

Приложение № 1
к программе профессиональной
переподготовки
«Точка опоры:
педагог в турбулентной
и конфликтной среде»

АНО «Институт Адаптивного Интеллекта»

УТВЕРЖДАЮ
Исполнительный директор



«6» октября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
УД.01. Психофизиология стрессовых и конфликтных состояний у
детей и педагогов

для специальности дополнительного профессионального
образования

Специалист по психопрофилактике и кризисному
сопровождению в образовании

Рабочая программа учебной дисциплины **УД.01. Психофизиология стрессовых и конфликтных состояний у детей и педагогов** составлена с учетом Приказа Министерства образования и науки России от 07.08.2014 N 956 (ред. от 13.07.2017) об утверждении Федерального государственного профессионального стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология; Приказа Министерства образования и науки России от 07.08.2014 N 956 (ред. от 13.07.2017) об утверждении Федерального государственного профессионального стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование;

Организация-разработчик:

АНО «Институт Адаптивного
Интеллекта»

Автономная некоммерческая организация «Институт Адаптивного Интеллекта»,
2025

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ
ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 01. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СТРЕССОВЫХ И КОНФЛИКТНЫХ СОСТОЯНИЙ У ДЕТЕЙ И ПЕДАГОГОВ

Общие сведения о дисциплине

Изучаются физиологические механизмы стресса и конфликта: роль нервной системы, гормональные реакции, телесные маркеры напряжения. Анализируются возрастные особенности, различие реакций детей и взрослых, влияние хронической нагрузки на выгорание. Практическая часть связана с техниками саморегуляции и ко-регуляции, методами снижения напряжения и созданием безопасного поля в классе.

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина является обязательной.

Связь с другими учебными дисциплинами:

- Конфликтология в школьной среде
- Основы медиации и школьного посредничества
- Профилактика травли и агрессии в школе
- Психологическая безопасность в школе
- Эмоциональная устойчивость и саморегуляция педагога
- Адаптивный интеллект педагога
- Управление кризисами и неопределенностью в образовательной среде

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью освоения данной дисциплины является изучение психофизиологических механизмов стресса и конфликтного поведения, возрастных особенностей реакций детей и взрослых, влияния хронической нагрузки на психическое и физическое состояние педагога, а также освоение техник саморегуляции, ко-регуляции и психофизиологической стабилизации, направленных на снижение напряжения и создание психологически безопасной образовательной среды.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Номер компетенции	Расшифровка
ПК-1	Способность осуществлять психологическую экспертизу (оценку) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций

ПК-2	Способность осуществлять психологическое просвещение субъектов образовательного процесса
ПК-3	Способность реализовывать психологическую профилактику (профессиональную деятельность, направленную на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях)
ПК-4	Способность проводить исследования по проблемам конфликтного и мирного взаимодействия в обществе, анализировать конфликт и мир с использованием различных методологических и теоретических подходов, выявлять элементы конфликтов и мира, определять детерминирующие факторы и закономерности конфликтного и мирного взаимодействия
ПК-8	Способность определять необходимые технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира
ПК-9	Способность разрабатывать социальные программы, снижающие уровень конфликтности в социальных сообществах и укрепляющие систему безопасности и мирных способов взаимодействия
ПК-11	Способность владеть навыками воспитательной работы и уметь их использовать в педагогической практике

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
--------------------	-------------

Объем образовательной программы	30
в том числе:	
лекции	6
практические занятия	6
самостоятельная работа	16
Промежуточная аттестация в форме тестирования	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Психофизиология стрессовых и конфликтных состояний у детей и педагогов»

№	Тема	Содержание	Код компетенции	Эфиры	СР	Всего часов
	Всего					
1	Нейрофизиология стресса и конфликта	- физиологические маркеры напряжения у детей и взрослых. - роль симпатической и парасимпатической нервной системы; - кортизол, адреналин, дофамин и их влияние на поведение;	ПК-1, ПК-4, ПК-8	2 ак.ч.	3 ак.ч.	5 ак.ч.
2	Возрастные особенности психофизиологической реакции на стресс	- детская и подростковая нервная система; - сенситивные периоды и их уязвимость к стрессу; - различие реакций педагогов и школьников.	ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-11	2 ак.ч.	3 ак.ч.	5 ак.ч.
3	Телесные маркеры и психосоматические проявления конфликтных состояний	- психофизиологические индикаторы (пульс, дыхание, мышечное напряжение); - психофизиологическая динамика агрессивного поведения; «бей-беги-замри» в школьной коммуникации; - невербальные маркеры напряжения; - психосоматические последствия непрожитых конфликтов.	ПК-1, ПК-3, ПК-4, ПК-8	2 ак.ч.	3 ак.ч.	5 ак.ч.

№	Тема	Содержание	Код компетенции	Эфиры	СР	Всего часов
4	Психофизиология педагогического стресса и выгорания	- хроническая нагрузка - нейробиология выгорания - влияние на способность к эмпатии и медиативным стратегиям.	ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-11	2 ак.ч.	3 ак.ч.	5 ак.ч.
5	Ресурсные состояния и регуляция нервной системы	- механизмы регуляции: саморегуляция и ко-регуляция - техники саморегуляции для педагогов; - дыхательные, телесные и когнитивные методы снижения напряжения; - роль осознанности и эмпатии в медиативной практике.	ПК-3, ПК-8, ПК-9, ПК-11	2 ак.ч.	3 ак.ч.	5 ак.ч.
6	Практическая психофизиология медиации в школе	- циклы эскалации и деэскалации конфликта. - распознавание физиологических признаков эскалации - техники снятия напряжения у детей и педагогов, применение техник нейропсихологической стабилизации; - интеграция психофизиологических знаний в медиативный процесс. - создание «безопасного поля» в классе через психофизиологическую грамотность.	ПК-1, ПК-4, ПК-8, ПК-9, ПК-11	2 ак.ч.	1 ак.ч.	3 ак.ч.

№	Тема	Содержание	Код компетенции	Эфиры	СР	Всего часов
7	Аттестация		ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-8, ПК-9, ПК-11	-	2 ак.ч.	2 ак.ч.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа реализуется в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

Материально-техническое обеспечение (далее – МТО) необходимо для проведения всех видов учебных занятий и аттестации, предусмотренных учебным планом по программе. Обучающийся сам обязуется обеспечить себе наличие необходимых технических устройств для получения образования: мобильное устройство и (или) ПК, устойчивое интернет-соединение, доступ к необходимым для обучения сервисам.

При реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения образовательная организация обеспечивает функционирование информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающую освоение обучающимися образовательных программ полностью или частично независимо от места нахождения обучающихся: каналы связи, компьютерное оборудование, периферийное оборудование, программное обеспечение.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Формы аттестации по учебному предмету: тестирование, оценка выполнения практических работ.

Критерии оценки:

Тест: в тесте выполнено более 86% правильных ответов – «зачтено», 85% и менее – «не зачтено».

Оценка результатов теста происходит автоматически.

Примерные тестовые задания:

ПК-1

1. В школе отмечено увеличение количества жалоб учащихся на головные боли и усталость, особенно в старших классах. Вы проводите психологическую экспертизу образовательной среды.

Какие психофизиологические факторы вы проверите в первую очередь и почему?

Примерный ответ:

В первую очередь проверяются **психофизиологические показатели утомления и стрессовой нагрузки**:

- уровень **функционального состояния нервной системы** (внимание, реакция, скорость переработки информации);
- показатели **сенсорной нагрузки** — освещённость, зрительное и слуховое перенапряжение;
- **режим учебной активности и отдыха**, длительность концентрации;
- **вегетативные реакции** (частота пульса, артериальное давление, мышечное напряжение);
- признаки **переутомления** — снижение когнитивной продуктивности, головные боли, раздражительность.

Почему: Эти факторы прямо отражают, как образовательная нагрузка и организация учебного процесса воздействуют на физиологические системы ребёнка (нервную, сердечно-сосудистую, сенсорную), провоцируя стресс и соматические проявления усталости.

2. При проведении психологической экспертизы безопасности образовательной среды наиболее корректным будет:

- А) Провести беседу с директором и сделать вывод на основе его мнения
- В) Провести однократное наблюдение за уроком
- С) Провести системное исследование: наблюдение, анкетирование, анализ жалоб, условий среды и эмоциональных реакций участников
- Д) Проанализировать только академическую успеваемость учеников

Ответ: С.

ПК-2

3. Для младшего школьного возраста характерна следующая психофизиологическая особенность реакции на стресс:

- А) Преобладание когнитивных форм переработки стрессовой информации
- В) Высокая произвольность регуляции эмоциональных реакций
- С) Слабая произвольная регуляция и высокая зависимость от внешней поддержки
- Д) Стабильность эмоциональных реакций при фрустрации

Ответ: С.

4. Психолог проводит родительское собрание о влиянии стресса на поведение детей. Это пример реализации какой функции? (ПК-2)

- А) Психологическая профилактика
- В) Психологическое просвещение
- С) Диагностика
- Д) Коррекционная работа

Ответ: В.

ПК-3

5. Какой телесный маркер может свидетельствовать о скрытом конфликтном напряжении у подростка на уроке?

- А) Уверенный прямой взгляд и открытая поза
- В) Частые зевки и расслабленные плечи
- С) Сжатые кулаки, напряженные плечи и избегание зрительного контакта
- Д) Активная жестикуляция и смех

Ответ: С.

6. Какое из перечисленных действий относится к профилактике стрессовых состояний у школьников? (ПК-3)

- А) Разбор конфликтов после их возникновения
- В) Создание режима дня, поддержка ресурсных состояний и обучение саморегуляции

С) Проведение психодиагностических тестов по требованию родителей

Д) Административные меры по дисциплине

Ответ: В.

ПК-4

7. При анализе конфликта между педагогом и учеником в рамках школьного исследования (ПК-4) важно:

А) Опирается только на мнение педагога

В) Исключить социальный контекст и анализировать личные качества

С) Использовать разные методологические подходы и выявлять детерминанты конфликта

Д) Концентрироваться на наказании нарушителя

Ответ: С.

ПК-8

8. Какая технология наиболее эффективно поддерживает **мирное взаимодействие** в образовательной среде? (ПК-8)

А) Жёсткое администрирование и контроль

В) Элементы ресторативных практик и школьной медиации

С) Игнорирование мелких конфликтов

Д) Разделение классов по уровню агрессии

Ответ: В.

ПК-9

9. В школе высокий уровень конфликтов между учащимися. Вам поручено разработать **социальную программу**, снижающую конфликтность и укрепляющую культуру диалога. Опишите ее ключевые элементы, целевые группы и ожидаемые результаты.

Примерный ответ:

Ключевые элементы: тренинги по развитию эмпатии, коммуникации и саморегуляции; внедрение медиации и ресторативных практик; работа с педагогами и родителями; создание безопасных пространств для обсуждения конфликтов.

Целевые группы: учащиеся, педагоги, классные руководители, родители.

Ожидаемые результаты: снижение уровня агрессии и тревожности, рост доверия и взаимопонимания, формирование культуры диалога и навыков мирного разрешения конфликтов.

ПК-11

10. Какой компонент педагогического выгорания проявляется в циничном отношении к ученикам и коллегам?

- A) Эмоциональное истощение
- B) Деперсонализация
- C) Редукция профессиональных достижений
- D) Соматизация

Ответ: B.

Данная учебная программа может дополняться и корректироваться в связи с реалиями образовательного процесса, условиями изменения рынка труда, изменениями в образовательных стандартах и локальных нормативных актах Института Адаптивного Интеллекта.