

Индивидуальный предприниматель  
Прибыш Андрей Николаевич

Утверждаю

/ИП Прибыш А.Н./



Приказ № 1 от 18.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа**

**«Всемогущие эмоции»**

Санкт-Петербург,

2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1. Направленность программы.....	4
1.2. Нормативная база .....	4
1.3. Актуальность программы.....	4
1.4. Адресат программы.....	5
1.5. Объём и срок освоения программы.....	5
1.6. Форма обучения.....	5
1.7. Режим занятий .....	6
1.8. Формы аттестации.....	6
2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	7
2.1. Цель.....	7
2.2. Задачи .....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	8
3.1. Учебный план .....	8
3.2. Учебно-тематический план .....	8
3.3. Рабочая программа.....	10
3.4. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации.....	31
3.5. Календарный учебный график.....	34
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	36
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	37
5.1. Материально-техническое обеспечение .....	37
5.2. Кадровое обеспечение .....	38
5.3. Методические материалы.....	39
6. ЛИТЕРАТУРА .....	41

# **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Всемогущие эмоции» (далее Программа) имеет социально-гуманитарную направленность, и ориентирована на коррекцию тревожности, повышенного беспокойства, неуверенности, эмоциональной неустойчивости, способствует укреплению психического здоровья.

## **1.2. Нормативная база**

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»,
- Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 № 761н «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих. Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

## **1.3. Актуальность программы**

Мы привыкли к черно-белому восприятию жизни. Нас учили и учат, что радость, доброта, смелость, любовь к ближнему - это хорошо и правильно, а вот злость, трусость, лень, жадность - плохо и некрасиво. И с такой установкой мы

шествуем по жизни, не в силах проявить любовь не только к ближнему, но и к самому себе, потому что любовь - это безусловное признание и принятие любых состояний души.

Мир эмоций человека ярок и многообразен. Любая новая ситуация или информация вызывает целый спектр эмоциональных реакций. Эмоции регулируют человеческое поведение. Изменение общего эмоционального фона мы называем настроением. Высшей формой развития эмоций являются чувства к чему-либо, к кому-либо, связанному с высшими потребностями человека. Они более сложны и могут быть противоречивы. Эмоциональный опыт человека обогащается в процессе личностного роста через сопереживания, возникающие при межличностном взаимодействии. Эмоции и чувства - важнейший регулятор человеческого общения.

Актуальность данной программы в том, что она создает зону просоциального развития, позволяет стать более социально адаптированным, получить знания о многообразии своих эмоций и прикоснуться к внутреннему миру окружающих.

#### **1.4. Адресат программы**

Программа рассчитана на неограниченный круг обучающихся.

Обучение проводится только на основе добровольности и при явной заинтересованности к самопознанию.

#### **1.5. Объём и срок освоения программы**

Объем программы – 108 часов.

Срок освоения программы – 9 недель, 27 дней.

1 академический час = 45 минут.

#### **1.6. Форма обучения**

Программе реализуется в заочной форме с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **1.7. Режим занятий**

Программа проходит 9 недель, 27 дней, по 4 часа в день.

### **1.8. Формы аттестации**

Текущий контроль результатов обучающихся происходит по итогам выполнения обучающимся самостоятельной работы после прохождения каждого занятия в письменной или устной форме.

Для оценки обучающимся своих навыков и возможности корректировки в процессе обучения, обучающемуся предоставляются материалы для практических заданий.

Промежуточная оценка результатов – зачет в форме теста.

Итоговая аттестация не предусмотрена.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Цель**

Целью программы является корректировка психологического состояния и эмоционального самочувствия обучающегося.

### **2.2. Задачи**

Для достижения цели в программе ставятся следующие задачи:

#### **Предметные:**

- формирование основных навыков саморегуляции;
- развитие внутреннего потенциала и творческой активности;
- развитие коммуникативных навыков и позитивного восприятия себя и других в коллективе.

#### **Личностные:**

- укрепление психического здоровья через стабилизацию эмоциональной сферы;
- оптимизация уровня тревожности и снижение эмоционального напряжения;
- повышение показателей уровня самооценки.

#### **Метапредметные:**

- создание условий для формирования эмоционального состояния, как средства развития личности;
- формирование способов эффективного взаимодействия.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Учебный план

Модуль	всего, час	аудиторная работа		самостоя- тельная работа
		теория	практика	
Модуль 1. Эмоция как энергия	<b>20</b>	6	4	10
Модуль 2. Эмоции в социуме	<b>18</b>	7	2	9
Модуль 3. Творение из эмоций	<b>12</b>	5	1	6
Промежуточная аттестация	<b>2</b>		1	1
Модуль 4. Эмоции и самореализация	<b>18</b>	7	2	9
Модуль 5. Разбор основных эмоций	<b>26</b>	12	4	10
Модуль 6. Медитация	<b>12</b>	3	3	6
<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>40</b>	<b>17</b>	<b>51</b>

#### 3.2. Учебно-тематический план

Модуль	всего, час	аудиторная работа		самостоя- тельная работа
		теория	практика	
<b>Модуль 1. Эмоция как энергия</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
1.1. Энергия	4	1	1	2
1.2. Как рождается энергия	2	1		1
1.3. Внимание	4	1	1	2
1.4. Комплекс жертвы	4	1	1	2
1.5. Трансформация эмоций	4	1	1	2
1.6. Об агрессии	2	1		1
<b>Модуль 2. Эмоции в социуме</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>9</b>
2.1. Разное мировоззрение	2	1		1
2.2. Уроки души	2	1		1
2.3. Взаимоотношения	2	1		1
2.4. Человек-граница	2	1		1
2.5. Родители	4	1	1	2
2.6. Открытое сердце	4	1	1	2
2.7. Эмоциональные ямы	2	1		1
<b>Модуль 3. Творение из эмоций</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
3.1. Творение	2	1		1

Модуль	всего, час	аудиторная работа		самостоя- тельная работа
		теория	практика	
3.2. Многогранность эмоции	2	1		1
3.3. Эмоции творят наше будущее	2	1		1
3.4. Зацикленность на себе	2	1		1
3.5. Что мы чувствуем на самом деле?	4	1	1	2
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>		<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Модуль 4. Эмоции и самореализация</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>9</b>
4.1. Куда уходит наша энергия?	2	1		1
4.2. Эмоции, которые нас сдерживают	4	1	1	2
4.3. Эмоциональные зависимости	2	1		1
4.4. Эмоции и тело	4	1	1	2
4.5. Почему нам так сложно работать с эмоциями?	2	1		1
4.6. Энергетические вампиры	2	1		1
4.7. 5 основных ошибок при работе с эмоциями	2	1		1
<b>Модуль 5. Разбор основных эмоций</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
5.1. Агрессия	4	2	1	1
5.2. Самоуничижение	2	1		1
5.3. Чувство вины	4	2	1	1
5.4. Ревность	4	2	1	1
5.5. Зависть	4	1	1	2
5.6. Сомнения	2	1		1
5.7. Жалость	2	1		1
5.8. Обида	2	1		1
5.9. Страх	2	1		1
<b>Модуль 6. Медитация</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
6.1. Кому полезно заниматься медитацией	4	1	1	2
6.2. Как правильно медитировать	4	1	1	2
6.3. Какое значение имеет тело в медитации	4	1	1	2
<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>40</b>	<b>17</b>	<b>51</b>

### **3.3. Рабочая программа**

#### **МОДУЛЬ 1. ЭМОЦИЯ КАК ЭНЕРГИЯ**

Первый модуль посвящен изучению тому, что такое эмоция. Понятие энергии и вибраций, как рождается эмоция, как формируются болезни в нашем теле и причём тут эмоции. Мы поговорим про внимание – то, чем управляются наши энергии. Разберем несколько основных эмоций подробно. А также, поговорим о работе с эмоциями, трансформации эмоций.

##### **1.1 Энергия**

Когда начинаешь свой путь - будь готов подвинуть внутри себя то, что мешает твоему следующему шагу.

##### Практика

Эта практика поможет вам успокоиться в конце дня или если вас что-то сильно "вывело из равновесия".

Идеально делать ее перед сном, чтобы освободиться от всего накопившегося за день негатива.

Отрегулируйте звук в наушниках, убедитесь, что вас никто не будет беспокоить в течение 10 минут.

##### Самостоятельная работа

После практики, в поле Ответа к практике напишите свои впечатления от практики.

Если вы столкнулись с какими-либо сложностями - также напишите о них.

Это нужно для того, чтобы помочь вам направить ваше внимание на то, что даст больший эффект от практики.

Пишите развернуто о своих впечатлениях.

##### **1.2. Как рождается энергия**

Сила духа человека зависит не от его слабостей, а от его желания действовать иначе.

### Практика

Нет

### Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы (п. 6 Литература), изучение и повторение материалов лекции.

## **1.3. Внимание**

Внимание - это способность целиться без лука и стрел в мишень и достигать своей цели.

### Практика

Эта практика поможет вам успокоиться в конце дня или если вас что-то сильно "вывело из равновесия".

Идеально делать ее перед сном, чтобы освободиться от всего накопившегося за день негатива.

Отрегулируйте звук в наушниках, убедитесь, что вас никто не будет беспокоить в течение 10 минут.

### Самостоятельная работа

После практики, в поле Ответа к практике напишите свои впечатления от практики.

Если вы столкнулись с какими-либо сложностями - также напишите о них.

Это нужно для того, чтобы помочь вам направить ваше внимание на то, что даст больший эффект от практики.

Пишите развернуто о своих впечатлениях.

## **1.4. Комплекс жертвы**

Каждый человек имеет право на проживание той жизни, которой считает себя достойным.

### Практика

Данная практика поможет вам осознать, как ощущаются высокие и низкие эмоции в вашем теле. Ничего не ожидайте и просто погружайтесь в процесс.

Отрегулируйте звук в наушниках, убедитесь, что вас никто не будет беспокоить в течение 13 минут.

### Самостоятельная работа

После практики, в поле Ответа к практике напишите свои впечатления от практики.

Если вы столкнулись с какими-либо сложностями - также напишите о них.

Это нужно для того, чтобы помочь вам направить ваше внимание на то, что даст больший эффект от практики.

Постарайтесь подробно описать свой ресурс, так, чтобы при прочтении можно было прочувствовать это состояние. Постарайтесь донести его через текст.

## **1.5. Трансформация эмоций**

Все в мире можно изменить что ты сам считаешь допустимым.

### Практика

Эта практика поможет вам найти то самое ресурсное состояние, которое будет служить вам опорой при трансформации эмоции.

Оно каждый раз может быть разным.

Ваша задача - стать коллекционером таких состояний своей жизни.

Отрегулируйте звук в наушниках, убедитесь, что вас никто не будет беспокоить в течение 15 минут.

### Самостоятельная работа

После практики, в поле Ответа к практике напишите свои впечатления от практики.

Если вы столкнулись с какими-либо сложностями - также напишите о них.

Это нужно для того, чтобы помочь вам направить ваше внимание на то, что даст БОЛЬШОЙ эффект от практики.

Пишите развернуто о своих впечатлениях.

### **1.6. Об агрессии**

Умение остудить свой пыл - это умение держать в руках свою силу, что тобой неуправляема. Она может отравить весь твой род, а может спасти поколения.

### Практика

Нет

### Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы (п. 6 Литература), изучение и повторение материалов лекции.

## **МОДУЛЬ 2. ЭМОЦИИ В СОЦИУМЕ.**

Во втором модуле мы рассмотрим наши эмоции в социуме, разберем основы того, почему они в нас появляются и вспомним несколько простых истин, о которых мы так часто забываем. Мы поговорим об уроках нашей души, рассмотрим наши взаимоотношения с «проблемными для нас людьми». Поговорим о родителях, открытом сердце и эмоциональных ямах, в которые каждый из нас попадает время от времени.

### **2.1. Разное мировоззрение**

Человек разный настолько, что иногда сам себя не может узнать. И это его пугает. А ведь это может и радовать.

#### Практика

Нет

#### Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы (п. 6 Литература), изучение и повторение материалов лекции.

### **2.2. Уроки души**

Душа - это сосуд жизни что готов принести себя на Землю и проявиться.

#### Практика

Нет

#### Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы (п. 6 Литература), изучение и повторение материалов лекции.

### **2.3. Взаимоотношения**

Другой человек - лишь отражение тебя изнутри. И любить его или ненавидеть - твой личный выбор по отношению к самому себе.

#### Практика

Нет

#### Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы (п. 6 Литература), изучение и повторение материалов лекции.

## **2.4. Человек-граница**

Каждый человек - лишь сосуд для своего разума.

### Практика

Нет

### Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы (п. 6 Литература), изучение и повторение материалов лекции.

## **2.5. Родители**

Умей увидеть отца своего и мать в своей жизни не только как часть, что уже была и оставила след, а как часть Вечности, подаренная тебе Миром для мира в твоей душе.

### Практика

Эта практика покажет ваше истинное отношение к людям и к самому себе. Опирайтесь на ощущения, а не на то, что диктует ум.

Отрегулируйте звук в наушниках, убедитесь, что вас никто не будет беспокоить в течение 18 минут.

### Самостоятельная работа

После практики, в поле Ответа к практике напишите свои впечатления от практики.

Если вы столкнулись с какими-либо сложностями - также напишите о них.

Это нужно для того, чтобы помочь вам направить ваше внимание на то, что даст больший эффект от практики.

Пишите развернуто о своих впечатлениях.

## **2.6. Открытое сердце**

Лишь тот, чье сердце открыто может слышать истинные краски этого мира.

### Практика

Эта практика покажет ваше истинное отношение к людям и к самому себе. Опирайтесь на ощущения, а не на то, что диктует ум.

Отрегулируйте звук в наушниках, убедитесь, что вас никто не будет беспокоить в течение 18 минут.

### Самостоятельная работа

После практики, в поле Ответа к практике напишите свои впечатления от практики.

Если вы столкнулись с какими-либо сложностями - также напишите о них.

Это нужно для того, чтобы помочь вам направить ваше внимание на то, что даст БОЛЬШОЙ эффект от практики.

Пишите развернуто о своих впечатлениях.

## **2.7. Эмоциональные ямы**

Тот, кто двигается - всегда найдет то, что его ум примет за ошибку. Иначе развитие невозможно.

### Практика

Нет

### Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы (п. 6 Литература), изучение и повторение материалов лекции.

## **МОДУЛЬ 3. ТВОРЕНИЕ ИЗ ЭМОЦИЙ**

Эмоции - это наша творческая сила и мы будем ее для себя раскрывать в этом модуле. Вы увидите, что любая эмоция - многомерна, в ней скрыто множество потенциала, который мы можем использовать для своего развития. Мы разберем, почему появляются депрессии и панические атаки, как эмоции помогают нашему развитию, поговорим про наше эго и заикленность на себе, которая так мешает нашему движению.

### **3.1. Творение**

Истинный творец тот, кто не боится своего творения, а с уверенностью верит в то, что задумал.

#### Практика

Нет

#### Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы (п. 6 Литература), изучение и повторение материалов лекции.

### **3.2. Многогранность эмоции**

Красота измеряется в широте сердца, способного видеть объёмно и чувственно.

#### Практика

Нет

#### Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы (п. 6 Литература), изучение и повторение материалов лекции.

### **3.3. Эмоции творят наше будущее**

Каждое чувство - как ступенька к твоему следующему приключению.

#### Практика

Нет

#### Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы (п. 6 Литература), изучение и повторение материалов лекции.

### **3.4. Заикленность на себе**

Человек, что видит вокруг себя только свои собственные реакции обречен жить в этом мире.

#### Практика

Нет

#### Самостоятельная работа

Из ресурсного гармоничного радостного состояния делаем 3 человека в день счастливыми. Направьте свое внимание от своих забот, от мыслей о себе на другого человека. Это может быть кто угодно: муж или кондуктор в автобусе. Учимся направлять свою энергию высокую вовне.

Алгоритм простой:

1. Войти в ресурсное состояние.
2. Оглядеться по сторонам, найти «жертву» ваших приятностей.
3. ПОЧУВСТВОВАТЬ (не подумать!) что бы вы хотели сделать для этого человека.
4. Сделать это.
5. Насладиться улыбкой или потеплевшим взглядом человека, с осознанием что сейчас вы запустили с ним радостный моторчик, который пойдет

в мир дальше! А самое главное - прислушаться к себе, как в вас отозвалось то, что вы поделились с другим частичкой своего тепла.

### **3.5. Что мы чувствуем на самом деле?**

Быть честным с собой - значит быть честным с миром. А значит, мир будет в твоей душе твоей честью и основной ценностью.

#### Практика

Эта практика познакомит вас с понятие "Любовь к себе". Уберите все представление об этом, просто доверьтесь потоку медитации и прислушайтесь к своим ощущениям.

Отрегулируйте звук в наушниках, убедитесь, что вас никто не будет беспокоить в течение 22 минут.

#### Самостоятельная работа

После практики, в поле Ответа к практике напишите свои впечатления от практики.

Если вы столкнулись с какими-либо сложностями - также напишите о них.

Это нужно для того, чтобы помочь вам направить ваше внимание на то, что даст БОльший эффект от практики.

Пишите развернуто о своих впечатлениях.

## **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета (тестирование).

Материалы для промежуточной аттестации размещены в п. 3.4, критерии оценки результатов тестирования размещены в п. 5.2.

## **МОДУЛЬ 4. ЭМОЦИИ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ**

В этом модуле мы рассмотрим куда тратится наша энергия, какие основные эмоции мешают нам в нашей реализации. Рассмотрим в чем взаимосвязь тела и

эмоций, а также поговорим об эмоциональных зависимостях и вторичных выгодах. И конечно же, что делать с людьми, которые высасывают из нас все силы, так называемыми «энергетическими вампирами».

#### **4.1. Куда уходит наша энергия?**

Когда человек не верит в свои силы и отворачивается от своего величия - самое время доказать ему это.

##### Практика

Нет

##### Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы (п. 6 Литература), изучение и повторение материалов лекции.

#### **4.2. Эмоции, которые нас сдерживают**

Когда человеку нужна помощь - он ищет ее вовне, но не потому что верит в это, а потому что ему нравится быть нуждающимся.

##### Практика

Эта практика поможет вам в работе со страхом.

Отрегулируйте звук в наушниках, убедитесь, что вас никто не будет беспокоить в течение 18 минут.

##### Самостоятельная работа

После практики, в поле Ответа к практике напишите свои впечатления от практики.

Если вы столкнулись с какими-либо сложностями - также напишите о них.

Это нужно для того, чтобы помочь вам направить ваше внимание на то, что даст БОЛЬШОЙ эффект от практики.

Пишите развернуто о своих впечатлениях.

#### 4.3. Эмоциональные зависимости

Что будет в твоей жизни - решаешь ты сам. И если ты недоволен тем, что имеешь - ты знаешь, как все изменить.

##### Практика

Нет

##### Самостоятельная работа

Выпишите на листок бумаги эмоции, которые мешают вам в жизни. Те, что вы хотите в себе сбалансировать. Будьте честны с собой. Напишите напротив каждой из этих эмоций ваши вторичные выгоды от этой эмоции.

Почему вы за нее держитесь?

Что она вам дает?

В третий столбик запишите то, чем вы можете заменить эту эмоцию.

Например: Вы испытываете постоянную жалость к себе и вам нравится, когда вас жалеют, потому что вам кажется, что так вы получаете любовь от других людей. То есть ваша выгода во внимании, которое вам оказывают. А вам просто не хватает любви. Что вы можете сделать для того, чтобы получить эту любовь? Приготовить вкусный ужин с любовью к своей семье. Отдавая любовь другим – мы получаем ее обратно в несколько раз больше. Распишите таким образом ваши внутренние эмоции, это поможет вам логически понимать свои чувства и свои желания.

#### 4.4. Эмоции и тело

Тело человека - это карта его настоящего, прошлого и будущего.

##### Практика

Эта практика поможет вам расслабить ум и тело, позвольте себе на 24 минуты отпустить все напряжение и наполнить свое тело исцеляющими расслабляющими вибрациями. Ваше тело нуждается в этом отдыхе.

Отрегулируйте звук в наушниках и посвятите это время себе с заботой и вниманием к своим потребностям и потребностям вашего тела.

#### Самостоятельная работа

После практики, в поле Ответа к практике напишите свои впечатления от практики.

Если вы столкнулись с какими-либо сложностями - также напишите о них.

Это нужно для того, чтобы помочь вам направить ваше внимание на то, что даст больший эффект от практики.

Пишите развернуто о своих впечатлениях.

#### **4.5. Почему нам так сложно работать с эмоциями?**

Жизнь - это лишь поток иллюзорной мысли что струится через наше тело. Так пусть этот поток будет таким, чтобы вы чувствовали его присутствие в вашей жизни.

#### Практика

Нет

#### Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы (п. 6 Литература), изучение и повторение материалов лекции.

#### **4.6. Энергетические вампиры**

Свободна воля человека - это умение выразить себя через чувства, не причинив вреда чувствам другого человека.

## Практика

Нет

## Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы (п. 6 Литература), изучение и повторение материалов лекции.

### **4.7. 5 основных ошибок при работе с эмоциями**

Опыт - самое ценное что может быть в вашей жизни. Умейте найти способ получить максимум пользы от того, что вы называете ошибкой.

## Практика

Нет

## Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы (п. 6 Литература), изучение и повторение материалов лекции.

## **МОДУЛЬ 5. РАЗБОР ОСНОВНЫХ ЭМОЦИЙ**

Подробно разбираем эмоции Агрессии, Обиды, Жалости, Ревности, Чувства вины, Страх, Зависти, Самоуничтожения и Сомнения.

### **5.1. Агрессия**

Гнев порождает хаос, так как его природа - бессилие.

## Практика

Сядьте в спокойном состоянии, закройте глаза и расслабьте тело. Подойдите к этой практике именно в момент своего внутреннего спокойствия и готовности просто отдохнуть и осознанно посмотреть на себя со стороны. Эта практика дана просто в виде размышления.

### Самостоятельная работа

После практики, в поле Ответа к практике напишите свои впечатления от практики.

Если вы столкнулись с какими-либо сложностями - также напишите о них.

Это нужно для того, чтобы помочь вам направить ваше внимание на то, что даст больший эффект от практики.

Пишите развернуто о своих впечатлениях.

## **5.2. Самоуничижение**

Не увидеть в себе Бога - значит не замечать свой труд в этом мире и свое влияние на других людей.

### Практика

Нет

### Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы (п. 6 Литература), изучение и повторение материалов лекции.

## **5.3. Чувство вины**

Когда человек сможет себя простить - тогда и звезды будут ему светить тихим спокойным светом.

### Практика

В этой практике мы посмотрим на чувство вины не как его жертва, а со стороны. Мы поднимаемся на вибрационную высоту, где нет ни мыслей, ни эмоций, ни чувств. Мы поднимаемся в Тишину, в состояние Я есть. Отрегулируйте, пожалуйста, звук практики так, чтобы громкость моего голоса была для вас комфортной. Убедитесь, что ничто и никто вас не отвлечет в

течение 15 минут и расслабьте тело. Со спокойным ровным дыханием мы погружаемся в практику.

Напишите себе письмо. Напишите в нем все, что вы чувствуете. Напишите о том, как вам страшно, напишите о том, за что вы чувствуете вину, стыд, напишите в чем вы боитесь себе признаться, а что, как вам кажется, вы никогда не сможете себя простить. Пишите искренне и от души все, что внутри вас.

Важно раскрыть в себе "шкатулку с драгоценностями". Ваши чувства - это не больно, не стыдно, это не ваша слабость. Это часть вас. Та часть, которую вы не принимаете в себе, от которой отгораживаетесь и которую не желаете принимать в себе.

Надо писать то, что больше всего не хочется, забираясь в самые потаенные уголки.

Возможно, вам будет казаться что вы не готовы, вам страшно туда смотреть, но как только вы напишите это на листе бумаги - вы увидите, что в этой не было ничего страшного, вы почувствуете облегчение и спокойствие внутри!

Признавшись в этих своих чувствах, вы признаете, что они ваши, вы признаете себя.

В этот момент в вас нет того, что руководит вами бессознательно. Все это - теперь перед вашими глазами на листке бумаги.

Вы сейчас с этими чувствами один на один, лицом к лицу.

Примите эту часть вашей жизни, позвольте ей быть и простите себя за них. простите себя и за то, что так долго это не принимали в себе.

Просто скажите вслух: "Я прощаю себя."

### Самостоятельная работа

После практики, в поле Ответа к практике напишите свои впечатления от практики.

Если вы столкнулись с какими-либо сложностями - также напишите о них.

Это нужно для того, чтобы помочь вам направить ваше внимание на то, что даст больший эффект от практики.

Пишите развернуто о своих впечатлениях.

#### **5.4. Ревность**

Залатай свое сердце от боли, что несет каждое мгновение твоего самостоятельного страдания.

##### Практика

Найдите истинную причину своей ревности. Не бойтесь начать этот поиск, не бойтесь его процесса и его результата.

Когда вы останетесь наедине с самим собой, возьмите лист бумаги и ручку. Вспомните ситуацию, когда вы испытывали эмоцию Ревности. Запишите: "Ревность". Далее, поставьте стрелку от слова Ревность и попробуйте погрузиться в основу этого чувства, где источник этого.

Возможно, вы почувствуете Жалость к себе или чувство Самоуничижения, или Вины. Не погружайтесь глубоко в эти чувства. Сейчас мы лишь в роли исследователя. Напишите это чувство и поставьте от него следующую стрелку. Нам важно проследить и осознать (!), то есть прочувствовать весь рождение вашей ревности. Если однажды вы его пройдете, вам будет очень легко проходить его каждый раз в моменте, а значит, будет легче его отлавливать, замечать и действовать иначе, по-новому. Сейчас вы изучаете как в вас устроены эмоции, познаете себя для того, чтобы понять, как руководить этим.

##### Самостоятельная работа

После практики, в поле Ответа к практике напишите свои впечатления от практики.

Если вы столкнулись с какими-либо сложностями - также напишите о них.

Это нужно для того, чтобы помочь вам направить ваше внимание на то, что даст больший эффект от практики.

Пишите развернуто о своих впечатлениях.

## 5.5. Зависть

Красивый каскад мыслей и образов рисует настоящее. Будь тем, кто держит кисть и смотри на то, о чем говорит твой рисунок.

### Практика

1. Вспомните ситуации, когда вы испытывали зависть. К чему или кому вы ее испытывали?

Попробуйте увидеть за этой ситуацией или человеком ту ЭНЕРГИЮ, к которой в вас просыпается это чувство. Если это свобода творчества или проявления себя, задайте себе вопрос, что мешает именно вам сейчас проявлять себя? Какие страхи, сомнения? Пропишите их.

Не старайтесь удержать это в уме, не ленитесь и сделайте это письменно для самих же себя. Таким образом у вас выстроится план того, как вы можете достигнуть желаемого состояния - энергии. Поизучайте таким образом свои желания через призму эмоции зависти.

2. Напишите 10 вещей, которые вы сделали сами и которыми вы гордитесь в своей жизни. Например, переехали в другой город, получили такой-то сертификат, родили ребенка, открыли бизнес, ушли от мужа, и т.д. И вспомните то, что вы сделали для того чтобы достичь этого. В каком эмоциональном состоянии вы это сделали, что было вашим сильным качеством при этом? Какая внутренняя энергия помогала вам сделать это?

Это и будет вашим качеством, которое помогает вам в достижении вашего успеха. И уже ни раз помогало, просто теперь вы его можете в себе замечать и направлять его в нужное вам русло.

### Самостоятельная работа

После практики, в поле Ответа к практике напишите свои впечатления от практики.

Если вы столкнулись с какими-либо сложностями - также напишите о них.

Это нужно для того, чтобы помочь вам направить ваше внимание на то, что даст больший эффект от практики.

Пишите развернуто о своих впечатлениях.

## **5.6. Сомнения**

Сомнение - руль на твоём пути, что не даёт тебе сбиться с курса.

### Практика

Нет

### Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы (п. 6 Литература), изучение и повторение материалов лекции.

## **5.7. Жалость**

Дать любовь другому - не то же самое, что вытереть ему слезы. Это много больше, чем он сам может у тебя попросить.

### Практика

Нет

### Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы (п. 6 Литература), изучение и повторение материалов лекции.

## **5.8. Обида**

Красив человек что не таит злобы. Невозможен человек без умения видеть плохое.

### Практика

Нет

#### Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы (п. 6 Литература), изучение и повторение материалов лекции.

### **5.9. Страх**

Радуйся тому, что есть у тебя сейчас и не смотри в то, что еще тебе не принадлежит.

#### Практика

Нет

#### Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы (п. 6 Литература), изучение и повторение материалов лекции.

## **МОДУЛЬ 6. МЕДИТАЦИИ**

Медитация - это интимный и очень индивидуальный способ гармонизации своей жизни. У каждого она своя, однако, для человека, впервые вступившего на путь осознанного влияния на свою жизнь, эти уроки могут быть полезны.

### **6.1. Кому полезно заниматься медитацией**

Зачем вообще нужно медитировать? В чем будет для меня польза от медитации? Почему именно жителям мегаполисов особенно важно медитировать?

#### Практика

Нет

### Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы (п. 6 Литература), изучение и повторение материалов лекции.

### **6.2. Как правильно медитировать**

В чем секрет внутреннего баланса? Как «избавиться» от мыслей? Что делать, если в медитации ничего не видишь? Зачем голос в медитации и почему он нужен в начале практики медитации? Сколько времени нужно медитировать?

### Практика

Нет

### Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы (п. 6 Литература), изучение и повторение материалов лекции.

### **6.3. Какое значение имеет тело в медитации**

Правда ли, что в теле прописаны абсолютно все наши эмоции? Способы расслабления тела? Существуют ли правильные позы для медитации? Нужна ли цель в медитации? У тела есть свое собственное сознание? Что делать, если вы засыпаете во время медитации?

### Практика

Нет

### Самостоятельная работа

Работа с источниками из списка литературы (п. 6 Литература), изучение и повторение материалов лекции.

### **3.4. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

**1. Основанием разделения эмоций на стенические и астенические является (ются)...**

- а) потребности
- б) сила и длительность проявлений
- в) мобилизация ресурсов организма**
- г) знак

**2. Устойчивой склонностью человека воспринимать угрозу своему «Я» в разных ситуациях характеризуется такое его эмоциональное состояние, как ...**

- а) тревога**
- б) гнев
- в) настроение
- г) стресс

**3. Процесс передачи эмоционального состояния между индивидами без решающего смыслового влияния, называется ...**

- а) внушением
- б) подражанием
- в) заражением**
- г) идентификацией

**4. Более или менее длительное эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека называется ....**

- а) аффектом
- б) собственной эмоцией
- в) настроением**
- г) чувством

**5. Переживание собственной неспособности оказаться на высоте тех требований, которые человек предъявляет к самому себе, переживание не удовлетворенности собой – это...**

- а) гнев
- б) горе
- в) страх
- г) стыд

**6. Сильное, стойкое, длительное чувство, которое захватывает человека и владеет им, называется ...**

- а) аффектом
- б) страстью
- в) чувством
- г) настроением

**7. В том, что стойкие переживания направляют наше поведение, поддерживают его, заставляют преодолевать встречающиеся на пути преграды, выражается ... функция чувств.**

- а) экспрессивная (выразительная)
- б) интерферирующая
- в) регуляторная
- г) сигнальная

**8. Эмоциональные процессы и состояния в жизни организма выполняют функцию (и):**

- а) приспособительную, мобилизационную и интегративную
- б) только приспособительную и интегративную
- в) только мобилизационную
- г) только приспособительную

**9. Сильное эмоциональное состояние взрывного характера, влияющее на всю личность, характеризующееся бурным протеканием, изменением сознания и нарушением волевого контроля – это ...**

- а) стресс
- б) фрустрация
- в) страсть
- г) **аффект**

**10. Эмоции связаны с определенными физиологическими реакциями согласно ... теории эмоций**

- а) кибернетической
- б) информационной
- в) когнитивной
- г) **периферической**

**11. Чувства, связанные с познавательной деятельностью, называются ... чувствами**

- а) практическими
- б) **интеллектуальными**
- в) моральными
- г) эстетическими

**12. Показателем аффекта является ...**

- а) **нарушение контроля воли за своими действиями**
- б) сохранение контроля воли за своими действиями
- в) незначительное изменение сознания
- г) сохранение самообладания

**13. Постыжение эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания и сочувствия называется ...**

- а) симпатией
- б) эмпатией**
- в) идентификацией
- г) рефлексией

**14. Чувства, связанные с переживанием прекрасного или уродливого в окружающем мире называются...**

- а) эстетические**
- б) моральные
- в) практические
- г) познавательные

### **3.5. Календарный учебный график**

Неделя	День	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Промежуточная аттестация	Модуль 4	Модуль 5	Модуль 6
1	1	4 ч						
	2	4 ч						
	3	4 ч						
2	4	4 ч						
	5	4 ч						
	6		4 ч					
3	7		4 ч					
	8		4 ч					
	9		4 ч					
4	10		2 ч	2 ч				
	11			4 ч				
	12			4 ч				
5	13			2 ч	2 ч			
	14					4 ч		
	15					4 ч		

Неделя	День	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Промежуточная аттестация	Модуль 4	Модуль 5	Модуль 6
6	16					4 ч		
	17					4 ч		
	18					2 ч	2 ч	
7	19						4 ч	
	20						4 ч	
	21						4 ч	
8	22						4 ч	
	23						4 ч	
	24						4 ч	
9	25							4 ч
	26							4 ч
	27							4 ч

## **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В ходе изучения Программы в основном формируются и получают развитие следующие результаты:

### **Предметные**

Учащиеся будут **знать**:

- вербальные средства выражения эмоций;
- невербальные средства выражения эмоций.
- значимость положительных и отрицательных эмоций

### **Метапредметные**

Учащиеся будут **уметь**:

- контролировать свои эмоции и распознавать эмоции других;
- анализировать трудно разрешимые ситуации и регулировать свое поведение в этих ситуациях;
- распознавать эмоциональные состояния окружающих.

### **Личностные**

Учащиеся будут **обладать навыками**:

- устойчивой мотивацией и интересом к занятиям, эмоциональной отзывчивостью;
- позитивными чертами личности, конструктивными копингами поведения;
- готовностью к адаптации и социализации к жизни в обществе.

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Материально-техническое обеспечение

Аудиторные теоретические и практические занятия проводятся в заочной форме. В проведении лекционных и практических занятий используется материально-техническое обеспечение. Для обучения по программе используется современное оборудование – компьютер или ноутбук, подключенным к сети Интернет, звуковое и световое оборудование.

Для реализации программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий 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 обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

- планирование образовательного процесса,
- размещение и сохранение материалов образовательного процесса,
- фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы,
- контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет,
- проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

При реализации Программы с применением дистанционных технологий, обучающийся организует свое рабочее место самостоятельно.

Программа содержит все необходимые материалы в электронном виде, в том числе ссылки на дополнительные материалы в сети интернет, размещенные как на образовательной платформе в личном кабинете обучающегося, так и на других сайтах в открытом доступе.

Для выполнения заданий обучающемуся бесплатно предоставляется аккаунт на образовательной платформе на всё время доступа к материалам.

В проведении лекционных и практических занятий могут использоваться следующие онлайн-источники:

GETCOURSE <https://getcourse.ru/> – автоматизированная система проведения обучения в интерактивном режиме (электронная информационно-образовательная среда).

ZOOM <https://zoom.us/> – платформа для создания и проведения видеоконференций, вебинаров, интерактивных досок, курсов, тестов и опросов.

Telegram <https://web.telegram.org/k/> – кроссплатформенная система мгновенного обмена сообщениями.

## **5.2. Кадровое обеспечение**

Реализация программы обеспечивается квалифицированными кадрами, имеющими педагогическое образование или прошедшими обучение по дополнительной образовательной программе профессиональной переподготовки в области педагогики и имеющими опыт работы и/или прошедшими обучение по дополнительной образовательной программе профессиональной переподготовки в профессиональной области, соответствующей направленности образовательной программы, что соответствует требованиям Приказа Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» и приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 № 761н «Единый квалификационный справочник должностей

руководителей, специалистов и служащих. Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Образовательный процесс осуществляется на основании учебного плана и регламентируется расписанием занятий.

Для реализации программы задействован следующий кадровый потенциал:

Преподаватели: педагоги дополнительного образования. Обеспечивается необходимый уровень компетенции преподавательского состава, включающий высшее или среднее профессиональное образование, дополнительное профессиональное обучение.

Административный персонал: обеспечивает условия для эффективной работы педагогического коллектива, осуществляет контроль, настройку технического обеспечения и текущую организационную работу.

### **5.3. Методические материалы**

Программа содержит все необходимые материалы в электронном виде, в том числе ссылки на дополнительные материалы в сети интернет. Программа обеспечена учебно-методической литературой и материалами.

Изучать программу рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании.

На лекциях (теоретических занятиях) преподаватель озвучивает тему, знакомит с перечнем литературы по теме, обосновывает место и роль этой темы в данном модуле, раскрывает ее практическое значение.

Практические занятия по своему содержанию связаны с тематикой лекционных занятий. Начинать подготовку к занятию целесообразно с конспекта лекций. Задание на практическое занятие сообщается обучающимся до его проведения, преподаватель организует обсуждение темы, выступая в качестве организатора, консультанта и эксперта учебно-познавательной деятельности обучающегося.

Изучение программы включает самостоятельную работу обучающегося.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;
- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий).

Основными видами самостоятельной работы обучающихся без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- самостоятельное изучение отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания программы.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения учебных модулей, предусмотренных образовательной программой.

Цель промежуточной аттестации – оценить работу обучающегося за определенный период, полученные им теоретические знания, развитие мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их к решению практических задач.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования с выставлением каждому обучающемуся результата «зачет/незачет». Обучающийся получает оценку «зачтено», если ответил правильно не менее чем на 60% вопросов тестирования.

## 6. ЛИТЕРАТУРА

1. Берман Н.Д. Образование и эмоции: значение эмоций в нашей жизни и в обучении. *Russian Journal of Education and Psychology*. 2019. Т. 10. № 4. С. 12-16.
2. Валун О.К. Смешанные эмоции (конвергенция эмоций). В сборнике: *EurasiaScience*. Сборник статей IX международной научно-практической конференции. 2017. С. 3-4.
3. Дианова Н.Ф., Ващенко В.В. Влияние эмоций на деятельность человека. Степень активации эмоций. *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. 2021. № 12-1 (63). С. 40-44.
4. Мркаич М.Б., Барбун В.В. Лексика эмоций и эмоциональная лексика как способы вербализации эмоций. В сборнике: *Инновационные исследования: опыт, проблемы внедрения результатов и пути решения*. Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. Стерлитамак, 2023. С. 38-41.
5. Маслечкина С.В. Выражение эмоций в языке и речи. *Вестник Брянского государственного университета*. 2015, № 3. С. 231-236.
6. Русанова Е.Г. Обзор методов классификации эмоций человека для задач распознавания эмоций. *Политехнический молодежный журнал*. 2022. № 8 (73).
7. Шиллер А.В. Роль эмоций вины и стыда в методологии исследований социальных эмоций. *Философская мысль*. 2021. № 4. С. 11-25.