



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

АНПОО «Международный Восточно-Европейский колледж»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

В.В. Новикова

«28» мая 2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Психология для подростка»**

51 ак.ч.

Форма обучения очная

Ижевск 2026



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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
2. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.....	5
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА	5
5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	6
6. ИТОГОВАЯ АТЕСТАЦИЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА	7



1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Цель реализации программы

Развитие социально-психологических навыков у подростков через практическую отработку инструментов коммуникации, саморегуляции и планирования деятельности для успешной адаптации в социуме и подготовки к осознанному выбору жизненного пути.

Задачи программы:

1. Коммуникативный блок (Практика взаимодействия):

- Отработать навыки уверенного общения и техники преодоления социальной тревожности (застенчивости, страха выступлений).
- Научиться применять алгоритмы конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.
- На практике освоить методы распознавания манипуляций и защиты личных границ.

2. Блок самоменеджмента (Практика управления собой):

- Освоить конкретные инструменты борьбы с прокрастинацией и управления вниманием.
- Выработать навыки анализа собственных успехов и работы с ошибками как с ресурсом развития.
- Применить техники стрессоустойчивости в повседневных ситуациях.

3. Профориентационный блок (Практика выбора):

- Провести диагностику и поиск сильных сторон личности.
- Отработать базовые soft skills, необходимые для современной профессиональной среды.
- Сформировать понимание связи между личными качествами и будущей деятельностью.

1.2 Нормативно-правовая база

Программа дополнительного образования детей разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

1.3 Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы слушатель должен:

Знать:

1. В области коммуникации:

- принципы эффективного и конструктивного общения;
- основные виды конфликтов и способы их мирного разрешения;



- признаки манипулятивного поведения и способы защиты личных границ;
- причины возникновения социальной тревожности и страха публичных выступлений.

2. В области самоменеджмента:

- причины возникновения прокрастинации и механизмы «откладывания» дел;
- основы тайм-менеджмента и способы управления своим вниманием;
- способы анализа собственных достижений и методов работы с неудачами;
- базовые техники управления стрессом и эмоциональной саморегуляции.

3. В области профориентации и soft skills:

- понятие «soft skills» и их значение для профессионального успеха;
- взаимосвязь между личностными качествами и выбором будущей профессии;
- основные составляющие личной эффективности и самоорганизации.

Уметь:

1. В области коммуникации:

- выстраивать диалог, используя техники активного слушания и конструктивного общения;
- применять алгоритмы выхода из конфликтных ситуаций без ущерба для отношений;
- распознавать попытки манипуляции и использовать техники защиты личных границ;
- выступать перед аудиторией, используя базовые приемы преодоления волнения.

2. В области самоменеджмента:

- использовать практические инструменты для борьбы с прокрастинацией и дедлайнами;
- планировать свою деятельность и распределять время на задачи;
- проводить рефлексию (анализ) своих успехов и ошибок для дальнейшего роста;
- применять техники саморегуляции для снижения уровня стресса в сложных ситуациях.

3. В области профориентации и soft skills:

- выделять свои сильные стороны и применять их в различных видах деятельности;
- демонстрировать базовые soft skills (командная работа, ответственность, инициативность) в учебных и игровых процессах;
- соотносить свои интересы и способности с возможными направлениями профессиональной деятельности.

1.4 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

К освоению программы профессиональной переподготовки допускаются лица:

- Дети в возрасте от 10 до 16 лет

1.5 Трудоемкость обучения

Программа дополнительного образования детей рассчитана на 10 дней, общая трудоемкость освоения программы профессиональной переподготовки составляет 51 академический час за весь период обучения и включает, все виды теоретической,



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

практической, самостоятельной работы слушателя и время, отводимое на контроль качества освоения программы.

1.6 Форма обучения

Обучение проводится по очной форме обучения

2. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Наименование дисциплины	Объем нагрузки, ч	Неделя	
		1	2
1. Общение, конфликты, взаимоотношения	12	✓	
2. Психология успеха и самоорганизация	20	✓	
3. Профориентация и развитие soft skills	16	✓	✓
Защита проектов	3		✓
Итого:	51		

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин	Всего часов	Из них:		Форма контроля (зачет)
			Аудиторные часы	Самостоятельная работа	
1	Общение, конфликты, взаимоотношения	12	12	0	Диф. зачет
2.	Психология успеха и самоорганизация	20	20	0	Диф. зачет
3.	Профориентация и развитие soft skills	16	16	0	Диф. зачет
5	Защита проектов	3	3	0	Зачет
6	ВСЕГО:	51	51	0	-

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА

№п/п	Наименование разделов и тем	Содержание обучения
1.	Общение, конфликты, взаимоотношения	
1.1	«Искусство понимать и быть понятым»	Техники активного слушания, невербальные сигналы (мимика, жесты), разница между «слышать» и «слушать», как задавать открытые вопросы, чтобы поддержать разговор.



1.2	«Конфликты: как не разрушить, а договориться»	Причины возникновения споров, типы поведения в конфликте (избегание, агрессия, компромисс), алгоритм «Я-сообщения» для выражения своих чувств без обвинений..
1.3	«Преодоление барьеров: от застенчивости к уверенности»	Техники креативного мышления. Дизайн - мышление. Ловушки решения проблем.
2.	Психология успеха и самоорганизация	
2.1.	«Ловушки мозга: почему мы откладываем на потом»	Причины прокрастинации (страх ошибки, перфекционизм, скука), разница между ленью и отсутствием ресурса, как работает дофаминовая петля.
2.2.	«Инструменты продуктивности: побеждаем хаос»	Базовые техники тайм-менеджмента (например, метод «Помодоро» или матрица Эйзенхауэра), планирование дня, как разбивать большие задачи на мелкие шаги
2.3.	: «Ресурсное состояние и стрессоустойчивость»	Как распознать признаки стресса, дыхательные техники и методы быстрой саморегуляции, поиск источников энергии (что дает силы, а что их забирает).
2.4.	«Работа над ошибками: путь к достижениям»	Разница между неудачей и поражением, как анализировать свой опыт (что получилось, а что нет), формирование установки на рост (growth mindset)..
3.	Профориентация и развитие soft skills	
3.1.	«Кто я? Исследование своих талантов»	Методы самодиагностики, поиск сильных сторон и склонностей, разница между интересами («что мне нравится») и способностями («что я могу делать хорошо»).
3.2.	«Soft Skills: навыки, которые не заменят роботы»	Что такое гибкие навыки, важность командной работы, критическое мышление, эмоциональный интеллект и креативность в решении задач.
3.3.	«Мир профессий и современный рынок труда»	Как меняется мир работы, обзор современных направлений, понимание связи между личными качествами и требованиями разных профессий.
3.4.	«Проектирование будущего: от мечты к плану»	Постановка целей по SMART, построение краткосрочного и долгосрочного плана развития, понимание концепции «обучения через всю жизнь»

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-технические условия

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

2. Реализуемая программа обеспечена необходимым комплектом программного обеспечения. Занятия проводятся в оборудованной аудитории на 20 человек. Используемое оборудование: учебный класс на 20 человек, проектор, экран, доска.

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

5.2. Кадровое обеспечение

При подборе преподавателей учитывается их теоретическая подготовка и наличие практических знаний в сфере психологического консультирования детей и подростков,



чтобы в содержательной части учебной программы нашли отражение наиболее актуальные вопросы в жизни и эмоционально-поведенческой структуре детей 10-16 лет.

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

- Ознакомиться с составом учебной группы и должностным положением слушателей;
- 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.

6. ИТОГОВАЯ АТЕСТАЦИЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Оценка качества освоения Программы слушателями включает: промежуточную аттестацию обучающихся и итоговую аттестацию. Промежуточная аттестация – зачет, в виде практической работы по дисциплине.

Итоговая аттестация проводится в заключение освоения программы дополнительного образования. Целью итоговой аттестации является установление соответствия уровня подготовки слушателей планируемым результатам обучения. К итоговой аттестации допускается слушатель, в полном объеме выполнивший учебный план по осваиваемой программе. Формой итогового контроля является итоговый зачет в формате демонстрационной защиты проектов. Данный зачет направлен на демонстрацию ключевых навыков и компетенций слушателей по результатам освоения программы.

При успешной сдаче итоговой аттестации, слушатели сертификат о прохождении программы.

Критерии оценки для промежуточной и итоговой аттестации

№ п/п	Критерий	Мах балл
1	Полнота раскрытия	10
2	Глубина рефлексии	10
3	Практичность (Применимость)	10
4	Структурированность и оформление	10
5	Личная осознанность	10
6	Итого	50

Таблица перевода баллов в оценку



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

№ п/п	Баллы	Оценка
1	25-50	Зачет
4	0-24	Незачет

Оценочные материалы для промежуточной аттестации

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин	Форма контроля	Практические задания
1.	Общение, конфликты, взаимоотношения	зачет	1. Упражнение «Я-сообщение» - Выполняемая работа: Трансформация конфликтных высказываний (обвинений) в конструктивные «Я-сообщения». Ученикам выдаются карточки с типичными фразами-претензиями, которые они должны переформулировать, описывая свои чувства и потребности, а не ошибки собеседника. - Ожидаемые результаты: Умение выражать несогласие или недовольство без перехода на личности и провокации агрессии; снижение уровня конфликтности в коммуникации. - Используемые материалы: Карточки с ситуациями/фразами, рабочие листы для записи вариантов ответов. 2. Ролевая игра «Детектор манипуляций» - Выполняемая работа: Моделирование диалогов, в которых один участник использует скрытые приемы воздействия (лесть, чувство вины, давление), а второй должен распознать прием и применить технику защиты границ. - Ожидаемые результаты: Навык оперативного распознавания манипулятивного поведения; развитие психологической устойчивости и умения сохранять личные границы. - Используемые материалы: Сценарии ролевых игр, список «приемов манипуляции» (шпаргалка для участников).
2.	Психология успеха и самоорганизация	зачет	1. Практикум «Тайм-менеджмент: Метод Помодоро» - Выполняемая работа: Выполнение учебной или творческой задачи в режиме строгого интервального планирования (25 минут концентрации / 5 минут отдыха). Ученики ведут протокол выполнения, фиксируя уровень своей сосредоточенности. - Ожидаемые результаты: Отработка навыка глубокой концентрации на одной задаче; понимание личного ритма продуктивности. - Используемые материалы: Таймер (физический или цифровой), протокол наблюдения (чек-лист самоконтроля). 2. Упражнение «Анализ пожирателей времени» - Выполняемая работа: Аудит прошедшего дня или недели. Ученики распределяют свои временные затраты по категориям (полезные дела, обязательства, отдых, «пожиратели времени») и выявляют основные причины



			прокрастинации. - Ожидаемые результаты: Осознание реальной структуры своего времени; формирование навыка выявления факторов, мешающих продуктивности. 1. - Используемые материалы: Шаблон таблицы распределения времени, цветные маркеры/стикеры.
3.	Профориентация и развитие soft skills	зачет	1. Диагностическая работа «Карта моих суперсил» - Выполняемая работа: Проведение самоанализа на основе психологических тестов или опросников для выявления ведущих способностей и сильных сторон личности. Результаты оформляются в виде визуальной карты компетенций. - Ожидаемые результаты: Формирование адекватной самооценки; понимание своих преимуществ для будущей профессиональной деятельности. - Используемые материалы: Наборы диагностических тестов, листы формата А4 или ватман, канцелярские принадлежности. 2. Деловая игра «Команда мечты» - Выполняемая работа: Решение групповой задачи (например, проектирование модели или решение логической головоломки) в условиях распределения ролей (лидер, исполнитель, критик, генератор идей). - Ожидаемые результаты: Практическая демонстрация soft skills (командная работа, лидерство, коммуникация); понимание ценности вклада каждого участника в общий результат. 1. - Используемые материалы: Наборы материалов для конструирования (бумага, скотч, карандаши) или кейс-задания, карточки с ролями.