

УТВЕРЖДЕНО

приказом генерального директора
АНО ДПО «Эксперт-Образование»

от «03» марта 2026 г.

№ 2026.01



**Образовательная программа дополнительного образования
«SMM для подростков»**

Кемерово 2026

Оглавление

1. Целевой раздел	3
2. Содержание программы.....	5
3. Организационный раздел.....	6
4. Заключение.....	7

1. Целевой раздел

Объём: 48 академических часов

Пояснительная записка

Программа разработана для подростков 13–17 лет в ответ на вызовы цифровой среды: гиперэкранность, давление «идеальных» образов, тревожность от сравнения себя с блогерами и зависимость от метрик одобрения. В отличие от коммерческих курсов для взрослых, данный курс не ставит целью подготовку «маленьких маркетологов». Его миссия — превратить пассивное потребление контента в осознанное творчество, научить подростка быть автором, а не заложником ленты.

Акцент сделан на трёх столпах: цифровая гигиена (защита данных, приватность, работа с кибербуллингом), медиаграмотность (критическое восприятие алгоритмов, рекламы и фейков) и этичное самовыражение (создание контента без саморазрушения и эксплуатации личных границ). Программа соответствует современным требованиям к воспитанию цифровой зрелости и учитывает возрастные особенности подростков: потребность в признании, чувствительность к оценке, поиск идентичности.

Цель программы

Формирование у подростков компетенций осознанного участия в цифровой среде через освоение базовых практик создания контента, понимания алгоритмов социальных сетей и защиты личных границ без жертвы самооценкой ради виральности.

Задачи программы

Личностные задачи:

- Снизить тревожность, связанную с присутствием в соцсетях, через осознание механизмов манипуляции вниманием;
- Развить устойчивость к сравнению себя с «отполированными» образами в ленте;
- Сформировать установку: ценность личности не измеряется количеством лайков.

Практические задачи:

- Научить создавать визуально выразительный контент на смартфон (фото, короткое видео, графика);
- Освоить базовые приёмы копирайтинга: писать коротко, искренне и без спама;

- Познакомить с принципами планирования контента и базовой аналитикой без одержимости метриками.

Ценностные задачи:

- Сформировать этические границы: что можно и нельзя публиковать о себе и других;
- Научить защищать персональные данные и цифровую репутацию;
- Противостоять кибербуллингу через техники деэскалации и обращения за помощью.

Категории обучающихся и сроки освоения

К обучению допускаются подростки в возрасте 13–17 лет, проявляющие интерес к созданию контента, фотографии, видео или текстам. Специальная техническая подготовка не требуется — достаточно базового умения пользоваться смартфоном.

Срок освоения программы — 48 академических часов, реализуемых в течение 12 недель по 4 часа еженедельно в очном формате. Занятия проводятся в группах численностью 10–12 человек для обеспечения индивидуального сопровождения.

Форма аттестации и документ об освоении

Итоговая аттестация проводится в форме защиты творческого проекта «Мой осознанный аккаунт». Обучающийся представляет:

- концепцию личного или тематического аккаунта (без обязательной публикации в открытый доступ);
- серию из 3–5 постов в едином визуальном и смысловом стиле;
- короткую презентацию с обоснованием выбора темы, аудитории и этических границ.

Оценка осуществляется по принципу «зачтено / доработка» с фокусом на осознанность решений, а не на количество лайков или подписчиков. По результатам успешной защиты выдаётся Сертификат об освоении программы «Юный медиатор» с указанием освоенных модулей и личного вклада в проект.

2. Содержание программы

Программа состоит из шести последовательных модулей, выстроенных от защиты к творчеству — сначала подросток учится быть безопасным в сети, только затем — создавать контент.

Модуль 1. Цифровая гигиена и безопасность (6 часов)

Подросток узнает, что такое цифровой след и как данные уходят из смартфона в третьи руки. Практикуется аудит приложений: какие разрешения действительно нужны, а какие — сбор данных. Изучаются настройки приватности в трёх популярных платформах («ВКонтакте», Telegram, Instagram/TikTok). Отрабатывается алгоритм действий при кибербуллинге: скриншот → блокировка → обращение к взрослому. Важный акцент — работа с негативными комментариями без внутреннего разрушения: техники «это про них, не про меня» и «я не обязан отвечать всем».

Модуль 2. Медиаграмотность: как алгоритмы управляют вниманием (6 часов)

Подростки анализируют, почему лента показывает именно этот контент: принципы ранжирования, «зацепки» в заголовках, манипуляции через дефицит («только сегодня!»). Проводится разбор рекламы с позиции «как меня цепляют». Обсуждается влияние «идеальных» тел и жизней на самооценку — с просмотром видео о закулисе блогеров (до/после ретуши, сценарии «спонтанных» постов). Формируется личный «анти-фейк чек-лист» для проверки информации.

Модуль 3. Визуал: фото и базовый монтаж на смартфон (10 часов)

Теория минимизирована: композиция «правило третей», работа со светом (не снимать против солнца), выбор фона без визуального шума. Практика — выход на улицу или использование окна как источника света для съёмки. Осваиваются бесплатные редакторы: Canva для графики, CapCut для короткого видео. Создаётся «визуальный код» — единая цветовая палитра и тип шрифтов для будущего проекта. Обсуждается этика: когда можно использовать чужие фото, как искать бесплатные стоки, почему кража контента — не «вдохновение».

Модуль 4. Текст: копирайтинг без пафоса (8 часов)

Уход от шаблонов «🔥 ТОП-5 🔥» к искренности. Упражнение «Напиши пост, который не стыдно показать маме/учителю». Техника «одно предложение — одна эмоция». Отработка заголовков, которые цепляют без обмана. Разбор хештегов: как находить аудиторию, а не спамить. Практикум ответов на агрессивные комментарии без эскалации: «Спасибо за мнение» вместо перепалки.

Модуль 5. Стратегия без одержимости: аудитория и метрики (8 часов)

Даже для личного блога важно понимать: для кого я пишу? Создаётся «портрет аудитории» — не абстрактные «подписчики», а конкретный человек («Маша, 15 лет, любит кошек и стесняется выступать»). Составляется контент-план на две недели с балансом тем (личное / полезное / развлекательное). Изучаются базовые метрики: охват (кто увидел) и вовлечённость (кто откликнулся). Главный принцип: проверять статистику не чаще одного раза в неделю, чтобы не превратиться в «раба алгоритма».

Модуль 6. Проектная неделя: защита мини-проекта (8 часов)

Подготовка и защита проекта «Мой осознанный аккаунт». Работа над концепцией, создание 3–5 постов, оформление визуального стиля. Репетиция презентации с фокусом на обосновании решений: почему эта тема, почему такой визуал, какие границы я установил для себя. Защита перед группой с обратной связью по принципу «Ценно — Развиваю» (что понравилось + один мягкий совет).

Резервные часы (2 часа)

Индивидуальные консультации, доработка проектов, рефлексия курса.

3. Организационный раздел

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог с опытом работы в цифровой среде (SMM, копирайтинг, видеоблогинг) не менее двух лет. Обязательно прохождение обучения по защите прав несовершеннолетних в интернете и психологическим особенностям подросткового возраста. Предпочтение отдаётся педагогам в возрасте до 30 лет для установления доверительного контакта без панибратства.

Материально-техническое обеспечение

Учебный класс площадью не менее 25 м² с доступом к стабильному Wi-Fi. Наличие проектора и экрана для демонстрации кейсов и разбора визуальных примеров. Работа осуществляется на личных устройствах обучающихся (смартфоны) — организация предоставляет зарядные устройства и при необходимости резервные устройства. Для практических занятий по фото используется естественное освещение у окна или недорогие источники света (лампы дневного света). Печатные материалы: шаблоны контент-плана, чек-листы цифровой гигиены, памятки по настройке приватности.

Информационно-методическое обеспечение

Методический комплект включает рабочую тетрадь подростка с заданиями и пространством для рефлексии, банк этических кейсов (как реагировать на просьбу «скинь фотку в купальнике для сторис»), подборку бесплатных ресурсов (стоковые фото, шрифты, музыка без копирайта). Все материалы проходят экспертизу на возрастную адекватность и отсутствие скрытой рекламы коммерческих сервисов.

Контроль и оценка освоения

Контроль носит формирующий характер: педагог наблюдает за вовлечённостью, даёт обратную связь после каждого практического задания. Промежуточная аттестация — защита «визуального кода» после модуля 3 и контент-плана после модуля 5. Итоговая аттестация — защита проекта с оценкой по трём критериям: осознанность концепции, качество исполнения, соблюдение этических границ. Ошибки в безопасности или этике (например, предложение опубликовать чужие фото без разрешения) являются основанием для доработки проекта.

Требования к обучающимся

Возраст 13–17 лет. Наличие смартфона с камерой (при отсутствии — организация предоставляет устройство на время занятий). Мотивация на творческое самовыражение, а не на «накрутку подписчиков». Обязательно письменное согласие родителя/законного представителя на обучение и обработку персональных данных. На первом занятии подписывается этический кодекс группы: запрет на скриншоты экранов других участников без разрешения и обсуждение личных аккаунтов без согласия.

Важный принцип: публикация контента в открытые аккаунты в ходе обучения не обязательна. Все проекты могут существовать в черновиках или закрытом тестовом аккаунте — безопасность и комфорт подростка важнее «реальных метрик».

4. Заключение

Программа «Юный медиатор» не обещает подростку тысячи подписчиков за месяц. Она даёт нечто более ценное — внутреннюю опору в цифровом пространстве. Выпускник курса уходит с пониманием:

- Его ценность не зависит от количества лайков;
- Он имеет право на границы: не отвечать на комментарии, не публиковать личное, удалить пост, который больше не отражает его;

— Создавать контент можно без саморазрушения — без сна ради трендов, без сравнения себя с отретушированными телами, без жертвы реальной жизнью ради ленты.

В эпоху, когда подростки путают онлайн-одобрение с любовью к себе, такой курс становится не «ещё одним хобби», а инструментом психологической защиты. А умение создавать — искренне, этично, без страха — превращает соцсети из источника тревоги в пространство для настоящего самовыражения. И это, пожалуй, лучшая инвестиция в цифровое будущее подростка.