



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ ВАЛДАЙ»

РАЗРАБОТЧИК

Ректор Университета Валдай

 /В.В. Клевцов/

«_20_» _____ февраля _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Психологическое сопровождение в периоды возрастных кризисов и адаптации»

Дополнительная профессиональная программа
«Педагог-психолог (психолог в сфере образования) (экспертная подготовка)»

г. Великий Новгород

Наименование учебной дисциплины: Психологическое сопровождение в периоды возрастных кризисов и адаптации.

Цель освоения учебной дисциплины (цель дисциплины): достижение запланированных результатов освоения образовательной программы - формирование установленных в образовательной программе компетенций.

Задачи освоения учебной дисциплины (задачи дисциплины): достижение запланированных в настоящей рабочей программе результатов освоения дисциплин - приобретение обучающимся запланированных знаний, умений, навыков.

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Обучающийся должен формировать следующие результаты освоения дисциплины (планируемые результаты обучения) «Психологическое сопровождение в периоды возрастных кризисов и адаптации» (коды формируемых компетенций): ПК-517.

Индикаторы достижения компетенций

Результаты обучения для настоящей дисциплины соотносятся со следующими индикаторами достижения компетенций Индикаторы достижения компетенции

На уровне знаний:

Знание теоретических основ и периодизаций возрастного развития, концепций нормативных и ненормативных кризисов в онтогенезе. Знание специфических проявлений, содержания и динамики возрастных кризисов на разных этапах жизни человека (детство, подростничество, зрелость, старость). Знание основных методов и методик психодиагностики, используемых для выявления признаков возрастного кризиса и оценки адаптационных ресурсов личности. Знание принципов, форм и стратегий психологического сопровождения личности и социальных групп (семья, класс, коллектив) в периоды адаптации и проживания возрастных кризисов. Знание факторов риска и механизмов дезадаптации, а также последствий неконструктивного разрешения возрастных кризисов для дальнейшего развития личности.

На уровне умений:

Умение анализировать и интерпретировать данные психодиагностических обследований для определения актуального состояния клиента, наличия и стадии возрастного кризиса. Умение разрабатывать индивидуальные и групповые программы психологического сопровождения с учетом возрастных особенностей, специфики кризиса и адаптационных задач. Умение дифференцировать проявления нормативного возрастного кризиса от личностных расстройств, акцентуаций характера и последствий психотравмирующих ситуаций. Умение определять и оценивать роль социального окружения (семьи, образовательного учреждения, рабочего коллектива) в процессе проживания кризиса и адаптации личности. Умение прогнозировать возможные риски и позитивные исходы разрешения кризисной ситуации, а также определять зоны ближайшего развития личности.

На уровне навыков:

Навык проведения индивидуального и семейного психологического консультирования по вопросам, связанным с возрастными кризисами и трудностями адаптации. Навык применения конкретных психодиагностических методик для выявления кризисной симптоматики и оценки уровня адаптации. Навык разработки и проведения психокоррекционных и развивающих занятий, тренингов (например, тренинга жизнестойкости, коммуникативных навыков), направленных на

конструктивное преодоление кризиса. Навык ведения психопрофилактической и просветительской работы с родителями, педагогами и руководителями по вопросам возрастных особенностей и создания благоприятных условий для адаптации. Навык психологической саморефлексии и супервизии для анализа собственной профессиональной деятельности, предотвращения эмоционального выгорания при работе с кризисными состояниями.

Объем (трудоемкость) учебной дисциплины (в академических часах): 54.

Структура учебной дисциплины:

Лекционные занятия (академических часов): 4

Практические занятия (академических часов): 2

Самостоятельная работа (академических часов): 48

Тематический план учебной дисциплины (содержание учебной дисциплины)

Тема № 1: Теоретические основы изучения возрастных кризисов и адаптации

Тема № 2: Кризисы младенчества, раннего и дошкольного возраста: сопровождение и профилактика

Тема № 3: Психологическая готовность к школе и адаптация в младшем школьном возрасте

Тема № 4: Подростковый кризис: поиск идентичности, сепарация и работа с девиантным поведением

Тема № 5: Кризисы юности и ранней взрослости: профессиональное и личностное самоопределение

Тема № 6: Кризис середины жизни: переоценка ценностей и поиск новых смыслов

Тема № 7: Психологические вызовы поздней взрослости: адаптация к старению и выходу на пенсию

Тема № 8: Психологическая помощь при ненормативных жизненных кризисах (утрата, развод, болезнь)

Тема № 9: Диагностический инструментарий и методы консультирования в кризисных состояниях

Тема № 10: Профессиональная этика и профилактика выгорания специалиста в работе с кризисами

Текущий контроль

Форма текущего контроля по учебной дисциплине: Тестирование.

Примеры заданий:

Задание: Что является ключевой характеристикой нормативного возрастного кризиса с точки зрения психологии развития?

- Патологическое состояние, требующее немедленного медицинского вмешательства
- Период полного регресса и утери ранее приобретенных навыков
- Следствие исключительно внешних травмирующих событий
- + Естественный, необходимый этап развития, приводящий к возникновению новых психологических образований
- Отклонение в развитии, которое можно и нужно полностью избежать

Задание: Какой симптом является центральным для кризиса трех лет, описываемого Л.С. Выготским как "семизвездие симптомов"?

- Появление "комплекса оживления" при виде взрослого
- + Упрямство, негативизм и стремление к самостоятельности («Я сам»)
- Появление чувства взрослости и подражание взрослым в поведении
- Трудности в адаптации к новому коллективу (школе)
- Интенсивное развитие сюжетно-ролевой игры

Задание: Что, помимо интеллектуального развития (знания, умения), является важнейшим компонентом психологической готовности ребенка к школе?

- Умение читать со скоростью более 50 слов в минуту
- Высокий уровень физического развития и спортивные навыки
- + Сформированность внутренней позиции школьника и учебной мотивации
- Завершенность процесса сепарации от родительской семьи
- Навык рисования сложных геометрических фигур

Задание: Какая психологическая задача, согласно Э. Эриксону, является центральной для подросткового возраста и определяет суть его кризиса?

- Формирование базового доверия к миру
- + Достижение идентичности в противовес смещению ролей
- Развитие инициативности в противовес чувству вины
- Достижение близости в противовес изоляции
- Развитие трудолюбия в противовес чувству неполноценности

Задание: Какая жизненная задача является центральной для нормативного кризиса юности и ранней взрослости (примерно 20-25 лет)?

- Переоценка жизненного пути и достижений середины жизни
- + Профессиональное самоопределение и выбор спутника жизни
- Адаптация к физиологическому старению организма
- Поиск своей уникальности и отделение от родительских ценностей
- Формирование учебной деятельности как ведущей

Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине: Зачет.

Примеры заданий:

Задание: Что является типичным содержанием переживаний человека в период кризиса середины жизни (около 40-45 лет)?

- Трудности с адаптацией к началу трудовой деятельности
- Поиск своего первого призвания и выбор профессии
- + Переоценка прошлых достижений, осознание расхождения между мечтами и реальностью, поиск новых смыслов
- Борьба за независимость от родителей и утверждение собственной взрослости
- Принятие факта завершения профессиональной карьеры и выхода на пенсию

Задание: Какая задача является одной из ключевых для успешной адаптации в период поздней взрослости?

- Построение карьеры и достижение профессионального мастерства

- + Принятие возрастных изменений (физических, социальных) и интеграция жизненного опыта
- Воспитание детей и передача им семейных ценностей
- Выбор образовательной траектории после окончания школы
- Формирование целостного представления о собственном "Я"

Задание: Чем ненормативный жизненный кризис (например, внезапная тяжелая болезнь, потеря близкого) принципиально отличается от нормативного возрастного кризиса?

- Он всегда имеет исключительно негативные последствия для личности
- Он строго привязан к определенному возрасту
- + Своей внезапностью, непредсказуемостью и отсутствием в "жизненном расписании" большинства людей
- Он всегда протекает менее интенсивно, чем возрастной кризис
- Он не способен приводить к личностному росту и развитию

Задание: Какой метод является первоочередным и наиболее важным при оказании первой психологической помощи человеку в состоянии острого кризиса (например, сразу после травматического события)?

- Глубинный психоанализ детских травм
- Проведение полного комплекса психодиагностических методик
- Назначение медикаментозной терапии
- + Установление безопасного контакта, активное слушание и техники стабилизации эмоционального состояния "здесь и сейчас"
- Разработка долгосрочного плана личностного роста

Задание: Что является наиболее эффективным способом профилактики профессионального выгорания и решения сложных этических вопросов для психолога, работающего с кризисными состояниями?

- Увеличение количества клиентов для накопления опыта
- Отказ от работы со "сложными" случаями
- + Регулярное прохождение личной терапии и супервизии (интервизии)
- Изучение большого количества теоретической литературы без обсуждения практики
- Полное эмоциональное дистанцирование от проблем клиента

Содержание самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине: подготовка к занятиям: изучение теоретического материала, чтение учебников и дополнительных источников, конспектирование; подготовка к промежуточной аттестации; самостоятельное изучение дополнительных материалов; анализ и интерпретация данных – составление аналитического отчета обучающегося по дисциплине.

Условия реализации рабочей программы дисциплины

Материально-техническое обеспечение реализации дисциплины: технические средства доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Учебно-методическое обеспечение (электронные учебно-методические материалы) освоения учебной дисциплины (в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине):

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине представляет собой приложение к настоящей образовательной программе, содержащее оценочные материалы.

Список литературы

Нормативно-правовая база

Конституция Российской Федерации
Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — Закон об образовании).

Основная литература

Вентцель, К. Н. Педагогика творческой личности / К. Н. Вентцель. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 206 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-15391-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568341>

Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 332 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11695-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566577>

Интеллект в цифровом образовании: естественный, искусственный, эмоциональный — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581570>

Клапаред, Э. Психология ребенка и экспериментальная педагогика / Э. Клапаред ; под редакцией Д. Т. Кацарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13367-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567411>

Кащенко, В. П. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков : учебник для среднего профессионального образования / В. П. Кащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 228 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20506-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/599099>

Макаренко, А. С. Методика воспитательной работы. Избранные труды / А. С. Макаренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 323 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-08066-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562001>

Лай, В. Экспериментальная педагогика / В. Лай ; под редакцией В. Е. Игнатъева ; переводчик Е. И. Воскресенская. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 146 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11549-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566505>

Челпанов, Г. И. Учебник психологии : учебник / Г. И. Челпанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 221 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-12188-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/566825>

Дополнительная литература

Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта. Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология : журнал / ФГАОУ ВО "Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта". — Калининград : Изд-во БФУ им. И. Канта // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_008503841/

Контенткон 2025: авторство, ИИ-генерация и использование учебного контента — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — ISBN 978-5-534-14536-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582265>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 1. Церковно-религиозная и государственная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04051-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598605>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 2. Общественная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 271 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04053-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598612>

Психология человека в образовании = Psychology in education : научный журнал. — Санкт-Петербург // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_010815716/

Интернет-ресурсы

Информационное обеспечение представляет собой перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (цифровой (электронной) библиотеке) «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>), содержащей издания учебно-методической и иной литературы.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к федеральной государственной информационной системе «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>).

Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (программное обеспечение): реестровая запись №3722 от 23.07.2017 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных); Яндекс.Телемост (реестровая запись №13556 от 20.05.2022 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных).

Электронные информационные ресурсы (ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

- Состав современных профессиональных баз данных

Федеральная служба государственной статистики (<https://rosstat.gov.ru/>);
Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>);
Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>);
База данных ЮНЕСКО (<https://www.unesco.org/en/key-data>).

- Состав информационных справочных систем

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main/>);
Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>);
Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>);
Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>);
Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>);
Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>).

- Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти

Президент России (<http://kremlin.ru/>);
Правительство России (<http://government.ru/>);
Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>);
Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>);
Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>);
Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>).

- Иные информационные ресурсы - периодические издания

ТАСС (<https://tass.ru/>);
РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>);
Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>);
RT (<https://rt.com/>).

- Информационные поисковые системы

Яндекс (<https://ya.ru/>);
MAIL.RU (<https://www.mail.ru/>).