

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»
РУТ (МИИТ)**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(программа повышения квалификации)

**«Психологические основы преподавания и коммуникативного
взаимодействия с обучающимися, имеющими ментальные нарушения,
в образовательных организациях высшего образования»**

(по направлению подготовки – 37.03.01 «Психология»)

Москва 2026 г.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа повышения квалификации **«Психологические основы преподавания и коммуникативного взаимодействия с обучающимися, имеющими ментальные нарушения, в образовательных организациях высшего образования»** (далее – программа) разработана в соответствии с требованиями приказа Минобрнауки России от 24.03.2025 № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» с учетом потребности в обучении профессорско-преподавательского состава и сотрудников транспортных образовательных организаций.

Содержание программы соответствует нормам Трудового кодекса Российской Федерации, нормативных актов Российской Федерации, локальных актов РУТ (МИИТ). Программа разработана в соответствии с положениями профессионального стандарта, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 г. № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» и требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.07.2020 № 970 (ред. от 27.02.2023).

Область профессиональной деятельности выпускников программы включает транспорт и образование. Виды профессиональной деятельности, к которым готовится выпускник, перечень и характеристика новых профессиональных компетенций и компетенций, подлежащих совершенствованию в процессе обучения, излагаются в программе в разделе «Планируемые результаты обучения».

ЦЕЛЕВАЯ УСТАНОВКА

Цель обучения: совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в сфере преподавания и коммуникативного взаимодействия с обучающимися, имеющими ментальные нарушения, в образовательных организациях высшего образования.

Категория слушателей: профессорско-преподавательский состав; административно-управленческий персонал; учебно-вспомогательный персонал образовательных организаций, имеющий высшее образование.

Форма обучения: заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

Трудоемкость программы: 16 ак. часов (16 часов – заочное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Срок освоения программы: 9 дней.

Режим занятий: 2 - 3 ак. часа в день.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Данная учебная программа разработана с целью психологического просвещения обучающихся и сотрудников образовательной организации высшего образования и формирования навыков правильного поведения в экстренных ситуациях. Возраст студенчества - время наиболее высокого риска манифестации психической патологии, что обусловлено стрессовыми учебными нагрузками, сменой жизненных обстоятельств, социального статуса и окружения. Программа включает систему приемов психологической поддержки, которая позволит сотрудникам образовательной организации помочь себе и обучающимся, которые оказались в сложной ситуации. Важно донести до участников образовательного процесса информацию о возможностях психологической службы университета, снизить уровень тревоги по отношению к психологической и психиатрической помощи.

В ходе обучения необходимо дать слушателям теоретические и практические знания в области взаимодействия с обучающимися образовательных организаций, имеющими ментальные нарушения, результатом получения которых будет совершенствование профессиональных компетенций:

Перечень профессиональных компетенций и (или) трудовых функций	Характеристика профессиональных компетенций		
	перечень знаний	перечень умений	практический опыт
Компетенция ОПК-4. Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	- принципы работы и роль психологической службы в комплексном медико-психологическом сопровождении обучающихся, в том числе с ментальными нарушениями; - симптомы психических расстройств; - признаки суицидального и аутоагрессивного поведения и методы реагирования;	- уметь использовать основные формы допсихологической помощи; - уметь выявлять симптомы психических расстройств, признаки суицидального и аутоагрессивного поведения;	- владение навыками помощи в стрессовой ситуации; - владение навыками коммуникации с людьми, имеющими симптомы психических расстройств;
Трудовая функция А/07.7 Психологическая профилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях)	- признаки и формы дезадаптивных состояний у молодежи; - предотвращение «эмоционального выгорания», причины возникновения, методы предупреждения и снятия психологической перегрузки.	- планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации.	- выявление условий, неблагоприятно влияющих на развитие личности обучающихся; - владение навыками общения и саморегуляции в критических и экстремальных ситуациях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модулей (дисциплин) и тем	Трудоемкость, ак. час.	Из них занятия								Форма аттестации, трудоёмкость, ак. час.
			лекционного типа ¹		семинарского типа ²		практического типа ³		консультационного типа ⁴		
			<i>О</i>	<i>З</i>	<i>О</i>	<i>З</i>	<i>О</i>	<i>З</i>	<i>О</i>	<i>З</i>	
1.	Модуль 1. Психологическое сопровождение обучающихся в образовательной организации высшего образования	6		6							
1.1	Роль психологической службы в комплексном медико-психологическом сопровождении обучающихся, в том числе с инвалидностью	1		1							
1.2	Механизмы стресса. Как помочь себе или окружающим в стрессовой ситуации	1		1							
1.3	Особенности коммуникации с людьми, имеющими симптомы психических расстройств	2		2							
1.4	Суицидальное и аутоагрессивное	2		2							

	поведение: маркеры, реагирование										
2.	Модуль 2. Профилактика эмоционального выгорания. Практикум	8						8			
2.1	Принципы общения в критических ситуациях	4						4			
2.2	Методы саморегуляции в экстремальных и критических ситуациях	4						4			
3.	Итоговая аттестация	2									зачет 2
	ИТОГО	16		6				8			2

1 – занятия лекционного типа: лекции, интерактивные лекции; online-лекции, видео-лекции, слайд-лекции, учебный контент и др.;

2 – занятия семинарского типа: семинары, вебинары, круглые столы, коллоквиумы, мастер-классы и др.;

3 – занятия практического типа: деловые и ролевые игры, тренинги, практикумы, лабораторные работы (с использованием электронных макетов), решение и разбор тестов, кейсы (анализ ситуаций и имитационных моделей), тренажеры, виртуальные экскурсии, экскурсии, стажировки и др.;

4 – занятия консультационного типа: индивидуальные (очные, скайп-консультации, по электронной почте, по телефону) и групповые (очные, online) консультации, проводимые как в ходе усвоения материала, так и при подготовке к промежуточной и итоговой аттестациям.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК *

№ п/п	Наименование модуля (или дисциплины)	Количество академических часов по дням (Д)									Итого
		Д1	Д2	Д3	Д4	Д5	Д6	Д7	Д8	Д9	
1.	Модуль 1. Психологическое сопровождение обучающихся в образовательной организации высшего образования	3	3								6
2.	Модуль 2. Профилактика эмоционального выгорания. Практикум			2	2	2			2		8
3.	Итоговая аттестация									2	2
	Всего часов	3	3	2	2	2			2	2	16

*** - календарный учебный график может уточняться в расписании занятий с учетом рекомендаций заказчика образовательных услуг (без изменения объема часов дисциплин (модулей)).**

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ

Модуль 1. Психологическое сопровождение обучающихся в образовательной организации высшего образования

Тема 1.1. Роль психологической службы в комплексном медико-психологическом сопровождении обучающихся, в том числе с инвалидностью

Роль психологической службы в обеспечении безопасности на территории образовательной организации. Психологическое, медицинское, просветительское сопровождение при организации экстренной и кризисной психологической помощи. Информация о возможностях психологической службы и принципах ее работы. Алгоритм реагирования на реакции, которые происходят с человеком в состоянии стресса. Отработка навыков помощи всем участникам образовательного процесса.

Тема 1.2. Механизмы стресса. Как помочь себе или окружающим в стрессовой ситуации

Природа стресса, его воздействие на организм. Психовегетативные реакции на стресс. Работа мозга в стрессовых ситуациях. Фазы стресса. Способы совладания со стрессом. Оценка уровня стрессоустойчивости.

Тема 1.3. Особенности коммуникации с людьми, имеющими симптомы психических расстройств

Уровни психического здоровья. Алгоритм реагирования при выявлении лиц с психическими расстройствами на территории образовательной организации или в общежитии. Безопасное взаимодействие с людьми, имеющими симптомы психических расстройств. Учебная неуспеваемость как сопутствующий фактор психических расстройств. Общественно-опасные деяния при психических расстройствах. Психические расстройства и суицидальные риски. Мифы о людях с психическими расстройствами. Законодательство в отношении лиц, страдающих психическими расстройствами.

Тема 1.4. Суицидальное и аутоагрессивное поведение: маркеры, реагирование

Маркеры суицидального и аутоагрессивного поведения. Факторы суицидального риска. Мифы о суицидах и суицидентах. Виды суицидального поведения.

Модуль 2. Профилактика эмоционального выгорания. Практикум

Тема 2.1. Принципы общения в критических ситуациях

Первая помощь и психологические техники (активное слушание, контейнирование). Помощь при острых стрессовых реакциях, возможные ошибки при оказании помощи.

Практикум:

В рамках самостоятельной работы слушатели изучают методические рекомендации и выполняют практические упражнения для отработки навыков общения в критических ситуациях.

Тема 2.2. Методы саморегуляции в экстремальных и критических ситуациях

Методы саморегуляции: визуализация, мышечная релаксация, дыхательные техники, заземление, управление вниманием, ASMR.

Практикум:

В рамках самостоятельной работы слушатели выполняют практические упражнения и осваивают техники для проработки регуляции эмоций в экстремальных ситуациях.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Реализация программы осуществляется в полном соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области образования, нормативными правовыми актами Российской Федерации, регулирующими данное направление деятельности.

Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Реализация образовательного процесса обеспечивается высококвалифицированным профессорско-преподавательским составом, имеющим высшее образование и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, утв. приказом Минздравсоцразвития России от 11.01.2011 № 1н, руководителями и специалистами профильных организаций и предприятий, имеющими большой опыт практической работы (свыше 5-ти лет) в области профессиональной деятельности, соответствующей направленности программы.

Количественно-качественная характеристика педагогических кадров, обеспечивающих образовательный процесс, отражена в следующей таблице:

Заведующие кафедрами, профессора (имеющие ученую степень и/или ученое звание)	Доценты, старшие преподаватели, (имеющие ученую степень и/или ученое звание)	Научные работники	Руководители и специалисты организаций и предприятий
-	3	-	7

Требования к материально-техническим условиям

Для обеспечения проведения всех видов занятий предусмотрено использование нижеуказанных помещений и обучающих технических комплексов и средств, способствующих лучшему теоретическому и практическому усвоению программного материала.

Общая характеристика помещения	Количество помещений, шт.	Вместимость помещения, чел.	Оснащение средствами отображения данных, доступа к информационным сетям, возможности применения
лекционная аудитория	1	30	оснащена средствами отображения данных на большой экран
компьютерный класс	1	30	оснащен средствами отображения данных на большой экран; имеется доступ к сети Интернет

Требования к информационным и учебно-методическим условиям

Для реализации программы используются следующие информационно-коммуникационные ресурсы, учебные, учебно-методические и другие материалы, указанные в таблице:

Наименование информационно-коммуникационных ресурсов, технических средств, программных продуктов	Количество	Основные характеристики
персональный компьютер	10	Системный блок ProMEGA Jet 310 MT; Клавиатура Logitech Keyboard K 120; Монитор Asus 23,8 VA249HE Мышь проводная Logitech B100 Optical USB Mause Blak
проектор	1	Проектор Epson EB-675W Экран для проектора Cactus Professional Tension Motoscreen
система дистанционного обучения moodle	1	Обеспечивает возможность идентификации слушателей, авторизованного входа и доступа к учебным материалам, проведения через Интернет всех видов учебных занятий, включая онлайн лекции, текущий контроль знаний. Позволяет осуществлять удаленное администрирование учебного процесса: протоколировать результаты тестирований, вести мониторинг и учет академической активности и успеваемости слушателей.
видеоконференцсвязь		Позволяет проводить лекции и консультации.
учебно-методические материалы		Видео-лекции, презентации по темам учебных модулей.

Общие требования к организации образовательного процесса

Реализация программы осуществляется по заочной форме, с применением дистанционных образовательных технологий. Материалы для изучения (далее – Контенты) размещаются в базе данных электронной образовательной среды РУТ (МИИТ) (СДО MOODLE). Данная электронная образовательная среда обеспечивает возможность самостоятельного изучения слушателями Контента с рабочих мест, а также их взаимодействие с профессорско-преподавательским составом, имеющими соответствующий применяемым технологиям уровень подготовки.

Обучение включает занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий в объеме – 16 часов. Для организации практических работ используются интерактивные элементы системы дистанционного обучения. Консультационная поддержка слушателей осуществляется с помощью сервисов СДО MOODLE, посредством электронной почты.

Этапы формирования компетенций:

- формирование базы знаний (дистанционные образовательные технологии, учебно-методическая помощь, лекции);
- формирование умений и навыков практического использования знаний (практические занятия);
- проверка усвоения материала (итоговая аттестация).

Для обучения по программе рабочее место слушателя должно отвечать следующим характеристикам: персональный компьютер, ноутбук или моноблок; операционная система: Windows 7 и выше; подключение к сети Интернет; наличие динамиков или наушников; наличие камеры и микрофона; программное обеспечение: MS Office (MS Word, MS Excel, MS PowerPoint).

Электронный вариант лекций составляют основу теоретической подготовки слушателей, в них систематизированы знания по всему изучаемому курсу и акцентировано внимание на наиболее сложных и узловых вопросах рассматриваемых тем. Учебный материал, предусмотренный программой, осваивается на лекциях и практических занятиях, а также в процессе самостоятельной работы обучаемых. Для закрепления изучаемого материала и самоконтроля слушатели выполняют практические упражнения по Модулю 2 «Профилактика эмоционального выгорания. Практикум».

Обучение завершается итоговой аттестацией. К итоговой аттестации допускаются слушатели, освоившие учебный план в полном объеме. Зачет принимается с использованием теста, включающего 20 вопросов.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Итоговая аттестация слушателей проводится в форме, определенной учебным планом. Форма итоговой аттестации – зачет.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Шкала оценивания при тестировании: «отлично» - 90-100% правильных ответов; «хорошо» - 80-89% правильных ответов; «удовлетворительно» - 60-79%

правильных ответов; «неудовлетворительно» - 59% и меньше правильных ответов. При получении оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» слушателю выставляется зачет.

Представлен комплект оценочных материалов, позволяющий оценить уровень практической подготовленности выпускника в соответствии с планируемыми результатами программы.

Тестовые вопросы

1. Какие три физиологические реакции возникают в ответ на предполагаемое вредное событие, нападение или угрозу выживанию.

Выберите 1 вариант ответа.

- а) кричи, кусайся, пинайся;
- б) бей, замри, беги;
- в) ешь, молись, люби;
- г) лезь на дерево, прыгай в воду, прячь голову в песок.

2. Этот вид стресса не растянут во времени и тесно связан с инстинктами. Для этого вида стресса характерна внезапность и быстрое прохождение всех стадий стресса.

Выберите 1 вариант ответа.

- а) острый стресс;
- б) хронический стресс;

3. Является ли самоповреждающее поведение признаком суицидальных намерений?

Выберите 1 вариант ответа.

- а) да, всегда;
- б) нет, не всегда;
- в) нет, не является.

4. Если расспрашивать человека про его суицидальные мысли, то это приведет его к укреплению в них. Это правда или миф?

Выберите 1 вариант ответа.

- а) правда;
- б) миф;

5. Когда люди говорят о самоубийстве, они просто хотят привлечь внимание. Это правда или миф?

Выберите 1 вариант ответа.

- а) правда;
- б) миф;

6. Что является основным фактором, приводящим к самоубийству в подростковом и юношеском возрасте (15-29 лет)?

Выберите 1 вариант ответа.

- а) высокая учебная нагрузка в школе или университете;
- б) сложная семейная ситуация, семейное неблагополучие;
- в) инфантильность и лень;
- г) психологические особенности современного поколения (избалованность, безответственность, недисциплинированность и так далее).

7. Что НЕ является признаком высокого суицидального риска?

Выберите 1 варианта ответа.

- а) стойкое намерение совершить суицид;
- б) наличие у человека диагноза психического расстройства;
- в) продуманный план суицида;
- г) запланированная для суицида дата.

8. Каков алгоритм реагирования сотрудников ВУЗа в случаях обнаружения аутоагрессивного и гетероагрессивного поведения?

Выберите 2 варианта ответа.

- а) вызов экстренных служб 112;
- б) информирование заведующего общежитием, директора института/академии, начальника отдела безопасности, курирующего проректора;
- в) самостоятельное оказание первой медицинской помощи пострадавшему и если нет положительного результата, вызов скорой помощи.

9. Перечислите основания для недобровольной госпитализации.

Выберите 3 варианта ответа.

- а) лицо представляет непосредственной опасностью для себя и окружающих;
- б) лицо беспомощно, то есть не способно самостоятельно удовлетворять основные жизненные потребности;
- в) очевиден существенный вред здоровью лица вследствие ухудшения психического состояния, если оно будет оставлено без психиатрической помощи;
- г) поведение лица кажется окружающим неадекватным культурным нормам и требованиям.

10. Какие виды психических нарушений выявляются у студентов чаще всего.

Выберите 1 вариант ответа.

- а) депрессивные расстройства;
- б) тревожные расстройства;
- в) биполярное аффективное расстройство;
- г) личностные расстройства;
- д) все перечисленное.

11. На основе каких правил общения вы должны строить свое взаимодействие со студентами с эмоциональными и личностными расстройствами.

Выберите 3 варианта ответа.

- а) общение без сравнения с другими, более успешными студентами;
- б) поддержка и похвала;
- в) критические замечания только по поводу дела, которое вызывает замечания, а не по поводу личности самого студента;
- г) сарказм и ирония по поводу любого результата студента;
- д) максимальный контроль учебных задач студента;
- е) создание жестких условий обучения, чтобы студенты привыкали к мысли, что «реальная жизнь – не сахар».

12. Назовите правила взаимодействия со студентами с расстройствами аутистического спектра (РАС).

Выберите 1 вариант ответа.

- а) давать очень конкретную короткую, простую инструкцию, обращенную непосредственно к студенту с РАС;
- б) давать больше времени на подготовку заданий, так как студент с РАС более медленный по сравнению с другими студентами;
- в) заранее предупреждать об изменениях, так как студенту с РАС очень тяжело подстраиваться под изменения;
- г) все перечисленное.

13. Как нельзя взаимодействовать со студентами с расстройствами аутистического спектра (РАС).

Выберите 1 вариант ответа.

- а) шутить со студентом с РАС как можно больше, так как студенты с РАС обладают великолепным чувством юмора;
- б) студенты с РАС являются «душой компании», поэтому стоит привлекать их к разрешению студенческих конфликтов;
- в) все перечисленное.

14. Какой из приемов относится к активному слушанию?

Выберите 1 вариант ответа.

- а) игнорировать паузы в речи собеседника;
- б) перефразировать сказанное собеседником («Правильно ли я понял, что ...»);
- в) сразу предлагать решение, не дослушав до конца;
- г) перебивать, чтобы уточнить детали.

15. Что из перечисленного НЕ соответствует принципу формулирования четких команд в критической ситуации?

Выберите 1 вариант ответа.

- а) команда должна быть короткой (1-5 слов);
- б) команда должна содержать частицу «не»;
- в) команда должна звучать спокойно и уверенно;
- г) команда должна быть выполнена сразу.

16. Какая техника помогает быстро переключиться от источника стресса на ресурсное состояние?

Выберите 1 вариант ответа.

- а) квадратное дыхание;
- б) визуализация;
- в) идеомоторная тренировка;
- г) нервно-мышечная релаксация.

17. В какой ситуации уместно применить технику «5-4-3-2-1»?

Выберите 1 вариант ответа:

- а) при подготовке к публичному выступлению;
- б) при дезориентации и спутанности сознания;
- в) при планировании долгосрочных задач;
- г) при обсуждении рабочих вопросов в спокойной обстановке.

18. Что нужно сделать в первую очередь при общении с человеком в состоянии ступора?

Выберите 1 вариант ответа.

- а) громко окликнуть его несколько раз;
- б) оставить его в покое, чтобы он пришел в себя сам;
- в) установить тактильный контакт (легкое прикосновение к плечу), говорить медленно и четко;
- г) начать давать длинные инструкции по дальнейшим действиям.

19. Какой метод саморегуляции основан на мысленном воспроизведении действий до их реального выполнения?

Выберите 1 вариант ответа.

- а) аутогенная тренировка;
- б) управление вниманием;
- в) идеомоторная тренировка;
- г) дыхательные техники.

20. Что из перечисленного НЕ ВХОДИТ в чек-лист самопроверки перед применением техник саморегуляции?

Выберите 1 вариант ответа

- а) безопасность: нет ли угрозы жизни/здоровью?

- б) доступность: могу ли я остановиться и сосредоточиться?
- в) подходящий метод: какой способ сработает быстрее?
- г) идеальность: смогу ли я полностью устранить стресс?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Годовникова Л.В. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ОВЗ: учебник для вузов / Л.В. Годовникова. – 2-е изд. – Москва.: Издательство Юрайт, 2026. – 218 с. [Электронный Ресурс] – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/587729>
- 2) Кокурина А. В. Экстремальная психология: теория и практика. Часть 1: сборник статей / А. В. Кокурина, Е. А. Орлова, В. И. Екимова; под ред. А. В. Кокуриной, Е. А. Орловой, В. И. Екимовой. - Москва: Русайнс, 2022. - 167 с. [Электронный Ресурс] – Режим доступа: <https://book.ru/book/943283>
- 3) Клиническая психология: в 4 т.: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. А. Б. Холмогоровой. Т. 1. Общая патопсихология / А.Б. Холмогорова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 464 с.
- 4) Лаврова М. А. Основы психосоматики: учебное пособие: Рекомендовано методическим советом Уральского федерального университета в качестве учебного пособия для студентов вуза, обучающихся по специальности 37.05.01 «Клиническая психология» / М. А. Лаврова, Н. А. Томина, Я. И. Коряков; под общей редакцией М. А. Лавровой - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2022. - 146 с. [Электронный Ресурс] - Режим доступа: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/118866>
- 6) Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. (Справочник практического психолога). [Электронный Ресурс] – Режим доступа: <https://www.litres.ru/book/irina-malkina-pyh/ekstremalnye-situacii-174636/>
- 7) Н. Мак-Вильямс «Психоаналитическая диагностика» (фундаментальный труд для понимания внутренней структуры личности и особенностей работы с различными уровнями расстройств). - М.: Независимая фирма «Класс», 1998. - 480с. [Электронный Ресурс] – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/2440542/>
- 8) Психолого-педагогическая помощь обучающимся с особыми образовательными потребностями: коллективная монография: под научной редакцией С.В. Алехиной, С.Г. Косарецкого. - Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2025. - 224 с. [Электронный Ресурс] - Режим доступа: <https://psyjournals.ru/nonserialpublications/ppassen2025>
- 9) Решетников М.М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М. М. Решетников. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 240 с. - (Антология мысли). [Электронный Ресурс] - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/567325>
- 10) Специальная психология: учебное пособие / под редакцией В.И. Лубовского - 2-е издание. - Москва: Академия, 2005.- 464 с. [Электронный

Ресурс] - Режим доступа: https://schzk-omut.ucoz.ru/metoda/book/-Pod_red-V.I.Lubovskogo-Specialnaya_psihologiya-Bo.pdf

11) Теория и практика инклюзивного взаимодействия в образовании: учебное пособие / М.Н. Акимова, О.В. Воронова, Т.Н. Новожилова, Л.И. Родина. – Самара: Издательство Самарского университета, 2022. - 128 с. [Электронный Ресурс] - Режим доступа: https://repo.ssau.ru/jspui/bitstream/123456789/57247/1/978-5-7883-1762-5_%202022.pdf

12) Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ (с изм. и доп. от 29.12.2025) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» [Электронный Ресурс] – Режим доступа: <https://base.garant.ru/10164504/>

СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа повышения квалификации «Психологические основы преподавания и коммуникативного взаимодействия с обучающимися, имеющими ментальные нарушения, в образовательных организациях высшего образования» (16 ак. часов) прошла апробацию на базе Ресурсного учебно-методического центра по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ИМТК РУТ (МИИТ) с 22 по 30 июня 2026 года. Всего были обучены 203 сотрудника университета из числа профессорско-преподавательского состава, административно-управленческого и учебно-вспомогательного персонала. В РУТ (МИИТ) также реализуется дистанционная программа повышения квалификации «Реализация инклюзивного образования: психолого-педагогический практикум» (16 ак. часов), которая разработана Психологической службой Поликлиники. В 2023-2024 гг. обучение прошли сотрудники образовательных организаций Минтранса России и подведомственных федеральных агентств.

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет транспорта»
РУТ (МИИТ)**

Институт международных транспортных коммуникаций

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ**

программы повышения квалификации

**«Психологические основы преподавания и коммуникативного
взаимодействия с обучающимися, имеющими ментальные нарушения,
в образовательных организациях высшего образования»**

Москва 2026 г.

Учебно-методические материалы по программе «Психологические основы преподавания и коммуникативного взаимодействия с обучающимися, имеющими ментальные нарушения, в образовательных организациях высшего образования» разработаны Психологической службой Поликлиники РУТ (МИИТ) совместно с РУМЦ ИМТК РУТ (МИИТ).

СОДЕРЖАНИЕ

1 Информация о РУМЦ и Психологической службе Поликлиники РУТ (МИИТ)	3
2 Порядок освоения программы повышения квалификации.....	5
3 Учебный план программы повышения квалификации.....	7
4 Инструкция для слушателя программы повышения квалификации по работе в системе дистанционного образования СДО ИМТК РУТ (МИИТ)	9
5 Задания для самостоятельной и практической работы	14
6 Список литературы, рекомендованной для изучения слушателями	18

1 ИНФОРМАЦИЯ О РУМЦ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЕ ПОЛИКЛИНИКИ РУТ (МИИТ)

Ресурсный учебно-методический центр по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (РУМЦ) создан приказом Минтранса России от 01.06.2018 г. № 217 на базе Российского университета транспорта. Деятельность РУМЦ направлена на развитие инклюзивного образования, организацию обучения лиц с инвалидностью и ОВЗ, повышение привлекательности транспортных направлений подготовки и специальностей для инвалидов, содействие профессиональной самореализации и трудоустройству выпускников с инвалидностью на предприятия транспортной отрасли. РУМЦ взаимодействует с региональной партнерской сетью отраслевых образовательных организаций Минтранса России и подведомственных федеральных агентств, общественными организациями инвалидов, абитуриентами и обучающимися с инвалидностью, транспортными предприятиями. В целях координации деятельности в области развития инклюзивного образования для инвалидов и лиц с ОВЗ 2018 – 2020 гг. создана партнерская сеть РУМЦ, в которую вошли 17 транспортных университетов. Направления деятельности университетов-партнёров РУМЦ: содействие развитию инклюзивного высшего образования в университетах транспортной отрасли; проведение профориентационной работы и подготовка лиц с инвалидностью и ОВЗ к обучению в транспортных университетах; консультационная, организационная, учебно-методическая поддержка обучения студентов с инвалидностью и ОВЗ; психолого-педагогическое сопровождение образования студентов с инвалидностью и ОВЗ; содействие трудоустройству и постдипломное сопровождение выпускников с инвалидностью и ОВЗ; развитие межвузовского и межведомственного сотрудничества, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий; мониторинг состояния инклюзивного высшего образования, профориентации и трудоустройства лиц с инвалидностью и ОВЗ в транспортных университетах; повышение квалификации сотрудников транспортных университетов по вопросам организации обучения лиц с инвалидностью и ОВЗ.

Контакты:

Адрес: 127055, г. Москва, ул. Новосущёвская, д. 26А

Эл. почта: imtk@rut-miit.ru

Интернет-ресурс:

Портал «Инклюзивное образование в транспортных университетах»

<https://rumc-rut.ru/>

Цель деятельности **Психологической службы Поликлиники РУТ (МИИТ)** - создание условий, способствующих психологическому благополучию, психическому здоровью, профессиональному становлению, развитию и позитивной социализации обучающихся. Задачи:

- выявление обучающихся, нуждающихся в психологической помощи;
- оказание психологической поддержки первокурсников в период адаптации к учебной деятельности;
- оказание психологической помощи обучающимся, находящимся в состоянии эмоциональной нестабильности, находящимся в проблемных и кризисных жизненных ситуациях;
- формирование у обучающихся умений преодолевать возникающие трудности, навыков целеполагания и ответственности за принятие решений;
- психологическое просвещение участников образовательного процесса в формировании навыков понимания себя, значимых других и окружающих;
- активизация психологических ресурсов обучающихся, формирование навыков эффективной организации времени;
- развитие коммуникативных компетенций участников образовательного процесса;
- психологическое сопровождение процесса профессионализации обучающихся, определение направлений развития профессионально значимых качеств;
- оказание социально-психологической помощи обучающимся в противодействии формированию зависимостей, повышению устойчивости к негативным внешним воздействиям;
- профилактика опасного и саморазрушающего поведения обучающихся через активизацию личностных ресурсов;
- содействие руководящему и преподавательскому составу университета в создании благоприятного психологического климата, необходимого для успешной работы и формирования гармоничной личности студентов.

Контакты:

Адрес: 127055, г. Москва, ул. Новосущёвская, д.18

Эл. почта: psysupport@rut-miit.ru

Интернет-ресурс:

<https://www.miit.ru/depts/27808>

2 ПОРЯДОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Программа повышения квалификации «Психологические основы преподавания и коммуникативного взаимодействия с обучающимися, имеющими ментальные нарушения, в образовательных организациях высшего образования» разработана для образовательных организаций транспортной отрасли. Программа проходит на платформе системы дистанционного образования (далее - СДО) ИМТК РУТ (МИИТ) по адресу в сети Интернет: <https://elearn-rut.ru/>. Контент программы повышения квалификации составляют видео-лекции, презентации, практические упражнения, учебники.

Цель обучения по программе: совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для деятельности в сфере преподавания и коммуникативного взаимодействия с обучающимися, имеющими ментальные нарушения, в образовательных организациях высшего образования. Данная учебная программа разработана с целью психологического просвещения обучающихся и сотрудников образовательной организации высшего образования и формирования навыков правильного поведения в экстренных ситуациях. Возраст студенчества - время наиболее высокого риска манифестации психической патологии, что обусловлено стрессовыми учебными нагрузками, сменой жизненных обстоятельств, социального статуса и окружения. Программа включает систему приемов психологической поддержки, которая позволит сотрудникам образовательной организации помочь себе и обучающимся, которые оказались в сложной ситуации. Важно донести до участников образовательного процесса информацию о возможностях психологической службы университета, снизить уровень тревоги по отношению к психологической и психиатрической помощи.

К обучению приглашены: профессорско-преподавательский состав; административно-управленческий персонал; учебно-вспомогательный персонал образовательных организаций профессионального образования Минтранса России и подведомственных федеральных агентств, имеющих высшее образование. Форма обучения - заочная с применением дистанционных образовательных технологий. Трудоемкость программы составляет 16 ак. часов на протяжении 9 дней. Режим занятий – по 2 - 3 ак. часа в день.

Материалы для изучения (далее – Контент) размещаются в базе данных электронной образовательной среды - СДО ИМТК РУТ (МИИТ). Данная электронная образовательная среда обеспечивает возможность самостоятельного изучения слушателями Контента с рабочих мест, а также их взаимодействие с преподавателем (тьютором), имеющим соответствующий применяемым технологиям уровень подготовки. Консультационная поддержка слушателей осуществляется с помощью сервисов СДО, посредством электронной почты.

Инструкция по работе слушателя с СДО включена в перечень учебно-методических материалов. Всем слушателям на электронную почту

направляется пароль для входа в СДО. Доступ к дистанционному обучению открыт на протяжении всего периода обучения.

Электронный вариант лекций (видео-лекции) составляют основу теоретической подготовки слушателей, в которых акцентировано внимание на наиболее сложных и основных вопросах рассматриваемых тем. Учебный материал, предусмотренный программой, реализуется на лекциях по темам 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, а также практических занятиях по темам 2.1, 2.2., которые выполняются в процессе самостоятельной работы слушателей. Видео-лекции и презентации размещены в личном кабинете слушателя СДО ИМТК РУТ (МИИТ) для изучения и скачивания. Контент по практикуму, включающий упражнения для практической работы приведен в Разделе 5.

Последовательность изучения тем определена расписанием учебных занятий по программе, размещенным в СДО. Учебный план курса состоит из 2 модулей, включает 6 тем и итоговую аттестацию. Удостоверения о повышении квалификации установленного образца выдаются слушателям, успешно прошедшим итоговую аттестацию (тестирование). Учебный план программы в Разделе 3.

3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

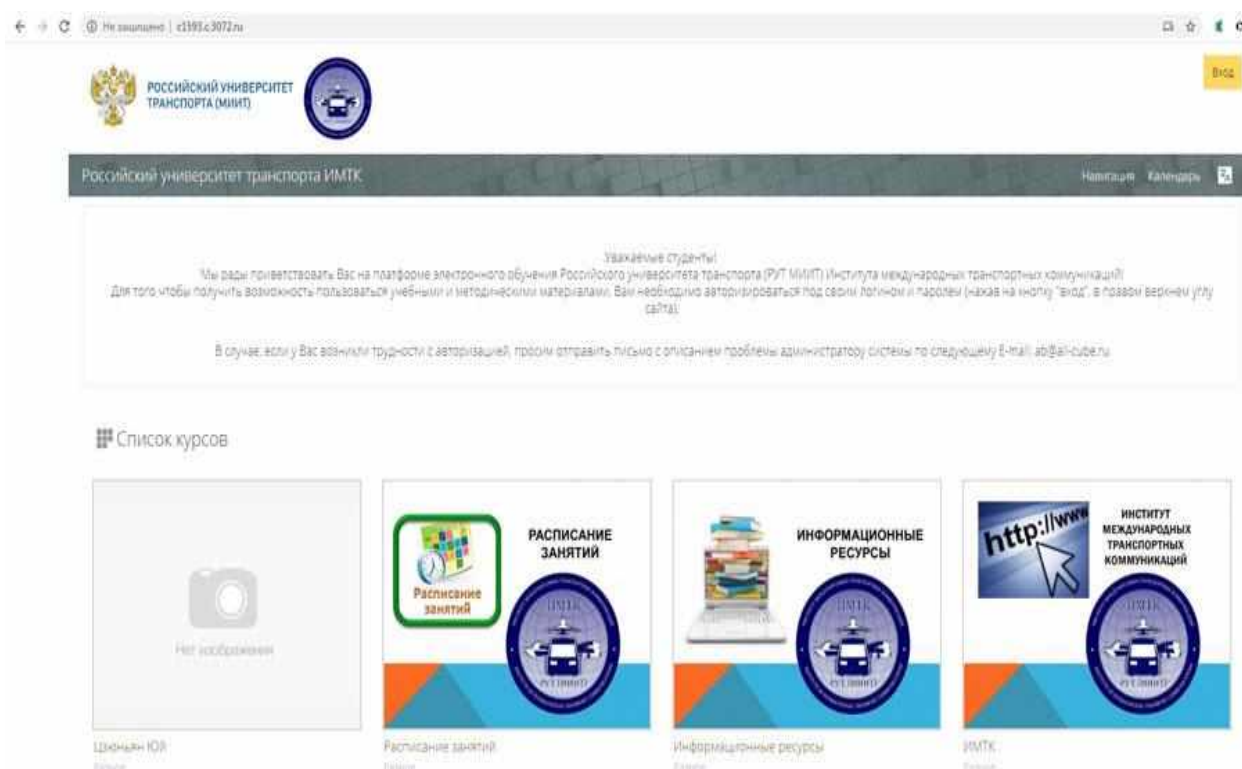
№ п/п	Наименование модулей (дисциплин) и тем	Трудоемкость, ак. час.	Из них занятия								Форма аттестации, трудоёмкость, ак. час.
			лекционного типа ¹		семинарского типа ²		практического типа ³		консультационного типа ⁴		
			<i>О</i>	<i>З</i>	<i>О</i>	<i>З</i>	<i>О</i>	<i>З</i>	<i>О</i>	<i>З</i>	
1.	Модуль 1. Психологическое сопровождение обучающихся в образовательной организации высшего образования	6		6							
1.1	Роль психологической службы в комплексном медико-психологическом сопровождении обучающихся, в том числе с инвалидностью	1		1							
1.2	Механизмы стресса. Как помочь себе или окружающим в стрессовой ситуации	1		1							

1.3	Особенности коммуникации с людьми, имеющими симптомы психических расстройств	2		2							
1.4	Суицидальное и аутоагрессивное поведение: маркеры, реагирование	2		2							
2.	Модуль 2. Профилактика эмоционального выгорания. Практикум	8						8			
2.1	Принципы общения в критических ситуациях	4						4			
2.2	Методы саморегуляции в экстремальных и критических ситуациях	4						4			
3.	Итоговая аттестация	2									зачет 2
	ИТОГО	16		6				8			2

4 ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ СЛУШАТЕЛЯ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПО РАБОТЕ В СДО ИМТК РУТ (МИИТ)

ДОСТУП В СДО ИМТК РАБОТА В ЛИЧНОМ КАБИНЕТЕ СЛУШАТЕЛЯ

Адрес СДО ИМТК в сети Интернет: <https://elearn-rut.ru/>



1. **Вход в систему** осуществляется по логину и паролю, которые слушатель получает у администрации ИМТК:

← → ↻ Не защищено | c1593.c3072.ru/login/index.php

 РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТРАНСПОРТА (МИИТ) 

Российский университет транспорта ИМТК

🏠 > Вход на сайт

Вход

☒ Запомнить логин
 [Забыли логин или пароль?](#)
 [?](#)
В Вашем браузере должен быть разрешен прием cookies [?](#)

2. После авторизации слушатель получает возможность войти в свой **личный кабинет**:

← → ↻ Не защищено | c1593.c3072.ru

 РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТРАНСПОРТА (МИИТ) 

Елена Викторовна Бобова 

- Личный кабинет
- О пользователе
- Оценки
- Сообщения
- Настройки
- Выход
- Переключиться к роли...

Уважаемые студенты!

Мы рады приветствовать Вас на платформе электронного обучения Российского университета транспорта (РУТ МИИТ) Института международных транспортных коммуникаций.

Для того чтобы получить возможность пользоваться учебными и методическими материалами, Вам необходимо авторизоваться под своим логином и паролем (нажав «Вход» на главной странице).

В случае, если у Вас возникли трудности с авторизацией, просим отправить письмо с описанием проблемы администратору системы по следующему e-mail: [support@imtk.ru](#)

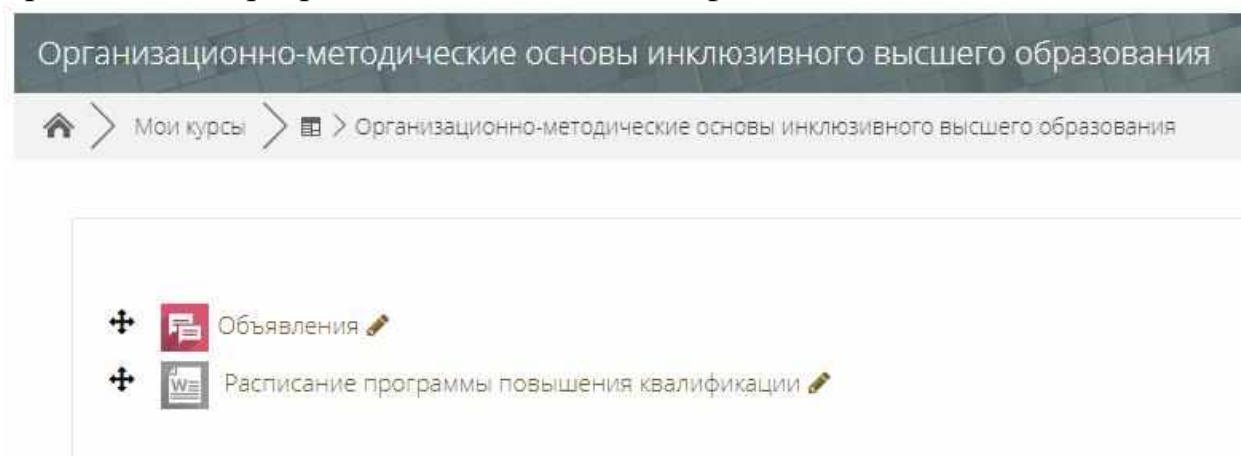
В личном кабинете слушатель имеет возможность:

- увидеть список модулей (тем), которые он изучает;
- прочитать новые сообщения и изменить личные данные, например, адрес электронной почты на актуальный.

При обучении в системе СДО ИМТК слушатели проходят обучение в темпе и порядке, заданным расписанием.

Слушатель имеет доступ к следующим документам и материалам:

- расписанию программы повышения квалификации;

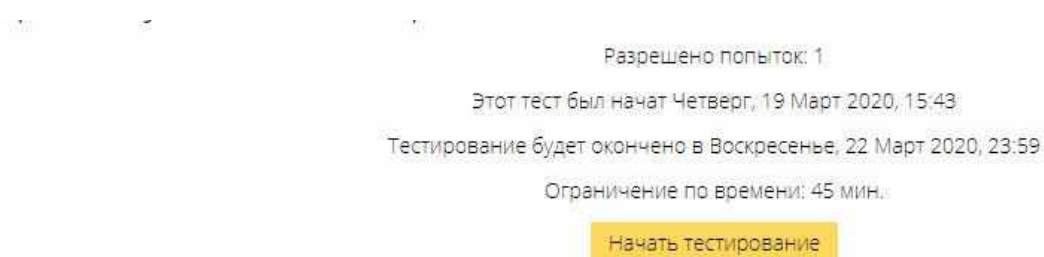


- учебно-методическому обеспечению (УМО) по каждой теме (видео-лекция, презентация, дополнительная литература). Видео-лекции размещены в личном кабинете в виде ссылок в системе СДО для скачивания и прослушивания.

Для выполнения итогового тестирования слушатель должен нажать на ссылку, слева от которой стоит иконка **Тест**.

Откроется окно, в котором будет указано: количество попыток, отведенных на тест (если оно ограничено), дата начала и окончания теста (после окончания времени, отведенного на тест, пройти его невозможно), ограничение по времени.

Для прохождения теста, нужно нажать желтую кнопку **Начать тестирование**.



После прохождения теста эта же страница выглядит так:

Этот тест был начат Четверг, 19 Март 2020, 16:05
Тестирование будет окончено в Понедельник, 11 Май 2020, 23:59
Ограничение по времени: 1 ч.
Метод оценивания: Высшая оценка

Результаты ваших предыдущих попыток

Попытка	Состояние	Оценка / 40,00	Просмотр	Отзыв
1	Завершённые Отправлено Пятница, 20 Март 2020, 00:10	25,67	Просмотр	удовлетворительно

Высшая оценка: 25,67 / 40,00.

Итоговый отзыв

удовлетворительно

→ Пройти тест заново

Слушатель может: увидеть свою оценку, просмотреть результаты теста для работы над ошибками и пройти тест заново (если попытки не закончились).

РАБОТА В ФОРУМАХ И ЛИЧНОЕ ОБЩЕНИЕ ЧЕРЕЗ СДО

Форум «Объявления» позволяет организовать информационное взаимодействие участников курса - слушателей и преподавателя (тьютора). Преподаватель публикует на форуме свое объявление и все слушатели курса, получают уведомление о новости на свою почту.

Объявления

Главные новости и объявления

Добавить новую тему

Обсуждение	Начато	Ответы	Последнее сообщение
Индивидуальные задания по запросам в Access	 Елена Викторовна Боброва	0	Елена Викторовна Боброва Сб, 16 ноя 2019, 16:48
Тестирование по теме Интернет	 Елена Викторовна Боброва	0	Елена Викторовна Боброва Чт, 14 ноя 2019, 12:47
30 октября будет закрыта ведомость ПК-1	 Елена Викторовна Боброва	0	Елена Викторовна Боброва Пн, 28 окт 2019, 11:53

При необходимости слушатели могут комментировать объявления, задавая преподавателю вопросы или что-то уточняя.

Можно использовать форму отправки личных сообщений (размещена справа вверху, рядом с фотографией слушателя). При наличии новых (непрочитанных) личных сообщений, рядом с иконой указывается их количество.



5 ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

При выполнении самостоятельной и практической работы рекомендуется использовать список литературы, видео-лекции, презентации, учебно-методические материалы по изучаемым темам.

Задания для самостоятельной работы к теме 2.1 «Принципы общения в критических ситуациях» *Задания для практической работы*

Необходимо изучить методические рекомендации и выполнить практические упражнения для отработки навыков общения в критических ситуациях. Эти задания можно выполнять в одиночку – они помогут отработать ключевые навыки безопасного и поддерживающего общения.

ЗАДАНИЕ 1. Тренировка интонации и эмоционального контроля

Цель: научиться контролировать тон голоса и интонацию в стрессовых условиях.

Как выполнять:

1. Выберите 3–4 фразы, которые часто звучат в критических ситуациях:
 - «Всё пропало, я не справлюсь!»;
 - «Почему никто не помогает?!»;
 - «Я больше не могу это терпеть!»;
 - «Это катастрофа!».
2. Произнесите каждую фразу с тремя разными интонациями:
 - **паника:** высокий тон, быстрый темп, прерывистая речь;
 - **раздражение:** резкий тон, короткие паузы, напряжение в голосе;
 - **спокойствие:** ровный темп, низкие тона, уверенная интонация.
3. Запишите каждое исполнение на диктофон или видео.
4. Прослушайте/просмотрите записи и ответьте на вопросы:
 - Какая версия звучит наиболее убедительно и успокаивающе?
 - В каком варианте собеседник скорее послушает совет?
 - Какие физические ощущения были при произнесении каждого варианта (напряжение в горле, дрожь в голосе и т.д.)?

ЗАДАНИЕ 2. Составление коротких команд

Цель: отработать навык формулирования чётких, безопасных инструкций

Как выполнять:

1. Придумайте 3 критические ситуации (например: пожар в помещении, потеря ребёнка в торговом центре, приступ тревоги в транспорте).
2. Для каждой ситуации составьте 3–5 коротких команды (1–5 слов), которые помогут человеку:
 - быть конкретными и выполнимыми;
 - не содержать частицы «не»;
 - звучать спокойно и уверенно.
3. Проверьте себя:
 - понятны ли команды без дополнительных объяснений?
 - можно ли выполнить их сразу?
 - вызывают ли они ощущение поддержки, а не давления?

Пример: ситуация «человек паникует в толпе».

- «Дыши со мной: вдох на 4, выдох на 6»;
- «Держись за перила»;
- «Идём к выходу медленно».

ЗАДАНИЕ 3. Активное слушание для себя

Цель: освоить приёмы активного слушания, даже если нет собеседника.

Как выполнять:

1. Вспомните недавнюю стрессовую ситуацию (реальную или гипотетическую), где вам было трудно выразить чувства.
2. Мысленно «проиграйте» диалог, где вы и говорящий, и слушающий
3. Применяйте приёмы активного слушания к самому себе:
 - сделайте паузу (молча посчитайте до 5);
 - скажите себе «угу» или «да, понимаю» (вслух или про себя);
 - перефразируйте свои мысли: «Получается, я переживаю из-за того, что...»;
 - отразите свои чувства: «Сейчас я чувствую тревогу, потому что...».
4. Запишите 2–3 фразы, которые помогли вам успокоиться.

ЗАДАНИЕ 4. Визуализация кризисной ситуации

Цель: отработать алгоритм действий в безопасной обстановке.

Как выполнять:

1. Выберите один из сценариев:
 - паника в толпе;
 - человек в ступоре (не реагирует на слова);
 - истерика или плач;

- агрессия со стороны другого человека.
- 2. Закройте глаза и представьте себя в этой ситуации. Мысленно:
 - оцените обстановку (безопасность, наличие угроз);
 - выберите подходящий принцип общения (активное слушание, короткие команды и т.д.);
 - проговорите вслух или про себя 2–3 фразы/команды;
 - представьте реакцию «собеседника» и свой ответ.
- 3. Запишите:
 - что получилось легко?
 - какие моменты вызвали затруднения?
 - что можно улучшить?

Частота: 2 раза в неделю, по одному сценарию за раз.

ЗАДАНИЕ 5. Дневник наблюдений и самоанализа

Цель: закрепить навыки анализа общения в реальных или смоделированных ситуациях.

Как выполнять:

В течение 7 дней:

1. Наблюдайте за своим общением и общением окружающих в напряжённых моментах (в транспорте, на работе, в семье, в новостях).
2. Записывайте в дневник:
 - ситуацию (кратко: «ссора в очереди», «ребёнок плачет в магазине»)
 - какие приёмы активного слушания или чёткие команды использовались (вами или другими)?
 - как это повлияло на атмосферу (снизило напряжение или усилило конфликт)?
 - что можно было сделать иначе?
3. В конце недели подготовьте краткий отчёт (5–7 предложений):
 - 1 пример удачного общения (что сработало?);
 - 1 пример неудачного общения (что усугубило ситуацию?).

Формат дневника: таблица или список.

ЗАДАНИЕ 6. Техника «Три „Да“» на себе

Цель: отработать способ установления контакта даже в состоянии стресса.

Как выполнять:

1. В момент волнения или растерянности задайте себе три простых вопроса, на которые вы точно ответите «да»:
 - «Я дышу?» → «Да»;
 - «Мои ноги чувствуют опору?» → «Да»;
 - «Я могу сделать глоток воды?» → «Да».
2. После трёх утвердительных ответов скажите себе поддерживающую фразу:

- «Теперь я могу разобраться с проблемой»;
 - «Я справлюсь, шаг за шагом».
3. Повторите упражнение в реальной стрессовой ситуации и отметьте, помогло ли оно сосредоточиться.
- Частота:** по необходимости, в моменты напряжения.

ЗАДАНИЕ 7. Фокус на телесных ощущениях

Цель: научиться возвращать себя в состояние «здесь и сейчас» через телесные практики.

Как выполнять (в любой момент стресса):

1. Сосредоточьтесь на дыхании: 5 глубоких вдохов (вдох на 4 счёта, выдох на 6).
2. Последовательно «просканируйте» тело:
 - сожмите и разожмите кулаки 3 раза;
 - почувствуйте опору под ногами;
 - расслабьте плечи и шею;
 - улыбнитесь (даже если трудно лёгкая улыбка снижает напряжение).
3. Проговорите про себя или вслух:
 - «Я здесь и сейчас»;
 - «Моё тело готово действовать»;
 - «Я контролирую своё состояние».

Частота: ежедневно, 2–3 раза, по 1–2 минуты.

Чек-лист для самопроверки после выполнения заданий

После каждого упражнения ответьте на вопросы:

- **Безопасность:** не навредил ли я себе эмоционально или физически?
- **Ясность:** были ли мои слова/действия понятными?
- **Эмоции:** удалось ли сохранить спокойствие или снизить уровень тревоги?
- **Поддержка:** почувствовал ли я, что контролирую ситуацию?
- **Прогресс:** что получилось лучше, чем в прошлый раз?

Задания для самостоятельной работы к теме 2.2. «Методы саморегуляции в экстремальных и критических ситуациях»

Задания для практической работы

В рамках самостоятельной работы необходимо изучить методические рекомендации и выполнить практические упражнения для освоения техники проработки регуляции эмоций в экстремальных ситуациях. Правила выполнения дыхательной техники и техники визуализации представлены в видеозаписи.

6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДОВАННОЙ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ СЛУШАТЕЛЯМИ

1) Годовникова Л.В. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ОВЗ: учебник для вузов / Л.В. Годовникова. – 2-е изд. – Москва.: Издательство Юрайт, 2026. – 218 с. [Электронный Ресурс] – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/587729>

2) Кокурина А. В. Экстремальная психология: теория и практика. Часть 1: сборник статей / А. В. Кокурина, Е. А. Орлова, В. И. Екимова; под ред. А. В. Кокуриной, Е. А. Орловой, В. И. Екимовой. - Москва: Русайнс, 2022. - 167 с. [Электронный Ресурс] – Режим доступа: <https://book.ru/book/943283>

3) Клиническая психология: в 4 т.: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. А. Б. Холмогоровой. Т. 1. Общая патопсихология / А.Б. Холмогорова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 464 с.

4) Лаврова М. А. Основы психосоматики: учебное пособие: Рекомендовано методическим советом Уральского федерального университета в качестве учебного пособия для студентов вуза, обучающихся по специальности 37.05.01 «Клиническая психология» / М. А. Лаврова, Н. А. Томина, Я. И. Коряков; под общей редакцией М. А. Лавровой - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2022. - 146 с. [Электронный Ресурс] - Режим доступа: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/118866>

5) Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. (Справочник практического психолога). [Электронный Ресурс] – Режим доступа: <https://www.litres.ru/book/irina-malkina-pyh/ekstremalnye-situacii-174636/>

6) Н. Мак-Вильямс «Психоаналитическая диагностика» (фундаментальный труд для понимания внутренней структуры личности и особенностей работы с различными уровнями расстройств). - М.: Независимая фирма «Класс», 1998. - 480с. [Электронный Ресурс] – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/2440542/>

7) Психолого-педагогическая помощь обучающимся с особыми образовательными потребностями: коллективная монография: под научной редакцией С.В. Алехиной, С.Г. Косарецкого. - Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2025. - 224 с. [Электронный Ресурс] - Режим доступа: <https://psyjournals.ru/nonserialpublications/ppassen2025>

8) Решетников М.М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М. М. Решетников. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 240 с. - (Антология мысли). [Электронный Ресурс] - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/567325>

9) Специальная психология: учебное пособие / под редакцией В.И. Лубовского - 2-е издание. - Москва: Академия, 2005.- 464 с. [Электронный Ресурс] - Режим доступа: https://schzk-omut.ucoz.ru/metoda/book/-Pod_red-V.I.Lubovskogo-Specialnaya_psihologiya-Bo.pdf

10) Теория и практика инклюзивного взаимодействия в образовании: учебное пособие / М.Н. Акимова, О.В. Воронова, Т.Н. Новожилова, Л.И. Родина. – Самара: Издательство Самарского университета, 2022. - 128 с. [Электронный Ресурс] - Режим доступа: https://repo.ssau.ru/jspui/bitstream/123456789/57247/1/978-5-7883-1762-5_%202022.pdf

11) Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ (с изм. и доп. от 29.12.2025) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» [Электронный Ресурс] – Режим доступа: <https://base.garant.ru/10164504/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Презентация «Роль Психологической службы в комплексном медико-психологическом сопровождении обучающихся, в том числе с инвалидностью»

2. Презентация «Механизмы стресса. Как помочь себе или окружающим в стрессовой ситуации»

3. Презентация «Особенности коммуникации с людьми, имеющими симптомы психических расстройств»

4. Презентация «Суицидальное и аутоагрессивное поведение: маркеры, реагирование»

5. Практикум «Принципы общения в критических ситуациях»

6. Практикум «Саморегуляция в экстремальных ситуациях»