

Утверждаю:

Директор МБОУ

«Ново-Энгеннойская СШ»

Ильясова М.Х.



**ПРОГРАММА
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА, НАПРАВЛЕННОГО НА
ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ**

Педагог-психолог:
Зайпаева Х.С.

2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Актуальность и перспективность
- 1.2. Научные, методологические и нормативно-правовые основания программы.
- 1.3. Практическая значимость.
- 1.4. Цели и задачи программы.
- 1.5. Участники программы.
- 1.6. Сроки и этапы реализации программы.
- 1.7. Ресурсы, необходимые для реализации программы.
- 1.8 Ожидаемые результаты реализации программы.
- 1.9. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программ (детей, родителей, педагогов).

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КУРСА ЗАНЯТИЙ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ «ГРУППЫ РИСКА»

- 2.1. Первый год реализации программы «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» (2024-2025.)
- 2.2. Второй год реализации программы «Профилактика вредных привычек у подростков» (2025-2026.)
- 2.3. Третий год реализации программы (2026-2027г.) «Я — жизненнотойкая личность!».

3. ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЕЙ ПРОГРАММЫ

- 3.1. Диагностическое направление.
- 3.2. Коррекционно-развивающее направление.
- 3.3 Профилактическое направление.
- 3.4. Консультационное направление.
- 3.5. Просветительское направление.
- 3.6. Социально-диспетчерское направление.

4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность и перспективность.

Жизнь современного человека протекает на фоне сложных стрессогенных условий выживания.

Этому способствуют разные факторы: политические, информационные, социально-экономические, экологические, природные.

В последнее десятилетие значительно возросла опасность депрессивного состояния у подростков: по данным статистики, каждый день в России шесть детей решают свести счеты с жизнью. Опасность депрессивного состояния в том, что его не всегда можно распознать: чем острее ребенок нуждается в помощи, тем глубже он прячет свои переживания одиночества, боли и отчаяния под маску внешнего благополучия.

И часто в сложных жизненных обстоятельствах, не имея достаточных адаптивных механизмов и развитых внутренних ресурсов, проявляет склонность к суицидальному поведению.

В то же время, другая категория подростков в подобных ситуациях способна проявлять свою жизнестойкость.

Поэтому очень важно организовать в условиях школы комплексную системную помощь в формировании жизнестойкости у подрастающего поколения.

Вместе с тем, крайне актуальна проблема профилактики подростковых и молодежных суицидов, что еще больше усугубляется проявлениями социокультурного кризиса.

Следовательно, очень важно разработать комплекс воспитательных и образовательных мер в школе, помогающих формированию жизнестойкой личности.

1.2. Научные, методологические и нормативно-правовые основания программы.

В отечественной психологии проблема трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабатывается многими учеными.

Методологической основой явилось:

Понятие жизнестойкости, введенное Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди (Kobasa 1979 Maddi; Kobasa, 1984), находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним.

Исследования жизнестойкости «позволяют оценить способность и готовность человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей или его уязвимость к переживанию стресса. При этом жизнестойкость является фактором профилактики риска нарушения работоспособности и развития соматических и психических заболеваний в условиях стресса, и одновременно способствует оптимальному переживанию ситуаций неопределенности и тревоги. Жизнестойкие убеждения создают своего рода «иммунитет» к действительно тяжелым переживаниям. Важно, что

жизнестойкость влияет не только на оценку ситуации, но и на активность человека в преодолении этой ситуации (выбор копинг-стратегий)».

Методическую основу программы составляют следующие работы ученых: З. Фрейд, А. Фрейд (защитные механизмы); Р. Лазарус и С. Фолкман, Р. Моос Дж. Шеффер, Р. Фейбс и Н. Эйзенберг, Л.И. Анцыферова, Ф.Б. Березин, Р.М. Грановская, И.М. Никольская, Д. Либин и А. Либина (стратегия совладания со стрессом); К. Изард, Э. Гельгорн, Г. Рубинштейн, М.М. Бахтин (взаиморегуляция эмоций); И.П. Павлов, И. Шульц, Э. Джекобсон, Э. Куэ, Р. Деметр (физические упражнения, аутогенная тренировка, прогрессивная мышечная релаксация, самовнушение, дыхательные упражнения как регуляция эмоционального напряжения); Дж. Альтшуллер, Л.С. Брусиловский, В.С. Лобзин, И.А. Гольдварг (музыкальная терапия эмоциональных расстройств): П. Сэловей, Д. Мэйер, Д. Карузо, П. Лафренье, Е.П. Ильин, И.А. Переверзева, Е.И. Головаха и Н.В. Панина (регуляция, управление эмоциями); В.В. Евдокимов, К.И. Мирковский, Д.И. Шпаченко (управление ритмом дыхания).

1.3. Вид программы – профилактическая программа, модифицированная.

Практическая значимость.

Программа направлена на формирование жизнеутверждающих установок обучающихся, умения совладать со стрессом.

А также:

- навыков позитивного и конструктивного отношения к собственной личности;
- навыков позитивного общения;
- навыков самооценки и понимания других;
- навыков управления собственными эмоциями;
- навыков адекватного поведения в стрессовых ситуациях;
- навыков продуктивного взаимодействия;
- навыков самостоятельного принятия решений;
- навыков решения проблемных ситуаций.

Психосоциальная компетентность важна в охране физического, умственного и социального благополучия.

Работа с детьми в рамках данной программы позволяет научить их действовать в повседневной жизни, быть адекватными при общении с другими людьми.

Эту задачу можно решить путем обучения подростков жизненно важным навыкам.

1.4. Цели и задачи программы.

Основная цель работы – комплексный подход к формированию антивиталяного поведения у подростков, создание условий для предупреждения суицидального поведения обучающихся «группы риска».

В целом понятие жизнестойкость включает в себя:

ресурс (потенциал), психологическое свойство личности и способность к социально-психологической адаптации на основании динамики смысловой саморегуляции, и 3 компонента:

- включенность (что мотивирует человека к здоровому образу мыслей и поведению);
- контроль, помогающий управлять тяжелыми обстоятельствами жизни;
- вызов, способствующий восприятию человеком событий как испытание лично для себя и побуждающий к непрерывному росту.

Задачи:

- Организация психолого-педагогического сопровождения профилактики суицидального поведения.
- Получение своевременной и достоверной информации об индивидуально-типологических особенностях обучающихся, их интересах и возможностях; причин нарушений в поведении и обучении.
- Реализация возрастных и индивидуальных возможностей развития и личностного роста.
- Предупреждение девиантного и делинквентного поведения, алкоголизма и наркомании у подростков.

1.5. Участники программы:

Обучающиеся 11-17 лет, составляющие «группу риска» по суицидальному фактору.

В подростковом и юношеском возрасте наиболее типичным является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей – это возраст, когда происходит изменение ценностных установок и «разравнивается площадка» для будущего «смысло-строительства».

Постепенно жизнестойкость личности подростка начинает укрепляться за счет возникающих смыслов, формирующихся ценностей, которые являются базой для поддержания собственной устойчивости в мире.

Для разрешения возрастных кризисов и развития жизнестойких навыков молодой человек должен быть снабжен психологическими средствами:

- развитие сильных социальных умений, создающих достаточный уровень «Я могу»;
- совместная деятельность со значимым взрослым;
- чувство «выключенности» из социума, из существующих форм коллективности, «это уход от внешнего функционирования, самоуглубление – необходимая фаза личностного развития».

Такое сознание своей обособленности помогает человеку сохранять свою самостоятельную целостность. Процесс становления жизнестойкости личности в подростковом и юношеском возрасте отражают самосознание и ценностные ориентации.

Самосознание в подростковом возрасте предполагает:

- доступный (соответственно уровню умственного развития) самоанализ, конструктивность которого помогает человеку в проявлении его потенциальных возможностей;

- рефлексия собственных чувств, которая дает возможность подростку более осознанно принимать жизненные ситуации, осознавать свою позицию, целенаправленно развивать действия по достижению цели.

Эти аспекты поведения противостоят чувству беспомощности, растерянности, и как следствие – бездеятельности, бессмысленной активности или девиантным действиям (аутоагрессия и агрессия) в трудных ситуациях;

- желание совершенствоваться, которое имеет определенные образы-стимулы (идеальные образы героев кинофильмов и книг; общение с конкретными людьми; жесткие социальные требования взрослых – выговоры, наказания;

- внутреннее состояние – «резервы души», «чувство уверенности»).

При недостаточной развитости смысловой сферы подростков, проявление жизнестойкости часто связано с агрессивными действиями, так как оптимальные тактики поведения или не осознаются, или не принимаются, а самоутверждение в своей среде является значимым аспектом жизни подростка.

В подростковом возрасте активизируются личностные структуры, связанные с компонентами жизнестойкости:

- активный поиск осмысленности их сегодняшней жизни, развития самооценки на основе сознательной рефлексии, выработка отношений к различным жизненным ситуациям и отношений к своим переживаниям этих ситуаций.

Поведенческий аспект жизнестойкости связан у подростков, прежде всего, с активно-агрессивными способами самозащиты и защиты своего мнения, что соответствует типичным подростковым реакциям и является важной стадией прохождения социализации. В подростковом возрасте способность человека сопротивляться внешним обстоятельствам опирается, прежде всего, на «сильный» характер и проявляется в гипертимном поведении.

В процессе взросления ослабевают связь жизнестойкости со спонтанностью и агрессивностью.

Снятие агрессивного самоутверждения возможно через включение подростка в значимые виды деятельности, приносящие ему чувство уверенности, снимающую эмоциональную напряженность.

Формирование жизненной устойчивости подростков и юношей обязательно включает развитие ценностных установок.

У подростков на уровень самых значимых ценностей выходят «жизнерадостность», «образованность», «рационализм», «смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов», «твердая воля» – как некая заданность культурного идеала восприятия жизни.

Временная перспектива необходимая молодому человеку для собственной самореализации (связана с развитием мотивационной сферы).

В подростковом возрасте содержание временной перспективы определяется двумя факторами: индивидуальными стремлениями, желаниями и ожиданиями ближайшего окружения – родителей, сверстников.

У подростков из «группы риска» временная перспектива менее сформирована, присутствует чувство «укороченного будущего».

В подростковом и юношеском возрасте, когда возникают критические жизненные ситуации, связанные с межличностными отношениями (любовь, непонимание близких, предательство друзей, одиночество) еще недостаточно развита смысловая саморегуляция, связанная со смыслопорождением, поэтому подросткам сложно переосознать, переоценить сложную, конфликтную ситуацию, чтобы найти новый смысл во всем происходящем.

1.6 Сроки и этапы реализации программы.

Продолжительность занятий: 40 минут;

Количество занятий в течение учебного года: 28

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ «ГРУППЫ РИСКА»

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Формы реализации
ПОДГОТОВИТЕЛЬНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЭТАП				
1	Тест жизнестойкости Сальваторе Мадди.	Сентябрь-октябрь	Педагог-психолог Гербер О.В.	Индивидуальная
2	Проектная методика «Человек под дождем».	Сентябрь-октябрь	Педагог-психолог Гербер О.В.	Индивидуальная
3	Проектная методика «Несуществующее животное».	Сентябрь-октябрь	Педагог-психолог Гербер О.В.	Индивидуальная
4	Методика субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности, Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин	Сентябрь-октябрь	Педагог-психолог Гербер О.В.	Индивидуальная
5	Социометрия (обучающиеся «группы риска»).	Сентябрь-октябрь	Педагог-психолог Гербер О.В.	Групповая
6	Обработка и анализ психодиагностики жизнестойкости	Ноябрь	Педагог-психолог Гербер О.В.	
7	Изучение социальной компетентности обучающихся	Сентябрь-октябрь	Социальный педагог Гудаева Л.С.	Индивидуальная

	Обработка и анализ социальной компетентности	Ноябрь	Социальный педагог Гудаева Л.С.	
ФОРМИРУЮЩИЙ (ОБУЧАЮЩИЙ) ЭТАП				
1	Консультирование родителей (законных представителей) по социальной адаптации обучающихся «группы риска».	Ноябрь-декабрь	Социальный педагог Гудаева Л.С.	Индивидуальная
2	Проведение занятий с элементами тренинга по формированию навыков жизнестойкости и профилактике суицидального поведения у обучающихся «группы риска».	Ноябрь-апрель	Педагог-психолог Гербер О.В., социальный педагог Гудаева Л.С.	Групповая
3	Проведение тематических групповых занятий с обучающимися.	Ноябрь-апрель	Социальный педагог Гудаева Л.С.	Групповая
4	Проведение классных часов по вопросам профилактики: 1. Способы решения конфликтов с родителями. 2. Что ты должен знать об уголовном кодексе Российской Федерации. 3. Выход есть всегда! 4. Уголовная ответственность несовершеннолетних. 5. Не сломай свою судьбу! Подросток и опасные привычки. 6. Знаешь ли ты свои права и обязанности.	Ноябрь 2016 г. Февраль 2017 г. Ноябрь 2017 г. Февраль 2018 г. Ноябрь 2018 г. Февраль 2019 г.	Педагог-психолог Гербер О.В. Социальный педагог Гудаева Л.С.	Групповая
5	Оформление информационных стендов для обучающихся, содержащих профилактическую информацию.	В течение года.	Педагог-психолог Гербер О.В., социальный педагог Гудаева Л.С.	Индивидуальная

	Создание памяток для родителей по информационно-психологической безопасности несовершеннолетних.	В течение года.	Педагог-психолог Гербер О.В., социальный педагог Гудаева Л.С.	Индивидуальная
ИТОГОВЫЙ ЭТАП				
1	Повторное изучение социальной компетентности подростков «группы риска» и анализ, обобщение результатов.	Май	Социальный педагог Гудаева Л.С.	Индивидуальная
2	Обсуждение результатов повторной диагностики с подростками и их родителями (законными представителями) и педагогами.	Май	Социальный педагог Гудаева Л.С.	
3	Проведение анализа результатов реализации программы по формированию жизнестойкой личности	Май	Педагог-психолог Гербер О.В., социальный педагог Гудаева Л.С.	
4	Планирование работы по данному направлению на следующий учебный год.	Май	Педагог-психолог Гербер О.В., социальный педагог Гудаева Л.С.	

1.7. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы.

1. Требования к специалистам, реализующим программу:

- педагог-психолог и социальный педагог должны иметь навыки работы с аудиторией, навыки эффективного общения (умение устанавливать контакт, эмпатические способности);
- навыки организации групп на совместную деятельность и общение;
- навыки нейтрального, уважительного, заинтересованного и творческого мышления в решении конфликтных ситуаций, жизненных проблем;
- навыки проведения индивидуальной и групповой диагностики, анализа и представления данных;
- знания в области современных технологий успеха.

2. Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

3. Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы:

- музыкальный центр для музыкального сопровождения занятий;
- копировальный аппарат для размножения раздаточных материалов, диагностических методик и материалов, наработанных в ходе занятия

4. Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы:

- интернет-ресурсы;
- библиотека;
- электронные варианты методик диагностического обследования;
- проектор.

1.8. Ожидаемые результаты реализации программы:

Промежуточные:

- В конце каждого занятия вместе с участниками обсуждаются и оцениваются упражнения, игры и ситуации с точки зрения применения их в жизненных ситуациях.
- В ходе проведения занятий составляются мини-планы поведения в наиболее типичных ситуациях.
- В ходе обсуждения оценки предлагаемых упражнений, игр и ситуаций, ребята положительно оценили занятия с социальным педагогом и психологом.
- Особый интерес вызвали упражнения и игры, направленные на обучение навыкам жизнестойкого поведения.

Итоговые:

- Обучающиеся познают свои возрастные и индивидуальные особенности, научатся выделять наиболее опасные психологические ловушки.
- Осмыслят личностные проблемы.
- Научатся безоценочно выслушивать мнение других, без страха высказывать собственное мнение.
- Раскроют причину психологического напряжения, повысят собственную самооценку.
- 5.Отработают навыки уверенного поведения.
- Научатся противостоять негативному влиянию социального окружения. Отработают умение говорить: «Нет!».
- Поупражняются в способах преодоления зависимости от мнения и оценки окружающих.
- Получат умение заниматься саморегуляцией, рефлексией.
- Научатся определять временную перспективу.
- Обучатся формулировать цели на будущую жизнь, ясно представляя результат.

- 11. Осознают возможные препятствия и объективно оценят ресурсы для достижения целей.
- Четко осознают аргументы в пользу человеческой жизни.
- Обретут ответственность за собственную жизнь.
- Повысят правовую компетентность в части защиты основных прав и свобод личности.
- Научатся обращаться за помощью к сверстникам и взрослым в сложных жизненных ситуациях.
- Приобретут способность составлять жизненный план и планировать пути достижения целей в соответствии с социальными ценностями.

1.9. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов).

В процессе реализации программы предусматривается соблюдение профессионально-этических принципов практического психолога и социального педагога (конфиденциальность, безоценочность, благополучие ребенка).

Обучающиеся в процессе реализации программы:

- несут ответственность за свои высказывания в адрес других участников;
- имеют право высказывать свои предложения по проведению ритуалов приветствия, прощания;
- принимать или не принимать участие в играх и упражнениях, реализуемых на занятиях;
- обязаны не пропускать занятия без уважительной причины, бережно относиться к оборудованию и оснащению кабинета, в котором проводятся занятия.

Родители в процессе реализации программы:

- несут ответственность за жизнь и здоровье своих детей;
- контролируют посещение детьми занятий.

Педагог-психолог и социальный педагог в процессе сопровождения реализации программы:

- несут ответственность за психологическое состояние участников программы на занятиях, соблюдение профессионально-этических принципов практической психологии и педагогики;
- имеют право вносить необходимые коррективы по ходу реализации программы в содержание, используемые формы и методы работы с учетом индивидуальных особенностей участников и конкретной ситуации;
- обязаны осуществлять наблюдение и контроль за процессом реализации программы, обработкой диагностических материалов; оказывать помощь при подборе необходимого дидактического материала; предоставлять помещение для занятий и необходимое оборудование.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КУРСА ЗАНЯТИЙ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ «ГРУППЫ РИСКА»

2.1 ПЕРВЫЙ ГОД (2016-2017Г.)

РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ТРУДНЫМ ЖИЗНЕННЫМ СИТУАЦИЯМ»

Данный курс разработан для воспитанников «группы риска».

Программа включает:

1. Информационный блок.
2. Тренинг нестандартных решений трудных жизненных ситуаций.
3. Занятия по развитию рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию.

Необходимость разработки программы вызвана анализом выявленных затруднений детей: сложности в установлении межличностных взаимоотношений в коллективе сверстников, неумение самостоятельно принимать решения, подверженность манипуляциям.

Выявлены трудности в эмоционально-волевой сфере и поведении, что вызывает ощущение собственной неполноценности, что не соответствует объективной реальности.

Ситуация связана с тем, что в подростковом возрастном периоде часто возникают условия, когда внутренний ресурс психологической защиты и приспособления к требованиям среды оказываются недостаточными.

Цель курса – создание условий для формирования навыков жизнестойкости у обучающихся «группы риска».

Задачи курса:

1. Обсуждение с учащимися возрастных их особенностей и выделение опасных психологических ловушек.
2. Привлечение учащихся к проведению процедуры самопрезентации с учетом качеств, помогающих и мешающих общению.
3. Обсуждение понятия зависимости.
4. Обучение навыкам саморегуляции.

Количество занятий: 28.

Категория участников: учащиеся «группы риска».

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма реализации
			Теоретических	Практических	
1	Личные психологические зоны риска подростка. Признаки психологической опасности.	2	1	1	Групповая
2	Самопрезентация и организация группы. Вопросы-ответы.	2	1	1	Групповая

3	Мои проблемы. Уверенность-неуверенность-агрессивность.	2	1	1	Групповая
4	Я могу уверенно ответить. Уверенные, неуверенные, агрессивные ответы».	2	1	1	Групповая
5	Стоп! Подумай! Действуй!	2	1	1	Групповая
6	Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха.	2	1	1	Групповая
7	Основы саморегуляции. Защита от стресса.	2	1	1	Групповая
8	Формулирование целей: главные цели и определение временных границ.	2	1	1	Групповая
9	Оценка ресурсов и препятствий.	2	1	1	Групповая
10	Личные стратегии успеха.	2	1	1	Групповая
11	Как преодолеть тревогу.	2	1	1	Групповая
12	Ценить настоящее.	3	1	2	Групповая
13	Жизнь по собственному выбору.	3	1	2	Групповая

№	Тема занятия	Задачи занятия	Содержание занятия
1	Личные психологические зоны риска подростка. Признаки психологической опасности.	Помочь подросткам познать свои возрастные особенности и выделить наиболее опасные психологические ловушки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Упражнение «Глаза в глаза». 3. Беседа: <ul style="list-style-type: none"> • социальная активность; • принятие прав взрослого человека и ответственности; • особенности возрастных потребности возраста; • психологические ловушки. 4. Рефлексия. 5. Итог.
2	Самопрезентация и организация группы. Вопросы-ответы.	Выбрать формы обращения друг к другу. Учить выслушивать мнение каждого безоценочно.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Упражнение «Доброе животное». 3. Упражнение «Мне нравится, когда меня называют...»

		Провести процедуру самопрезентации.	<p>4. Принятие форм обращения (если кто-то не согласен, группа старается переубедить или ищет другие решения).</p> <p>5. Самопрезентация: качества, которые мне помогают и мешают в общении).</p> <p>6. Упражнение «Ручеек добра».</p> <p>7. Рефлексия.</p> <p>8. Итог.</p>
3	Мои проблемы. Уверенность-неуверенность-агрессивность.	<p>1. Создать у каждого ощущение близости и общности с другими участниками и в трудностях, и в возможности совладания с ними. Помочь осознать понятия: уверенный-неуверенный-агрессивный. Раскрыть причину психологического напряжения. Повысить самооценку неуверенных детей.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Броуновское движение». Обмен впечатлениями.</p> <p>3. Упражнение «Ассоциации в парах». Обсуждение: какие ассоциации понравились/ не понравились.</p> <p>4. Упражнение «Мои проблемы».</p> <p>5. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».</p> <p>6. Рефлексия,</p> <p>7. Итог.</p>
4	Я могу уверенно ответить. Уверенные, неуверенные, агрессивные ответы».	<p>Предложить смоделировать ситуации, в которых под различными предлогами предлагается употребление алкоголя или наркотиков. Продолжить отработку навыков уверенного поведения каждого участника и умение противостоять негативному влиянию</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Глаза в глаза».</p> <p>3. Упражнение «Минута молчания».</p> <p>4. Демонстрация неуверенного, агрессивного и уверенного поведения.</p> <p>5. Упражнение «Спасибо, мне это не нужно!».</p> <p>6. Рефлексия.</p> <p>7. Итог.</p>

		социального окружения.	
5	Стоп! Подумай! Действуй!	<p>Дать ребятам возможность понять свои чувства и желания в ситуациях встречи с наркотиками или алкоголем.</p> <p>Поупражнять в принятии решения, согласиться с предложением или отказаться.</p> <p>Отработать умение говорить: «Нет!»</p> <p>Обучить самоприказам: «Стоп! Подумай! Действуй!»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Упражнение «Дождь в лесу». 3. Образование микрогрупп, задания. 4. Работа с карточкой «Стоп!». Рефлексия. 5. Работа с карточкой «Подумай!». Рефлексия. 6. Работа с карточкой «Действуй!». Рефлексия. 7. Итог.
6	Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха.	<p>Обсудить, в чем заключается зависимость от мнения окружающих и оценки значимых людей.</p> <p>Помочь определиться со способами ее преодоления.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Обсуждение «Что значит быть зависимым (от мнения окружающих и оценки близких)». 3. Демонстрация нестандартных поступков (на улице, в транспорте). 4. Рефлексия (состояние независимости). 5. Беседа «Какие нестандартные поступки не вредят окружающим». 6. Итог.
7	Основы саморегуляции Защита от стресса.	<p>Формировать у подростков навыки саморегуляции и самостоятельности мышления, обеспечивающих резистентность к трудным жизненным ситуациям. Развивать рефлексия, временную перспективу и</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Оценка настроения в жестах, словами. 3. Упражнение «Аукцион». 4. Рейтинг эффективных методов. 5. Программа защиты от стресса. 6. Рефлексия. 7. Итог.

		способность к целеполаганию	
8	Формулирование целей: главные цели и определение временных границ.	<p>Формирование умения формулировать цели на свою будущую жизнь, ясно представляя результат.</p> <p>Проекция сегодняшних целей: не принесут ли они ущерба другим людям.</p> <p>Помочь в рисунке представить себя таким, каким хотелось бы стать и графически изобразить свою будущую жизнь.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Знакомство с правилами «рисования» своей будущей жизни. 3. Рисование себя-желаемого. 4. Рисование жизненного пути. 5. Выбор 4 важных целей на этот год. 6. Письменный (устный) анализ обязательности достижения поставленных целей. 7. Итог.
9	Оценка ресурсов и препятствий.	<p>Помочь осознать имеющиеся ресурсы для достижения целей.</p> <p>Предложить вспомнить случаи из жизни, когда они достигали успеха.</p> <p>Проанализировать, какие из перечисленных ресурсов тогда им помогли.</p> <p>Осознание препятствий при достижении цели.</p> <p>Оценка сторон личности, помогающих или мешающих достижению.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Упражнение «Шумок». 3. Составление списка ресурсов (черты характера, друзья, финансы, энергия, время). 4. Упражнение «Мой успех». 5. Анализ, какие ресурсы использовали. 6. Анализ, какими чертами надо было обладать, чтобы достичь желаемого. 7. Анализ препятствий в достижении целей. 8. Составление черновика пошагового плана достижения. 9. Рефлексия. 10. Итог.
10	Личные стратегии успеха.	<p>Вспомнить людей, которые достигали того успеха, к которому стремится</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Упражнение «Вспомни человека, достигшего, чего и ты хочешь».

		<p>участник и вместе проанализировать, какие их личностные качества и поведение привели к достижению.</p> <p>«Выслушать» советы от этих людей.</p> <p>Помочь ребятам разработать собственную стратегию успеха.</p> <p>Предложить поучиться мысленно рисовать свой идеальный день как препятствие чужому влиянию.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. Анализ их личностных качеств. 4. Упражнение «Мысленный совет от успешного человека». 5. Упражнение «Вспомни свой абсолютный успех». 6. Упражнение «Мой идеальный день». 7. Рефлексия. 8. Итог.
11	Как преодолевать тревогу.	<p>Обучить участников пре-одолевать тревогу, повышенную тревожность.</p> <p>Расширить функциональные возможности.</p> <p>Формировать необходимые навыки, умения, знания, ведущие к повышению результативности деятельности.</p> <p>Создавать «запас прочности».</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Беседа «Смысл жизни». 3. Игра «Цепочка ценностей». 4. Рассказ «Золотой цветок» А.Лопатина. 5. Беседа по содержанию. 6. Рисунок «Золотой цветок», как символ жизни. 7. Формулировка своих самых важных целей в жизни. 8. Рефлексия. 9. Итог.
12	Ценить настоящее.	<p>Помочь учащимся обратиться к своим чувствам.</p> <p>Проанализировать свое отношение к ценностям жизни.</p> <p>Предложить составить список ассоциаций к фразе «жить не хочется».</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Вводное слово о бесценном даре – жизнь. 3. Работа на листке с фразой «жить не хочется»: ассоциация. 4. Запись ситуаций, когда было обидно, горько, плохо. Обведение их в облако. 5. Чтение (по желанию).

		<p>Помочь проанализировать тяжелые жизненные ситуации.</p> <p>Дать возможность поэтапно прослушать текст об истории человека в состоянии безысходности.</p> <p>Создать условия для рефлексии услышанного.</p> <p>Предложить самостоятельно придумать позитивное окончание рассказа с заданными словами.</p> <p>Перевод фразы «жить не хочется» в позитивное русло.</p> <p>Помочь написать аргументы в пользу человеческой жизни.</p>	<p>6. Чтение истории человека в состоянии безысходности (1-я часть).</p> <p>7. Написание фразы, которая больше всего поразила.</p> <p>8. Чтение 2-й части истории.</p> <p>9. Дописывание конца текста с использованием слов «голубь», «музыка».</p> <p>10. Чтение по желанию.</p> <p>11. Чтение 3-й части истории.</p> <p>12. Возврат к фразе «жить не хочется» - зачеркивание частицы «не» и определение причин, из-за которых хочется жить – обсуждение.</p> <p>13. Написание на лучах солнца аргументов в пользу человеческой жизни.</p> <p>14. Рефлексия.</p> <p>15. Итог.</p>
13	Жизнь по собственному выбору.	<p>Способствовать формированию самопознания подростка.</p> <p>Содействовать личностному росту.</p> <p>Помочь каждому осознать, в чем может быть смысл жизни.</p> <p>Побудить осознать ответственность за свою жизнь.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Доброе животное».</p> <p>3. Упражнение «Рыба для размышления».</p> <p>4. Обсуждение.</p> <p>5. Коллаж «Мой герб».</p> <p>6. Упражнение «А что дальше?»</p> <p>7. Рефлексия.</p> <p>8. Игра «В чем смысл жизни?».</p> <p>9. Подведение итогов игры.</p> <p>10. Заключительное слово ведущего о необходимости поиска смысла жизни.</p>

2.2. ВТОРОЙ ГОД (2025-2026 г.) РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: «ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ПОДРОСТКОВ».

Данный курс разработан для воспитанников «группы риска».

Необходимость разработки программы вызвана тем, что в настоящее время в нашей стране наблюдается рост числа несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, ухудшение физического и психического здоровья подрастающего поколения, увеличение социального сиротства, безнадзорности, преступности и количества детей, подверженных вредным привычкам.

Вредными считаются те привычки, которые мешают человеку жить полноценной жизнью, не дают ему возможности реализовать себя как личность. Иметь их – это значит всегда идти по пути наименьшего сопротивления, что, конечно, гораздо проще, чем добиваться хорошего, преодолевая множество преград и делая усилия над собой. В человеческом багаже немало вредных привычек, но среди них есть пристрастия особые: пагубная тяга к алкоголю, курению, токсическим веществам, наркотикам.

Современная жизнь добавляет все новые проблемы. Развитие общества, достижения человеческого ума приносят не только положительные результаты, но и новые проблемы. В результате появления компьютера, интернета, мобильного телефона появились «новые» вредные привычки – интернет-зависимость, кибернетическая зависимость (зависимость от компьютерных игр), телемания.

В настоящее время без организации профилактической работы невозможно добиться позитивных результатов в решении проблемы вредных привычек. Сегодня профилактика вредных привычек становится одной из важнейших социальных задач общества, решение которых стоит особо остро.

Основной целью педагогического процесса является воспитание и формирование всесторонне развитой, творческой, активной, физически здоровой и высоконравственной личности. Добиться таких результатов возможно только при осуществлении профилактики вредных привычек среди детей и их родителей. Ведь предотвратить беду намного проще, чем потом с нею бороться!

Цель курса: Формирование потребности вести здоровый образ жизни на основе устойчивого неприятия обучающимися наркомании, алкоголя, табакокурения и осознания вреда интернет-зависимости.

Задачи курса:

1. Расширение знаний подростков о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Формирование ценностного отношения к собственному здоровью.
3. Профилактика интернет – зависимости.
4. Воспитание ответственного поведения обучающихся.

Количество занятий: 28.

Категория участников: обучающиеся «группы риска».

Ведущие: педагог-психолог, социальный педагог.

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма реализации
			Теоретических	Практических	
1	Привычки и здоровье. Что такое алкоголь?	2	1	1	Групповая
2	Действие алкоголя на внешний вид, особенности поведения и организм человека.	2	1	1	Групповая
3	Злоупотребление алкоголем. Алкоголь и закон.	2	1	1	Групповая
4	Умей сказать: «Нет!»	2	1	1	Групповая
5	Почему люди курят?	2	1	1	Групповая
6	Последствия курения.	2	1	1	Групповая
7	Я – хозяин своей судьбы.	2	1	1	Групповая
8	Уверенное поведение. Умение сказать «нет».	2	1	1	Групповая
9	Сделай правильный выбор.	2	1	1	Групповая
10	Скажи наркотикам – нет!	2	1	1	Групповая
11	Мы выбираем жизнь.	2	1	1	Групповая
12	Суд над компьютерными играми.	3	1	2	Групповая
13	Интернет-зависимость.	3	1	2	Групповая

2.3. ТРЕТИЙ ГОД (2026-2027 г.)

РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: «Я – ЖИЗНЕСТОЙКАЯ ЛИЧНОСТЬ!»

Данный курс разработан для воспитанников «группы риска».

Цель курса: Закрепление навыков жизнестойкой личности.

Задачи курса:

1. Формировать правовую компетентность.
2. Демонстрировать социальную успешность через активную жизненную позицию и самореализацию в разных видах деятельности.
3. Закрепить умение работать в команде, отстаивать свою точку зрения. Выражать обращение за помощью к сверстникам и взрослым в сложных жизненных ситуациях.
4. Расширять представления о стрессе, путях его преодоления.

Количество занятий: 28.

Категория участников: обучающиеся «группы риска».

Ведущие: педагог-психолог, социальный педагог.

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма реализации
			Теоретические	Практические	
1	Жизнь человека и его права в современном обществе.	2	1	1	Групповая
2	Антистресс-тренинг.	2	1	1	Групповая
3	Мои жизненные планы.	2	1	1	Групповая
4	В чем ценность жизни?	2	1	1	Групповая
5	Как успешно преодолевать трудности?	2	1	1	Групповая
6	Действуем в сложных жизненных ситуациях.	2	1	1	Групповая
7	Я делаю выбор.	2	1	1	Групповая
8	Я принимаю ответственное решение.	2	1	1	Групповая
9	Учимся общаться бесконфликтно.	2	1	1	Групповая
10	Я люблю жизнь!	2	1	1	Групповая
11	Жизнестойкость как качество успешной личности.	2	1	1	Групповая
12	Мои возможности и способности.	3	1	2	Групповая
13	Мое будущее. Подводим итоги.	3	1	2	Групповая

4. ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Диагностическое направление.

Задачи:

1. Получение своевременной и достоверной информации об индивидуально-психологических особенностях обучающихся 5-9 классов.
2. Определение причин нарушений в поведении и развитии, выявление детей «группы риска» по суицидальному фактору.

Содержание:

1. Диагностика мотивационной сферы (мотивы жизнедеятельности).
2. Диагностика эмоционально-волевой сферы (уровень тревожности, активности, самочувствия, настроения; влияние эмоционального состояния на процесс обучения и удовлетворенность жизнью).
3. Диагностика личностной сферы (самооценка, акцентуации).
4. Изучение социальной компетентности (самостоятельность, уверенность в себе, отношение к своим обязанностям, развитие общения, организованность, развитие произвольности, интерес к социальной жизни, наличие увлечений).

5. Изучение особенностей социального статуса в коллективе обучающихся «группы риска».

Формы реализации:

1. Психолого-педагогическое обследование с целью выявления обучающихся «группы риска» по суицидальному фактору.
2. Социометрия детей «группы риска».
3. Социально-педагогическое обследование социальной компетентности обучающихся «группы риска».

3.2. Коррекционно-развивающее направление.

Задачи:

1. Содействие личностному росту и ослабление отклонений в психическом и нравственном развитии школьников.
2. Повышение социального статуса в коллективе обучающихся «группы риска».
3. Профилактика антивитального поведения.

Содержание:

1. Коррекция межличностных отношений в классах.
2. Содействие преодолению дезадаптивных периодов в жизни школьников.
3. Реализация программы по формированию жизнестойкости и профилактики суицидального поведения у обучающихся «группы риска».
4. Формирование социально-поведенческих навыков у детей «группы риска».

Формы реализации:

1. Занятия с элементами тренинга, проводимые педагогом-психологом с детьми «группы риска».
2. Занятия социального педагога с детьми «группы риска».

3.3. Профилактическое направление.

Задачи:

1. Профилактика возникновения суицидального поведения среди подростков «группы риска».
2. Предупреждение социальной дезадаптации, алкоголизма и наркомании и интернет-зависимости среди обучающихся.
3. Профилактика девиантного и делинквентного поведения воспитанников.

Содержание:

1. Формирование ценности жизни и здоровья.
2. Развитие навыков здорового образа жизни.
3. Формирование и развитие коммуникативных навыков.
4. Овладение навыками совладающего поведения.

Формы реализации:

1. Психологические занятия с элементами тренинга.
2. Социально-просветительские занятия.
3. Индивидуальные беседы с обучающимися, родителями, учителями и воспитателями с целью профилактики отклоняющегося поведения.

3.4. Консультационное направление.

Задача:

Оказание помощи педагогам и родителям по вопросам организации психолого-педагогического сопровождения школьников «группы риска» по суицидальному фактору.

Содержание:

1. Консультирование педагогов и родителей детей «группы риска» по следующим направлениям:

- психологические особенности подросткового возраста;
- повышение социального статуса подростка в коллективе сверстников;
- направления профилактики суицидального поведения обучающихся.

Формы реализации:

1. Групповые тематические консультации педагогов.
2. Индивидуальные консультации родителей.

3.5. Просветительское направление.

Задачи:

1. Повышение уровня психологических знаний и психологической культуры всех участников образовательного процесса.
2. Формирование потребности в самопознании, саморазвитии и самосовершенствовании у обучающихся.

Содержание:

1. Распространение психологических знаний среди педагогов, родителей и обучающихся.
2. Воспитание психологической культуры у подростков.
3. Пропаганда социальной направленности.

Формы реализации:

1. Педагогические советы.
2. Психолого-педагогические консилиумы.
3. Родительские собрания.
4. Публикация и размещение психолого-педагогических и социально-педагогических рекомендаций для законных представителей и школьников по вопросам профилактики антивиталяного поведения.
5. Совместное с социальным педагогом размещение информационных материалов на сайте.

3.6. Социально-диспетчерское направление.

Задачи:

1. Обеспечение получения обучающимися социально-психологической помощи, выходящей за рамки компетенции школьной психолого-педагогической и социально-педагогической службы с целью предупреждения возникновения проблем развития личности, профилактики рискованного поведения.
2. Организация помощи ребенку и его семье в решении актуальных задач социализации.

Содержание:

2. Организация междисциплинарного и межведомственного взаимодействия, поддержание контактов со специализированными медицинскими, социальными учреждениями городского уровня с целью профилактики детского суицида и рискованного поведения подростков и молодежи.

Формы реализации:

Направление субъектов образовательного процесса в специализированные медицинские учреждения при выявлении социально-психологических и медицинских проблем.

4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. – СПб., 2001. – 304 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психология социальных ситуаций / Сост. Н.В.Гришина. – СПб., 2001. – С.309 – 334.
3. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психология социальных ситуаций / Сост. Н.В.Гришина. – СПб., 2001. – С.285 – 309.
4. Антология тяжелых переживаний: социально-психологическая помощь/ под ред. О.В. Красновой. М. – 2001
5. Арсеньев А.С. Подросток глазами философа // Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестоматия: учебн.пособие для студ. пед. вузов / сост.и науч.ред. В.С.Мухина, А.А.Хвостов. – М.: Издательство центр «Академия». 2003.
6. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: Речь, 2002.
7. Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение // Электронный журнал «Психологическая наука и образование» Доступ: www.psyedu.ru
8. Басин М., Попов А. Формирование навыков волевой регуляции у девиантных подростков// Социальная педагогика – 2004-№ 3-С.75-77.
9. Бобренко О.С. Помощь педагогу-психологу в работе с критическим инцидентом/ Методическое пособие. – Ставрополь, 2013. – 120 с.
10. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
11. Войцех В.Ф. Клиническая суицидология [Текст]/ В.Ф. Войцех-М.: Миклош, – 2008.
12. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков [Текст] / Е.М. Вроно – М.: Академический проект, 2001.

13. Вроно Е.М., Ратинова, Н.А. О возрастном своеобразии аутоагрессивного поведения у психически здоровых подростков 163 [Текст] / Е.М. Вроно, Н.А. Ратинова // Сравнительно возрастные исследования в суицидологии. - М., 1989, с. 38-46.
14. Всемирная организация здравоохранения Предотвращение самоубийств. Справочное пособие для консультантов. – Женева, 2006.- 30 с.
15. Гришина Н.В. Исследование индивидуальности: человек как субъект жизни. Психология индивидуальности: материалы III Всерос. науч.конф., Москва, 1-3 декабря 2010: в 2-х ч. / отве.ред. А.Б.Орлов: Изд. дом Гос. у-та Высшей школы экономики, 2010. – ч.1.
16. Гурьянова М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума//Педагогика – 2004 – № 1. – С. 12-18.
17. Егорова Л.З. Воспитать стрессоустойчивую личность.//