

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент

Частного учреждения дополнительного  
профессионального образования  
«Университет «Первое сентября»

\_\_\_\_\_ А.С. Соловейчик

**Программа**

**дополнительного профессионального образования  
(повышения квалификации)**

**Практическая психология в работе с детьми и подростками: действенные техники и примы  
в помощь педагогам и родителям**

**Москва  
2024**



## Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

- 1.1. **Цель реализации программы:** совершенствование профессиональных компетенций педагогов в области практической психологии, приобретение знаний и умений эффективного взаимодействия с детьми и подростками, оказания им помощи и психологической поддержки.

Настоящая дополнительная профессиональная программа (программа повышения квалификации) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 1 июля 2013 г. N 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 1 июля 2013 г. N 499 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам" (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. N 121 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование" (с изменениями и дополнениями). Редакция с изменениями N 1456 от 26.11.2020. С изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 г

№	Компетенция	Направление подготовки Педагогическое образование 44.03.01
		<b>Бакалавриат</b>
1	способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8

### 1.2. Планируемые результаты обучения

Знать – уметь	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции 44.03.01
	<b>Бакалавриат</b>
<b>Знать:</b> 1) как реагировать спокойно на детские эмоции и научить детей их контролировать;	ОПК-8

<ul style="list-style-type: none"> <li>2) как помочь ребенку адаптироваться к новым условиям, на примере адаптации к детскому саду;</li> <li>3) как реагировать на нарушение норм поведения детьми и подростками;</li> <li>4) причины возникновения детской тревожности и ее влияние на устойчивость к стрессу;</li> <li>5) авторские подходы к профилактике и коррекции детской тревожности;</li> <li>6) практические рекомендации по повышению самооценки и уверенности в себе у детей и подростков.</li> </ul>	
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) применять алгоритмы по обучению детей способам контролировать свои эмоции и проживать их экологичным и социально приемлемым способом;</li> <li>2) оказывать помощь ребенку при адаптации к новым условиям, на примере адаптации к детскому саду;</li> <li>3) применять эффективные стратегии в ситуациях нарушения норм поведения;</li> <li>4) определять причины возникновения детской тревожности и использовать методы ее профилактики и коррекции;</li> <li>5) использовать действенные стратегии, направленные на повышение самооценки и уверенности в себе у детей и подростков.</li> </ul>	ОПК-8

1.3. **Категория обучающихся:** уровень образования ВО, направление подготовки – «Педагогическое образование»; область профессиональной деятельности – дошкольное, начальное и основное общее образование.

1.4. **Режим занятий** – 1 раз в неделю по 6 ч.

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

1.6. **Трудоемкость обучения:** 72 ч.

## Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный (тематический) план программы направления дополнительного профессионального образования.

№	Наименование тем	Всего (час.)	Внеаудиторные учебные занятия, учебные работы		Формы Контроля
			Лекции	Практические занятия	
Тема 1.	Как реагировать спокойно на детские эмоции	10	4	6	Практическое задание 1.

Тема 2.	Адаптация детей к детскому саду	10	4	6	Практическое задание 2.
Тема 3.	Практическая психология для педагога: что делать, если дети нарушают правила поведения	8	2	6	Практическое задание 3.
Тема 4.	Работающие методики поддержки высокой самооценки учащихся	8	2	6	Практическое задание 4.
	Онлайн тестирование			1	
Тема 5.	Как вырастить уверенного в себе ребенка	8	2	6	Практическое задание 5.
Тема 6.	Причины возникновения детской тревожности	8	2	6	Практическое задание 6.
Тема 7.	Тревожность подростков: особенности проявления и способы коррекции	10	4	6	Практическое задание 7.
Тема 8.	Мастер-класс: приёмы снижения тревожности детей и подростков	8	2	6	Практическое задание 8.
	Онлайн тестирование	72	22	50	
	Итоговая аттестация				Зачет на основании выполненных практических заданий, результатов онлайн тестирования.
<b>ВСЕГО</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

### 2.3. Учебная программа

Темы	Виды учебных занятий/работ, час.	Содержание
Тема 1.1. Как реагировать спокойно на детские эмоции.	Лекция, 4 ч.	Что такое эмоции. Как действовать взрослым, когда дети не справляются со своими эмоциями. Как обучать детей контролировать свои эмоции и проживать их экологичным и социально приемлемым способом. Практические задания и упражнения по регуляции эмоционального состояния детей и взрослых.
	Практическое занятие, 6ч.	<i>Практическое задание 1.</i> Изучите учебные материалы, ответьте на вопросы и выполните задания: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Какие способы помогают детям справляться с негативными эмоциями?</li> <li>2) Как взрослым научиться понимать и поддерживать детей, когда они испытывают сильные эмоции?</li> <li>3) Каким образом можно помочь детям регулировать свои эмоции?</li> </ol>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>4) Какие упражнения и практики помогут как детям, так и взрослым контролировать свои эмоции?</li> <li>5) Какие стратегии помогут детям выражать свои эмоции адекватным и безопасным способом?</li> <li>6) Как обучить детей эмпатии и пониманию чувств других людей?</li> <li>7) Какие методики и техники эффективны в работе с эмоциями у детей разного возраста?</li> <li>8) Как справиться с ситуацией, когда дети не хотят говорить о своих эмоциях?</li> <li>9) Как реагировать, когда дети проявляют агрессию или обиду из-за сильных эмоций?</li> </ol>
Тема 2. Адаптация детей к детскому саду.	Лекция, 4 ч.	Что ждёт ребёнка в саду. Адаптация к детскому саду. Лёгкая адаптация. Адаптация средней тяжести. Тяжёлая адаптация. От чего зависит степень тяжести адаптационного периода. Как понять, что адаптация завершена. «Колесо баланса». Рекомендации для родителей. Пошаговый план адаптации.
	Практическое занятие, 6 ч.	<p><i>Практическое задание 2.</i> Изучите учебные материалы, ответьте на вопросы и выполните задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Какие виды адаптации к детскому саду существуют?</li> <li>2) Что включает в себя легкая адаптация?</li> <li>3) Какие признаки характеризуют адаптацию средней тяжести?</li> <li>4) Какие факторы влияют на степень тяжести адаптационного периода?</li> <li>5) Как понять, что адаптация завершена?</li> <li>6) Что такое "колесо баланса" в контексте адаптации к детскому саду?</li> <li>7) Какие рекомендации могут помочь родителям в процессе адаптации ребенка?</li> <li>8) Какой пошаговый план можно использовать для успешной адаптации ребенка к детскому саду?</li> </ol>
Тема 3. Практическая психология для педагога: что делать, если дети нарушают правила поведения.	Лекция, 2 ч.	Стратегии воздействия при девиантном поведении ребенка. Практические рекомендации педагогам и родителям по тому, что делать, если ребёнок: агрессивно себя ведет; нарушает общепринятые правила; проявляет сексуальное влечение (имеются признаки детского онанизма).
	Практическое занятие, 6 ч.	<p><i>Практическое задание 3.</i> Изучите учебные материалы, ответьте на вопросы и выполните задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Проведите беседу с ребенком, чтобы выяснить причины его агрессивного поведения. Попробуйте выявить возможные</li> </ol>

		<p>стрессовые ситуации или проблемы, которые могут быть причиной его поведения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) Создайте с ребенком план действий в случае нарушения общепринятых правил. Обсудите с ним последствия своих действий и постарайтесь найти вместе альтернативные способы решения конфликтных ситуаций.</li> <li>3) Какие стратегии воздействия могут помочь родителям и педагогам в случае агрессивного поведения ребенка?</li> <li>4) Как можно помочь ребенку осознать и решить проблемы, которые могут привести к нарушению общепринятых правил?</li> <li>5) Важно ли обращаться за помощью к специалистам, если у ребенка проявляются признаки детского онанизма? Какие шаги следует предпринять в этом случае?</li> </ol>
<p>Тема 4. Работающие методики поддержки высокой самооценки учащихся.</p>	<p>Лекция, 2 ч.</p>	<p>Самооценка, мотивация и агрессия: как они связаны и что с этим делать в ежедневной работе педагога и жизни ребенка. Факторы, влияющие на учебную мотивацию. Как заниженная самооценка связана с мотивацией к учебе, тревожностью, агрессивным поведением. Причины низкой самооценки. Эксперимент Розенталя. Практические рекомендации и способы повышения самооценки, снижения тревоги и агрессивности у детей и подростков. Метод «бутерброда». Арт-практика «Какой я». Техники на снятие эмоционального и мышечного напряжения. Примеры упражнений для повышения самооценки.</p>
	<p>Практическое занятие, 6 ч.</p>	<p><i>Практическое задание 4.</i> Изучите учебные материалы, ответьте на вопросы и выполните задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Какие факторы влияют на учебную мотивацию у детей?</li> <li>2) Какие последствия может иметь заниженная самооценка на учебную деятельность, тревожность и агрессивное поведение?</li> <li>3) Какие причины могут привести к низкой самооценке у ребенка?</li> <li>4) Что доказал эксперимент Розенталя и какие выводы можно сделать из этого?</li> <li>5) Какие практические рекомендации и способы повышения самооценки, снижения тревоги и агрессивности можно использовать в работе с детьми и подростками?</li> <li>6) Что представляет собой метод "бутерброда" и как он может помочь детям улучшить свою самооценку?</li> </ol>

		<p>7) Какая цель арт-практики "Какой я" и какие техники она использует для повышения самооценки?</p> <p>8) Какие упражнения можно использовать для снятия эмоционального и мышечного напряжения у детей и подростков?</p>
Тема 5. Как вырастить уверенного в себе ребенка.	Лекция, 2 ч.	Как воспитать уверенного в себе ребенка. Признаки уверенности или нарушенная социализация: в чем различие. Подходы к формированию уверенности в себе у детей и подростков.
	Практическое занятие, 6 ч.	<p><i>Практическое задание 5.</i> Изучите учебные материалы, ответьте на вопросы и выполните задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) В чем заключается различие между уверенностью в себе и нарушенной социализацией у детей?</li> <li>2) Какие методы воспитания уверенности в себе у детей и подростков вы применяете в повседневной жизни?</li> <li>3) Предложите свой план действий по формированию уверенности в себе у ребенка в возрасте от 6 до 12 лет.</li> <li>4) Какие ситуации могут способствовать укреплению уверенности в себе у подростка? Какие упражнения или игры могут помочь в этом процессе?</li> <li>5) Каким образом можно помочь ребенку преодолеть страхи и неуверенность в себе? Какие конкретные шаги следует предпринять для этого?</li> <li>6) Что вы можете сделать, чтобы поддержать и поощрить уверенные действия и решения ребенка? Какие слова и похвалы могут усилить его уверенность?</li> <li>7) Поделитесь опытом воспитания уверенности в себе у своего ребенка. Какие методы и подходы оказались наиболее эффективными? Какие ошибки следует избегать в этом процессе?</li> <li>8) Проведите наблюдение за поведением ребенка в различных ситуациях и сферах жизни. Какие рекомендации вы могли бы дать ему для укрепления уверенности в себе?</li> </ol>
Тема 6. Причины возникновения детской тревожности.	Лекция, 2 ч.	Как узнать тревогу. Тело как первый индикатор тревожного состояния. Поведенческие проявления тревоги. Возрастные проявления тревоги и страхов. Что делать, если у ребенка признаки наличия тревожности. Рекомендации по коррекции детской тревожности.



	<p>Практическое занятие, 6 ч.</p>	<p><i>Практическое задание 6.</i> Изучите учебные материалы, ответьте на вопросы и выполните задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Назовите основные физиологические проявления тревоги, которые происходят с нашим телом?</li> <li>2) Какие симптомы тревоги могут быть наблюдаемы в поведении человека?</li> <li>3) Каковы возрастные особенности проявления тревоги и страхов у детей?</li> <li>4) Какие шаги следует предпринять, если у вашего ребенка появились признаки тревожности?</li> <li>5) Какие методы коррекции детской тревожности вы можете предложить?</li> <li>6) Какие советы вы бы дали родителям, чтобы помочь им разобраться с тревожностью своих детей?</li> <li>7) Какие упражнения или действия могут помочь ребёнку справиться с тревогой в повседневной жизни?</li> </ol>
<p>Тема 7. Тревожность подростков: особенности проявления и способы коррекции.</p>	<p>Лекция, 4 ч.</p>	<p>Какие маски носит тревожность. Отказ от активности; цифровая зависимость; селфхарм; пищевое расстройство; асоциальное поведение как проявления тревожности. Потеря контакта со значимым взрослым. Плохой сон, проблемы с питанием. Рекомендации по взаимодействию с подростками, направленные на снижение тревожности.</p>
	<p>Практическое занятие, 6 ч.</p>	<p><i>Практическое задание 7.</i> Изучите учебные материалы, ответьте на вопросы и выполните задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Какие «маски» носит тревожность? Какие внешние признаки могут указывать на возможное наличие тревожности у подростка?</li> <li>2) Какие последствия могут возникнуть из-за отказа от активности? Как можно помочь подростку преодолеть этот проблему?</li> <li>3) Что такое цифровая зависимость? Какие шаги можно предпринять для предотвращения этого состояния?</li> <li>4) Какие признаки могут свидетельствовать о селфхарме у подростка? Как правильно реагировать на такое поведение?</li> <li>5) Что такое пищевое расстройство и какие последствия оно может иметь для здоровья подростка? Как помочь ему справиться с этой проблемой?</li> </ol>

		<p>6) В чем проявляется асоциальное поведение у подростка? Какие методы можно использовать для помощи в решении этой проблемы?</p> <p>7) Почему потеря контакта со значимым взрослым может привести к усилению тревожности у подростка? Как восстановить или укрепить это взаимодействие?</p> <p>8) Какие пути существуют для улучшения сна у подростка? Как повлиять на его питание для улучшения общего состояния?</p> <p>9) Каким образом можно общаться с подростками, чтобы снизить их тревожность? Какие практические рекомендации можно дать по взаимодействию с тревожными подростками?</p>
<p>Тема 8. Мастер-класс: приёмы снижения тревожности детей и подростков.</p>	<p>Лекция, 2 ч.</p>	<p>Практические задания и упражнения по снижению тревожности подростков (авторская методика). Современные подходы к коррекции тревожного состояния подростков. Рекомендации по устранению тревожности у подростков для родителей и педагогов на основании проверенных опытом практик.</p>
	<p>Практическое занятие, 6 ч.</p>	<p><i>Практическое задание 8.</i> Изучите учебные материалы, ответьте на вопросы и выполните задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Выполните упражнение "Дыхание для расслабления". Попросить подростка принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на своем дыхании. Провести несколько минут подряд дыхание: глубокое вдохнуть через нос, задержать дыхание на несколько секунд, затем медленно выдохнуть через рот. После упражнения обсудить, какие чувства и мысли возникали у подростка во время упражнения.</li> <li>2) Выполните задание на саморефлексию. Попросить подростка вести дневник эмоций, в котором он будет записывать свои чувства и мысли на протяжении нескольких дней. По итогам недели обсудить с подростком, какие ситуации вызывают у него тревожность, и попробовать найти способы её снижения.</li> <li>3) Проведите ролевую игру "Планирование будущего". Предложить подростку нарисовать карту своего будущего, включая в неё желаемые цели, мечты и планы. Затем обсудить, какие шаги необходимо предпринять для достижения этих целей и</li> </ol>

		<p>какие препятствия могут возникнуть на этом пути.</p> <p>4) Какие симптомы тревожности могут возникать у подростков?</p> <p>5) Какие методики снижения тревожности вы использовали и почему они эффективны?</p> <p>6) Какие современные подходы к коррекции тревожного состояния подростков вы считаете наиболее эффективными?</p> <p>7) Какие рекомендации по устранению тревожности у подростков вы могли бы дать родителям и педагогам?</p> <p>8) Какую роль эмоциональная поддержка и понимание играет в снижении тревожности у подростков?</p>
	Практическое занятие, 1 ч.	Онлайн тестирование
Итоговая аттестация		Зачет на основании совокупности выполненных на положительную оценку практических заданий, результатов онлайн тестирования.

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

#### *Текущий контроль.*

Формы текущего контроля: выполнение практических заданий, онлайн тестирование по темам образовательной программы.

#### **Требования к выполнению практических заданий 1-8:**

1. При выполнении практических заданий требуется использовать учебные материалы лекционных и практических занятий.
2. Ответы на задания должны быть представлены в соответствии с представленными в учебных материалах курса алгоритмами и рекомендациями.

#### **Критерии оценивания и оценивание практических заданий 1-8.**

«**Зачтено**» - при выполнении практических заданий обучающийся продемонстрировал знание и понимание учебных материалов образовательной программы.

«**Не зачтено**» - при выполнении практических заданий обучающийся продемонстрировал незнание и непонимание учебных материалов образовательной программы.

**Онлайн тестирование №1** включает 15 вопросов с альтернативными вариантами ответов, из которых требуется выбрать один верный вариант ответа.

1. Залог успешного посещения ребёнком садика – это...
  - a) контакт родителей и воспитателей, умение и желание взаимно сотрудничать
  - b) социальная зрелость ребёнка
  - c) педагогическое мастерство воспитателя
2. Что характеризует легкую адаптацию?
  - a) Ребёнок вливается в детский коллектив за 2—4 недели.
  - b) Ребёнок вливается в детский коллектив от месяца до двух.
  - c) Ребёнок вливается в детский коллектив в течение первой недели.
3. Для адаптации средней степени тяжести характерно ...

- a) ребёнок без слёз и истерик заходит и остаётся в группе; при обращении смотрит в глаза воспитателю; на замечания воспитателя (как одобрительные, так и нет) реагирует спокойно, адекватно
  - b) у ребёнка нет желания взаимодействовать с ровесниками и взрослыми; отказ заходить из раздевалки в игровое помещение
  - c) ребёнок тяжело расстается с матерью, продолжает немного плакать после разлуки; но его можно легко отвлечь, он легко может переключиться и начать играть
4. Индивидуальное колесо баланса адаптации ребёнка к детскому саду заполняют ...
- a) родители
  - b) руководство образовательной организации
  - c) воспитатели
5. Эмоция – это ...
- a) привычный для ребенка способ реагирования на ситуацию
  - b) реакция ребенка на неверные действия взрослого
  - c) мгновенная реакция организма на конкретную ситуацию
6. Когда мы реагируем на поведение детей реакцией «градусника», мы ...
- a) обучаем детей правильному поведению
  - b) показываем ребенку, что мы его понимаем
  - c) подавляем эмоции ребенка, ничему его не обучаем
7. Завершите предложение: «Психоэмоциональное состояние ребенка – ...»
- a) это зона ответственности взрослого
  - b) это зона ответственности самого ребенка
  - c) невозможно контролировать
8. Формула результата включает ...
- a) талант + компетенция + опыт, умноженные на психоэмоциональное состояние
  - b) талант + компетенция + оптимизм, умноженные на психоэмоциональное состояние
  - c) терпение + коммуникация + опыт, умноженные на психоэмоциональное состояние
9. Быть «зеркалом» означает ...
- a) повторять за ребенком его действия
  - b) показывать ребенку, что и как он делает в конкретной ситуации
10. Плохое поведение ребенка – это индикатор того, что ...
- a) ребенку плохо
  - b) ребенок плохо воспитан
  - c) у ребенка плохой характер
11. Что делать, если ребенок нарушает правила? Укажите все ВЕРНЫЕ ответы
- a) дать отрицательную оценку происходящему
  - b) обсудить альтернативу
  - c) поддержать при необходимости
  - d) акцентировать внимание класса на нарушителе
  - e) чётко придерживаться правил
  - f) применить какое-то последствие
12. Что из перечисленного может быть последствием за нарушение правил класса? Укажите все ВЕРНЫЕ ответы
- a) создание открытки-обращения для класса на классном стенде
  - b) сделать приятное человеку, которого вы обидели
  - c) написать 20 раз приятное слово на листе
  - d) материальное возмещение морального ущерба

- e) социальная изоляция, отказ других учеников от общения с нарушителем
  - f) исключение из классного коллектива (школы)
  - g) лишение возможности принимать участие в жизни класса
- a) Что отличает действия педагога, который использует прием «градусник» при обсуждении агрессивного поведения ребенка?
- a) оценивает проступок ребенка
  - b) объясняет причинно-следственную связь между эмоциями и проступком ребенка
  - c) показывает, что ребенка не принимает
  - d) угрожает возможными последствиями
  - e) называет действия ребенка
13. Что делать, если ребенок мастурбирует на уроке?
- a) не акцентировать внимание класса
  - b) озвучить правило «тет-а-тет»
  - c) пообщаться с родителями
  - d) наладить контакт с ребёнком
  - e) все ответы верны
  - f) привлечь детского психолога
14. Наказание за нарушение правила создано для того, чтобы ...
- a) оскорбить человека
  - b) помочь запомнить правило
  - c) научить вести себя правильно

**Онлайн тестирование №2** включает 15 вопросов с альтернативными вариантами ответов, из которых требуется выбрать один верный вариант ответа.

1. Что из перечисленного характеризует уверенного ребенка? Укажите все верные ответы.
  - a) Не боится пробовать новое.
  - b) Не падает духом после неудачи.
  - c) Не считается с мнением окружающих.
  - d) Делает то, что хочет, в любой момент.
  - e) Сохраняет устойчивость в конфликтах.
  - f) Смело идет на контакт с людьми
2. Перечислите признаки нарушения социализации у ребенка. Укажите все верные ответы.
  - a) Не считается с мнением окружающих.
  - b) Решает проблемы агрессией.
  - c) Смело идет на контакт с людьми.
  - d) Делает то, что хочет в любой момент.
  - e) Не боится пробовать новое.
  - f) Сохраняет устойчивость в конфликтах.
3. Что требуется обеспечить ребенку, чтобы он не боялся пробовать новое? Укажите все верные ответы.
  - a) Общение в коллективе детей.
  - b) Ограничить виртуальную жизнь.
  - c) Опыт самостоятельной активности.
  - d) Некритичное отношение мамы и папы.
  - e) Эмоциональный и содержательный контакт с родителями.
  - f) Разнообразный социальный опыт.
4. Что требуется обеспечить ребенку, чтобы он смело шел на контакт с людьми? Укажите все верные ответы.
  - a) Общение в коллективе детей.

- b) Ограничить виртуальную жизнь.
  - c) Опыт самостоятельной активности.
  - d) Достаточно богатая среда.
  - e) Эмоциональный и содержательный контакт с родителями.
  - f) Разнообразный социальный опыт.
5. Опыт самостоятельной деятельности, бытовые навыки и участие в жизни семьи, хорошие примеры из культурного поля и поддерживающее окружение обеспечивают ребенку возможность ...
- a) Не бояться пробовать новое.
  - b) Не падать духом после неудачи.
  - c) Сохранять устойчивость в конфликтах.
6. Опыт решения конфликтов с родителями, занятия спортом, понимание окружающих людей через чтение, анализ историй и понимание своих интересов обеспечивают ребенку возможность ...
- a) Сохранять устойчивость в конфликтах.
  - b) Не падать духом после неудачи.
  - c) Смело идти на контакт с людьми.
  - d) Делать то, что хочет, в любой момент.
7. К чему приводит установка родителей, передаваемая ребенку: «Самое главное – твои эмоции»?
- a) Не считается с мнением окружающих.
  - b) Протестует против любых требований взрослого.
  - c) Решает проблемы агрессией.
  - d) Делает то, что хочет, в любой момент.
8. К чему приводит установка родителей, передаваемая ребенку: «Ставь себя на первое место»?
- a) Не считается с мнением окружающих.
  - b) Протестует против любых требований взрослого.
  - c) Решает проблемы агрессией.
  - d) Делает то, что хочет в любой момент.
9. Что является предпосылкой для формирования у ребенка протеста против любых требований взрослого? Укажите все верные ответы.
- a) Преждевременная игра в демократию.
  - b) Непонимание внутреннего мира ребенка.
  - c) Отсутствие границ.
  - d) Излишняя жесткость, жестокость.
10. Что является предпосылкой для формирования у ребенка привычки решать проблемы агрессией? Укажите все верные ответы.
- a) Детоцентризм.
  - b) Непонимание внутреннего мира ребенка.
  - c) Агрессия в семье.
  - d) Поощрение протестных настроений.
  - e) Отсутствие границ.
11. Что из перечисленного указывает на наличие тревожности у ребенка?
- a) Напряжение мышц тела и лица
  - b) Чрезмерная двигательная активность
  - c) Нарушения ЖКТ, наличие кожных реакций
  - d) Действия, повреждающие тело
  - e) Сочетание нескольких, из перечисленных признаков
12. Что характеризует гиперопеку и гиперконтроль в отношении ребенка со стороны родителей?

- a) Лишение самостоятельности
  - b) Отсутствие личной территории ребенка
  - c) Излишняя концентрация на здоровье и безопасности ребенка
  - d) Все вышеперечисленное
13. Что указывает на наличие признаков повышенной тревожности у детей и подростков?
- a) Отказ от активности
  - b) Цифровая зависимость
  - c) Пищевое расстройство
  - d) Асоциальное поведение
  - e) Верны все ответы
14. Как определяют действия подростка, направленные на нанесение своему телу физического ущерба с целью влияния на свое настроение?
- a) Асоциальное поведение
  - b) Агрессивное поведение
  - c) Самоповреждающее поведение
15. К каким последствиям приводит гонка за баллами на фоне непонимания себя и своих целей?
- a) К дезориентации и одиночеству
  - b) К экзистенциальной тревоге, потере смысла деятельности
  - c) К невозможности нервной системы выполнить свои функции

*Требования к онлайн тестированию:*

Внимательно изучите вопросы и варианты ответов к ним. Выберите один вариант ответа, который вы считаете правильным. Время тестирования – 60 мин. Количество попыток – 3.

*Критерии оценивания и оценивание результатов тестирования.*

«Зачтено» — 12 и более правильных ответов.

«Не зачтено» — 11 и менее правильных ответов.

Процедура тестирования и представление его результатов обучающимся осуществляется в асинхронном формате.

**Итоговая аттестация.** Зачет на основании совокупности выполненных на положительную оценку практических работ, результатов онлайн тестирования.

*Требования к итоговой аттестации:*

Обучающийся считается аттестованным при следующих условиях: 1) результат онлайн тестирования – зачтено; 2) при выполнении практических заданий обучающийся продемонстрировал знание и понимание учебных материалов образовательной программы.

Обучающийся считается неаттестованным при одном из следующих условий: 1) результат онлайн тестирования – не зачтено; 2) при выполнении практических заданий обучающийся продемонстрировал незнание и непонимание учебных материалов образовательной программы.

*Критерии оценивания и оценивание результатов освоения образовательной программы:*

Обучающийся считается аттестованным при следующих условиях: зачтено 70% и более практических работ; результаты онлайн-тестирования – «зачтено».

Обучающийся считается неаттестованным при одном из следующих условий: зачтено менее 70% результатов выполнения практических работ; результаты онлайн-тестирования – «не зачтено».

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

### **4.1. Учебно-методическое программы.**

- 1) Баркан А. И. Практическая психология для родителей или "Как научиться понимать своего ребенка" М. 2000
- 2) Бурьева Е. А. Верю в себя. М.: Издательство: Феникс-Премьер, 2024 г.
- 3) Бурьева Е. А. Легкая адаптация ребенка к садику за 30 дней. М.: Издательство: Феникс-Премьер, 2021 г.
- 4) Бурьева Е. А. Недетские вопросы. Основы полового воспитания и безопасности вашего ребенка. М.: Издательство: Бонбора, 2023 г.
- 5) Бурьева Е. А. Хорошо, что мы разные. М.: Издательство: Феникс-Премьер, 2023 г.
- 6) Дмитриева В.Г. 200 развивающих игр и упражнений от рождения до школы \В.Г. Дмитриева, О.А. Новиковская. - М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. - 95 с.
- 7) Ключева Н.В. Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность , Ярославль 1997
- 8) Микляева А. В., Румянцева П. В. Нам не страшен серый волк... Книга для родителей, которые хотят помочь своим детям избавиться от страхов. - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. - 202 с.
- 9) Филоненко Е. Границы и правила. Как научить ребенка жить в мире с собой и окружающими. М.: Издательство: Феникс, 2023 г.
- 10) Филоненко Е. Детки без клетки. 5 ступеней к развитию самостоятельности. М.: Издательство: Феникс, 2016 г.
- 11) Филоненко Е. Свой среди своих. Как научить ребенка дружить. М.: Издательство: Феникс, 2022 г.
- 12) Филоненко Е. Тайное общество победителей Страха: три истории с хорошим концом. М.: Издательство: Феникс, 2018 г.
- 13) Филоненко Е. Хорошие отношения начинаются в детстве. Как общаться с ребенком от 1 года до 3 лет. М.: Издательство: Феникс, 2022 г.

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

Техническое обеспечение: ПК, выход в Интернет, Яндекс Браузер версии 18 и выше.

Интернет-ресурсы, используемые при обучении, размещены на отечественных серверах и соответствуют требованиям Федерального закона "О персональных данных" от 27.07.2006 N 152-ФЗ.

### **Авторы образовательной программы**

- 1) Бурьева Елена Александровна, практикующий психолог, игровой и арт-терапевт, член Ассоциации детских психиатров и психологов, спикер Российского общества



«Знание», волонтер фондов «Старость в радость» и «Выход есть», ведущая авторских тренингов, семинаров, вебинаров, мастер-классов и арт-встреч для детей, родителей и специалистов, публицист, автор книг, психолог СМИ, эксперт на радио и телевидении, блогер.

- 2) Филоненко Елизавета, семейный психолог, специалист по детско-родительским отношениям, автор множества книг на тему «Воспитание Детей», член Академии Практической Психологии МГУ, лектор института семейной и групповой психотерапии, более 16 лет успешной практики консультирования по вопросам взаимоотношений и педагогической деятельности в школах.