

**Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Российская академия образования»**

**УТВЕРЖДЕНО:**

Вице-президент РАО,  
доктор психологических наук,  
академик РАО



/В.С. Басюк/

февраль 20\_\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа для взрослых**

«Подросток в семье: понимание, общение, поддержка»  
(8 часов)

Автор-составитель:  
В.В. Круглов, д.п.н., профессор МГПУ

Москва, 2026 г.

## **Раздел 1. «Характеристика программы».**

### *1.1. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения.*

#### **Цель программы**

Формирование у родителей целостного представления о психофизиологических и социально-психологических особенностях подросткового возраста и развитие у них практических навыков конструктивного взаимодействия с подростками в условиях семейного воспитания.

#### **Задачи программы**

- познакомить родителей с психофизиологическими особенностями современного подростка;
- выявить и проанализировать типичные дефициты родительско-детского общения в периоды возрастных кризисов;
- содействовать осознанию роли семьи в профессиональном самоопределении личности подростка;
- сформировать представление о типичных воспитательных ошибках и способах их предупреждения;
- расширить знания родителей о возможностях самореализации подростков в социуме;
- показать значение совместной деятельности (путешествий, праздников, игр) как ресурса укрепления детско-родительских отношений.

#### **В результате освоения программы предусмотрено получение родителями новых компетенций (знаний, умений и навыков). Слушатели:**

- будут знать основные психофизиологические и психологические особенности подросткового возраста;
- осознают причины трудностей общения с детьми в периоды возрастных кризисов;
- овладеют базовыми приёмами эффективного и ненасильственного общения с подростками;
- смогут оказывать поддерживающее влияние на профессиональное самоопределение ребёнка;
- будут ориентироваться в возможных направлениях социальной и личностной самореализации подростков;
- повысят готовность к организации совместного семейного досуга.

### *1.2. Категория слушателей.*

Слушателями программы являются родители (законные представители), воспитывающие подростков в возрасте от 12 до 17 лет, не имеющие специальной психолого-педагогической подготовки, заинтересованные в улучшении детско-родительских отношений и профилактике конфликтов в семье.

1.3. *Форма обучения: очная/очно-заочная/заочная с применением ДОТ.*

1.4. *Срок освоения программы: 2 недели*

## **Раздел 2. «Содержание программы».**

2.1. *Учебный (тематический) план.*

№ п/п	Наименование модулей (разделов), тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля (при необходимости)
			Лекции	Практические занятия	Сам. работа	
1.	Психофизиологические особенности современного подростка	1	1			
2.	Дефициты эффективного общения родителей с детьми в периоды возрастных кризисов	2	1	1		
3.	Профессиональное самоопределение личности в условиях семейного воспитания	1	0,5	0,5		
4.	Воспитание в семье: как не наделать ошибок и не жалеть о прошлом?	2	1	1		
5.	Направления и способы самореализации подростками себя в социуме	1	0,5	0,5		
6.	Путешествия, праздники и игры в семье: как сделать их	1	0,5	0,5		

	совместными					
Итоговая аттестация (при наличии)						
Итого:	8	4,5	3,5			

## 2.2. Рабочая программа.

### **Тема 1. Психофизиологические особенности современного подростка**

Подростковый возраст как этап развития личности. Гормональные и нейрофизиологические изменения. Эмоциональная неустойчивость, повышенная чувствительность, стремление к автономии. Влияние цифровой среды и социальных сетей на развитие подростка.

### **Тема 2. Дефициты эффективного общения родителей с детьми в периоды возрастных кризисов**

Причины коммуникативных сбоев в семье. Родительские установки и ожидания. Типичные ошибки общения: нотации, сравнения, обесценивание. Активное слушание, «Я-сообщения», правила конструктивного диалога. Практическая отработка навыков.

### **Тема 3. Профессиональное самоопределение личности в условиях семейного воспитания**

Профессиональное самоопределение как процесс. Роль семьи в формировании интересов и ценностей. Поддержка без давления. Ошибки родителей при выборе профессии за ребёнка. Практические рекомендации.

### **Тема 4. Воспитание в семье: как не наделать ошибок и не жалеть о прошлом?**

Стили семейного воспитания и их последствия. Границы, правила и ответственность. Чувство вины родителей и пути его конструктивного преодоления. Анализ воспитательных ситуаций.

### **Тема 5. Направления и способы самореализации подростками себя в социуме**

Самореализация как базовая потребность личности. Учёба, творчество, спорт, волонтерство, социальные проекты. Поддержка инициатив подростка в семье. Практикум по выявлению ресурсов ребёнка.

### **Тема 6. Путешествия, праздники и игры в семье: как сделать их совместными**

Совместная деятельность как фактор эмоциональной близости. Семейные традиции. Игры, праздники, поездки как средство общения и воспитания. Идеи и практические рекомендации по организации совместного

досуга.

### 2.3. Календарный учебный график.

№ п/п	Наименование модулей (разделов), вид аттестации (при наличии)	В сего (ч)	Учебные недели	
			1 неделя (ч)	2 неделя (ч)
I.	Психофизиологические особенности современного подростка	1	1	
II.	Дефициты эффективного общения родителей с детьми в периоды возрастных кризисов	2	2	
III	Профессиональное самоопределение личности в условиях семейного воспитания	1	1	
IV	Воспитание в семье: как не наделать ошибок и не жалеть о прошлом?	2		2
V	Направления и способы самореализации подростками себя в социуме	1		1
VI	Путешествия, праздники и игры в семье: как сделать их совместными	1		1
Итого			4	4

### Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы».

Аттестация по программе не предполагается.

### Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы».

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература).

Нормативно-правовые документы:

#### Основная литература:

1. Авдулова Т. П. Психология подросткового возраста : учебник и практикум для вузов. — М.: Юрайт, 2026. 394 с.

а. Басюк, В. С. Методологическое обоснование формирования делинквентного поведения у детей и подростков и способов его преодоления / В. С. Басюк // Развитие личности. 2025. № 2. С. 38-51.

2. Бурмистрова Е. А. Взрослеем с подростком : воспитание родителей. — М. : Эксмо, 2020. — 240 с. (популярная психология поддержки родителей)
- а. Васильева О.Ю., Басюк В.С., Иванова С.В., Степанов П.В. О разработке Концепции семейного воспитания // Ценности и смыслы. 2024. №6 (94).
3. Вассерман Л. И., Горьковая И. А., Ромицына Е. Е. Родители глазами подростка : психологическая диагностика в медико-педагогической практике. М.: Речь, 2016. 256 с.
4. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребёнком. Как? М.: АСТ, 2011. 238 с.
5. Гиппенрейтер Ю. Б. Продолжаем общаться с ребёнком. Так? М.: АСТ, 2014. — 256 с.
6. Дебесс М. Подросток. СПб. : Питер, 2014. 128 с.
- а. Концепция развития личности ребенка в семье: основы семейного воспитания // Ценности и смыслы. 2024. № 6(94). С. 6-27.
7. Кочетова Ю. А. Эмоциональный интеллект старших подростков : монография. М.: МГППУ, 2021. 104 с.
8. Молчанов С. В. Психология подросткового и юношеского возраста : учебник для академического бакалавриата. М.: Юрайт, 2023. 352 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Корчак Я. Как любить ребёнка. Варшава, 1922 (рус. пер. 1990). (классика семейной педагогики)
2. Основы воспитания молодежи: современный аспект : методическое пособие / П. В. Степанов, В. В. Круглов, А. В. Сериков [и др.]. Москва: ФГБУ "Российская академия образования", 2024. –98 с.
3. Поливанова К. (сост.) Психология развития: теория, исследования, практика. — М. : ПостНаука, 2017. — 512 с. (сборник обзоров современной науки)
4. Психолого-педагогическое сопровождение семей участников (ветеранов) специальной военной операции в образовании: Методическое пособие / Е. Ю. Брель, И. А. Горбенко, Т. Б. Киселева [и др.]. Москва: Московский педагогический государственный университет, 2024. 148 с
5. Чканикова В., Шиманская В. 33 важных «почему»: о теле, эмоциях, отношениях, тебе. М.: Mann, Ivanov & Ferber, 2024. (подростковая психология для семейного чтения)
6. Подольский А. И., Батенева Т. Н. Я не понимаю своего ребёнка: психология взаимодействия в семье. — М. : Академический проект, 2015. — 304 с.

**Интернет- ресурсы:**

<https://rusacademedu.ru/news/27092024-4/?ysclid=mkuy7xvm4n923713205>

<https://www.kommersant.ru/doc/7266564>

<https://ug.ru/oshibki-semejnego-vozpitanija-nazvali-v-rao/>

[https://vk.com/video-207062648\\_456239945](https://vk.com/video-207062648_456239945)

4.2. *Материально-технические условия реализации программы:* презентационные материалы; диагностические анкеты; мультимедийное оборудование.

4.3. *Кадровые условия реализации программы.*

Программа реализуется специалистами с уровнем подготовки не ниже кандидата педагогических или психологических наук