с ними работать, чтобы защитник перестал бояться (боль ребенка будет невыносима, защитник не видит в этом смысла, защитник боится смерти, защитник боится, что ребенок может пострадать, защитник не доверяет тому, что вы справитесь, защитник боится, что ребенок выдаст секрет, защитник боится, что активируется опасный защитник, защитник боится ретравматизации).	27	-	-
2.	Урок 2. Знакомство и отношения с Ребенком	Видеоурок/тестовый конспект	Описываем как через эмоции, ощущения тела, образы и внутренний диалог можно установить контакт со своим внутренним ребенком, как усилить контакт со своим внутренним ребенком, как договориться со своим внутренним ребенком и контейнировать его эмоции, которые являются избыточными. что такое слияние с обеспокоенной частью и как оно проявляется, раскрывает причины почему внутренний защитник может негативно относится к	31	60	практическое задание

			внутреннему ребенку (Защитник недолюбливает эту часть Ребенка, потому что она принесла вам (а, значит, и ему) в жизни много проблем; Защитник может осуждать Ребенка за то, что он испуган, неуверен в себе или слаб или просто за то, что он слишком погружен в эмоции) и как работать с этим негативом. Почему внутреннего ребенка может затопить эмоциями, как выдержать эмоции ребенка, что делать, если вы столкнулись с ошеломляющей болью Ребенка (закрепиться в позиции Наблюдателя, фокус на дыхании) и как верно делать фокус на дыхании. какова разница между состраданием и эмпатией, какую роль сострадание играет в работе с внутренним ребенком (только сострадание может открыть боль ребенка), что означает нейтральность и как перейти из нейтральности в сострадание. как начать диалог с внутренним ребенком, подробно объясняет суть упражнения знакомство с ребенком (выйти контакт с защитником и получение разрешения на знакомство с ребенком, установите контакт с ребенком, выйти из слияния с ребенком). Пошаговый план проведения персональной психологической сессии Знакомства со своим Ребенком			

3.	Урок 3. Просмотр воспоминаний Ребенка	Видеоурок	Что такое “проживание” опыта и для чего оно нужно, для чего нужен просмотр воспоминаний ребенка. Рассказываем, что для того, чтобы приступить к просмотру воспоминаний нужно пройти все шаги, которые мы освоили (контакт с ребенком, проверка на слияния и выход, проверка на слияние с обеспокоенной частью и выход, попросить ребенка показать ситуацию), причины по которым внутренний ребенок не показывает свои воспоминания (воспоминания неявные, у вас пока нет достаточного контакта с Ребенком, ребенок не хочет показывать вам воспоминания, какой-то из Защитников сопротивляется). Раскрывает причины неявных воспоминаний и что делать с неявными воспоминаниями. Что делать, когда в сессии неявные воспоминания. Что такое общие воспоминания и символические воспоминания, что делать, если нет достаточного контакта с внутренним Ребенком.	28	-	-
4.	Урок 4. Исцеление внутреннего Ребенка	Видеоурок/тестовый конспект	Какие эмоции нужно проявлять для исцеления внутреннего ребенка и что ваш внутренний ребенок от вас ожидает. Пошаговый план проведения персональной психологической сессии по исцелению своего внутреннего ребенка	29	45	практическое задание

5.	Урок 5. Освобождение от ноши	Видеоурок/тестовый конспект	Пошаговый план освобождения ребенка от ноши (проверьте, готов ли Ребёнок освободится от ноши, спросите его, хочет ли он освободиться от ноши и готов ли он это сделать), причины по которым ребенок может отказаться от освобождения ноши. Пошагово описывается ритуал освобождения от ноши как внутреннего ребенка, так и внутреннего защитника. Как делать медитацию любящей доброты (поймать волну любви, добра, переместить фокус внимания на ощущение) и проведена сама медитация.	36	60	практическое задание
Модуль 4. Знакомство с внутренним Волшебником						
1.	Урок 1. Поляризация	Видеоурок	Основные задачи внутреннего Волшебника (увидеть противостояние частей, не быть ни на одной из сторон, смотреть на ситуации сверху, узнавать мотивы частей, помогать Истинному Я убирать поляризацию). Приводит примеры слепоты внутреннего Волшебника (доказывать токсику, вместо того, чтобы уйти, перестать общаться с людьми, вместо того, чтобы научиться это делать, сесть на строгим режим “диета+спорт” вместо того, чтобы убрать причину переедания, отказаться от желания вместо того, чтобы убрать препятствие к его выполнении). Основные шаги работы с поляризацией (распознавание и идентификация поляризованных частей, отношения с поляризованными частями,	34	40	практическое задание

			диалог о деполяризации, поддержание равновесия) как распознать поляризацию, примеры поляризации (поляризация между менеджером и пожарником; между Защитником и Ребенком; Суровый Критик против Защищающего Родителя, Агрессор против Избегателя), рассказывает, что такое Поляризация интересов и Поляризация исцеления. способы отделения от поляризованных частей (удержание обеих части в своем осознании одновременно; по одной части в каждую руку или на свое плечо; почувствуйте каждую часть в разных местах вашего тела).			
2.	Урок 2. Знакомство с поляризованными частями	Видеоурок	Какие существуют основные вопросы, которые следует задать своим Защитникам ("Чего ты пытаешься достичь, выполняя свою роль?" и "Чего ты боишься, что произойдет, если ты не выполнишь свою роль?"). Что такое выяснение позитивного намерения и для чего оно нужно, как общаться со своими поляризованными частями.	11	45	практическое задание
3.	Урок 3. Снятие поляризации	Видеоурок	Какие существуют 2 основные задачи работы с частями (Исцеление Ребенка, Диалог о деполяризации). Как сделать выбор между деполяризацией и исцелением, страхи поляризованных частей и как с ними работать. Как организовать диалог о деполяризации (есть три способа организовать диалог: внешний,	45	45	практическое задание

			внутренний или сочетание этих двух способов), описывает каждый из трех способов (Внешний **-** это подход из гештальт-терапии, Внутренний - Вы объединяете две части во внутреннем пространстве, где они могут разговаривать друг с другом, Смешанный - Вы организуете внутренний диалог, как описано выше, но физически вы сидите на каждом из двух стульев, пока каждая часть говорит внутри). Как начать диалог о деполяризации, как содействовать продуктивному диалогу, помогает решить проблему: “что делать если диалог идет а решения нет?”. что делать, если вы вроде бы разрешили поляризацию, но ваше поведение не меняется? Пошаговый план проведения психологической сессии по работе с поляризацией.			
Модуль 5. Жизнь с внутренним Волшебником						
1.	Жизнь с Волшебником	Видеоурок	Что делать, если новая роль защитника не приживается (защитнику все еще нужна эта роль, Вы предлагаете Защитнику новую роль, а он не берет, Новая роль не приживается - никак не проявляется или проявляется только при ваших усилиях, Проявляется только старая роль, В каких-то ситуациях появляется новая роль, а в каких-то старая), раскрывает возможные причины отказа защитника от роли и что с этим делать. Кто такой непроработанный Защитник и причины его	23	-	-

			возникновения. Говорим когда защитник направляет летучих обезьян (Как только вы пытаетесь сфокусироваться на задаче - прибегают Защитники; Вы пытаетесь с ними работать - приходят Защитники, блокирующие способность работать с частями), кто стоит за всеми помехами и что с этим делать. Признаки того, что защитник не идет на дружеские отношения с вами (Защитник не смягчился после проговаривания слов принятия во время сессии знакомства; После сессии знакомства Защитник стал более агрессивным; Телесные и/или эмоциональные проявления Защитника не стали мягче; Защитник входит в слияние и не соглашается выходить), что делать когда Защитник вам не доверяет, возражает и вы чувствуете его правоту; Защитник видит, что вы в слиянии с Ребенком, Защитник указывает на объективные причины; Защитник не имеет доброго намерения; Защитник продолжает проговаривать слова, адресованные Ребенку; Защитник сильнее меня. объясняем как развивать отношения с Защитником, как научиться замечать активацию Защитника. Описывает навык выхода из слияния и безусловного принятия Защитника.			
Модуль 6. Навыки Внутреннего Волшебника						
1.	Навыки вн Волшебника	Видеоурок/текстовый конспект	Говорим о важности обучения своего внутреннего волшебника без оценочного восприятия и как это	31	15	практическое задание

			сделать. Что такое скрытая транзакция (когда внешне идет обращение на уровне Взрослый - Взрослый, но присутствует скрытое обращение от Родителя к Ребенку или от Ребенка к Родителю) и как выйти из этого положения. Рассказываем про навык Внутреннего Волшебника принимать воздействие мира в разных жизненных ситуациях. Приводит пример заблуждения внутреннего Защитника “отвержение равно смерти”. И объясняет как ставить задачу Внутреннему Волшебнику: чтобы ситуации жизни шли в первую очередь на него, а он был как распределительный хаб и уже сам от себя распределял, кому и как с этой ситуацией обращаться и какой внутренней фигуре ее на себя принять. Говорим про навык внутреннего Волшебника - уметь отвергать ненужное, что ненужным могут быть не только отрицательные факты, но и положительные, которые вам неприятны. Объясняем, что делать с критикой и придирками, описывает шаги работы внутреннего Волшебника с критикой (Шаг 1 - принятие; Шаг 2. Вы обозначаете что именно неприемлемо; Шаг 3. Договоренность на будущее). Список безоценочных фраз на все случаи жизни.			
Модуль 7. Волшебство сесуальной энергии						

1.	Волшебство сесуальной энергии	Видеоурок	Говорим о том, что является сексуальной энергией (влечение, эротически окрашенный интерес, желание быть рядом, быть в контакте, магнетизм). Что такое фетиши и как они возникают, подробно раскрывает компоненты сексуальной энергии (агрессия, проявленность, впечатление). Объясняем, как агрессия связана с сексуальной энергией, что такое агрессия, примеры актов агрессии, как проявляется позиция родителя при большом количестве агрессии, как не входить в разрушительную динамику (позиция взрослого), работа по исцелению и какие стартовые точки брать для данной работы. Объясняем, что такое проявленность, какие существуют проблемы с проявленностью (сложно спокойно присутствовать перед другими, спокойно быть в отношениях), проводит тест на проявленность, объясняет как отсутствие проявленности проявляется в сексе (все неудобно, нужно постоянное подтверждение, что все делаешь правильно, весь фокус на партнера, не может сосредоточиться на своих ощущениях, сексуальные ощущения зависят от реакций партнера). Подробно рассказывает как работа по исцелению своей проявленности (брать стартовые точки по сексуальному угодничеству, по отказу от своих физических желаний и тд). Что такое впечатление, признаки того, что в этой сфере все нормально (то, как вы видите других и как видят вас совпадает), что происходит, когда не	54	-	-

			то впечатление (желание казаться лучше, тревога что обо мне подумают), проводит тест на впечатление, разъясняет, что происходит в сексе, когда вы в позиции ребенка, а партнер в позиции родителя (ощущение уязвимости, от партнера нужно море внимания и заботы, секс ради боли), описывает работу по исцелению (выход из слияния с фигурами ребенка и родителя, знать как ощущается слияние и быть в нем осознанно, исцеление раненого ребенка и родителя). Как сексуальность влияет на деньги, куда направлять свою агрессию и как искать стартовые точки для работы со своей сексуальностью.			
Модуль 8. Технология метода “Интеграция внутреннего мира”						
1.	Технология магии под ключ	Видеоурок	Говорим о том, как помогать другим людям, используя метод Внутренний Волшебник, кому можно помогать (своим детям - с того возраста, когда они могут осознанно рефлексировать и размышлять о себе; своим друзьям, родителям, партнерам). Описывает правила помощи (Добровольность - не вы навязываете, а они хотят; Нельзя работать, когда между вами конфликт; Нельзя работать относительно конфликтной между вами темы; Нельзя работать с темами, где у вас и клиента есть конфликт интересов). Описывает рабочую среду (Место и условия) и как начать сессию. Помогает выбрать часть для	32	-	-

			работы. Объясняем с какими частями нужно начинать работу (части, которые вызывают: Сопротивление, Саботаж, Агрессию) Объясняет, что делать, если клиент не способен фокусироваться и как отрабатывать навык выхода из слияния. Что такое излишние разговоры клиента и о чем они говорят, как работать с интерпретацией. Что такое осуждающая и избегающая части, кто такой Интеллектуализатор, как работать с нетерпеливой и неуверенной частью клиента.			
Модуль 9. Активация изобилия						
1.	Активация изобилия	Видеоурок	Говорим о том, как работают наши мысли и эмоции и почему от них зависит наше будущее. Что означают намерения в вашей жизни (Все, что есть на сегодняшний день в вашей жизни, было закреплено непреклонным намерением, которое вы проявляли в прошлом), как работать с намерениями и выйти из эмоций прошлого. что означает благодарность, как эмоция (Благодарность – это мощная эмоция, помогающая проявить намерение, потому что обычно мы испытываем благодарность после того, как получим что-то), рассказывает как научить себя благодарности. Объясняет, что такое настоящий	35	-	-

			момент, как войти в настоящий момент, перечисляет признаки присутствия в настоящем моменте и учит формулировать желания. Помогает перевести желания в намерение.			
Модуль 10. Конфликты в любовных отношениях						
1.	Конфликты в любовных отношениях	Видеоурок	Говорим о том, как определить схему конфликта со своим партнером (когда пара попадает в повторяющийся неразрешимый конфликт, это обычно происходит потому, что они триггерят Защитников и фигуры внутреннего Ребенка друг друга). Как выйти из цикла ссор (Признать влияние своих внутренних фигур на внутренние фигуры партнера), как понять последовательность своих частей, которая срабатывает в ваших обычных конфликтах. Приводит пример личной памятки каждого партнера. Раскрываем примеры здоровых способов реагирования, например**,** если ваш партнер высказывает осуждение, здоровой защитной реакцией будет предложение партнеру выразить свою озабоченность более открытым способом. Это потенциал просьбы, то есть вы просите своего партнера, предлагая ему общаться по-другому, не осуждая его или ее. Здоровая разрешающая реакция включает в себя открытый, не обвиняющий способ бросить вызов, чтобы ваш партнер, скорее всего, отреагировал менее	26	-	-

			защитно. Это означает владение своей эмоциональной реакцией на суждения партнера. И приводит конкретные жизненные ситуации для их усвоения.			
				Всего:	11,4	13,8
				Итого (ак.ч.)	**25,2**	

1.4. Рабочие программы уроков

Модуль 1. Выход из слияния.

Урок №1. Части.

Теория: На примере выдуманной личности “Маши” разбираем, что такое части (Внутренний Ребенок, Внутренний Родитель и Внутренний Взрослый) и как они проявляются в жизни человека, объясняем, что такое травмированные части (Внутренний Ребенок, Внутренний Родитель и Внутренний Взрослый) и как они искажают восприятие, дает определение Внутреннего Волшебника, объясняем, что такое стартовая точка и как с ней работать, приводит пример, как описывать свои части, реагирующие в разных жизненных ситуациях. Рассказывает суть и порядок выполнения упражнения “Определение частей в ситуации”.

Практика: Выберите стартовую точку и одну часть в ней.

Запишите:

-Стартовую точку по формуле: «В такой-то конкретный день/время А … произошло В … и я почувствовал/а С …»

- Имя части, с которой вы работали

- Какие эмоции испытывает эта часть

- Как она выглядит

- Как и где она ощущается в теле

- Что она говорит

- Какое поведение она вызывает

- Чего она хочет

Урок №2. Выход из слияния

Теория: Рассказываем, что такое слияние с частью и как это распознать (Признаки слияния: Эмоции, свойственные этой части, затопляют вас настолько, что вы теряете связь: с другими частями; со своим Истинным Я; с позицией Наблюдателя). О трех шагах выхода из слияния с частью (попросить отделиться, снять сопротивление, установить контакт), а также способах устранения сопротивления. Описываем дополнительные способы выхода из слияния с частями (визуализация части отдельно от вас, найти противоположную часть, идентификация с истинным Я, медитация “Фокус на истинном я”).

Практика:

1. Сделайте запись в своей рабочей тетради.

Вспомните эмоционально заряженную ситуацию. В слиянии с какой частью вы в ней находились?

2. Запишите в рабочую тетрадь:

-Краткое описание стартовой точки

-Что произошло, когда вы попросили часть отделиться

-Как отреагировала часть, было ли сопротивление

-Если было, что вы сделали для того, чтобы снять сопротивление

-Удалось ли установить контакт

-Что ответила ваша часть на ваши вопросы

3. Перепишите ваш отчет из рабочей тетради и опубликуйте, как домашнее задание к уроку.

1. Краткое описание стартовой точки, какой была ситуация.

2. Найдите, в слиянии с какой частью вы находились, и опишите её (алгоритм урок 1).

3. Опишите признаки слияния с этой частью.

4. Какие способы выхода из слияния вы попробовали применить?

5. Что происходило, какие способы сработали, а какие нет?

6. Как отреагировала часть, было ли сопротивление?

7. Если было, что вы сделали для того, чтобы снять сопротивление?

8. Удалось ли установить контакт?

9. Что ответила часть на вопросы:

Что ты чувствуешь?

О чём ты беспокоишься?

Что ты хочешь, чтобы я о тебе знала?

10. Как изменилось ваше внутреннее состояние?

Изменился ли образ части?

Урок №3. Памятка Определение части в СТ и выход из слияния с частью.

Теория: Пошаговый план проведения персональной психологической сессии выхода из слияния со своими частями.

Модуль 2. Знакомство с внутренним Защитником.

Урок №1 Части - Защитники.

Теория: Признаки активации частей (любые эмоциональные переживания, не только плохие, но и хорошие, не только интенсивные, но и более спокойные), кто такие части Защитники и какова их основная функция, что такое позиция Наблюдателя и для чего она нужна (Наблюдатель - это отсутствие идентификации с какой-либо из частей), что такое интеллектуализация (попытка бессознательно уйти от чувств, абстрагировавшись) и ее компонентах (рационализации, избегание триггеров внутреннего ребенка, следование внутренним убеждениям внутреннего Родителя).

Практика: Задание к уроку состоит из двух частей.

Часть 1.

1. Кратко опишите стартовую точку по формуле: «В такой-то конкретный день/время суток А … произошло В … и я почувствовал/а С …»

2. Определите Части (Защитников), которые были активированы в этой стартовой точке и их эмоции.

3. Определите боль внутреннего ребенка, которая вызвала активацию этих Защитников.

Пример записи:

1. В прошлую пятницу мой парень поехал на дачу помогать маме вместо того, чтобы остаться со мной. Я обиделась и захотела, чтобы он извинился.

2. Защитники: Каратель, активирует злость. Дровосек, активирует блокировку чувств.

3. Боль Ребенка – боль отвержения.

Часть 2.

Приведите 1-2 примера ваших личных ситуаций, в которых у вас проявлялись:

1. Интеллектуализация

2. Рационализация,

3. Избегание триггеров внутреннего Ребенка

4. Следование ограничивающим убеждениям внутреннего Родителя.

Урок №2 Обеспокоенные части

Теория: Объясняем как провести проверку себя на позицию Наблюдателя. Разъясняет признаки обеспокоенной части (часть у которой есть отношение к активированной части или к намерению работать с активированной частью), приводит перечень примеров чем опасна обеспокоенная часть, описываем план действий по отделению от обеспокоенной части (установить контакт, спросить о чем она беспокоиться и выслушать внимательно ответ, донесите до нее свое отношение и спросите ее, согласна ли она отступить в сторону). Помогает проработать отказ обеспокоенной части, разъясняет, что делать в различных ситуациях поведения обеспокоенной части. Например, что делать, если обеспокоенная часть сказала нет, если обеспокоенная часть боится отступать. Раскрывает способ перевода обеспокоенной части в активированную частью.

Практика:

1. Кратко опишите стартовую точку по формуле: «В такой-то конкретный день/время суток А … произошло В … и я почувствовал/а С …».

2. Определите Активированные части, перечислите их.

3. Сделайте несколько контактов и выходов из слияния с Активированным частями (активированными текущими ситуациями или воспоминаниями) с целью найти Обеспокоенную часть (ОЧ).

4. Если ОЧ появилась, то опишите свою Обеспокоенную часть:

-Как ОЧ выглядит?

- Что ОЧ чувствует?

- О чем она беспокоится?

5. Какие доводы вы использовали, чтобы убедить ее отступить?

6. Удалось ли вам убедить ОЧ отступить?

7. Оказались ли там еще какие-то Обеспокоенные части или удалось выйти в позицию Наблюдателя?

Урок 3. Знакомство с Защитником

Теория: Рассказываем о том, что важно выяснить о своем Защитнике: эмоции, беспокойства, убеждения, какую роль он играет в вашей жизни и все, что он еще пожелает сообщить о себе. Приводит конкретный перечень вопросов, которые необходимо задать своему защитнику. Описывает два существующих типа Защитников (Внешняя Защита и Внутренняя Защита), объясняем, что такое “сессия” в рамках тренинга и подробно описывает план проведения сессии психологической самопомощи для выяснения роли своего защитника, объясняем как проверить, цените ли вы своего Внутреннего Защитника и если нет, как начать его ценить. Если ученик ценит защитника, то спикер объясняет как развить доверительные отношения и приводит конкретный перечень фраз, которые можно говорить своему защитнику. Конкретный план проведения сессии психологической самопомощи по установление доверительных отношений с Защитником. Что такое позитивные намерения суицидальной части (внутренняя часть, которая желает вам смерти), какое защитное поведение вызывают эти намерения. Объясняем с какой целью защитник гнобит ребенка токсичными эмоциями, от чего он его таким образом защищает, как этот защитник появился, в чем суть сепарации от родителей. Пошаговый план проведения персональной психологической сессии знакомства со своим Защитником.

Практика: Проведите сессию с Защитником по памятке 2. Напишите отчет по проведенной вами сессии по следующим пунктам:

I Кратко опишите стартовую точку по установленной формуле.

II Запишите, какую информацию Вы получили в ходе сессии по нижеследующим пунктам:

• Имя Защитника, как он выглядит и где находится в вашем теле.

• Что он чувствует?

• О чем он беспокоится?

• Какова его роль? Что Защитник обычно делает для исполнения этой роли?

• Когда он на себя эту роль? Кратко опишите ситуацию детства, которую показал Защитник

• Чего он старается достичь, выполняя эту роль?

• Чего он боится, что случится, если не будет этого делать?

III Проанализируйте результаты сессии по пунктам:

1. Сформулируйте своими словами, от чего Защитник вас защищает.

2. Что еще вы поняли об этом Защитнике, за что вы его цените?

3. Как Защитник отреагировал, когда вы сказали слова благодарности?

4. Как изменился образ Защитника по окончании сессии?

5. Как вы почувствовали себя после сессии?

6. Какая обеспокоенная часть среагировала на Защитника в сессии и кратко опишите, как вы убедили ее отступить

7. Удавалось ли вам, на ваш взгляд, сохранять позицию Наблюдателя в ходе сессии?

Модуль 3. Исцеление внутреннего Ребенка

Урок №1 Получение разрешения Защитника на работу с Ребенком.

Теория: Как получить разрешение Защитника на работу со своим внутренним Ребенком (спросить какого ребенка он защищает, попросить разрешение на работу с ребенком, если Защитник отказал, то убедить его), для чего нужно разрешение защитника на работу с ребенком, что делать если часть ребенка сама спонтанно не появляется. 8 самых распространенных страхов защитника и как с ними работать, чтобы защитник перестал бояться (боль ребенка будет невыносима, защитник не видит в этом смысла, защитник боится смерти, защитник боится, что ребенок может пострадать, защитник не доверяет тому, что вы справитесь, защитник боится, что ребенок выдаст секрет, защитник боится, что активируется опасный защитник, защитник боится ретравматизации).

Урок №2. Знакомство и отношения с Ребенком.

Теория: Описываем как через эмоции, ощущения тела, образы и внутренний диалог можно установить контакт со своим внутренним ребенком, как усилить контакт со своим внутренним ребенком, как договориться со своим внутренним ребенком и контейнировать его эмоции, которые являются избыточными. Что такое слияние с обеспокоенной частью и как оно проявляется, раскрывает причины почему внутренний защитник может негативно относится к внутреннему ребенку (Защитник недолюбливает эту часть Ребенка, потому что она принесла вам (а, значит, и ему) в жизни много проблем; Защитник может осуждать Ребенка за то, что он испуган, неуверен в себе или слаб или просто за то, что он слишком погружен в эмоции) и как работать с этим негативом.

Почему внутреннего ребенка может затопить эмоциями, как выдержать эмоции ребенка, что делать, если вы столкнулись с ошеломляющей болью Ребенка (закрепиться в позиции Наблюдателя, фокус на дыхании) и как верно делать фокус на дыхании. какова разница между состраданием и эмпатией,

Какую роль сострадание играет в работе с внутренним ребенком (только сострадание может открыть боль ребенка), что означает нейтральность и как перейти из нейтральности в сострадание. Как начать диалог с внутренним ребенком, подробно объясняет суть упражнения знакомство с ребенком (выйти контакт с защитником и получение разрешения на знакомство с ребенком, установите контакт с ребенком, выйти из слияния с ребенком).

Пошаговый план проведения персональной психологической сессии Знакомства со своим Ребенком.

Практика: В отчете по ДЗ напишите:

- Имя части Ребенка

- Какой Защитник его защищает
- Какие еще Защитники или ОЧ к нему относятся
- Какова роль каждого из Защитников по отношению к этому ребенку
- Страхи защитников, которые мешали им дать разрешение на работу с Ребенком
- Что помогло убедить каждого из Защитников
- Чего боится Ребенок, что случится, если он отделится от вас
- Обеспокоенные части и их страхи
- Чувства Ребенка
- Какие ситуации вызывают эти чувства
- Что вы чувствуете по отношению к Ребенку
- Как Ребенок отвечает вам

Урок № 3. Просмотр воспоминаний Ребенка.

Теория: Что такое “проживание” опыта и для чего оно нужно, для чего нужен просмотр воспоминаний ребенка. Рассказываем, что для того, чтобы приступить к просмотру воспоминаний нужно пройти все шаги, которые мы освоили (контакт с ребенком, проверка на слияния и выход, проверка на слияние с обеспокоенной частью и выход, попросить ребенка показать ситуацию), причины по которым внутренний ребенок не показывает свои воспоминания (воспоминания неявные, у вас пока нет достаточного контакта с Ребенком, ребенок не хочет показывать вам воспоминания, какой-то из Защитников сопротивляется). Раскрываем причины неявных воспоминаний и что делать с неявными воспоминаниями. Что делать, когда в сессии неявные воспоминания. Что такое общие воспоминания и символические воспоминания, что делать, если нет достаточного контакта с внутренним Ребенком.

Урок №4. Исцеление внутреннего Ребенка.

Теория: Какие эмоции нужно проявлять для исцеления внутреннего ребенка и что ваш внутренний ребенок от вас ожидает. Пошаговый план проведения персональной психологической сессии по исцелению своего внутреннего ребенка.

Практика: Откройте памятку по исцелению Ребенка и проведите сессию исцеления по описанным там шагам. По результатам сессии опубликуйте отчет. В нем расскажите:

- Ребенок, с которым работали
- Что случилось в детстве.
- Какие эмоции и чувства, убеждения это принесло.
- В чем были потребности Ребенка, что вы ему дали
- Что изменили в ситуации
- Если Ребенку нужно было перемещение, куда вы его переместили.

Урок № 5. Освобождение от ноши.

Теория: Пошаговый план освобождения ребенка от ноши (проверьте, готов ли Ребёнок освободится от ноши, спросите его, хочет ли он освободиться от ноши и готов ли он это сделать), причины по которым ребенок может отказаться от освобождения ноши. Пошагово описывается ритуал освобождения от ноши как внутреннего ребенка, так и внутреннего защитника. Как делать медитацию любящей доброты (поймать волну любви, добра, переместить фокус внимания на ощущение) и проведена сама медитация.

Практика: Запишите результат по освобождению Ребенка от ноши:

- Ребенок
- Что случилось в детстве
- Какие чувства, эмоции и убеждения были приняты Ребенком
- Что понадобилось для исцеления
- Попросил ли Ребенок переместить его и если да, то куда
- Ноша, которую нес Ребенок
- Где она находилась в теле
- Куда была сброшена ноша
- Позитивные качества, которые открылись после освобождения от ноши

Опубликуйте результат по освобождению Защитника. Запишите:

- Защитник
- Роль Защитника
- Ребенок
- Роль Ребенка
- Готов ли Защитник освободиться от своей роли
- Если нет, почему
- Если да, какую новую роль он выбрал для себя
- Есть ли части, которым не нравятся произошедшие перемены? Что это за части?
- Если есть, в чем их беспокойство?
- Как вы убедили их?
- Когда вы представляете себе ситуацию, где раньше проявлялась ноша Ребенка (негативные чувства, убеждения), что вы чувствуете?
- Отзываются ли на это какие-то части?
- Нужна ли еще работа в этой области и, если да, то какая?

Модуль 4. Знакомство с внутренним Волшебником

Урок № 1. Поляризация

Теория: Основные задачи внутреннего Волшебника (увидеть противостояние частей, не быть ни на одной из сторон, смотреть на ситуации сверху, узнавать мотивы частей,

помогать Истинному Я убирать поляризацию).

Приводит примеры слепоты внутреннего Волшебника (доказывать токсику, вместо того, чтобы уйти, перестать общаться с людьми, вместо того, чтобы научиться это делать, сесть на строгим режим “диета+спорт” вместо того, чтобы убрать причину переедания, отказаться от желания вместо того, чтобы убрать препятствие к его выполнении). Основные шаги работы с поляризацией (распознавание и идентификация поляризованных частей, отношения с поляризованными частями, диалог о деполяризации, поддержание равновесия)

как распознать поляризацию, примеры поляризации (поляризация между менеджером и пожарником; между Защитником и Ребенком; Суровый Критик против Защищающего Родителя, Агрессор против Избегателя), рассказывает, что такое Поляризация интересов и Поляризация исцеления.

способы отделения от поляризованных частей (удержание обеих части в своем осознании одновременно; по одной части в каждую руку или на свое плечо; почувствуйте каждую часть в разных местах вашего тела).

Практика: 1. Запишите в рабочей тетради, какие виды поляризации вы у себя нашли.

1. Найдите в своей системе поляризацию и опишите ее
2. Какие эмоции, действия, результаты в жизни вызывает первая сторона
3. Какие фигуры на первой стороне
4. Какие эмоции, действия, результаты в жизни вызывает вторая сторона
5. Какие фигуры на второй стороне
6. На какой стороне ваш вн Взрослый и какой вклад он вносит в динамику

Урок №2. Знакомство с поляризованными частями

Теория: Какие существуют основные вопросы, которые следует задать своим Защитникам ("Чего ты пытаешься достичь, выполняя свою роль?" и "Чего ты боишься, что произойдет, если ты не выполнишь свою роль?"). Что такое выяснение позитивного намерения и для чего оно нужно, как общаться со своими поляризованными частями.

Практика: Проведите сессию знакомства с каждой из частей поляризации (одну или несколько). Пригласите на сессию своего внутреннего Взрослого, чтобы он засвидетельствовал происходящее. Каковы добрые намерения каждой из частей поляризации. Если в ходе знакомства части показали фигуры Ребенка, которые они защищают, какие это были фигуры

Урок № 3. Снятие поляризации

Теория: Какие существуют 2 основные задачи работы с частями (Исцеление Ребенка, Диалог о деполяризации). Как сделать выбор между деполяризацией и исцелением, страхи поляризованных частей и как с ними работать. Как организовать диалог о деполяризации (есть три способа организовать диалог: внешний, внутренний или сочетание этих двух способов), описывает каждый из трех способов (Внешний - это

подход из гештальт-терапии, Внутренний -

Вы объединяете две части во внутреннем пространстве, где они могут разговаривать друг с другом, Смешанный -

Вы организуете внутренний диалог, как описано выше, но физически вы сидите на каждом из двух стульев, пока каждая часть говорит внутри). Как начать диалог о деполяризации, как содействовать продуктивному диалогу, помогает решить проблему: “что делать если диалог идет а решения нет?”. что делать, если вы вроде бы разрешили поляризацию, но ваше поведение не меняется? Пошаговый план проведения психологической сессии по работе с поляризацией.

Практика:

Проведите сессию деполяризации

1. Пригласите на сессию своего вн Взрослого, чтобы он засвидетельствовал происходящее
2. Ведите сессию в соответствии с уроками и памяткой.

Напишите в отчете:

- Какие части участвовали в сессии
- Сколько частей было на первой стороне и сколько на второй
- Каковы были позитивные намерения частей и какие части Ребенка они защищали
- Каковы были опасения и страхи каждой из сторон
- Каковы были общие черты и точки сотрудничества между частями
- К какому соглашению вы пришли

Модуль 5. Жизнь с внутренним Волшебником

<u>Урок №1. Жизнь с Волшебником.</u>

Теория: Что делать, если новая роль защитника не приживается (защитнику все еще нужна эта роль, Вы предлагаете Защитнику новую роль, а он не берет, Новая роль не приживается - никак не проявляется или проявляется только при ваших усилиях, Проявляется только старая роль, В каких-то ситуациях появляется новая роль, а в каких-то старая), раскрывает возможные причины отказа защитника от роли и что с этим делать. Кто такой непроработанный Защитник и причины его возникновения. Говорим когда защитник направляет летучих обезьян (Как только вы пытаетесь сфокусироваться на задаче - прибегают Защитники; Вы пытаетесь с ними работать - приходят Защитники, блокирующие способность работать с частями), кто стоит за всеми помехами и что с этим делать. Признаки того, что защитник не идет на дружеские отношения с вами (Защитник не смягчился после проговаривания слов принятия во время сессии знакомства; После сессии знакомства Защитник стал более агрессивным; Телесные и/или эмоциональные проявления Защитника не стали мягче; Защитник входит в слияние и не соглашается выходить), что делать когда Защитник вам не доверяет, возражает и вы чувствуете его правоту; Защитник видит, что вы в слиянии с Ребенком, Защитник указывает на объективные причины; Защитник не имеет доброго намерения; Защитник продолжает

проговаривать слова, адресованные Ребенку; Защитник сильнее меня. объясняем как развивать отношения с Защитником, как научиться замечать активацию Защитника. Описывает навык выхода из слияния и безусловного принятия Защитника.

Модуль 6. Навыки Внутреннего Волшебника

Урок № 1 Навыки вн Волшебника.

Теория: Говорим о важности обучения своего внутреннего волшебника без оценочного восприятия и как это сделать.

Что такое скрытая транзакция (когда внешне идет обращение на уровне Взрослый - Взрослый, но присутствует скрытое обращение от Родителя к Ребенку или от Ребенка к Родителю) и как выйти из этого положения.

Рассказываем про навык Внутреннего Волшебника принимать воздействие мира в разных жизненных ситуациях. Приводит пример заблуждения внутреннего Защитника “отвержение равно смерти”. И объясняет как ставить задачу Внутреннему Волшебнику: чтобы ситуации жизни шли в первую очередь на него, а он был как распределительный хаб и уже сам от себя распределял, кому и как с этой ситуацией обращаться и какой внутренней фигуре ее на себя принять.

Говорим про навык внутреннего Волшебника - уметь отвергать ненужное, что ненужным могут быть не только отрицательные факты, но и положительные, которые вам неприятны.

Объясняем, что делать с критикой и придирками, описывает шаги работы внутреннего Волшебника с критикой (Шаг 1 - принятие; Шаг 2. Вы обозначаете что именно неприемлемо; Шаг 3. Договоренность на будущее).

Список безоценочных фраз на все случаи жизни.

Практика: Подумайте и выпишите себе в свою рабочую тетрадь ситуации, в которых у вас активируется боль внутреннего Ребенка, а фактического отвержения в них нет.

Модуль 7. Волшебство сесуальной энергии

Урок №1. Волшебство сесуальной энергии

Теория: Говорим о том, что является сексуальной энергией (влечение, эротически окрашенный интерес, желание быть рядом, быть в контакте, магнетизм). Что такое фетиши и как они возникают, подробно раскрывает компоненты сексуальной энергии (агрессия, проявленность, впечатление).

Объясняем, как агрессия связана с сексуальной энергией, что такое агрессия, примеры актов агрессии, как проявляется позиция родителя при большом количестве агрессии, как не входить в разрушительную динамику (позиция взрослого), работа по исцелению и какие стартовые точки брать для данной работы.

Объясняем, что такое проявленность, какие существуют проблемы с проявленностью (сложно спокойно присутствовать перед другими, спокойно быть в отношениях), проводит тест на проявленность, объясняет как отсутствие проявленности проявляется в сексе (все неудобно, нужно постоянное подтверждение, что все делаешь правильно, весь фокус на партнера, не может сосредоточиться на своих ощущениях, сексуальные ощущения зависят от реакций партнера). Подробно рассказывает как работа по исцелению своей

проявленности (брать стартовые точки по сексуальному угодничеству, по отказу от своих физических желаний и тд).

Что такое впечатление, признаки того, что в этой сфере все нормально (то, как вы видите других и как видят вас совпадает), что происходит, когда не то впечатление (желание казаться лучше, тревога что обо мне подумают), проводит тест на впечатление, разъясняет, что происходит в сексе, когда вы в позиции ребенка, а партнер в позиции родителя (ощущение уязвимости, от партнера нужно море внимания и заботы, секс ради боли), описывает работу по исцелению (выход из слияния с фигурами ребенка и родителя, знать как ощущается слияние и быть в нем осознанно, исцеление раненого ребенка и родителя).

Как сексуальность влияет на деньги, куда направлять свою агрессию и как искать стартовые точки для работы со своей сексуальностью.

Модуль 8. Технология метода “Интеграция внутреннего мира”

Урок №1. Технология магии под ключ.

Теория: Говорим о том, как помогать другим людям, используя метод Внутренний Волшебник, кому можно помогать (своим детям - с того возраста, когда они могут осознанно рефлексировать и размышлять о себе; своим друзьям, родителям, партнерам). Описывает правила помощи (Добровольность - не вы навязываете, а они хотят; Нельзя работать, когда между вами конфликт; Нельзя работать относительно конфликтной между вами темы; Нельзя работать с темами, где у вас и клиента есть конфликт интересов).

Описывает рабочую среду (Место и условия) и как начать сессию. Помогает выбрать часть для работы.

Объясняем с какими частями нужно начинать работу (части, которые вызывают: Сопротивление, Саботаж, Агрессию)

Объясняет, что делать, если клиент не способен фокусироваться и как отрабатывать навык выхода из слияния.

Что такое излишние разговоры клиента и о чем они говорят, как работать с интерпретацией.

Что такое осуждающая и избегающая части, кто такой

Интеллектуализатор, как работать с нетерпеливой и неуверенной частью клиента.

Модуль 9. Активация изобилия

Урок №1. Активация изобилия

Теория: Говорим о том, как работают наши мысли и эмоции и почему от них зависит наше будущее.

Что означают намерения в вашей жизни (Все, что есть на сегодняшний день в вашей жизни, было закреплено непреклонным намерением, которое вы проявляли в прошлом), как работать с намерениями и выйти из эмоций прошлого.

что означает благодарность, как эмоция (Благодарность – это мощная эмоция, помогающая проявить намерение, потому что обычно мы испытываем благодарность

после того, как получим что-то), рассказывает как научить себя благодарности. Объясняет, что такое настоящий момент, как войти в настоящий момент, перечисляет признаки присутствия в настоящем моменте и учит формулировать желания. Помогает перевести желания в намерение.

Модуль 10. Конфликты в любовных отношениях.

Урок № 1:Конфликты в любовных отношениях.

Теория: Говорим о том, как определить схему конфликта со своим партнером (когда пара попадает в повторяющийся неразрешимый конфликт, это обычно происходит потому, что они триггерят Защитников и фигуры внутреннего Ребенка друг друга).

Как выйти из цикла ссор (Признать влияние своих внутренних фигур на внутренние фигуры партнера), как понять последовательность своих частей, которая срабатывает в ваших обычных конфликтах.

Приводим пример личной памятки каждого партнера.

Раскрываем примеры здоровых способов реагирования, например**,** если ваш партнер высказывает осуждение, здоровой защитной реакцией будет предложение партнеру выразить свою озабоченность более открытым способом. Это потенциал просьбы, то есть вы просите своего партнера, предлагая ему общаться по-другому, не осуждая его или ее. Здоровая разрешающая реакция включает в себя **о**ткрытый, не обвиняющий способ бросить вызов, чтобы ваш партнер, скорее всего, отреагировал менее защитно. Это означает владение своей эмоциональной реакцией на суждения партнера. И приводит конкретные жизненные ситуации для их усвоения.

1.5. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Уверенное использование полученных знаний на практике;
- Проявлено упорство, настойчивость и целеустремленность для получения нужных результатов;
- Выработана уверенность в себе.

Предметные результаты:

- Изучены теории и модели эмоционального интеллекта;
- Изучены подходы к определению эмоционального интеллекта;
- Изучены методы самопомощи, способствующие нейтрализовывать внутренние блоки;
- Освоены принципы и методы отстаивания личных границ;
- Освоены принципы и методы для определения эмоциональных триггеров.

Метапредметные результаты

- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование коммуникативной культуры обучающегося;
- Формирование навыков и умений осуществления позитивных межличностных коммуникаций.

РАЗДЕЛ 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Срок реализации Программы: 8 недель.

Дата начала и окончания занятий	Количество учебных дней	Количество учебных часов	График занятий
Даты и время обучения будут определены при наборе группы на обучение.	56	25,2	1-2 раза в неделю по 1-2 академическому часу

2.2. Условия реализации программы

Для учащихся необходимы следующие условия для освоения программы:

1. Обучение проводится посредством размещения обучающих материалов и заданий на электронной образовательной Платформе “Геткурс 2.0” (https://getcourse.ru), находящейся в сети Интернет. Платформа позволяет осуществлять контроль прогресса изучения обучающих материалов, количество выполненных заданий, а также проверять выполненные обучающимися задания.
2. Для освоения образовательной программы учащийся должен иметь доступ в сеть интернет, а также персональный компьютер или смартфон. Используемое для обучения программное обеспечение и техника учащегося должны соответствовать следующим техническим требованиям:

2.1. 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.

2.2. для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 8 и выше. оперативная память от 1 Гб и выше, экран от 720×1280 и выше, Браузер Google Chrome последней версии.

Для организации, осуществляющей образовательную деятельность, необходимо иметь следующие условия для реализации программы:

1. Наличие электронной образовательной платформы – Платформа “Геткурс 2.0” (https://getcourse.ru).
2. Оборудование: Компьютер Apple iMac 27 Retina 5K процессор 3,8 GHz 4-ядерный процессор Intel Core i со встроенными динамиками и наушниками.
3. Обеспечен круглосуточный канал доступа к сети Интернет через оператора ИП Козменко Д.В. (торговая марка “Бизнес-Связь”), со скоростью 100 Мбит/сек.

Требования к педагогам дополнительного образования (далее – педагог) в соответствии с профессиональным стандартом от 22 сентября 2021 г. N 652н

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению “Образование и педагогика” без предъявления требований к стажу работы.

Педагог должен знать приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей учащихся, воспитанников, основы их творческой деятельности; содержание учебной программы; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода, методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с учащимися; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации; правила по охране труда и пожарной безопасности.

2.3. Формы контроля

Программой предусмотрен текущий контроль. В рамках текущего контроля Программой предусмотрены практические занятия, направленные на закрепление и отработку полученных теоретических знаний. Для успешного освоения Программы учащийся должен просмотреть и выполнить все практические задания, предусмотренные Программой.

Для оценки результатов освоения программы учащимся используется следующая оценочная шкала:

Учащиеся, выполнившие все обязательные практические задания и предоставившие письменный отчёт по их выполнению под соответствующими уроками, считаются успешно освоившими материал пройденного обучения и получают Сертификат об освоении программы.

Учащиеся, не просмотревшие все видеоуроки и не выполнившие задания отчисляются без выдачи Сертификата об освоении программы.

Результаты проверки выполнения заданий фиксируются и отображаются в личном кабинете на платформе https://getcourse.ru.

2.4. Список литературы, используемой при разработке Программы

1. Джанина Фишер. Исцеление раздробленной личности у переживших травму. Диалектика (Вильямс), 2022 г.
2. Ричард Шварц. Введение в модель Внутренней Семейной Системы. МИФ, 2023 г.
3. Jay Earley. Self-Therapy. A Step By Step Guide to Creating Wholeness and Healing Your Inner Child Using IFS Volume 1. Pattern System Books, 2012 г.
4. Jay Earley. Self-Therapy. A Step By Step Guide to Creating Wholeness and Healing Your Inner Child Using IFS Volume 2. Pattern System Books, 2012 г.
5. Jay Earley. Self-Therapy. A Step By Step Guide to Creating Wholeness and Healing Your Inner Child Using IFS Volume 3. Pattern System Books, 2012 г.