

**ЧОУ ДО «ЕВРОПЕЙСКАЯ ШКОЛА КОРРЕСПОНДЕНТСКОГО  
ОБУЧЕНИЯ»**

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ЧОУ ДО «ЕШКО»  
от 26 декабря 2023 г. № 16

**Принята**

решением УМС ЧОУ ДО «ЕШКО»  
Протокол № 4 от 18 декабря 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**онлайн-курса**  
**«Психология подростка. Взрослеем вместе»**

Направленность: социально-гуманитарная.

Курс разработан Европейской школой корреспондентского обучения.

**Белгород, 2024**

# **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Цели образовательного процесса**

Программа онлайн-курса «Психология подростка. Взрослеем вместе» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, реализуемой с целью удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов обучающихся в получении необходимых теоретических знаний и навыков в области подростковой психологии для:

- повышения родительской компетентности, понимания индивидуальных особенностей своего ребенка, создания благоприятных условий для его личностного развития;
- помощи подростку в развитии навыков социального общения;
- успешного преодоления кризиса подросткового возраста;
- позитивной социализации подростков среди сверстников и взрослых;
- эффективного разрешения конфликтных ситуаций в семье и в школе;
- успешной психологической подготовки к школьным экзаменам;
- профессионального самоопределения, формирования мотивации к осознанному выбору востребованных профессий психолого-педагогической направленности.

## **1.2. Рекомендуемый возрастной и образовательный уровень**

Курс ориентирован на взрослых. Будет полезен родителям, воспитателям, домашним педагогам, а также всем, кто работает в сфере школьного образования или планирует связать свое будущее с профессией школьного психолога.

**1.3. Язык, на котором осуществляется обучение:** русский.

**1.4. Форма обучения на курсе:** заочная.

**1.5. Формат учебных материалов курса:** электронный (мультимедийные онлайн-уроки).

**1.6. Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:**

В Личном кабинете на интернет-сайте ЕШКО обучающимся предоставляется доступ к электронным образовательным ресурсам и сервисам, позволяющим в режиме онлайн изучать и отрабатывать учебные материалы уроков, выполнять и предоставлять на проверку домашние работы с целью текущего контроля знаний и взаимодействия с личным преподавателем, проходить промежуточную аттестацию и заочное письменное экзаменационное тестирование онлайн для получения Свидетельства ЕШКО.

**1.7. Минимальные системные требования к оборудованию при реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:**

Системные требования для персонального компьютера (PC/Mac):  
– браузер с поддержкой HTML5;

- подключение к Интернету (рекомендуемая скорость более 1 Мб/сек);
- Adobe Reader;
- минимальный размер экрана 1024x768.

Системные требования для персонального планшетного компьютера (Android/iOS):

- подключение к Интернету (рекомендуемая скорость более 1 Мб/сек);
- система: Android 4.2 и новее/iOS 7 и новее;
- минимальный размер экрана 7 дюймов.

#### **1.8. Нормативный срок освоения программы курса с учетом прохождения итоговой аттестации (сдачи письменного заочного итогового экзамена):**

- 5 месяцев в нормальном темпе обучения (освоение одного урока-модуля в месяц);
- 3 месяца в ускоренном темпе обучения (освоение трех уроков-модулей в месяц);

#### **1.9. Общий объем учебной работы:** 52 часа. Включает изучение учебных материалов курса, выполнение практических заданий и домашних работ (48 часов) + выполнение заданий заочного итогового экзаменационного теста (примерное нормативное время – 4 часа).

#### **1.10. Рекомендуемое время изучения одного тематического блока (урока-модуля):** 16 часов в месяц / 4 часа в неделю / не менее 30 минут в день.

#### **1.11. Учебно-методическое обеспечение**

- **Информационно-ознакомительные материалы в свободном доступе на интернет-сайте ЕШКО:**

- *Программа курса (содержание).*

- *Демоверсия онлайн-урока 1.* На примере учебного материала онлайн-урока 1 дает представление о содержании и структуре онлайн-курса, разработанного на основе современных компьютерных технологий. Позволяет на практике ознакомиться с возможностями работы с материалом в интерактивном режиме.

- *Краткая методическая информация.*

- **Учебные материалы в рамках программного комплекта курса:**

1) *Письмо старшего преподавателя.* Включает методические рекомендации и разъяснения, касающиеся основных этапов организации учебного процесса. Предоставляется по электронной почте в качестве вложения к информационному письму о предоставлении доступа к онлайн-курсу.

**В Личном кабинете на сайте ЕШКО обучающимся предоставляется доступ к следующим учебно-методическим материалам:**

2) *Онлайн-уроки курса (общее количество уроков-модулей: 3).* Онлайн-уроки позволяют работать над теоретическим и практическим материалом в интерактивном режиме с использованием возможностей современных информационных обучающих технологий.

Содержат программу курса, методические рекомендации, практические задания, ключи к упражнениям, справочный материал.

3) *Домашние задания (общее количество домашних заданий – 3).*

4) *Итоговый экзаменационный тест для получения Свидетельства ЕШКО.* Построен на материале всего курса, включает теоретическую и практическую части. Допуск к экзаменационному тестированию предоставляется в соответствии с условиями обучения.

### **1.12. Дополнительное учебно-методическое обеспечение**

- **Возможность заказать в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями за дополнительную плату:**
  - курс ЕШКО «Практическая психология» (60 уроков/30 учебных журналов);
- **Возможность доступа к бесплатным дополнительным образовательным услугам и ресурсам ЕШКО** (вебинарам/архиву видеозаписей, Skype-консультациям и т.д.), предлагаемым к использованию посредством информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

### **1.13. Планируемые результаты освоения образовательной программы**

В результате изучения программного материала курса обучающийся должен:

**ЗНАТЬ:**

- психологические особенности подросткового возраста;
- о важности психологической готовности подростка к школьным экзаменам и рекомендации специалистов по формированию правильного отношения к оценкам.

**УМЕТЬ:**

- разобраться в причинах возникновения проблем и разрешать конфликтные ситуации в семье и школе;
- мотивировать подростка;
- оказать помощь и поддержку ребенку, переживающему кризис подросткового возраста.

**ВЛАДЕТЬ:**

- представлениями о том, как помочь подростку развить социальные навыки, сформировать положительную самооценку, научиться общаться, стать успешным и популярным среди сверстников и взрослых;
- приемами и техниками снятия психоэмоционального напряжения;
- навыками формирования положительного эмоционального состояния;
- наиболее эффективными приемами разрешения конфликтных ситуаций;
- навыками ведения диалога с подростком.

#### **1.14. Форма и способ организации текущего контроля успеваемости**

Качество усвоения учебного материала контролируется преподавателем поурочно путем про-верки домашних работ, выполненных обучающимся.

Домашние работы предоставляются на проверку в режиме онлайн. Оцениваются по пятибалльной шкале. Общее количество домашних работ, предусмотренных программой курса, – 3.

#### **1.15. Промежуточная аттестация**

Проводится по результатам выполнения всех домашних работ, предусмотренных программой курса, по критерию «аттестован»/«неаттестован».

Обучающийся считается аттестованным, если минимальное значение среднего балла по результатам выполнения всех домашних работ курса, предусмотренных программой, соответствует оценке 3 (удовлетворительно).

Допуск к сдаче письменного заочного экзамена осуществляется на основании удовлетворительного результата промежуточной аттестации.

#### **1.16. Форма итоговой аттестации**

Обучение на курсе завершается обязательной итоговой аттестацией в форме заочного экзамена (тестирования).

Сдача итогового экзамена входит в нормативный срок освоения программы курса, выбранный обучающимся с учетом темпа обучения. Срок прохождения итоговой аттестации составляет не более 2-х месяцев.

Задания заочного итогового экзамена предоставляются обучающемуся в виде итогового экзаменационного теста, охватывающего программу всего курса и включающего теоретическую и практическую части. По результатам выполнения теоретической и практической частей экзаменационного теста выставляется общая итоговая оценка. Итоговый экзаменационный тест выполняется обучающимся в Личном кабинете на сайте ЕШКО и предоставляется на проверку в режиме онлайн.

Выпускникам, имеющим удовлетворительный результат итоговой аттестации, выдается Свидетельство ЕШКО, подтверждающее обучение на курсе, его окончание и успешную сдачу заочного итогового экзамена с указанием полученной оценки и общего количества учебных часов.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование тем	Количество		Объем самостоятельной работы в часах	
		онлайн-уроки (№№ модулей)	домашних работ	теоретическая часть	практическая часть
1.	<b>Как сделать ребенка успешным и популярным</b> Социальная популярность. Влияние самооценки на популярность. Как сделать Вашего ребенка успешным. Успешность детей в школе. Секреты социального успеха. Как развить навыки ведения беседы. Социальная жизнь подростка: о чем следует помнить родителям. Советы родителям.	1 (модуль 1)	1	7	9
2.	<b>Родительско-юношеские конфликты</b> Кризис подросткового возраста. Особенность подросткового возраста. Проблемы, возникающие в период взросления. Как родители могут помочь подростку? Причины конфликтов родителей и подростков. Чем родители могут мотивировать подростка. Конфликты подростков в среде сверстников. Что такое буллинг? Основные формы буллинга. Что делать, если Вы столкнулись с проблемой буллинга. Рекомендации родителям как правильно выйти из ситуации травли ребенка. Конфликт между подростком и учителями. Поведение подростков в конфликте. Роль родителей в конфликте. Можно ли совсем избежать конфликтов? Конфликт поколений: как решить проблему постоянных ссор с подростком. Советы родителям: как вести себя в конфликтах с подростками.	1 (модуль 2)	1	7	9
3.	<b>Психологическая подготовка к контрольным и экзаменам.</b> Как реагировать на оценки. Что можно предпринять, если Вы видите, что ребенок чрезмерно озабочен своими школьными отметками. Что оценивается: знания или результат. Отличники и отличницы. Контрольные и экзамены. Психологическая подготовка к экзаменам: рекомендации школьнику. Как повторять изученный материал. Как вести себя на экзамене. Как распределять время, подготовиться к ЕГЭ за год и набрать высокие проходные баллы. Самые распространенные ошибки при подготовке к экзаменам. Техники снятия психо-эмоционального напряжения. Упражнения для снятия стресса и его последствий.	1 (модуль 3)	1	7	9
<b>Итого:</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>27</b>
<b>Выполнение заданий заочного итогового экзаменационного теста</b>				<b>4</b>	
				<b>ИТОГО: 52</b>	

### 3. УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3.1. График предоставления учебных материалов по выбору обучающегося в соответствии с договором на оказание платных образовательных услуг:

- поэтапное (помесячное) получение доступа к учебным материалам в соответствии с выбранным темпом обучения;
- получение доступа к полному комплекту учебных материалов курса единовременно.

3.1. Нормативный срок обучения на курсе с учетом темпа освоения учебного материала и срока прохождения итоговой аттестации:

- 5 месяцев – нормальный темп обучения (*освоение одного учебного модуля в месяц – 1/1*)

Месяц обучения	Кол-во уроков-модулей (№ № модулей)  • доступ в Личном кабинете на сайте ЕШКО	Объем учебной работы в часах
1 месяц	1 (модуль 1)	16
2 месяц	1 (модуль 2)	16
3 месяц	1 (модуль 3)	16
4 месяц 5 месяц	итоговая аттестация (выполнение заданий итогового экзаменационного теста)	4
<b>ИТОГО:</b>	<b>3 (модули 1-3)</b>	<b>52</b>

- 3 месяца – ускоренный темп обучения (*освоение трех учебных модулей в месяц – 3/1*)

Месяц обучения	Кол-во уроков-модулей (№ № модулей)  • доступ в Личном кабинете на сайте ЕШКО	Объем учебной работы в часах
1 месяц	3 (модули 1-3)	48
2 месяц 3 месяц	итоговая аттестация (выполнение заданий итогового экзаменационного теста)	4
<b>ИТОГО:</b>	<b>3 (модули 1-3)</b>	<b>52</b>

#### **4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ УЧЕБНЫЕ ИЗДАНИЯ**

- 4.1.** Кащенко Е. Половое воспитание детей и подростков. – М.: Издательские решения, 2021. – Цифровая книга.
- 4.2.** Курс ЕШКО «Практическая психология». – Белгород, 2023. – 1264с.
- 4.3.** Курс ЕШКО «Скоростное чтение и запоминание». – Белгород, 2023. – 638с.
- 4.4.** Молчанов С. Психология подросткового и юношеского возраста. – М.: Альпина Паблишер, 2020. – 352с.
- 4.5.** Ребекка Дерлейн. Подросток в доме. Когда не знаешь что сказать и как себя вести. – М.: Альпина Паблишер, 2019. – 224с.