

Научно-образовательное учреждение дополнительного профессионального образования  
«Институт новых технологий»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Научно-образовательного учреждения  
дополнительного профессионального  
образования «Институт новых технологий»

В.В. Крутов



« 22 » ноября 2021 г.

**Дополнительная профессиональная программа**  
(повышение квалификации)

**«Особенности обучения и воспитания современных подростков, в том числе в  
условиях дистанционного образования»**

Автор курса: Ю.Н. Аманова  
Практикующий психолог, педагог  
высшей квалификационной категории,  
автор курсов и книг по практической  
психологии.

Москва – 2021

## Раздел 1. «Характеристика программы»

### 1.1. Цель реализации

Совершенствование профессиональных компетенций педагогов в области обучения и воспитания подростков в рамках образовательного процесса, в том числе в условиях дистанционно.

Таблица 1

### Совершенствуемые компетенции

№ п/п	Компетенция	Направление подготовки <u>44.03.01</u> Педагогическое образование
		Квалификация бакалавриат
		Код компетенции
1.	Способность использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК-6

### 1.2. Планируемые результаты обучения

№	Знать – уметь	Направление подготовки Педагогическое образование <u>44.03.01</u>
		Квалификация бакалавриат
		Код компетенции
1.	<b>Знать:</b> 1. Какие физиологические и психологические характеристики отличают подростка от представителей других возрастных групп, и как эти характеристики влияют на поведение подростка. 2. Какая деятельность является ведущей у	ОПК-6

	<p>подростков и какие современные формы она принимает.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Что такое ценности и какое влияние они оказывают на коммуникационные потребности подростка.</li> <li>4. От чего зависит эмоциональное состояние подростка и как оно влияет на образовательный и коммуникативный процессы.</li> <li>5. Когда возникает реальная угроза суицидальных наклонностей подростка и какую ответственность несут взрослые в рамках предотвращения суицида.</li> <li>6. Определение всех видов агрессии, их природу и разновидности проявлений, как негативных, так и экологических.</li> <li>7. Компетенции во взаимодействии с окружающими, отвечающие тому или иному уровню близости. Алгоритм выстраивания личной стратегии взаимодействия с окружающими.</li> <li>8. Психолого-физиологические особенности сексуального развития подростка.</li> <li>9. Инструменты профориентации и благоприятные сроки ее реализации.</li> <li>10. Техники снятия напряжения у подростков перед ответственными мероприятиями и в частности экзаменами.</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выявить поведенческие паттерны подростка, обусловленные его возрастными особенностями.</li> <li>2. Управлять ведущей деятельностью подростка и направлять ее на достижение образовательных и воспитательных целей.</li> <li>3. Корректировать ценности, препятствующие позитивной коммуникации подростков, и формировать новые ценности, улучшающие коммуникативные процессы подростков.</li> <li>4. Стабилизировать эмоциональность подростка с помощью развития эмоционального интеллекта.</li> <li>5. Распознавать угрозу суицида у подростка и предотвращать суицидальные попытки.</li> <li>6. Снижать уровень агрессии у подростка, предотвращать проявления травли, особенно кибер-травли.</li> <li>7. Составлять схему личной стратегии взаимодействия с окружающими: я хочу/ я могу/ я должен/ я не должен.</li> <li>8. Корректировать девиации сексуального</li> </ol>	
--	--	--

	<p>развития подростка.</p> <p>9. Проводить все виды профориентационной работы с подростками.</p> <p>10. Применять техники снятия напряжения у подростков и их настрой на ответственные мероприятия.</p>	
--	---	--

**1.3. Категория обучающихся:** уровень образования – ВО, направление профессиональной деятельности – общее образование, дополнительное образование.

**1.4. Форма обучения:** заочная, реализуется с применением дистанционных образовательных технологий

**1.5. Трудоемкость (срок освоения программы), режим занятий:** 2-3 академических часов в день, 36 часов

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Внеаудиторные учебные занятия, учебные работы			Формы контроля
		Всего часов, трудоемкость	Видеолекции	Самостоятельная работа	
	<b>Раздел 1. Особенности подростков поколения АЛЬФА»</b>	<b>4</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>Зачёт по результатам практической работы</b>
1.1	Кто такой подросток: возрастные особенности и психологические характеристики.	1,5	1	0,5	
1.2	Характеристики, которые остаются неизменными.	1	0,5	0,5	
1.3	Характеристики, которые отличают подростков поколения	1,5	1	0,5	Практическая работа 1:

	АЛЬФА от подростков предыдущих поколений.				«Психологический портрет подростка»
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Ведущая деятельность подростков.</b>	<b>4</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>Зачёт по результатам практической работы</b>
2.1	Факторы, влияющие на активацию ведущей деятельности подростка.	0,5	0,5	-	
2.2	Среда и ее влияние на самоопределение подростка.	1	0,5	0,5	Практическая работа 2: «Разработка мероприятия/урока на основе ведущей деятельности подростка и с учётом средового влияния на подростка».
2.3	Кто такие трендсеттеры и их влияние на подростков.	0,5	0,5	-	
2.4	От чего зависит мотивация подростка к любой деятельности, в том числе образовательному процессу, и основные инструменты влияния на неё.	2	1	1	
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Новые ценности АЛЬФА-подростка</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>Зачёт по результатам практической работы</b>
3.1	Вечные ценности, которые утратили значимость.	0,5	0,5	-	
3.2	Ценности нового времени, на которые необходимо опираться при взаимодействии с АЛЬФА-подростком.	2	1	1	Практическая работа 3: «Составить ментальную карту «Ценности подростка/

					нашего класса»
3.3	Почему мир уже не будет прежним и как к нему адаптироваться взрослым.	0,5	0,5	-	
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Особенности эмоциональной сферы АЛЬФА-подростка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Зачёт по результатам практической работы</b>
4.1	От чего зависят эмоциональные качели подростка.	0,5	0,5	-	
4.2	Пранк, как способ исследования другого.	1,5	0,5	1	
4.3	Важность развития эмоционального интеллекта и возможности его использования для выстраивания эффективного взаимодействия с подростком.	2	1	1	Практическая работа 4: «Зонирование пространства» или «Разработка стоп-сигналов (флэш-карт/ стоп-слов) для взаимодействия с подростком»
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Суицидальные наклонности АЛЬФА-подростка: на что следует обращать внимание взрослым.</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>Зачёт по результатам практической работы</b>
5.1	Основные маркёры присутствия суицидальных наклонностей.	0,5	0,5	-	
5.2	Игра, манипуляция или реальная угроза жизни: где проходит грань.	1	1	-	
5.3	Запрещённые препараты в жизни подростка: как предотвратить возникновение зависимости.	0,5	0,5	-	
5.4	Когда и какая нужна помощь: зоны ответственности	2	1	1	Практическая работа 5: «Заполнить чек-

	взрослых.				лист по зонам ответственности на реальную ситуацию, связанную с проявлением суицидальных наклонностей у подростка».
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Агрессия АЛЬФА-подростков.</b>	<b>4</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>Зачёт по результатам практической работы</b>
6.1	Природа подростковой агрессии.	0,5	0,5	-	
6.2	Виды буллинга.	0,5	0,5	-	
6.3	Кибер-буллинг: как предотвратить опасность.	1,5	1	0,5	
6.4	Работа с проявлениями агрессии АЛЬФА-подростков.	1,5	0,5	1,0	Практическая работа 6: «Разработка мероприятия/урока по профилактике проявления агрессии у подростка»
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Личные границы подростка.</b>	<b>4</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>Зачёт по результатам практической работы</b>
7.1	Что необходимо рассказать подростку о личных границах.	0,5	0,5	-	
7.2	Влияние личных границ взрослого, на самоидентификацию подростка: троллинг и как на него реагировать.	1,5	1	0,5	
7.3	Как укрепить авторитет взрослого при взаимодействии с АЛЬФА-подростком.	2	1	1	Практическая работа 7: «Самодиагностика личных границ и уровня экспертности»
<b>8</b>	<b>Раздел 8. Половое воспитание АЛЬФА-подростка.</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>Зачёт по результатам практической</b>

					<b>работы</b>
8.1	Инициация и гендерное самоопределение: зоны ответственности взрослых.	1	1	-	
8.2	Как обсудить деликатную тему с максимальной пользой: почему лекции не работают.	1,5	1	0,5	Практическая работа 8: «Разработка мероприятия/урока по половому воспитанию подростка»
8.3	Практические рекомендации по половому воспитанию.	0,5	0,5	-	
<b>9</b>	<b>Раздел 9. Профориентация.</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>Зачёт по результатам практической работы</b>
9.1	Какое воздействие оказывает авторитет и влияние взрослых на выбор будущей профессии подростком.	1	1	-	
9.2	Когда начинать мероприятия по профориентации.	0,5	0,5	-	
9.3	Практическое руководство по профориентации АЛЬФА-подростков.	1,5	1	0,5	Практическая работа 9: «Разработка мероприятия/урока по профориентации»
<b>10</b>	<b>Раздел 10. Внимание экзамены!</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>Зачёт по результатам практической работы</b>
10.1	Психологический настрой на сдачу экзаменов.	1,5	1	0,5	
10.2	Основные ошибки преподавателей и родителей в процессе подготовки к сдаче экзаменов.	1,5	1	0,5	Практическая работа 10: «Составить ментальную карту по психологическо



					му настрою на ответственное мероприятие»
<b>11.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>				Зачет по совокупности выполненных практических работ.
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	

## 2.2. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
<b>Раздел 1. Особенности подростков поколения АЛЬФА»</b>		
Тема 1.1 Кто такой подросток: возрастные особенности и психологические характеристики	Лекция, 1 ч.	Определение понятия подросток, физиологические и психологические особенности возраста, которые влияют на восприятие, эмоциональное состояние, поведенческие паттерны.
	Самостоятельная работа, 0,5 ч.	Анализ поведения конкретного подростка (или нескольких) через призму возрастных физиологических и психологических особенностей.
Тема 1.2. Характеристики, которые остаются неизменными	Лекция, 0,5 ч.	Какие поведенческие реакции подростков, связаны исключительно возрастным периодом, и остаются неизменными на протяжении многих лет, вне зависимости от особенностей поколений.
	Самостоятельная работа, 0,5 ч.	Сравнительный анализ подростков поколений Альфа, Z, X и Y, на примере конкретных детей из педагогической практики или на примере литературных героев/ известных личностей.
Тема 1.3 Характеристики, которые отличают подростков поколения АЛЬФА от подростков предыдущих поколений	Лекция, 1 ч.	Психоэмоциональные особенности поколения Альфа, а именно представителей подросткового возраста; объективные обстоятельства и веяния времени, обуславливающие эти особенности.
	Самостоятельная работа, 0,5 ч.	<b>Практическая работа 1:</b> «Психологический портрет подростка». Цель работы - дать комплексную психологическую характеристику подростку, содержащую описание его внутреннего склада и возможных поступков в определенных значимых обстоятельствах.
<b>Раздел 2. Ведущая деятельность подростков.</b>		
Тема 2.1 Факторы, влияющие на активацию ведущей	Лекция, 0,5 ч.	Понятие «ведущая деятельность» и ее влияние на процесс образования и выстраивания коммуникации со сверстниками и взрослыми, в том числе значимыми.

деятельности подростка.		
Тема 2.2 Среда и ее влияние на самоопределение подростка.	Лекция, 0,5 ч.	Понятие среды. Кто и что составляет среду современного подростка? Возможно ли оградить подростка от среды, или снизить ее влияние? Как формируется среда и можно ли сформировать ее искусственно? На что и как влияет спонтанная среда и искусственно созданная?
	Самостоятельная работа, 0,5 ч.	<b>Практическая работа 2:</b> «Разработка мероприятия/ урока на основе ведущей деятельности подростка и с учётом средового влияния на подростка». Целью практической работы является пополнение педагогической копилки слушателя.
Тема 2.3 Кто такие трендсеттеры и их влияние на подростков.	Лекция, 0,5 ч.	Понятие «трендсеттер». История появления трендсеттинга. Чем отличаются естественные трендсеттеры от искусственно созданных. В чем польза влияния трендсеттеров на подростков, в чем опасность? Как можно использовать трендсеттеров в образовательном и воспитательном процессах?
Тема 2.4 От чего зависит мотивация подростка к любой деятельности, в том числе образовательному процессу, и основные инструменты влияния на неё.	Лекция, 1 ч.	Схема и этапы рождения мотивации. Факторы, способствующие повышению мотивации. Факторы, снижающие мотивацию. Инструменты влияния на уровень мотивированности подростка.
	Самостоятельная работа, 1 ч.	Анализ изменения уровня мотивации конкретного подростка (или нескольких), с учётом факторов, представленных в материалах лекции.
<b>Раздел 3. Новые ценности АЛЬФА-подростка.</b>		
Тема 3.1 Вечные ценности, которые утратили значимость	Лекция, 0,5 ч.	Алгоритм формирования жизненных ценностей человека и влияние этих ценностей на подростка во всех сферах жизни. Ценности, которые являются актуальными для человечества на протяжении многих лет, и не зависящие от возраста и национальных традиций.
Тема 3.2 Ценности нового времени, на которые необходимо опираться при взаимодействии с АЛЬФА-подростком.	Лекция, 1 ч.	Какие ценности являются наиболее значимыми для представителей поколения Альфа. Как сформировать новые ценности для подростка. Техники переноса мотива на стимул.
	Самостоятельная работа, 1 ч.	<b>Практическая работа 3:</b> «Составить ментальную карту «Ценности подростка/ нашего класса». Конечной целью данной практической работы является более близкое знакомство с подростками, с которыми приходится взаимодействовать и повышение уровня доверия между взрослым и детьми.

Тема 3.3 Почему мир уже не будет прежним и как к нему адаптироваться взрослым.	Лекция, 0,5 ч.	Построение кривой изменения тенденций в ближайшие 20 лет на основе новых ценностей поколений Z и Альфа.
<b>Раздел 4. Особенности эмоциональной сферы АЛЬФА-подростка</b>		
Тема 4.1 От чего зависят эмоциональные качели подростка.	Лекция, 0,5 ч.	Процесс рождения негативных и позитивных эмоций. Как физиологические и психологические особенности подростка встраиваются в этот процесс, образуя эмоциональные качели?
Тема 4.2 Пранк, как способ исследования другого.	Лекция, 1 ч.	Что такое пранк? Чем обусловлено возникновение этого явления? Какие потребности подростков реализуются через пранк?
	Самостоятельная работа, 1 ч.	Разобрать реальный пранк, который реализовали знакомые подростки, или взятый из интернета на предмет потребностей авторов пранка, которые стоят за идеей этого события.
Тема 4.3 Важность развития эмоционального интеллекта и возможности его использования для выстраивания эффективного взаимодействия с подростком.	Лекция, 1 ч.	Эмоциональный интеллект, как инструмент регулирования психоэмоционального состояния подростков. Способы и техники развития эмоционального интеллекта у подростков. Анализ своего уровня эмоционального интеллекта.
	Самостоятельная работа, 1 ч.	<b>Практическая работа 4:</b> «Зонирование пространства» или «Разработка стоп-сигналов (флэш-карт/ стоп-слов) для взаимодействия с подростком». Целью практической работы является создание собственного инструмента регулирования психоэмоционального состояния подростков, с которыми слушатель взаимодействует в жизни/ работе.
<b>Раздел 5. Суицидальные наклонности АЛЬФА-подростка: на что следует обращать внимание взрослым.</b>		
Тема 5.1 Основные маркёры присутствия суицидальных наклонностей.	Лекция, 0,5 ч.	Психологические, эмоциональные, поведенческие и физиологические свидетельства суицидальных наклонностей у подростка, на которые стоит обратить внимание взрослым.
Тема 5.2 Игра, манипуляция или реальная угроза жизни: где проходит грань.	Лекция, 1 ч.	Основные потребности подростка, прибегающего к суицидальным действиям, которые необходимо исключить, чтобы определить насколько реальна угроза здоровью и жизни ребёнка. Почему 90% подростковых суицидов являются случайностью, а не осознанным намерением.

Тема 5.3 Запрещённые препараты в жизни подростка: как предотвратить возникновение зависимости.	Лекция, 0,5 ч.	Перечень запрещённых препаратов, наиболее популярных у современных подростков и их воздействие на физиологию и психику детей, которое важно разглядеть, чтобы вовремя вмешаться и начать процесс реабилитации. Реабилитационные мероприятия, которые помогают мягко вывести ребёнка из состояния зависимости от запрещённых препаратов. Профилактические мероприятия, которые в обязательном порядке должны присутствовать в воспитательном процессе подростков.
Тема 5.4. Когда и какая нужна помощь: зоны ответственности взрослых.	Лекция, 1 ч.	Профилактика суицида в подростковой среде. Когда ответственность воспитателя/ педагога/ родителя перестаёт быть оправданной, и должна быть разделена с медицинскими работниками и представителями правоохранительных органов. Порядок взаимодействия взрослых лиц, ответственных за подростка, при выявлении у него суицидальных наклонностей.
	Самостоятельная работа, 1 ч.	<b>Практическая работа 5:</b> «Заполнить чек-лист по зонам ответственности на реальную ситуацию, связанную с проявлением суицидальных наклонностей у подростка». Целью практической работы является автоматизация алгоритма действий при выявлении опасности суицида у подростка.
<b>Раздел 6. Агрессия АЛЬФА-подростков.</b>		
Тема 6.1 Природа подростковой агрессии.	Лекция, 0,5 ч.	Как зарождается агрессия. Виды агрессии. Механизмы воздействия разных видов агрессии на человека и варианты проявления агрессии всех видов.
Тема 6.2 Виды буллинга.	Лекция, 0,5 ч.	Буллинг, мобинг, кибербуллинг, хейтинг, боссинг, хейзинг - чем они отличаются и какую опасность представляют для подростков.
Тема 6.3 Кибер-буллинг: как предотвратить опасность.	Лекция, 1 ч.	Травля в сети - самый опасный и самый распространённый вид буллинга, который сложно отследить, а соответственно, предотвратить и пресечь. Мероприятия по профилактике кибербуллинга. Работа с жертвами кибербуллинга. Методы пресечения выявленных случаев проявления кибербуллинга.
	Самостоятельная работа, 0,5 ч.	Анализ соцсетей подростка, с целью выявить тенденции возникновения проявления кибербуллинга.
Тема 6.4 Работа с проявлениями агрессии АЛЬФА-подростков.	Лекция, 0,5 ч.	Способы и техники экологичного выражения агрессии подростка на реальных примерах из педагогической практики.
	Самостоятельная работа, 1,5 ч.	<b>Практическая работа 6:</b> «Разработка мероприятия/ урока по профилактике проявления агрессии у

		подростка». Целью практической работы является пополнение педагогической копилки слушателей готовыми мероприятиями по профилактике агрессии у подростка.
<b>Раздел 7. Личные границы подростка.</b>		
Тема 7.1 Что необходимо рассказать подростку о личных границах.	Лекция, 0,5 ч.	6 уровней близости окружающих. Градация окружения по уровням допустимой близости. Компетенции во взаимодействии с окружающими, отвечающие тому или иному уровню близости.
Тема 7.2 Влияние личных границ взрослого, на самоидентификацию подростка: троллинг и как на него реагировать.	Лекция, 1 ч.	Что такое толлинг? Как он проявляется и почему, по сути, является проверкой личных границ на прочность и допустимость нарушить/ сократить эти границы? Наглядная демонстрация вариантов взаимодействия с окружающими, исходя из уровня близости, к которому их можно и нужно отнести.
	Самостоятельная работа, 0,5 ч.	Анализ реальной ситуации из жизни подростка, связанной с троллингом, или ситуации взятой из педагогической практики коллег/ интернета, через призму исследования автором троллинга допустимого уровня границ того, на кого этот троллинг направлен.
Тема 7.3 Как укрепить авторитет взрослого при взаимодействии с АЛЬФА-подростком.	Лекция, 1 ч.	Прямая зависимость между личными границами и авторитетом взрослого в глазах подростка. Чем опасно панибратство? Чем опасен авторитарное давление на подростков. Как, грамотное выстраивание личных границ взрослого, позволяет найти и удерживать золотую середину между общением на равных и тиранией во взаимодействии с подростками?
	Самостоятельная работа, 1 ч.	<b>Практическая работа 7:</b> «Самодиагностика личных границ и уровня экспертности». Построение личной диаграммы допустимых границ с описанием возможных форм и тем общения для каждого круга близости.
<b>Раздел 8. Половое воспитание АЛЬФА-подростка.</b>		
Тема 8.1 Инициация и гендерное самоопределение: зоны ответственности взрослых.	Лекция, 1 ч.	Понятие инициации. Различия женской и мужской инициаций. От чего зависит гендерная самоидентификация. Какую ценность она несёт и на что влияет. Этапы гендерной самоидентификации. Причины появления большого количества трансгендеров в 21ом веке.

Тема 8.2 Как обсудить деликатную тему с максимальной пользой: почему лекции не работают.	Лекция, 1 ч.	Правила, которых необходимо придерживаться, при разговоре с подростком на тему интимности и сексуального опыта. О чем должен говорить взрослый? О чем не должен говорить взрослый? Какие темы можно обсуждать в группе, а какие должны обсуждаться в индивидуальных беседах. Роль родителей в половом воспитании ребёнка, и что делать, если родители этой ролью пренебрегают.
	Самостоятельная работа, 0,5 ч.	<b>Практическая работа 8:</b> «Разработка мероприятия/ урока по половому воспитанию подростка». Целью практической работы является пополнение педагогической копилки слушателей готовыми мероприятиями по половому воспитанию подростков.
Тема 8.3 Практические рекомендации по половому воспитанию.	Лекция, 0,5 ч.	Примеры вопросов, тем и форм подачи, которые можно поднимать и применять в рамках полового воспитания подростка. Разбор реальных кейсов слушателей.
<b>Раздел 9. Профориентация.</b>		
Тема 9.1 Какое воздействие оказывает авторитет и влияние взрослых на выбор будущей профессии подростком.	Лекция, 1 ч.	Основные факторы, влияющие на выбор будущей профессии. Династии и авторитет родителей при выборе профессии у подростков. Когда авторитет родителей является демотиватором при выборе профессии? Значение личности педагога для самоопределения подростка, в том числе в свете будущей профессии.
Тема 9.2 Когда начинать мероприятия по профориентации.	Лекция, 0,5 ч.	В каком возрасте надо начинать профориентацию подростков? Когда это имеет смысл, а когда уже является запоздалым формализмом? Календарь профориентационных мероприятий.
Тема 9.3 Практическое руководство по профориентации АЛЬФА-подростков.	Лекция, 1 ч.	Разновидности и алгоритм построения профориентационных мероприятий и тренингов. Выявление неработающих инструментов и практик. Разбор реальных профориентационных мероприятий из практики слушателей.
	Самостоятельная работа, 0,5 ч.	<b>Практическая работа 9:</b> «Разработка мероприятия/ урока по профориентации». Целью практической работы является пополнение педагогической копилки слушателей готовыми мероприятиями по профориентации

		подростков.
<b>Раздел 10. Внимание экзамены!</b>		
Тема 10.1 Психологический настрой на сдачу экзаменов.	Лекция, 1 ч.	Разбор действия техник расслабления, переключения внимания, смещения мотива на стимул. И целесообразность их применения в зависимости от ситуации.
	Самостоятельная работа, 0,5 ч.	Исследование и самодиагностика на тему, что существенно влияет на степень уверенности в себе и своих действиях, как в сторону укрепления, так и в сторону ослабления.
Тема 10.2 Основные ошибки преподавателей и родителей в процессе подготовки к сдаче экзаменов.	Лекция, 1 ч.	Разбор педагогических ошибок, допускаемых взрослыми при проведении экзаменов и других ответственных мероприятий. Список слов/ фраз повышающих тревожность и снижающих степень уверенности в себе. Почему нельзя приободрять подростков в моменты повышенной ответственности? Список слов/фраз повышающих степень уверенности в себе, гармонизирующих среду, успокаивающих подростка.
	Самостоятельная работа, 0,5 ч.	<b>Практическая работа 10:</b> «Составить ментальную карту по психологическому настрою на ответственное мероприятие». Целью практической работы является автоматизация алгоритма действий при подготовке подростка к экзамену или другому ответственному мероприятию.
<b>Итоговая аттестация:</b>		<b>Зачет</b> по совокупности выполненных практических работ.

### Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

#### 3.1. Текущий контроль

Текущий контроль осуществляется по итогам выполнения практических работ. Каждое практическое задание включает непосредственное воспроизведение того или иного компонента учебного занятия, а также методическое описание, раскрывающее возможности/планирующее использования данного компонента в индивидуальной и совместной деятельности учащихся на учебном занятии.

К занятию №1

#### **Практическая работа 1:**

«Психологический портрет подростка»: дать комплексную психологическую характеристику подростку, содержащую описание его внутреннего склада и возможных поступков в определенных значимых обстоятельствах.

*Конечный продукт:* Описание личностных характеристик конкретного подростка (ученика/ воспитанника/ собственного ребёнка) согласно следующему плану:

1. Описать персональные данные – имя, пол, сколько лет, внешние параметры.
2. Социальный статус – семья, должность, специальность родителей.
3. Небольшая биография, где указаны основные, самые важные события и моменты жизни, потрясения, эмоции.
4. Анализ 13-ти свойств личности: темперамент, характер, способности, ценностные ориентиры, эмоциональность, интеллект, коммуникабельность, самооценка, волевые качества, самоконтроль, способность к коллективной работе, мотивация, социальные установки.
5. Выводы, в которых осуществляется детальное рассмотрение каждого пункта, выявляются существующие проблемы, пути их решения, раскрываются способности и умения подростка.

**Требования к практической работе:**

Психологический портрет должен быть содержать все пункты, указанные в плане.

Формат выполнения: документ в гугл документах, ссылка для доступа всем участникам в общем списке группы. Предполагается парная взаимопроверка. Краткое обсуждение на ZOOM-сессии следующего занятия.

**Критерии оценивания:** выполнены все требования к практической работе.

**Оценка:** зачет/незачет

**Практическая работа 2:**



«Разработка мероприятия/ урока на основе ведущей деятельности подростка и с учётом средового влияния на подростка».

*Конечный продукт:* технологическая карта мероприятия или урока.

**Требования к практической работе:**

1. Технологическая карта создается на основе изучения материалов и презентации учебного занятия.

2. Методическое пояснение раскрывает возможности его использования в конкретном учебном занятии и для решения конкретной педагогической/ воспитательной задачи.

**Критерии оценивания:** выполнены все требования к практической работе.

**Оценка:** зачет/незачет

**Практическая работа 3:**

«Составить ментальную карту «Ценности подростка/ нашего класса»

*Конечный продукт:* ментальная карта

**Требования к практической работе:**

1. Продукт создается на основе инструкции разработки ментальной карты.

2. Созданный продукт соответствует содержанию учебного предмета (да/нет)

3. Методическое пояснение к продукту раскрывает ценности конкретного подростка или группы подростков/ класса/ группы.

**Критерии оценивания:** выполнены все требования к практической работе.

**Оценка:** зачет/незачет

**Практическая работа 4:**

«Зонирование пространства» или «Разработка стоп-сигналов (флэш-карт/ стоп-слов) для взаимодействия с подростком».

**Требования к практической работе:**

1. Продукт создается на основе материалов и презентации занятия.
2. Созданный продукт содержит описание зон и способов зонирования и смысловой нагрузки/ набор и описание стоп-сигналов и смысловой нагрузки.
3. Методическое пояснение к продукту раскрывает возможности его использования в воспитательной работе с подростками.

**Критерии оценивания:** выполнены все требования к практической работе.

**Оценка:** зачет/незачет

**Практическая работа 5:**

«Заполнить чек-лист по зонам ответственности на реальную ситуацию, связанную с проявлением суицидальных наклонностей у подростка».

*Конечный продукт:* описание реальной ситуации и чек-лист.

**Требования к практической работе:**

1. Продукт создается на основе реальной ситуации или ситуации, позаимствованной из опыта коллег.
2. Продукт создан с учетом тематики учебного занятия и презентации к нему.
3. Методическое пояснение к продукту раскрывает возможности его использования в индивидуальной и групповой образовательной воспитательной работы с подростками.

**Критерии оценивания:** выполнены все требования к практической работе.

**Оценка:** зачет/незачет

**Практическая работа 6:**

«Разработка мероприятия/ урока по профилактике появления агрессии у подростка»

*Конечный продукт:* технологическая карта мероприятия или урока.

**Требования к практической работе:**

1. Технологическая карта создается на основе изучения материалов и презентации учебного занятия.

2. Методическое пояснение раскрывает возможности его использования в конкретном учебном занятии и для решения конкретной педагогической/воспитательной задачи.

**Критерии оценивания:** выполнены все требования к практической работе.

**Оценка:** зачет/незачет

**Практическая работа 7:**

«Самодиагностика личных границ и уровня экспертности».

*Конечный продукт:* описание соблюдения своих личных границ в повседневной работе и коммуникации с подростком/ коллективом подростков и коллегами/ другими взрослыми, с которыми также взаимодействует подросток/ группа подростков.

**Требования к практической работе:**

1. Продукт создается на основе реальной ситуации и исходя из конкретного подростка/ группы подростков, с которыми взаимодействует слушатель.

2. Продукт создан с учетом тематики учебного занятия и презентации к нему.

**Критерии оценивания:** выполнены все требования к практической работе.

**Оценка:** зачет/незачет

**Практическая работа 8:**

«Разработка мероприятия/ урока по половому воспитанию подростка».

*Конечный продукт:* технологическая карта мероприятия или урока.

**Требования к практической работе:**

1. Технологическая карта создается на основе изучения материалов и презентации учебного занятия.

2. Методическое пояснение раскрывает возможности его использования в конкретном учебном занятии и для решения конкретной педагогической/воспитательной задачи.

**Критерии оценивания:** выполнены все требования к практической работе.

**Оценка:** зачет/незачет

**Практическая работа 9:**

«Разработка мероприятия/ урока по профориентации».

*Конечный продукт:* технологическая карта мероприятия или урока.

**Требования к практической работе:**

1. Технологическая карта создается на основе изучения материалов и презентации учебного занятия.

2. Методическое пояснение раскрывает возможности его использования в конкретном учебном занятии и для решения конкретной педагогической/воспитательной задачи.

**Критерии оценивания:** выполнены все требования к практической работе.

**Оценка:** зачет/незачет

**Практическая работа 10:**

«Составить ментальную карту по психологическому настрою на ответственное мероприятие».

*Конечный продукт:* ментальная карта

**Требования к практической работе:**

1. Продукт создается на основе инструкции разработки ментальной карты.

2. Созданный продукт соответствует содержанию учебного предмета

(да/нет).

3. Методическое пояснение к продукту описывает способы и техники снятия напряжения и тревожного состояния подростка/ группы подростков перед конкретным ответственным мероприятием.

**Критерии оценивания:** выполнены все требования к практической работе.

**Оценка:** зачет/незачет

### **3. 2. Итоговая аттестация.**

Итоговая аттестация: зачет по совокупности выполненных практических работ.

Требования: слушателем выполнены и оценены положительно (зачтены) все практические работы промежуточной аттестации.

Критерии оценивания: выполнены указанные требования.

Оценивание: зачет/незачет.

## **Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»**

**4.1 Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.**

### **Основная литература**

1. Франсуаза Дольто «На стороне подростка» Издательство: Рама Паблишинг, 2020 г. 424 с.

2. Питерс Стив Вне зоны доступа. Как не потерять контакт с ребенком в переходном возрасте Издательство: Эксмо, 2016 г. 272 с.

3. Дженсен, Натт: Мозг подростка. Спасительные рекомендации нейробиолога для родителей тинейджеров Издательство: Эксмо, 2018 г. 368 с.

4. Людмила Петрановская: Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка Издательство: АСТ, 2015 г. 288 с.
5. Кови Шон 7 навыков высокоэффективных тинейджеров Издательство: Добрая Книга, 2020 г. 328 с.
6. Ламберт Виктория, Брэнд-Миллер Дженни Личные границы. Как их устанавливать и отстаивать Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2018 г. 272 с.
7. Евгений Августович Кащенко, Анна Николаевна Котенёва Половое воспитание детей и подростков. Познавательное пособие для родителей Издательство: Литресс, 2019 г. 230 с.
8. Панина Светлана Викторовна, Макаренко Татьяна Александровна Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся 3-е изд., пер. и доп. Учебник и практикум для академического бакалавриата Издательство: Литресс, 2020 г. электронная книга.
9. Людмила Столяренко: Детская психодиагностика и профориентация. Учебное пособие Издательство: РГ-Пресс, 2021 г. 336 с.
10. Уинстон Роберт Как помочь ребенку повзрослеть. Иллюстрированное руководство для родителей по переходному возрасту Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2018 г. 244 с.
11. Кулагина Ирина Юрьевна, Апасова Екатерина Викторовна Феномен взрослости. Развитие личности и жизненный путь Издательство: Академический проект, 2018 г. 330 с.

#### **Дополнительная литература**

1. Резниченко Валентина Н. Как научить подростка быть счастливым взрослым Издательство: Омега-Л, 2019 г. 218 с.
2. Джерри Бэйли Моё тело меняется: всё, что хотят знать подростки и о чём стесняются говорить родители Издательство: Клевер, 2019 г. 48 с.
3. Ди Снайдер Курс выживания для подростков Издательство: Горизонт, 1995 г. 208 с.

4. Тауэрс Хизер, Грэй Имоджен Гид по выбору карьеры. Иллюстрированное руководство по поиску профессии Издательство: Эксмо, 2016 г. 320 с.

5. Литвак Нелли Владимировна Формула призвания. Семь правил выбора вуза Издательство: Альпина нон-фикшн, 2020 г. 130 с

#### **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

Каждый обучающийся должен иметь компьютер с доступом в Интернет и типовым программным обеспечением (офисный пакет, интернет-браузер), наушники, микрофон.

Все учебные ресурсы и видеoinструкции по выполнению заданий, размещены в информационной среде курса <http://moodle.int-edu.ru/course>