

# Программа курса

## «Психология подростка. Взрослеем вместе»

Предлагаем Вам познакомиться с программой курса «Психология подростка. Взрослеем вместе». Вы можете использовать ее для планирования своих занятий, а также в ходе повторения учебного материала.

### Модуль 1. Как сделать ребенка успешным и популярным

- 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

### Модуль 2. Родительско-юношеские конфликты

- Кризис подросткового возраста. Особенности 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 подростками 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

## Модуль 3. Психологическая подготовка к контрольным и экзаменам

- 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 распределить время, подготовиться к ЕГЭ за год и набрать высокие проходные баллы
- Самые распространенные ошибки при подготовке к экзаменам
- Техники снятия психоэмоционального напряжения
- Упражнения для снятия стресса и его последствий