

Индивидуальный предприниматель Грудина Ольга Александровна

УТВЕРЖДАЮ

ИП Грудина О.А.



«07» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая  
программа  
социально-гуманитарной направленности

«Дети и подростки: инструкция по применению»

Срок реализации: 20 недель.

Форма обучения: заочная, с применением исключительно электронного  
обучения, дистанционных образовательных технологий.

Возраст обучающихся: от 18 лет.

Москва, 2024 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
3	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	5
4	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	7
5	ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	10
6	ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Настоящая дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Дети и подростки: инструкция по применению» (далее - программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 27 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Направленность программы:** социально-гуманитарная. Программа направлена на освоение знаний социальной и психологической сторон личности детей и подростков, а также на формирование умений и навыков решения психологических и личностных проблем детей, подростков и их родителей.

**Актуальность** разработки программы обусловлена образовательными потребностями и интересами граждан в получении необходимых теоретических знаний и практических навыков при выстраивании внутрисемейных отношений.

**Новизна** обучения детской психологии в современном обществе становится все более актуальной темой. С развитием науки о психике и эмоциях, потребность в понимании детских процессов и их влиянии на развитие личности возрастает. Новые методы обучения, включая интерактивные занятия, игровые подходы и использование технологий, открывают горизонты для построения крепкой семьи.

Одним из главных аспектов является акцент на индивидуализированном подходе. Каждое дитя уникально, и знание о том, как различные факторы – культурные, социальные и генетические – влияют на психологию детей, становится важной частью образования.

**Возраст обучающихся:** от 18 лет.

**Форма организации занятий:** заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

**Адресат программы:** программа составлена с учетом возрастных, психологических особенностей и уровня подготовленности обучающихся и ориентирована на формирование знаний о психологических особенностях личности ребенка и подростка.

**Трудоемкость обучения:** 84,7 академических часов.

**Режим занятий:** максимальный объем учебной нагрузки не более 11 часов в неделю, включая аудиторную и самостоятельную работу. Продолжительность обучения – 20 недель.

**Язык обучения:** русский.

**Цель программы** – профилактика семейного неблагополучия и сохранение целостности семейного института; повышение уровня

психологической культуры взрослого человека для развития его психолого-педагогической компетентности в области взаимодействия с детьми и подростками.

#### **Задачи программы:**

- помощь в осмыслении родителями своих воспитательных функций по отношению к ребенку;
- формирование навыков выстраивания коммуникации с детьми и подростками;
- изучение психоэмоциональных и физиологических особенностей развития детей и подростков;
- укрепление отношений между родителем и ребенком

#### **Планируемые результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся должны

##### **знать:**

- позитивные и негативные стили взаимодействия родителей, детей и иных взрослых;
- возрастные особенности детско-подростковой психики и физиологии;
- стили поведения в конфликтной ситуации;
- основные принципы формирования самостоятельности у детей и подростков;
- внешние опасности для ребенка и подростка;
- особенности воспитания ребенка в многодетной семье;
- влияние развода родителей на психику ребенка;
- СДВГ и его влияние на жизнь ребенка и подростка;
- особенности бытовой жизни с ребенком и подростком;

##### **уметь:**

- определять у себя проявления деструктивного стиля взаимоотношений с ребенком;
- давать знаки принятия и родительской любви к ребенку;
- использовать технику активного слушания при взаимодействии с детьми;
- правильно оценивать свою позицию в текущем моменте для адекватного построения коммуникации с ребенком и подростком;
- выстраивать конструктивное взаимодействие в конфликтной ситуации «родитель-ребенок»;
- использовать релаксационные технологии при работе со своими негативными эмоциями и эмоциями ребенка;
- сосредотачиваться на позитивных аспектах в момент психологического напряжения;

##### **владеть навыками:**

- выстраивания иерархической системы внутри семьи;
- остановки детской и подростковой агрессии;
- проявления своих чувств и противостояния агрессии извне;
- замечать позитивные события;

- выстраивания единого подхода к воспитанию ребенка и подростка взрослыми разных поколений;

**Документ об образовании:** обучающиеся, прошедшие промежуточную аттестацию, считаются успешно освоившими программу. Документ об образовании не выдается.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дети и подростки: инструкция по применению»

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			Лекции (час.)	Практические занятия (час.)	Самостоятельная работа (час.)	
1.	Модуль 1. Состояние мамы и диагностика всей системы	16,9	13,1	1,8	2	ТК
2.	Модуль 2. Школа, учеба и самостоятельность ребенка	17,8	13,9	1,9	2	ТК
3.	Модуль 3. Внешние опасности - вредности, гаджеты, секс	17,4	15,4		2	ТК
4.	Модуль 4. Отношения в семье	18,4	16,4		2	ТК
5.	Модуль 5. Повседневные бытовые вопросы	12,2	10,2		2	ТК
6.	Промежуточная аттестация	2		2		зачёт
	Итого	84,7	69	5,7	10	

ТК – текущий контроль; ПА – промежуточная аттестация.

## 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дети и подростки: инструкция по применению»

Период обучения (неделя) / час	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

<b>Модуль 1. Состояние мамы и диагностика всей системы</b>										
Тема 1. Вводная часть- умение разговаривать внутри семьи	1,4									
Тема 2. Начало. Фундамент курса		3,3								
Тема 3. Кто такие самостоятельные люди?			2,7							
Тема 4. Общие вопросы 1 модуля.				5,7						
Практические занятия					1,8					
Самостоятельная работа						2				
<b>Модуль 2. Школа, учеба и самостоятельность ребенка</b>										
Тема 1. Базовые вопросы учебы							5,5			
Тема 2. Школа в кайф								5,7		
Тема 3. Общие вопросы 2 модуля									2,7	
Практические занятия										1,9
Самостоятельная работа										
ИТОГО (часов в неделю)	1,4	3,3	2,7	5,7	1,8	2	5,5	5,7	2,7	1,9

Период обучения (неделя) / час	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Самостоятельная работа	2									
<b>Модуль 3. Внешние опасности - вредности, гаджеты, секс</b>										
Тема 1. Фундамент безопасности ребенка		6								
Тема 2. Общие вопросы 3 модуля			9,4							
Практические занятия										
Самостоятельная работа				2						

<b>Модуль 4. Отношения в семье</b>										
Тема 1. Психологическое здоровье					4,4					
Тема 2. Много детей одновременно						3,2				
Тема 3. Общие вопросы модуля 4							8,8			
Практические занятия										
Самостоятельная работа								2		
<b>Модуль 5. Повседневные бытовые вопросы</b>										
Тема 1. Быт в легкость								1,6		
Тема 2. Общие вопросы модуля 5									8,6	
Практические занятия										
Самостоятельная работа									2	
Промежуточная аттестация										2
<b>ИТОГО (часов в неделю)</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>9,4</b>	<b>2</b>	<b>4,4</b>	<b>3,2</b>	<b>8,8</b>	<b>3,6</b>	<b>10,6</b>	<b>2</b>

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание программы строится по модульному принципу. Обучение состоит из 5 разделов и 14 тем.

##### **Раздел 1. Модуль 1. Состояние мамы и диагностика всей системы**

##### **Тема 1. Вводная часть- умение разговаривать внутри семьи**

Схемы выстраивания отношений родитель-ребенок. Иерархическая система внутри семьи. Поиск позитивного в момент психологического напряжения.

##### **Тема 2. Начало. Фундамент курса.**

Психологический феномен ожидания. Внутрисемейная агрессия: поиск причин. Оценка сиюминутного психологического состояния взрослого и ребенка. Признание чувств ребенка. Конфликт поколений в воспитании детей.

### **Тема 3. Кто такие самостоятельные люди?**

Что такое настоящая самостоятельность? Выработка самостоятельности у ребенка. Достижение самостоятельности путем проб и ошибок. Процесс формирования самостоятельности у ребенка.

### **Тема 4. Общие вопросы 1 модуля.**

Умение определять свои чувства и противостоять агрессии. Общие параметры здорового ребенка. Анализы. Питание. Здоровый сон. Распорядок дня. Как говорить, чтобы ребенок слышал и слушал

*Примерные вопросы для текущего контроля:*

1. Расскажите кому и как Вы помогли в жизни? Какой случай помощи считаете самым ценным и прямо помните и почему. и было ли такое, что Вам кажется что Вы зря помогли?
2. От какого действия Вашего ребенка Вы испытали максимальное удивление?

## **Раздел 2. Модуль 2. Школа, учеба и самостоятельность ребенка**

### **Тема 1. Базовые вопросы учебы.**

Травля в школе. Мотивация в учебе. Экзамены и домашние задания. Поведение в школе. Выбор учителя, школы, ВУЗа. Жизнь вне школы.

### **Тема 2. Школа в кайф.**

Цели учебы. Мотивация. Физическая возможность учиться (нейропсихологическая диагностика). Отношения с учителями. Контрольные/олимпиады. Выполнение домашнего задания (практика нейропсихолога). Дружба в школе. Влияние родителей на учебу. Успешность в экзаменах.

### **Тема 3. Общие вопросы 2 модуля .**

Развитие от беременности до школы. Альтернативная школа.

*Примерные вопросы для текущего контроля:*

1. Зачем людям даны эмоции? Кто еще из животных испытывает эмоции?
2. Зачем в нашем мире существуют игрушки?

## **Раздел 3. Модуль 3. Внешние опасности - вредности, гаджеты, секс.**

### **Тема 1. Фундамент безопасности ребенка.**

Ребенок попал в полицию. Вредности. Ребенок огрызается, наглет и матерится. Интимное просвещение. Истерики без повода (как помочь ребенку). Наказание. Гаджеты.



## **Тема 2. Общие вопросы 3 модуля.**

Безопасное детство: как защитить ребенка, сохранив его свободу выбора. Трудный ребенок: как избавиться от детской агрессии. Юридические особенности жизни в России с детьми. Сексуальное воспитание детей.

*Примерные вопросы для текущего контроля:*

1. Вы сидите в самолете, все места уже давно заняты, но вылет задерживается уже на час. Впереди Вас сидит мама с младенцем 10 мес. И ребенок надрывно плачет. Вокруг уже раздаются голоса «да успокойте уже ребенка, мамаша» и «зачем летать с такими маленькими». Сделаете ли Вы что-то? Скажете ли Вы что-то?

## **Раздел 4. Модуль 4. Отношения в семье**

### **Тема 1. Психологическое здоровье.**

Братья и сестры. Ребенок-эгоист. Детская депрессия и суициды. Отношения со сверстниками. Психологические травмы.

### **Тема 2. Много детей одновременно.**

Физиология детей. Взаимоотношение старших и младших. Конфликты. Любовь. Жизнь в семье.

### **Тема 3. Общие вопросы 4 модуля.**

Конфликт лояльности. Семейные ссоры. Ребенок и развод: как развестись, не навредив ребенку. Чужие родители (отчим/мачеха) и их дети. СДВГ и другие психические отклонения. Нужен ли ребенку психиатр?

*Примерные вопросы для текущего контроля:*

1. Почему быть честным важно?
2. Можно ли обманывать на пользу себе? А на пользу другим?

## **Раздел 5. Модуль 5. Отношения в семье.**

### **Тема 1. Быт в легкость**

Авторитет родителей. Беспорядок и неряшливость.

### **Тема 2. Общие вопросы 5 модуля.**

Детские страхи. Внешность подростка.

*Примерные вопросы для текущего контроля:*

1. Чему вас научила первая учительница?

*Примерные вопросы для промежуточной аттестации:*

1. Что вы сделаете, если учитель скажет много плохого про ребенка?
2. Эссе «Что лучше для жизни? Корона на голове или быть серой мышкой?»

## 5. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Проведение контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения программы. Для оценки качества освоения программы применяют текущий контроль успеваемости обучающихся, промежуточную и итоговую аттестацию.

Текущий контроль успеваемости обучающихся представляет систематическую проверку учебных достижений обучающихся, проводимую преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой в целях:

- определения уровня достижения обучающимися результатов, предусмотренных образовательной программой;
- своевременной корректировки рабочей программы и учебного процесса;
- информирования обучающихся о результатах обучения.

Текущий контроль и фиксация его результатов осуществляется педагогическим работником, реализующим соответствующую часть дополнительной образовательной программы, либо с использованием программных средств образовательной платформы.

Формы текущего контроля: письменный опрос, эссе. При оценке опросов и эссе анализу подлежит точность формулировок, связность изложения материала, обоснованность суждений.

Время, отводимое на текущую аттестацию, заложено в программе.

Обучающийся считается успешно сдавшим зачет в случае сдачи промежуточной аттестации на оценку «зачтено».

Оценка качества освоения образовательной программы.

Оценивание ответа в форме опроса (при проведении текущего аттестации) осуществляется следующим образом:

Оценка «зачтено» выставляется, при условии:

- точного и полного ответа на вопрос. При этом учитывается не только объем ответа, но и умение обучающегося аргументировано излагать материал, иллюстрировать теоретические выводы примерами на практике. При изложении материала также оценивается умение строить логическое умозаключение.
- правильного ответа на вопрос, но при незначительных неточностях ответа.
- в основном правильного, но нечеткости ответа.

Оценка «не зачтено» выставляется при условии, неправильного ответа на поставленный вопрос, за несамостоятельную подготовку к ответу.

## 6. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Для эффективного внедрения дистанционных образовательных технологий и использования электронных образовательных ресурсов имеется качественный доступ преподавателей и обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее – сеть Интернет) с использованием установленных программно-технических средств для обучающихся и педагогических работников на скорости не ниже 512 Кбит/с; обеспечен порт доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 10 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учета объемов потребляемого трафика.

Для использования дистанционных образовательных технологий каждому обучающемуся и преподавателю предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Рабочее место преподавателя оборудовано персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиокolonками и(или) наушниками).

В состав программно-аппаратных комплексов включено (установлено) программное обеспечение, необходимое для осуществления учебного процесса:

- общего назначения (операционная система (операционные системы), офисные приложения, средства обеспечения информационной безопасности, архиваторы, графический, видео- и аудио-редакторы);

- учебного назначения (интерактивные среды и другие).

Формирование информационной среды осуществляется с помощью программной системы дистанционного обучения.

Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося для доступа к образовательной платформе Getcourse:

- персональное электронно-цифровое устройство для доступа к платформе (персональный компьютер, планшет, мобильное устройство и др.) с одной из операционных систем: MS Windows, MacOS, Android, iOS, Linux;

- установленный на персональном электронно-цифровом устройстве современный веб-браузер для доступа в Интернет актуальной версии: Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Safari (для MacOS), Яндекс.Браузер, Opera актуальной версии, Internet Explorer версии 9 и выше;

- рекомендованная входящая/исходящая скорость соединения с сетью Интернет— от 256 кбит/с.

Обучение проходит на образовательной платформе Getcourse по ссылке <https://deti21veka.online/teach/control/stream>.

### **Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса.**

К кадровой реализации программы привлекаются педагоги дополнительного образования, требования к которым установлены Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### **Требования к учебно-методическому обеспечению образовательного процесса.**

Формы проведения занятий:

- теоретические: лекции в записи;
- практические: вебинары с обратной связью, задания для самостоятельной работы.

Педагогические технологии: дистанционного, дифференцированного, развивающего, проблемного обучения.

Методы и приемы обучения: словесный, наглядный, метод вовлечения и демонстрации, частично-поисковый, дискуссионный.

Методы и приемы воспитания: метод формирования ответственности, метод формирования интереса к обучению.

Раздаточный материал программы (методические материалы, алгоритмы, инструкции, чек-листы, шаблоны, презентации):

1. Чек-лист “Проверка здоровья”.
2. Бланки обращений по различным вопросам

### **Информационное обеспечение обучения**

Перечень используемых, учебных изданий, дополнительной литературы, доступных в электронной библиотеке:

1. Бабанова Е.Д. Психология управления эмоциями. Наука и образование: современные тренды. 2015. № 2 (8). С. 322-354 ([https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_23945818\\_11044747.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_23945818_11044747.pdf)).
2. Готовцева Н.Г. Детская психология. Киров, МЦИТО, 2019 – 77 с. ([https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_41589711\\_85998971.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_41589711_85998971.pdf)).
3. Морозова Е.В. Родители и дети с точки зрения системно-векторной психологии. Семья: феноменология повседневности. Коллективная монография. Нижний Новгород, 2016. С. 315-324 ([https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_28303841\\_18688485.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_28303841_18688485.pdf)).
4. Лаптева Ю.А., Морозова И.С. Развитие эмоциональной сферы ребенка дошкольного возраста. Вестник Кемеровского государственного университета. 2016. № 3 (67). С. 51-55 (<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26552399>).

### **Ссылки на электронные ресурсы:**

1. Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru>;

Для использования Интернет-ресурсов и информационно-библиотечного комплекса необходима предварительная регистрация обучающегося. Рекомендованная образовательной программой литература доступна к изучению в свободном доступе после регистрации на сайте электронной библиотеки. Ссылки для доступа в электронные библиотеки размещены рядом с наименованием литературы.