



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-24. E-mail: mveu@mveu.ru, www.mveu.ru
ИНН 1831200089. ОГРН 1201800020641

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ЧОУ ДПО «Международный Восточно- Европейский колледж»
_____ В.В. Новикова
30.05. 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Психология -
курс для подростков»**

40 ак.ч.

Форма обучения очная
Срок реализации 2 недели

Разработчик:
Педагог
ЧОУ ДПО МВЕК
Мокрушина Н.А.

Ижевск 2025



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-24. E-mail: mveu@mveu.ru, www. mveu.ru
ИНН 1831200089, ОГРН 1201800020641

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
1.1.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	2
1.2	НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА	2
2	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	4
2.1	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	4
2.2	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	4
2.3	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	5
3	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	6
3.1	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
4	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	7
4.1	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	7
4.2	КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	7
5	ИТОГОВАЯ АТЕСТАЦИЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	8
6	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	8



1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подростковый возраст характеризуется непростым для детей и их родителей процессом становления личности ребёнка, его ценностей, принципов, привычек. Юноши и девушки часто испытывают трудности в общении с ровесниками и старшими. Ребятам бывает трудно познакомиться, выразить точку зрения, отстаивать «личные границы». Мнение подростков о себе может меняться чуть-ли не каждый день и они думают: «что-то со мной не в порядке, я не такой/не такая как все, вдруг не смогу понравиться». Всё это негативно сказывается на эмоциональном состоянии и поведении подростка.

Помочь подростку уверенно пройти сложный возраст и получить полезный опыт поможет курс-тренинг «Психология -курс для подростков .

Направленность программы - социально-педагогическая.

Уровень программы - одноуровневый (ознакомительный).

Адресат программы: подростки 12-17 лет.

Практическая значимость для целевой группы: Навыки, полученные в группе, помогут подросткам: увереннее выражать свою точку зрения, отстаивать «личные границы», противостоять негативному давлению (буллингу), улучшить эмоциональное состояние, перебороть страх общения.

Объем программы: 40 академ.ч

Срок освоения программы: с 16.06.25 по 27.06 2025 г

Особенности реализации образовательного процесса (формы организации образовательного процесса): Курс-тренинг проводится в формате деловых, ролевых игр и упражнений, арт-терапии, групповых дискуссий. Все занятия практико-ориентированные.

Форма обучения: очная

Режим занятий: пять раз в неделю (суббота и воскресенье - выходной), 1 занятие – состоит из 4 академ. часов и перерыва на прием пищи.

1.1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель реализации программы:

Формирование у слушателей общей культуры в области психологии, гармонизации отношений с окружающими людьми. Формирование умения понимать свои чувства и эмоции, уверенности во время общения со сверстниками и взрослыми.

Задачи программы

1. Сформировать базовые понятия из психологии общения, психологии эмоций.
2. Сформировать у ребенка навыки успешного общения
3. Помочь ребенку осознать и отстаивать личностные границы.
4. Научить управлять своими эмоциями и понимать эмоции других людей, совладать с тревогой.
5. Дать представление о мотивации деятельности и о зависимостях в том числе от интернета.
6. Помочь глубже осознать свои черты характера, цели и мотивы поведения,
7. Сформировать сплочение ребят, взаимное доверие.

1.2 НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

Дополнительная общеразвивающая программа сформирована с учетом:



- пункта 9 статьи 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Методическим конструктором разноуровневой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Регионального модельного центра дополнительного образования детей в УР.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов	Количество занятий
1	Тема «Знакомство»	4	1
2	Тема «Личные границы»	4	1
3	Тема «Про взросление»	4	1
4	Тема «Про эмоции и самооценку»	8	2
5	Тема «Эпоха интернета. О зависимостях и не только.»	4	1
6	Тема «Мне ничего не хочется. Лень? И что с этим делать»	4	1
7	Тема «Понимание своих эмоций, Приемы управления эмоциями»	4	1
8	Тема «Проориентация».	4	1
9	Тема «Финал. Рефлексия»	4	1
	Итого	40	10

2.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Тема «Знакомство» (4 ч)

Задачи: знакомство участников с друг другом, формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий. Сплочение команды, формирование доверия друг другу.

Содержание:

1. Часть : Формирование правил работы в группе, беседа, диагностика детей (методы наблюдения, диалог, проективные рисуночные тесты), игры и упражнения «Снежный ком», «Поиск сходства» и другие



2. Часть: Игры на знакомство и сплочение команды "История по кругу" «Ледокол» и др. Командный рисунок "Город мечты"

2. Тема «Личные границы» (4 ч)

Задачи:

- Дать определение понятию "личные границы" на доступном для возраста уровне.
- Помочь участникам осознать свои собственные границы в различных сферах (физические, эмоциональные, предметные).
- Научить распознавать ситуации нарушения своих границ и границ других людей.
- Отработать базовые навыки уверенного отказа и выражения своего дискомфорта.
- Сформировать уважение к границам других людей.
- Сплотить команду, формировать доверие друг другу.
- Формировать умение распознавать и контролировать свои эмоции.

Содержание:

1. Часть : беседа, игры и упражнения «Круги доверия», «Нарушитель границ», «Могу сказать нет» и другие
2. Часть: Игры на знакомство и сплочение команды "Человеческий узел» «Шарады» и др
Творческое задание "Игрушка из фетра"

В результате прохождения темы ребёнок:

- получит навыки корректного разговора с окружающими;
- узнает, как выбирать друзей и как самому быть хорошим другом;
- получит опыт сотрудничества и работы в команде;

3. Тема «Про взросление» (4 ч)

Задачи:

- затронуть такие моменты как семейные ценности, изменения в теле, начало сепарации.
- Создать предпосылки для рефлексии, самоанализа и уровня притязаний; самоактуализации и ответственности за свои поступки и будущее.
- Сплотить команду, формировать доверия друг другу.
- Формировать умение распознавать и контролировать свои эмоции.

Содержание:

1. Часть: Дискуссия «Хорошо ли, легко ли быть взрослым?» Дискуссия, анализ плюсов и минусов – все зависит от самой личности и ее подготовки к взрослой жизни. Тест «Самостоятельны ли вы» беседа, игры и упражнения «Какой я в прошлом, настоящем и будущем» и другие
2. Часть: Игры на знакомство и сплочение команды "Посылка», «Спутанные цепочки», «Встреча взглядами» и др. Мозговой штурм, самоанализ эмоций и чувств. Дodelывание творческого задания "Игрушка из фетра"

4. Тема «Про эмоции и самооценку» (8 ак.ч.)



Задачи:

- Познакомить с миром эмоций.
- Сформировать представление для чего нужны эмоции. Как стать «хозяином» своих эмоций.
- Отработать практические приемы контроля эмоций.

Содержание:

1. Часть: Формула самооценки, Упражнение «Мои сильные стороны» «Мои добрый дела», Методика «Моя вселенная» и др
Дискуссия «Хорошо ли, легко ли быть взрослым?» Дискуссия, анализ плюсов и минусов –
2. Часть: Игры на знакомство и сплочение команды "Монополия», просмотр и обсуждение короткометражного фильма "Команда"

В результате прохождения темы ребёнок:

- сможет лучше понимать свои эмоции и эмоции окружающих людей;
- получит приёмы управления эмоциями;
- научится экологично выражать различные эмоции.
- получит опыт сотрудничества и работы в команде;

5. Тема «Эпоха интернета. О зависимостях и не только.»

Задачи:

- Ознакомить детей с вредными последствиями компьютерных игр, донести представление о компьютерной Интернет-зависимости;
- Формировать положительное отношение к живому общению;
- Побуждать детей к самовыражению, саморазвитию.

Содержание:

1. Часть: Беседа, Мозговой штурм, Упражнение «Ассоциации», «За и против», «Общее», рекомендации и др
2. Часть: Игры на знакомство и сплочение команды «Пересядьте все те, кто...», «Да - нетка». Разработка "Карты желаний"

В результате прохождения темы ребёнок:

- повысит уровень информированности о влиянии компьютерных игр на физическое и психическое здоровье подростка.
- задумается о плюсах живого общения.
- создаст визуальную картину того, к чему он стремится (карта желаний)

6. Тема «Мне ничего не хочется. Лень? И что с этим делать»

Задачи:

- раскрыть понятия «Мотивация» , «Лень» и методам борьбы с ленью;
- формировать сознательное нравственное поведение;
- содействовать атмосфере признания, дружбы и уважения друг к другу.



- побуждать детей к самовыражению, саморазвитию.
- формировать у подростков коммуникативные навыки.
-

Содержание:

1. Часть: Беседа, Мозговой штурм, Упражнения «Позитивные мысли», «Школьные дела», «Мотивы моей учебы», «Сегодня я», рекомендации и др
2. Часть: Игры на знакомство и сплочение команды «Пересядьте все те, кто...», «Да - нетка». Разработка "Карты желаний".

В результате прохождения темы ребёнок:

- получит представление о сознательном нравственном поведении; формировании необходимой позитивной мотивации.
- познает свои сильные стороны и научится опираться на них в процессе учебных занятий;

7. Тема «Понимание своих эмоций, Приемы управления эмоциями»

Задачи:

- Расширить знания подростков об эмоциях;
- Обучить способам саморегуляции, отработка собственных негативных чувств.
- Способствовать сплочению группы;
- Установить доверительный климат в группе;
- Формировать у подростков коммуникативные навыки.

Содержание:

1. Часть: Просмотр социальных роликов и их обсуждение. Сайт Медиавоспитание.рф.
2. Часть: Музыкальная викторина, игры на сплочение команды «Мафия»

В результате прохождения темы ребёнок:

- Расширит знания об эмоциях человека, навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.

8. Тема «Профориентация».

Задачи:

- Активизировать у подростков процесс самоопределения.
- побуждать детей к самовыражению, саморазвитию.

Содержание:

1. Часть: Упражнение «Могу, хочу, надо». Игра «Остров»
2. Часть: Обсуждение в рамках игры "Остров", игры на сплочение команды «Мафия», «Кто я»

В результате прохождения темы ребёнок:

- сформирует чувство ответственности к выбору профессии;



- получит представление о сознательном нравственном поведении; формировании необходимой позитивной мотивации.

9. Тема «Финал. Рефлексия»

Задачи:

- Подведение итогов
- Развивать навыки общения, рефлексии, улучшение взаимопонимания и способности выражать свои мысли и идеи.

Содержание:

1. Часть: Беседа, Упражнение «Дерево», «Автопортрет»
 2. Часть: Заполнение анкет обратной связи. Самоанализ по шкале роста.
- Вручение сертификатов и подарков. Фотосъемка.

В результате прохождения темы ребёнок:

- продолжит развивать навыки общения, рефлексии, способности выражать свои мысли и идеи.

Преподаватель оставляет за собой право менять содержание и наполнение занятий в зависимости от группы слушателей, их уровня подготовки и знаний, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей слушателей в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 23.05.2025) «Об образовании в Российской Федерации».

2.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Сформировать у слушателей:

- общую культуру в области психологии, гармонизацию отношений с окружающими людьми.
- умение понимать свои чувства и эмоции, чувство уверенности во время общения со сверстниками и взрослыми.
- навыки успешного общения.
- навыки выбора оптимального способа поведения в различных конфликтных ситуациях.
- Оценку личностного потенциала.
- Умение контролировать свои эмоции и понимать эмоции других людей.

10. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ:

а. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК



п.п	месяц число время проведени я занятия	тема занятия	кол- во часо в	форма занятия	место прове дения	форма контроля
1.	16.06.2025 10.00- 14.00 ч	Тема «Знакомство»	4	Практическ ое занятие	101 каб	Наблюдение, анализ, отработка практических навыков
2.	17.06.2025 10.00- 14.00 ч	Тема «Успешное общение»	4	Практическ ое занятие	101 каб	Наблюдение, анализ, отработка практических навыков
3.	18.06.2025 10.00- 14.00 ч	Тема «Приемы самопрезентации»	4	Практическ ое занятие	101 каб	Наблюдение, анализ, отработка практических навыков
4.	19.06.2025 10.00- 14.00 ч	Тема «Конструктивный диалог»	4	Практическ ое занятие	101 каб	Наблюдение, анализ, отработка практических навыков
5.	20.06.2025 10.00- 14.00 ч	Тема «Зоны роста»	4	Практическ ое занятие	101 каб	Наблюдение, анализ, отработка практических навыков
6.	23.06.2025 10.00- 14.00 ч	Тема «Знакомство с миром эмоций»	4	Практическ ое занятие	101 каб	Наблюдение, анализ, отработка практических навыков
7.	24.06.2025 10.00- 14.00 ч	Тема «Понимание своих эмоций»	4	Практическ ое занятие	101 каб	Наблюдение, анализ, отработка практических навыков
8.	25.06.2025 10.00- 14.00 ч	Тема «Приемы управления эмоциями»	4	Практическ ое занятие	101 каб	Наблюдение, анализ, отработка практических навыков
9.	26.06.2025 10.00- 14.00 ч	Тема «Экологичное выражение своих эмоций»	4	Практическ ое занятие	101 каб	Наблюдение, анализ, отработка практических навыков
10	27.06.2025 10.00- 14.00 ч		4	Практическо е занятие	101 каб	Наблюдение, анализ, отработка практических навыков
	Итого:		40ч			

11. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

а. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

1. Материально-техническая база, соответствует действующим санитарно-техническим нормам и обеспечивающей проведение всех видов аудиторной, практической, дисциплинарной подготовки слушателей, предусмотренных учебным планом.



2. Реализуемая программа обеспечена необходимым комплектом программного обеспечения. При проведении занятий в очно формате занятия проводятся в оборудованной учебной аудитории на 25 человек. Используемое оборудование: компьютер, проектор, экран (телевизор), доска, колонки

3. Программа обеспечена учебно-методической документацией и материалами по всем учебным разделам.

При реализации программы предусматриваются следующие виды внеаудиторной (самостоятельной) работы слушателей:

- Отработка практических заданий;
- Просмотр обучающих видео;
- Работа в единой информационной системе в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

4.2. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При подборе преподавателей учитывается их теоретическая подготовка и наличие практических знаний в сфере психологического консультирования, чтобы в содержательной части учебной программы нашли отражение наиболее актуальные вопросы эффективного продвижения товаров, работ, услуг в Интернете.

При организации и проведении учебных занятий со слушателями по данной программе преподавателям необходимо:

- Ознакомиться с составом учебной группы;
- Излагая материал по теме, находить разумное сочетание его теоретических и практических аспектов, при этом приоритет следует отдавать практическим вопросам;
- Давать слушателям по окончании учебных занятий методические рекомендации по самостоятельному изучению обсуждаемых проблем, использованию необходимой для этого литературы;
- Активно использовать при подготовке и проведении групповых обсуждений знания и опыт слушателей;
- Использовать инновационные технологии в обучении;
- Готовить информационно-справочный и раздаточный материал по раскрываемой теме, который может быть использован слушателями в практической работе.

5. ИТОГОВАЯ АТЕСТАЦИЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка качества освоения Программы слушателями не предусматривается.

Критерием освоения программы у слушателей является освоение или совершенствование практических навыков в соответствии с учебным планом программы.

По окончании курса слушатели получают сертификат о прохождении «Психология - курс для подростков «Твоя уверенность» курса 24 ак.час.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексей и Марина Афанасьевы «Красные кнопки общения»
2. Аллан и Барбара Пиз «Язык телодвижений»



3. Андрей Курпатов «27 верных способов получить то, что хочется»
4. Андрей Максимов «Как перевоспитать трудных родителей и другие проблемы, которые должен решать "разведчик"-подросток»
5. Велла Кассар «Я не люблю учиться!»
6. Владислав Яровицкий «Мой первый учебник по психологии: Книга для подростка»
7. Дейл Карнеги, «Как перестать беспокоиться и начать жить», Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей»
8. Джон Кехо «Подсознание может все»
9. Джон Кехо «Сила разума для детей»
10. Дик Свааб, Ян Паул Схюттен «Ты – это твой мозг. Все, что ты захочешь узнать о своем мозге»
11. Елена Кравцова, Марина Кравцова «Мыльные бомбы, или Как избежать конфликтов»
12. Жо Годфруа «Что такое психология» – в 2-х томах
13. К.Платонов «Занимательная психология»
14. Келли Макгонигал «Сила воли. Как развить и укрепить»
15. Людмила Петрановская «Что делать, если ждет экзамен?»
16. Мэг Джей «Важные годы. Почему не стоит откладывать жизнь на потом»
17. Наталия Кедрова «Азбука эмоций»
18. Сэнди Хантер «Родители. Как добиться от них того, чего хочется»
19. Томас Армстронг «Ты можешь больше, чем ты думаешь»
20. Хьюард Дардиг «Давай договоримся! Книга о договорах для детей и их родителей»
21. Шон Кови «7 навыков высокоэффективных тинейджеров»
22. Шостак В.И. «Природа наших ощущений: Книга для внеклассного чтения учащихся 8-10 классов»
23. Сайт Медиавоспитание.рф.
24. Команда (2017 Россия) короткометражный спорт дети в кино Режиссёр: Олег Захаров.