

## Профилактика и коррекция психологических проблем у подростков

**Вид образования:** дополнительное профессиональное образование (повышение квалификации).

**Цель:** совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

**Категория слушателей:** специалисты со средним и высшим профессиональным образованием (педагогическое психологическое, социально-педагогическое).

**Форма обучения:** дистанционная.

**В результате обучения** участники усовершенствуют или получают следующие профессиональные и личностные **компетенции:**

- систематизировать имеющиеся представления о психологии современных подростков, их эмоциональных и социальных потребностях;
- познакомиться с типичными проблемами подросткового возраста и их причинами;
- понять стратегию и тактику профилактической работы, направленной на предотвращение проблемного поведения;
- освоить эффективные методы работы с подростками, которые уже испытывают психологические трудности;
- понять важность взаимодействия между психологом и участниками образовательного процесса для успешной помощи ребенку.

### Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
<b>Профилактика и коррекция психологических проблем у подростков</b>	48	12	36	Супервизия

### Календарный учебный график:

объем ОП (кол-во ак.ч.)	период ОД (кол-во учебных дней)	даты начала и окончания ОД	время начала и окончания ОД (чч.мм)	ЕОН (кол-во ак.ч.)	ЕНОН (кол-во ак.ч.)	кол-во выходных дней	срок и форма ИОМ
48	6	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	<b>Все дни</b> 10:00 – 11:20 11:30 – 13:00 <b>или</b> 10:30 – 11:50 12:00 – 13:30 <b>или</b> 14:30 – 15:50	8	48	0	дд.мм.гг, супервизия

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

### Учебная программа:

#### **I ступень. Несносный характер, лень, самоповреждающее поведение:**

- Что делать если у ребенка испортился характер: вспыльчивость, раздражительность, упрямство и др.?
- Как определить «место наименьшего сопротивления» в его характере и настроить на эффективное взаимодействие.
- Психоэмоциональные переживания подростков:
  - Страхи и их обусловленность тревожностью, нейротизмом и агрессивностью.
  - Как сформировать у ребенка навык эмоциональной саморегуляции?
  - Что делать для повышения самооценки и снятия тревожности?
- Лень как форма аутоагрессии:
  - Виды, особенные проявления и причины.
  - Учебная лень или причины нежелания учиться.
  - Как сформировать у подростка осознанную саморегуляцию в учебной деятельности?
  - Чек-лист для родителей «Как научиться договариваться со своими детьми?».
- Селфхарм или намеренное причинение себе боли без суицидальных намерений:
  - Подростковая мода или война с самим собой?
  - Причины самоповреждения.
  - Антивитальные переживания и алгоритм раннего выявления суицидальных намерений.
  - Как помочь ребенку выработать модель поведения неагрессивного типа?
- Технология работы с подростком:
  - Диагностика нервно-психического состояния у подростков.
  - Последовательность оказания профилактической и коррекционной помощи.
  - Формирование навыков эмоциональной саморегуляции.

#### **II ступень. Образ тела, нарушения пищевого поведения, гаджет-зависимость, отношения с противоположным полом**

- Отношение подростков к своему телу:
  - Гендерный дискомфорт и уязвимость несовершеннолетних для кибергруминга.
  - Влияние социальных сетей, родителей, сверстников на внешний облик подростков (контроль питания, насмешки, установки).
- Нарушение пищевого поведения и дисморфобические переживания:
  - Как понять, что у ребенка расстройство пищевого поведения.
  - Практические методы борьбы с анорексией, булимией и психогенным перееданием.
- Зависимость от интернета и гаджетов:
  - Влияние цифровой среды и медиатекста на несовершеннолетних.
  - Подростковый эскапизм как форма протестной активности.
  - Как справиться с зависимостью от гаджетов и интернета?
- Взаимоотношения с противоположным полом:
  - Проблема подростковой неразделенной любви, её инстинктивная основа, польза и вред для развития личности.

- Сложности во взаимоотношениях с противоположным полом. Как помочь подростку?
- Технология работы с родителями:
  - Прояснение образа желаемых отношений с ребенком, выявление скрытых причин его проблемного поведения.
  - Работа с родительскими страхами и предубеждениями.
  - Последовательность оказания профилактической и коррекционной помощи родителям.
  - Что делать если родители убеждены в непогрешимости своего поведения и во всем обвиняют подростка?

### **III ступень. Проблемное поведение, конфликты с родителями и сверстниками**

- Конфликты с родителями:
  - Поведение родителей и отношение подростков к ним.
  - Деструктивные стили воспитания.
  - Домашние животные как агенты сепарации.
  - Эффективные методы гармонизации детскородительских взаимоотношений.
- Конфликты со сверстниками:
  - Как получить признание в социальных группах?
  - Проблемы и риски расширения круга общения через погруженность в Интернет: пренебрежение социальными нормами, неумение вести очный диалог и др.
  - Как сформировать умения и навыки конструктивного общения?
- Буллинг и кибербуллинг:
  - Как узнать, и что делать если ребенок подвергается травле?
  - Как научить противостоять интернет-мошенничеству, аутодеструктивному и агрессивному онлайн-контенту, негативному воздействию рекламы и т.д.?
- Скулшутинг как итог буллинга.
  - Причины, по которым подростки совершают скулшутинг.
  - Маркеры скулшутинга и предупреждающие знаки. На что следует обратить внимание родителям и психологам?
- Девиантное поведение:
  - Особенности подростков склонных к девиантному поведению: природные и социальные факторы.
  - Виды и классификация нарушений поведения: норма и отклонения.
  - Способы психолого-педагогической коррекции девиантного поведения.
  - Профилактика употребления психоактивных веществ.
- Технология работы с родителями:
  - Что делать если ребенок лжёт и не исполняет домашние обязанности?
  - Что делать если снижается школьная успеваемость?
  - Что делать если ребенок замечен в воровстве?
- Эффективные методы совместной работы специалиста с родителями и детьми.

**Формы работы:** мини-лекции, веб-презентация, групповое обсуждение.