

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.07.2026 15:09:11
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5b7c404be256c14cbb898c94e



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт психотерапии и клинической психологии»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Клинико-психологический подход в психотерапии и психологической коррекции детей и подростков
Уровень высшего образования	Магистратура
Форма обучения	Очно-заочная

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения		
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами	ПК-2.1 Выявляет и анализирует психологические факторы, определяющие состояние психического здоровья и уровень адаптации клиента (личности или коллектива), для формулирования консультативной гипотезы и определения стратегии помощи	знает что такое майндфулнесс и как этот подход помогает детям справляться со стрессом и эмоциями, основные упражнения для развития внимания и присутствия «здесь и сейчас», особенности применения осознанности для родителей (коучинг) и ближайшего окружения ребенка	умеет подбирать простые техники осознанности (дыхание, наблюдение, телесное сканирование) под возраст ребенка, объяснять родителям пользу практик осознанности и мотивировать их заниматься вместе с детьми	владеет навыком проведения базовых упражнений на осознанность в индивидуальном и групповом формате, приемами саморегуляции, инструментами оценки того, насколько ребенку подходит данный метод диагностики и коррекции
	ПК-2.2 Проводит консультативные мероприятия с использованием методов и техник выбранного психотерапевтического подхода в соответствии с заявленной проблемой и индивидуально-психологическими особенностями обратившихся			

2. Текущий контроль успеваемости

2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля

Тема (раздел) дисциплины	Оценочное средство	Планируемые результаты обучения
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами		
Введение в Майндфулнесс-ориентированный подход в работе с детьми и подростками	Устный опрос	знает что такое майндфулнесс и как этот подход помогает детям справляться со стрессом и эмоциями, основные упражнения для развития внимания и присутствия «здесь и сейчас», особенности применения осознанности для родителей (коучинг) и ближайшего окружения ребенка
Диагностика и концептуализация в практике осознанности		умеет подбирать простые техники осознанности (дыхание, наблюдение, телесное сканирование) под возраст ребенка, объяснять родителям пользу практик осознанности и мотивировать их заниматься вместе с детьми
Основные техники осознанности в работе с детьми и подростками	Практическое задание №1	владеет навыком проведения базовых упражнений на осознанность в
Сопровождение ближайшего окружения и	Практическое задание №2	

Майндфулнесс-ориентированный коучинг родителей		индивидуальном и групповом формате, приемами саморегуляции, инструментами оценки того, насколько ребенку подходит данный метод диагностики и коррекции
--	--	--

2.2. Типовые оценочные материалы текущего контроля

Оценочное средство	Типовое задание / содержание
Устный опрос	Преподаватель объявляет первый вопрос. Студент обдумывает ответ и отвечает на вопрос преподавателя. Преподаватель может задать уточняющие вопросы, попросить привести примеры или объяснить свою точку зрения. Если студент затрудняется ответить на какой-либо вопрос, преподаватель может дать подсказку или направить студента к правильному ответу. По итогам опроса преподаватель дает обратную связь, учитывая полноту и точность ответов, а также способность студента рассуждать и анализировать информацию. В конце опроса преподаватель может подвести итоги, выделить наиболее важные моменты и дать рекомендации по улучшению знаний и навыков.
Практическое задание №1	Студент представляет в письменном и устном виде (демонстрирует на группе) адаптированную созерцательную практику для конкретного детского возраста (например, 6–8 лет). Запрещено использовать взрослые инструкции («просто закройте глаза и дышите 15 минут»). Студент должен перевести практику на язык игры и сенсорных ощущений (например, метафора «мыльного пузыря», «снежного шара» или физическое удержание мягкой игрушки на животе для визуализации вдоха и выдоха).
Практическое задание №2	Ролевая игра в тройках («Терапевт-коуч», «Выгоревший/Раздраженный родитель», «Супервизор»). «Родитель» моделирует ситуацию острой вспышки гнева на ребенка за невыполненные уроки. Задача «коуча» - провести с родителем экспресс-технику осознанности. Цель - обучить родителя делать паузу между поведением ребенка (стимулом) и своей автоматической криком/агрессией (реакцией), возвращая себя в вентральный покой ради безопасности ребенка.

Типовые вопросы по компетенции ПК-2:

1. Почему взрослая классическая инструкция к медитации: "Сядьте неподвижно в позу лотоса, закройте глаза и наблюдайте за дыханием 20 минут" - абсолютно провалится на приеме у 7-летнего ребенка? Как законы развития мозга (внимания) меняют формат практик осознанности в детском возрасте?
2. Как вы понимаете концепцию "Осознанного родительства"? Каким образом высокий уровень личной осознанности и умение делать ментальную паузу у мамы или папы защищают ребенка от семейного психологического насилия и криков?
3. Представьте, что вам нужно обучить базовому навыку - замечать и отпускать свои отвлекающие мысли - двух разных клиентов: подростка 15 лет и ребенка 6 лет. Какие разные игровые метафоры или предметы вы выберете для каждого из них, чтобы донести суть практики на понятном им языке?

4. К вам привели гиперактивного, импульсивного ребенка, который сначала делает (бьет, ломает, кричит), а только потом думает. Как регулярные короткие игровые практики осознанности помогают перестроить работу его мозга и как объяснить ему пользу этих упражнений?
5. Вы ведете детскую группу по практикам внимательности. Во время упражнения на сканирование тела ("почувствуй тепло в животе, в руках, в ногах") один ребенок сжимается, начинает плакать и отказывается закрывать глаза. Каковы причины такой соматической реакции и как правильно поступить ведущему, согласно этике и протоколу травма-чувствительного майндфулнесс?

3. Промежуточная аттестация

3.1. Форма промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации: **зачет**

3.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

3.2.1. Типовые тестовые задания

№ п/п	Типовое тестовое задание
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами	
1	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Какое положение наиболее точно отражает современное понимание практик осознанности в когнитивно-поведенческой терапии «третьей волны»? А) Техники осознанности направлены преимущественно на подавление эмоциональных реакций через когнитивный контроль Б) Осознанность рассматривается как навык целенаправленного и безоценочного наблюдения текущего опыта В) Основной целью является полное устранение негативных мыслей через рациональную переработку Г) Практики осознанности используются только как метод релаксации при тревожных состояниях Ответ:
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Какой аспект наиболее характерен для адаптации практик осознанности в детско-подростковой работе?

	А) Увеличение длительности медитативных упражнений для формирования устойчивого внимания Б) Использование исключительно вербальных инструкций без опоры на игру и метафору В) Снижение когнитивной сложности и включение игровых форматов выполнения упражнений Г) Полный отказ от телесно-ориентированных элементов в пользу когнитивных техник Ответ:																				
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие компоненты входят в понятие осознанного присутствия в рамках майндфулнесс-подхода? А) Наблюдение текущего опыта без оценки Б) Автоматическое подавление нежелательных мыслей В) Принятие возникающих ощущений и эмоций Г) Контроль поведения через внешние стимулы Ответ:																				
4	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие показатели могут использоваться при оценке развития навыков осознанности у детей и подростков? А) Устойчивость внимания в простых задачах Б) Способность к длительной вербализации переживаний В) Гибкость переключения внимания между объектами Г) Снижение импульсивности в поведенческих реакциях Ответ:																				
5	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Установите соответствие между практикой и ее основным содержательным акцентом. <table><tr><th colspan="2">Практика</th><th colspan="2">Акцент</th></tr><tr><td>1</td><td>Сенсорная медитация</td><td>А</td><td>Фокусировка внимания на последовательных телесных ощущениях</td></tr><tr><td>2</td><td>Сканирование тела</td><td>Б</td><td>Наблюдение за дыхательным циклом как опорой стабилизации внимания</td></tr><tr><td>3</td><td>Осознанное движение</td><td>В</td><td>Отслеживание сенсорных стимулов внешней среды</td></tr><tr><td>4</td><td>Осознанное дыхание</td><td>Г</td><td>Включение движения как объекта осознанного наблюдения</td></tr></table>	Практика		Акцент		1	Сенсорная медитация	А	Фокусировка внимания на последовательных телесных ощущениях	2	Сканирование тела	Б	Наблюдение за дыхательным циклом как опорой стабилизации внимания	3	Осознанное движение	В	Отслеживание сенсорных стимулов внешней среды	4	Осознанное дыхание	Г	Включение движения как объекта осознанного наблюдения
Практика		Акцент																			
1	Сенсорная медитация	А	Фокусировка внимания на последовательных телесных ощущениях																		
2	Сканирование тела	Б	Наблюдение за дыхательным циклом как опорой стабилизации внимания																		
3	Осознанное движение	В	Отслеживание сенсорных стимулов внешней среды																		
4	Осознанное дыхание	Г	Включение движения как объекта осознанного наблюдения																		

	Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3	4																								
1	2	3	4																										
6	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Установите соответствие между трудностью и возможной мишенью интервенции. <table><tr><th colspan="2">Трудность</th><th colspan="2">Мишень интервенции</th></tr><tr><td>1</td><td>Автоматические эмоциональные реакции</td><td>А</td><td>Развитие навыка наблюдения мыслей без включения в них</td></tr><tr><td>2</td><td>Когнитивная ригидность</td><td>Б</td><td>Формирование навыка паузы между стимулом и реакцией</td></tr><tr><td>3</td><td>Дефицит устойчивости внимания</td><td>В</td><td>Тренировка удержания фокуса на текущем опыте</td></tr><tr><td>4</td><td>Импульсивное поведение</td><td>Г</td><td>Расширение диапазона поведенческих стратегий</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Трудность		Мишень интервенции		1	Автоматические эмоциональные реакции	А	Развитие навыка наблюдения мыслей без включения в них	2	Когнитивная ригидность	Б	Формирование навыка паузы между стимулом и реакцией	3	Дефицит устойчивости внимания	В	Тренировка удержания фокуса на текущем опыте	4	Импульсивное поведение	Г	Расширение диапазона поведенческих стратегий	1	2	3	4				
Трудность		Мишень интервенции																											
1	Автоматические эмоциональные реакции	А	Развитие навыка наблюдения мыслей без включения в них																										
2	Когнитивная ригидность	Б	Формирование навыка паузы между стимулом и реакцией																										
3	Дефицит устойчивости внимания	В	Тренировка удержания фокуса на текущем опыте																										
4	Импульсивное поведение	Г	Расширение диапазона поведенческих стратегий																										
1	2	3	4																										
7	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Установите соответствие между техникой и ее терапевтическим механизмом. <table><tr><th colspan="2">Техника</th><th colspan="2">Терапевтический механизм</th></tr><tr><td>1</td><td>Упражнение с недоминирующей рукой</td><td>А</td><td>Усиление сенсорной концентрации на внутреннем опыте</td></tr><tr><td>2</td><td>«Луч фонарика»</td><td>Б</td><td>Развитие творческой переработки эмоционального состояния</td></tr><tr><td>3</td><td>Зеркальное письмо</td><td>В</td><td>Развитие внимания к микродвижениям и телесной координации</td></tr><tr><td>4</td><td>Осознанное рисование</td><td>Г</td><td>Переключение доминирующих когнитивных автоматизмов</td></tr></table>	Техника		Терапевтический механизм		1	Упражнение с недоминирующей рукой	А	Усиление сенсорной концентрации на внутреннем опыте	2	«Луч фонарика»	Б	Развитие творческой переработки эмоционального состояния	3	Зеркальное письмо	В	Развитие внимания к микродвижениям и телесной координации	4	Осознанное рисование	Г	Переключение доминирующих когнитивных автоматизмов								
Техника		Терапевтический механизм																											
1	Упражнение с недоминирующей рукой	А	Усиление сенсорной концентрации на внутреннем опыте																										
2	«Луч фонарика»	Б	Развитие творческой переработки эмоционального состояния																										
3	Зеркальное письмо	В	Развитие внимания к микродвижениям и телесной координации																										
4	Осознанное рисование	Г	Переключение доминирующих когнитивных автоматизмов																										

	Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3	4				
1	2	3	4						
8	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Установите последовательность этапов освоения практики осознанного дыхания у детей. 1. Наблюдение за естественным дыханием 2. Введение образной опоры для внимания 3. Удержание фокуса на дыхательном цикле 4. Возвращение внимания при отвлечении Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
9	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Установите последовательность этапов работы с переживанием через практику осознанности. 1. Замечание телесного сигнала 2. Формирование более устойчивой реакции 3. Наблюдение эмоции без оценки 4. Осознание мыслей, связанных с переживанием Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
10	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Установите последовательность формирования навыка осознанности у детей. 1. Интеграция навыка в повседневное поведение 2. Освоение простых дыхательных техник 3. Развитие сенсорного внимания								

	4. Формирование навыка наблюдения эмоций <i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
11	<i>Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i> Практики осознанности направлены на развитие способности замечать текущий опыт без автоматической оценки. <i>Ответ:</i> <i>Обоснование:</i>				
12	<i>Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i> В детской практике майндфулнесс всегда предполагает длительные статические медитации. <i>Ответ:</i> <i>Обоснование:</i>				
13	<i>Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i> Одной из целей осознанности является развитие эмоциональной гибкости и устойчивости. <i>Ответ:</i> <i>Обоснование:</i>				
14	<i>Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы</i> Девочка 9 лет, часто тревожится перед контрольными работами, сообщает о «пустоте в голове» и трудностях концентрации. В процессе занятий она быстро теряет внимание и переключается на внешние стимулы. Какие направления работы в рамках осознанности будут наиболее обоснованными на начальном этапе? <i>Ответ:</i>				
15	<i>Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы</i> Подросток 14 лет, испытывает выраженную раздражительность в школьных конфликтах, реагирует импульсивно, после чего испытывает чувство вины и стыда. Какие механизмы работы с осознанностью будут наиболее релевантны для формирования более устойчивой реакции? <i>Ответ:</i>				

16	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Мальчик 11 лет, с трудом распознает собственные эмоции, описывает состояние преимущественно через поведение («злюсь», «не хочу», «ухожу»), избегает обсуждения чувств. Какие задачи будут ключевыми в формировании навыков осознанности? Ответ:
17	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Девочка 13 лет, демонстрирует высокий уровень внутренней самокритики, отмечает постоянное «размышление о своих ошибках» и трудности переключения внимания. Какие направления работы с внутренним опытом будут наиболее уместны? Ответ:
18	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Раскройте, как развитие навыка осознанного наблюдения влияет на эмоциональную регуляцию у детей и подростков. Ответ:
19	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Охарактеризуйте роль телесных практик в формировании устойчивости внимания в детском возрасте. Ответ:
20	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Опишите, каким образом практики осознанности интегрируются в работу с родителями для поддержания терапевтических изменений у ребенка. Ответ:

3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Дайте определение майндфулнесс-подхода в работе с детьми и подростками.
2. Охарактеризуйте основные этапы становления практик осознанности как психологического направления.
3. Перечислите особенности адаптации практик осознанности для детского и подросткового возраста.
4. Назовите основные цели применения майндфулнесс-подхода в детско-подростковой практике.

5. Охарактеризуйте возрастные особенности использования практик осознанности у детей и подростков.
6. Дайте определение понятию «осознанное присутствие» в практике майндфулнесс.
7. Охарактеризуйте понятие «автоматический режим психики» в контексте осознанности.
8. Перечислите основные когнитивные функции, значимые для оценки внимания у ребенка.
9. Назовите основные признаки дефицита саморегуляции у детей и подростков.
10. Охарактеризуйте понятие психологической гибкости в рамках майндфулнесс-подхода.
11. Перечислите основные техники осознанного дыхания, используемые в работе с детьми.
12. Охарактеризуйте технику «сканирования тела» в детской практике осознанности.
13. Дайте определение прогрессивной мышечной релаксации в детском формате.
14. Назовите основные техники сенсорной осознанности, применяемые в работе с детьми.
15. Охарактеризуйте роль осознанного движения в развитии саморегуляции у подростков.
16. Перечислите основные способы развития концентрации внимания через игровые упражнения.
17. Охарактеризуйте использование арт-терапевтических приемов в практике осознанности.
18. Дайте определение майндфулнесс-ориентированного коучинга родителей.
19. Охарактеризуйте основные задачи работы с родителями в рамках практик осознанности.
20. Перечислите базовые техники снижения родительского стресса в майндфулнесс-подходе.

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Критерии оценивания
Устный опрос	Студент дает полный и правильный ответ, демонстрирует глубокое понимание материала, может привести примеры и аргументы. Студент дает достаточно полный и правильный ответ, но может допустить небольшие ошибки или неточности. Студент дает неполный или неправильный ответ, но пытается исправить свои ошибки. Студент не может дать ответ на вопрос или дает неправильный ответ.
Практическое задание №1	Инструкция проста, увлекательна и адаптирована под возрастную тайминг (не более 3–5 минут для детей); цели упражнения понятны ребенку; используются соматические и внешние опоры; студент обосновал, как игра тренирует навык прерывания импульсивной реакции. / Инструкция слишком сложна и абстрактна; тайминг затянут; отсутствует игровой элемент, удерживающий детское внимание; методология майндфулнесс подменена обычным директивным требованием «сидеть тихо».

Практическое задание №2	Студент-коуч провел технику мягко и без поучений; успешно помог родителю заметить телесный маркер гнева (зажим, жар) до того, как тот начал кричать; родитель в образе смог сделать осознанный выбор в пользу спокойного диалога; студент-супервизор зафиксировал соблюдение этических рамок. / Студент-коуч сам начал читать нотации родителю, усугубив его чувство вины; техника проведена с нарушением алгоритма; соматическая регуляция родителя не достигнута
--------------------------------	---

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
зачтено	Высокий (продвинутый)	Студент демонстрирует понимание теоретических основ и механизмов психотерапевтических подходов, применяемых в работе с детьми и подростками. Способен объяснять причины формирования эмоциональных и поведенческих трудностей и обосновывать выбор методов вмешательства. Под руководством преподавателя анализирует учебные ситуации, выделяет мишени терапии и предлагает последовательные направления работы с учетом возрастных особенностей клиента. Особое внимание уделяется развитию навыков саморегуляции и осознанного отношения к внутренним переживаниям.
	Достаточный (базовый)	Студент знает основные принципы и методы психотерапевтических подходов, понимает их назначение и область применения. Под руководством преподавателя способен анализировать типовые ситуации, выделять ключевые трудности клиента и соотносить их с возможными методами помощи. Может объяснить выбор подхода и предложить общее направление работы, допуская упрощения и ограниченность в глубине анализа.
	Минимальный (пороговый)	Студент воспроизводит отдельные представления о психотерапевтических подходах, однако не всегда понимает их различия и область применения. Испытывает затруднения при анализе состояния клиента и выборе методов работы. С опорой на преподавателя способен участвовать в обсуждении простых случаев, частично выделять проблемы и предлагать отдельные элементы помощи, но не формирует целостной стратегии.
не зачтено	Недостаточный (ниже минимального)	Студент не демонстрирует понимания теоретических основ психотерапевтических подходов и их применения. Не способен анализировать состояние клиента и соотносить его с методами помощи. Не ориентируется в учебных ситуациях, не может предложить даже элементарные направления работы. Ответы носят несистемный характер и не отражают освоения дисциплины.

4.3. Шкала оценивания тестирования

Результаты тестирования при проведении **зачета** оцениваются по следующей шкале:

Процент правильных ответов	Оценка
60-100	зачтено
0-59	не зачтено