

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ФОНД «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент Частного учреждения дополнительного  
профессионального образования  
«Университет «Первое сентября»

  
Соловейчик Н.А.



**Программа**

**дополнительного образования**

**Подростковые перипетии: признаки кризиса и способы преодоления**

**Автор:**

Силина Ольга Владимировна  
кандидат психологических наук, руководитель психолого-логопедической службы ГБОУ  
г. Москвы «Школа №2086», психолог, клинический психолог

**Москва  
2024 г.**

## Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. **Цель реализации программы:** знакомство родителей со спецификой подросткового кризиса, типичными трудностями этого периода развития и способами оказания помощи и поддержки в их преодолении.

№	Компетенция	Направление подготовки Педагогическое образование 44.03.01
		Бакалавриат
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
	Бакалавриат
<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Симптомы и проявления подросткового кризиса</li><li>• Проблемы в общении, которые часто возникают у подростков, и способы их решения</li><li>• Признаки и методики эмоциональной поддержки</li><li>• Основные показатели суицидального риска у детей</li></ul>	ОПК-8
<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Распознавать признаки и формы кризиса у подростков</li><li>• Оказывать помощь и поддержку подросткам в преодолении типичных проблем на пути к взрослению</li><li>• Выявлять маркеры суицидального риска у детей.</li></ul>	ОПК-8

1.3. **Категория обучающихся:** уровень образования ВО, направление подготовки – «Педагогическое образование»; область профессиональной деятельности – 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:** 6 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.	Подростковые перипетии: признаки кризиса и способы преодоления	5	1	4	Практическое задание 1.
	Итоговая аттестация				Зачет на основании выполненных практических заданий и результатов онлайн тестирования.
<b>ВСЕГО</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	

**2.3. Учебная программа**

Темы	Виды учебных занятий/работ, час.	Содержание
Подростковые перипетии: признаки кризиса и способы преодоления	Лекция, 1 ч.	Признаки подросткового кризиса. Формы кризисов развития в период взросления (Х. Ремшмидт). Трудности общения в подростковом возрасте (Поварницына Л.А.). Преодоление трудностей в общении (Е.В. Куфтяк). Трудности подросткового возраста (Попов Ю.А.). Признаки дезадаптации (средняя и старшая школа). Валидация чувств. Признаки эмоциональной валидации. Техники валидации чувств. Маркеры суицидального риска (Пантелеева В.В.). Выявление суицидального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич).
	Практическое занятие, 4 ч.	Выполните практические задания. Задание 1. Проведите открытую беседу с подростком и узнайте, что его беспокоит и какие проблемы у него возникли в последнее время. Попробуйте поддержать его, выслушать его и предложить свою помощь. Задание 2. Наблюдайте за поведением подростка и обратите внимание на признаки подросткового кризиса, такие как ухудшение отношений с окружающими, изменение поведения, подавленное состояние и т.д. Обсудите найденные признаки с подростком и попробуйте выработать стратегию решения проблемы.

		<p>Задание 3. Проведите игровой семинар с участием подростка, где вы сможете вместе пережить различные ситуации и преодолеть трудности общения. Попробуйте использовать различные техники общения, чтобы улучшить взаимопонимание с подростком.</p> <p>Задание 4. Создайте условия для открытого общения с подростком, где он сможет поделиться своими чувствами и переживаниями. Поддержите его, выразите свою эмоциональную валидацию и покажите, что вы готовы помочь в решении проблемы.</p> <p>Задание 5. Обратите внимание на поведение подростка и выявите возможные маркеры суицидального риска, такие как ухудшение состояния, повышенная агрессия, угрозы саморазрушения и др. При необходимости обратитесь за профессиональной помощью специалистов</p>
Итоговая аттестация	Зачет, 1 ч.	Зачет на основании выполнения на положительную оценку практических заданий и 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. 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 практического задания.**

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

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

**Онлайн тестирование** включает 10 вопросов с альтернативными вариантами ответов, из которых требуется выбрать один верный вариант ответа.

#### ***Примеры вопросов для проведения онлайн тестирования.***

1. Какие эмоциональные особенности подростков указывают на наличие кризиса?
  - a) Негативизм и оппозиционность
  - b) Враждебность и конфликтность
  - c) Нарушение дисциплины
  - d) Стремление к одиночеству
  - e) Чувствительность к критике
  - f) Все вышеперечисленное

2. Для какой формы кризиса периода взросления (по Х. Ремшмидту) характерны следующие переживания: отсутствие четких представлений о сексуальности и сексуальном поведении; страх несоответствия собственного сексуального развития возрастной норме?
  - a) Нарушение полового развития
  - b) Кризис идентичности
  - c) Кризис авторитетов
  - d) Переживания отчуждения
  - e) Нарушение оценки своего физического облика
3. Для какой формы кризиса периода взросления (по Х. Ремшмидту) характерны следующие переживания: чувство несоответствия биологических возможностей социальным; неуверенность в своей компетентности в новом статусе; в центре внимания стоят вопросы: Каков я? Каким мне хотелось бы стать? За кого меня принимают?
  - a) Нарушение полового развития
  - b) Кризис идентичности
  - c) Кризис авторитетов
  - d) Переживания отчуждения
  - e) Нарушение оценки своего физического облика
4. Что из перечисленного относится к конструктивным составляющим преодоления подростками трудностей в общении?
  - a) Гордость за себя, самоуважение
  - b) Демонстративность
  - c) Нонконформизм
  - d) Обидчивость
  - e) Поиск социальной поддержки
  - f) Проявление недовольства собой
5. Какие из нижеперечисленных признаков могут свидетельствовать о дезадаптации ученика в средней или старшей школе?
  - a) Ощущение личной несостоятельности
  - b) Желание постоянно получать только высшие оценки
  - c) Неуверенность в своих силах и способностях
  - d) Все вышеперечисленные варианты
6. Что может стать причиной учебной неуспеваемости ученика, испытывающего дезадаптацию?
  - a) Фрустрация
  - b) Конфликты с окружающими
  - c) Потеря перспективы
  - d) Все вышеперечисленное
7. Какой из перечисленных мотивов может способствовать дезадаптации ученика?
  - a) Желание достигать успехов в учебе
  - b) Мотивы избегания неудачи
  - c) Желание поддерживать отношения с окружающими
  - d) Желание расширить свое жизненное пространство
8. Что представляет собой эмоциональная валидация?
  - a) Процесс изучения и понимания эмоционального опыта другого человека
  - b) Игнорирование чувств другого человека
  - c) Проявление агрессии по отношению к чужим эмоциям
9. Для чего необходима эмоциональная валидация?
  - a) Для усиления негативных эмоций у другого человека
  - b) Для улучшения коммуникации и отношений

- с) Для подавления чувств другого человека
10. Укажите высказывание, которое демонстрирует пример использования техники валидации эмоций.
- а) «По-видимому, ты чувствуешь себя очень разочарованным из-за этой ситуации»
- б) «Не преувеличивай. Ничего страшного не случилось»
- с) «Я так и знала! Я же тебя предупреждала!»

*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» — 7 и более правильных ответов.

«Не зачтено» — 6 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 и информационное обеспечение программы.**

- 1) Бурьева Е.А. Как жить с ребёнком легко. Путеводитель по детским кризисам. Издательство: Эксмо, 2021 г.
- 2) Гиппенрейтер Ю.Б. Самая важная книга для родителей. М.: Издательство: АСТ, 2023 г.
- 3) Дольто Ф. На стороне подростка. – М.: Издательство: Рама Пабблишинг, 2020 г. <https://www.litres.ru/book/fransuaza-dolto/na-storone-podrostka-22691595/> (дата обращения: 10.04.2024).
- 4) Кроне Э. О чем он вообще думает? Мозг подростка. Время уникальных возможностей. М.: Издательство: Самокат, 2021 г.

- 5) Мурашова Е.В, Кривец Н. Экзамен для подростков. М.: Издательство: Дискурс, 2020 г.
- 6) Преслер Н. Пять ложек меда родительской любви. Просто о сложных вопросах воспитания. М.: Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2023 г.
- 7) Солотова М. Д. Как стать ребенку другом, оставаясь его родителем (дополненное издание). М.: Издательство: Бомбора, 2024 г.
- 8) Шарова Л.В. Мой подросток. Краткий курс выживания для родителей. М.: Издательство: Феникс, 2023 г.
- 9) Шиманская В.А. Детские кризисы. М.: Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2023 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.