

МОУ «Владимировская СОШ»

Утверждаю:
Директор МОУ «Владимировская СОШ»
Н.Н.Бысько
«04» декабря 2021 г.



Программа
формирования навыков жизнестойкости
обучающихся
МОУ «Владимировская СОШ»
на 2021-2026 учебный год

Педагог-психолог:

Коценко

Ирина Алексеевна

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа формирования навыков жизнестойкости обучающихся МОУ «Владимировская СОШ» на 2021 / 2026 учебный год» (далее - Программа)
Основания для разработки Программы	Конституция Российской Федерации; Всеобщая декларация прав человека; Конвенция о правах ребёнка; Декларация ЮНЕСКО «Образование 21 века»; Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Указ Президента Российской Федерации «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» от 1 июня 2012 года № 761; Приказ Главного управления образования и молодежной политики Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2020 г. N 59, и совместный Приказ министерства здравоохранения Иркутской области и министерства образования Иркутской области от 27 июля 2022 г. № 15-мпр/49-мпр «Об утверждении Порядка межведомственного взаимодействия при проведении социально - психологического тестирования и профилактических медицинских осмотров обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также образовательных организациях высшего образования в Иркутской области», руководствуясь Уставом муниципального казённого учреждения «Центр методического и финансового сопровождения образовательных учреждений» от 26.09.2016 года № 152
Основные разработчики Программы	Педагог-психолог Коценко Ирина Алексеевна
Цель и задачи Программы	Цель: создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения; Задачи: -создание обогащенной вариативной образовательной среды, способствующей развитию оптимальной смысловой регуляции личности, ее адекватной самооценки, развитых волевых качеств, высокого уровня социальной компетентности, развитых коммуникативных умений, характеризующих меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность, не снижая успешность деятельности; -создание комплексной психолого-педагогической системы работы с обучающимися, имеющими низкий уровень развития жизнестойкости и обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации; -обеспечение условий для повышения психологической компетентности родителей.
Модули Программы	1.Профилактическая работа в классных коллективах (на классных часах) – 2 классных часа в четверть в каждом классе с 1-11; 2.Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации; 3.Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей по формированию жизнестойкости школьников с использованием материалов «Школы ответственных родителей».
Планируемые результаты	-Создание образовательной среды, способствующей росту успешности каждого ученика, сохранению его физического и психологического здоровья; -совершенствование системы работы по выявлению и поддержке

	обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации; -увеличение количества учащихся (на всех уровнях обучения), имеющих высокие показатели адаптивности, уверенности в себе, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные умения; -создание методических рекомендаций для учителей, классных руководителей по проблемам формирования навыков жизнестойкости обучающихся; -повышение психологической компетентности родителей, укрепление механизмов взаимодействия ОУ и родителей.
Срок реализации программы	Декабрь 2021/2026 учебный год
Исполнители основных мероприятий	Администрация МОУ «Владимировская СОШ», педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители
Целевые группы Программы	обучающиеся 1-11 классов; родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся; педагогические работники

1. Пояснительная записка.

Программа «Формирование жизнестойкости обучающихся 1-11 классов МОУ «Владимировская СОШ» разработана в соответствии Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2020 г. N 59, и совместный Приказ министерства здравоохранения Иркутской области и министерства образования Иркутской области от 27 июля 2022 г. № 15-мпр/49-мпр «Об утверждении Порядка межведомственного взаимодействия при проведении социально - психологического тестирования и профилактических медицинских осмотров обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также образовательных организациях высшего образования в Иркутской области», руководствуясь Уставом муниципального казённого учреждения «Центр методического и финансового сопровождения образовательных учреждений» от 26.09.2016 года № 152 по результатам СПТ

Программа определяет содержание, основные пути формирования жизнестойкости детей и подростков, направлена на совершенствование и систематизацию работы школы по организации профилактической и коррекционной работы в целях профилактики девиантного поведения среди учащихся разных возрастных групп.

Актуальность данной Программы определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку именно она охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

Дезинтеграцию личности понимают как потерю организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей. Жизнь современного человека протекает в условиях политических, информационных, социально-экономических угроз. Эти угрозы часто обуславливают трудные и экстремальные жизненные ситуации. Некоторые люди эти ситуации переживают как стрессовые, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость.

Жизнестойкость предполагает признание человеком своих реальных возможностей, принятие реальной собственной уязвимости. Жизнестойкость – это база, исходя из которой, перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, который позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности.

В отечественной психологии проблема трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабатывается многими учеными: это Н.В. Тарабарина, М. Ш. Магомед-Эминов, Н.Н. Пуховский, Ф.Е. Василюк, К. Муздыбаев, В. Лебедев, М.М. Решетников, Ц.П. Короленко, Ю.А.Александровский и другие.

Анализ теоретических и методологических основ позволяет сделать вывод о том, что жизнестойкость – тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах.

Таким образом, жизнестойкость является формируемой интегральной характеристикой, которая определяется оптимальной смысловой регуляцией личности, ее адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями и характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Все компоненты жизнестойкости вполне поддаются диагностике, формированию педагогическими методами и средствами. Педагогической наукой и практикой накоплено

достаточное количество идей, способов и средств формирования и коррекции каждого из вышеперечисленных компонентов жизнестойкости.

II. Содержательное описание программы

Программа школы по формированию жизнестойкости обучающихся (далее – Программа) направлена на формирование навыков коммуникации, саморегуляции поведения и эмоций, самооценки личности с учетом психофизиологических особенностей, и представляет комплекс взаимосвязанных психолого-педагогических мероприятий, реализация которых ограничена конкретными временными рамками.

Реализация Программы требует согласованной работы с разными участниками образовательного процесса и включает следующие виды работ:

- выявление обучающихся группы суицидального риска и организация с ними индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы по повышению уровня жизнестойкости;
- реализация развивающих психолого-педагогических программ в рамках внеурочной занятости обучающихся, направленных на формирование компонентов личностной компетентности;
- проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоциональное воображение обучающихся, отработка различных стратегий саморегуляции (поведенческих, эмоциональных, интеллектуальных);
- консультирование педагогов по вопросам выбора оптимальных методов и форм воспитательной работы, с учетом психофизиологических различий обучающихся, их половозрастных и индивидуальных особенностей;
- просвещение и консультирование родителей по коррекции деструктивных методов воспитания и оптимизации детско-родительских отношений.

Психолого-педагогические мероприятия по формированию жизнестойкости школьников ориентированы на достижение следующих задач:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи обучающимся, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (оказание социальной поддержки, выражение просьбы, отказа, реагирования на справедливую и несправедливую критику);
3. Формирование у обучающихся позитивной самооценки собственной личности;
4. Оптимизация эмоционального климата в семье и школе.

Направления работы:

1. Развивающая работа в классных коллективах. Целенаправленное включение учащихся в различные виды деятельности, требующие преодоления препятствий (спортивная, трудовая, игровая и др.) и развивающие волевые качества.
2. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.
3. Методическая и просветительская помощь педагогам и родителям в повышении их компетентности по вопросам жизнестойкости.

Программа рассчитана на работу с учащимися 7-18 лет (1-11 классы) Срок реализации – 5 лет.

Программа состоит из 4 модулей:

- *Профилактическая работа в классных коллективах*, на классных часах: два классных часа в четверть в каждом классе с 1 по 11 с использованием активных форм обучения, таких как деловые, ролевые игры, занятия с элементами тренинга. Проведение не менее одного в год родительского собрания по вопросам формирования жизнестойкости обучающихся. Реализация профилактических программ.
- *Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации*: Отдельный план работы педагога-психолога.

- *Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей по формированию жизнестойкости школьников через:*

- проведение методических объединений, семинаров, индивидуальных и групповых консультаций с классными руководителями по вопросам выбора оптимальных методов и форм воспитательной работы, с учётом психофизиологических различий обучающихся, их половозрастных и индивидуальных особенностей;

- просветительскую работу с родителями: проведение родительских собраний, информирование родителей через сайт школы.

Срок реализации Программы – 2021/2026 учебный год.

Показателем эффективности запланированных мероприятий выступает повышение уровня жизнестойкости подростков через достижение следующих результатов реализации Программы:

- создание образовательной среды, способствующей росту успешности каждого ученика, сохранению его физического и психологического здоровья;

- совершенствование системы работы по выявлению и поддержке обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;

- увеличение количества учащихся (на всех уровнях обучения), имеющих высокие показатели адаптивности, уверенности в себе, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные умения;

- создание методических рекомендаций для учителей, классных руководителей по проблемам формирования навыков жизнестойкости обучающихся;

- повышение психологической компетентности родителей, укрепление механизмов взаимодействия ОУ и родителей.

Программа реализуется на трёх уровнях обучения.

Первый уровень – 1-4 классы. Это уровень развития самостоятельности, осознание своего «Я»: особое внимание уделяется освоению норм и правил совместного проживания жизни, культурных ценностей; прививаются правила общения; дается понятие здорового образа жизни, чувства ответственности за коллективный и индивидуальный учебный труд, и совместные мероприятия.

Второй уровень – 5-8 классы. Это уровень самоорганизации: обучающимся предлагается возможность реализовать свои индивидуальные способности в разнообразных видах жизнедеятельности. Они расширяют свои представления о Человеке как субъекте жизни; учатся вести диалог, монолог, дискуссию; учатся анализировать поступки свои и своих товарищей, отвечать за свои поступки, за порученное дело; учатся проживать различные жизненные ситуации, обретая определенные навыки жизнедеятельности.

Третий уровень – 9-11 классы. Это уровень самоутверждения и самоопределения: учащиеся получают представления о разных способах социального устройства человеческой жизни, постигают важность и неизбежность традиций семьи, края, страны; учатся поддерживать добрые отношения в коллективе, сопереживать, сочувствовать, делать добрые дела; ставить перед собой задачи и реализовывать их самостоятельно, происходит формирование жизненной позиции, по утверждению нравственных принципов жизни, утверждается личностное право каждого не только делать свой жизненный выбор, но нести полную ответственность за него, анализировать жизненные явления с позиций совести, долга и отстаивать свое право на них.

Каждая возрастная группа имеет свой уклад жизни, свой микромир класса, отделения, объединенный общими идеями, целями, традициями, которые раскрывают потенциальные возможности личности на уроках, во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования, а также через систему ученического самоуправления.

Исполнителями основных мероприятий Программы являются:

Администрация	1. Составляет Программу по формированию жизнестойкости обучающихся; 2. Осуществляет планирование работы; 3. Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов; 4. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся; 5. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов.
Классный руководитель	1. Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе; 2. Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся; 3. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы; 4. Организует включение подростков в ценностно значимую для них деятельность; 5. Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности
Педагог-психолог	1. Определяет группу подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: обучающиеся, находящиеся в состоянии развода родителей, в состоянии острого горя (смерть родственников, развод родителей, суицид в семье и др.), обучающиеся (воспитанники) без попечения родителей, пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитальной направленности; 2. Проводит индивидуальные (групповые) коррекционно- развивающие занятия по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации; 3. Проводит занятия для обучающихся 1-11 классов 4. Проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы; 5. Участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей); 6. Осуществляет методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости
Социальный педагог	Осуществляет социальный патронаж обучающихся, находящихся в социально опасном положении, состоящими на учете в КДН и ЗП, ПДН

**ПЛАН ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
на 2021/ 2026 гг**

Содержание деятельности	Сроки	Ответственные	Прогнозируемый результат
Разработка школьного плана работы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся	август	зам. дир. по ВР педагог-психолог	создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения
Пополнение материала по «Формированию жизнестойкости», наполнение его методическими материалами для педагогов и советами для родителей и детей	В течение года	зам. дир. по ВР педагог-психолог	Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей по формированию жизнестойкости школьников
Диагностическая методика «Я концепция»	ноябрь	педагог-психолог	Исследование системы самооценок и отношений личности, связанных с ее поведением в различных сферах деятельности и активности, а также с системой ее социальных отношений, создание банка данных для индивидуальной и групповой работы педагога-психолога
Индивидуальная консультация для классных руководителей «Формирование навыков жизнестойкости обучающихся»	По запросу	зам. дир. по ВР педагог-психолог	Методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости
Составление учебно-тематического плана индивидуальных (групповых) занятий с подростками «группы риска»	сентябрь	зам. дир. по ВР педагог-психолог	Наличие плана индивидуальных занятий
МО классных руководителей «Определение направления воспитательной работы и планирование классных часов, родительских собраний в классном коллективе с учётом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе»	март	Классные руководители	Планирование воспитательной работы по формированию жизнестойкости
Диагностика адаптации учащихся 1, 5 классов	Конец первой четверти	педагог-психолог	Своевременное выявление детей «группы риска» с целью коррекции и предупреждения школьной дезадаптации
Изучение	В	зам. дир.	Изучение состояния эмоционально-

психологического климата в детских коллективах	течение года (по запросу)	по ВР педагог-психолог кл. руководители	психологических отношений в детской общности
Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) по вопросам формирования навыков жизнестойкости, в том числе с использованием интернет - ресурсов (распространение буклетов, родительские собрания, интернет - ссылки)	В течение года	зам. дир. по ВР педагог-психолог	Повышение психологической компетентности родителей, укрепление механизмов взаимодействия ОУ и родителей.
Организация и проведение методических семинаров для педагогов по отработке психолого-педагогических технологий формирования жизнестойкости школьников	В течение года	зам. дир. по ВР педагог-психолог	Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по формированию жизнестойкости школьников
Профилактическая работа в классных коллективах (активные формы обучения: деловые, ролевые игры, занятия с элементами тренинга)	В течение года	классные руководители педагог-психолог	Увеличение количества учащихся (на всех уровнях обучения), имеющих высокие показатели адаптивности, уверенности в себе, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные умения
Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с учащимися, испытывающими трудности в обучении и воспитании (Индивидуальная коррекционно-развивающая программа)	по запросу	педагог-психолог	Снижение уровня эмоционального напряжения, повышение уверенности в себе, формирование образа «Я», формирование адекватной самооценки, развитие коммуникативности, познавательных процессов
Коррекционная работа с учащимися с отклоняющимся поведением	по запросу	педагог-психолог	Личностное развитие подростков, которое включает понимание себя, своих чувств, мотивов своих поступков; решение проблем в сфере взаимоотношений с окружающими, как в установлении позитивных контактов, так и в избегании конфликтов и развитие навыков общения; формирование самоконтроля
Социальный патронаж обучающихся, находящихся в социально опасном положении,	в течение года	зам. дир. по ВР социальный педагог	Своевременная поддержка детей, находящихся в социально опасном положении

состоящих на учётах			
Организация индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в психозэмоциональном напряжении	в течение года	педагог-психолог	Снятие психозэмоционального состояния обучающихся, находящихся в психозэмоциональном напряжении
Проведение общешкольных родительских собраний по формированию навыков жизнестойкости, налаживанию детско-родительских отношений	февраль	зам. дир. по ВР педагог-психолог	формирование и развитие компетенций, необходимых для воспитания детей, гармонизации семейных отношений
Размещение на стендах информации об адресах, контактных телефонах получения психологической, педагогической, медицинской помощи в кризисной стрессовой ситуации	в течение года	зам. дир. по ВР педагог-психолог	Своевременное информирование обучающихся о телефонах доверия
Занятия с элементами тренинга «Экзамен без стресса» для учащихся выпускных классов	Март-апрель	педагог-психолог	Повышение сопротивляемости стрессу, развитие эмоционально – волевой сферы, развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы, освоение навыков конструктивного взаимодействия
<i>Аналитический этап</i>			
Анализ и оценка результатов школьной Программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2019/2020 учебном году в соответствии с показателями эффективности	Май	зам. дир. по ВР педагог-психолог	

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Направление	Критерии	
	количественные	качественные
Обучающиеся	-доля обучающихся, вовлеченных в реализацию программы – 100%; - доля обучающихся, обеспеченных информационным материалом – 100%; -доля обучающихся с низким уровнем сформированности жизнестойкости – не более 4%	- соответствие информационно материала и проводимых мероприятий целевой аудитории; -сформированность потребности к саморазвитию и самосовершенствованию.
Родители (законные представители)	-доля родителей, вовлеченных в реализацию программы –70%; - доля родителей, обеспеченных информационным материалом – 100%;	-повышение психолого-педагогической компетентности родителей по формированию жизнестойкости школьников, -повышение эффективности использования интернет-ресурсов для создания единого образовательного пространства
Педагоги	- доля педагогов, вовлечённых в реализацию программы - 1000%.	- повышение уровня мотивации педагогов; - внедрение управленческих механизмов мотивации педагогов в образовательный процесс; -повышение психолого-педагогической компетентности педагогов.
Просветительно-профилактическое	- доля участников на мероприятиях – 90%; -охват профилактической работой обучающихся «группы риска» – 100%	- соответствие подачи материала возрастным особенностям; - соответствие обучающего материала проблемной ситуации; - насыщенность обучающего материала информацией.
Коррекционно-развивающее	- улучшение показателей диагностических исследований -сокращение доли обучающихся «группы риска»	- соответствие методик особенностям обучающихся группы риска; - качественная динамика состояния обучающихся в процессе реализации коррекционных мероприятий; - субъективные данные об эмоциональном самочувствии обучающихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. — М.: Просвещение, 2009. — 398 с.
2. Балакирев, В.П. Отрицательные переживания у детей // Журнал практического психолога. - 1996.- № 1.С. 6- 23.
3. Гурьянова, М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума / М.П. Гурьянова // Педагогика.2004. № 1. 18с.
4. Махнач А.В. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы // А.И. Лактиова, А.В. Махнач - М., 2007. 624 с.
5. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. — Барнаул, 2014. — 184 с.
6. Особенности формирования жизнестойкости младших школьников: методические рекомендации. Составитель: Вдовина Е.Г., зам.директора КГБОУ «Алтайский краевой центр диагностики и консультирования». — Барнаул, 2015 г.
7. Особенности формирования навыков эмоциональной саморегуляции и коммуникации обучающихся 11-15 лет: методические рекомендации. Составитель: Вдовина Е.Г., зам.директора КГБОУ «Алтайский краевой центр диагностики и консультирования». — Барнаул, 2015.
8. Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя. Составители: Гражданкина Л.В., к.пед.н., доцент АКИПКРО, Зикратов В.В., к.пед.н., доцент АКИПКРО, Тарасова А.Ю., старший преподаватель АКИПКРО. — Барнаул, 2014.
6. Программа родительского образования «Школа ответственного родительства»/ автор - составитель В.В. Зикратов, к.п.н.. Барнаул, 2011.
7. Фомина А. Н.. Жизнестойкость личности. //Монография .А. Н. Фомина. МПГУ Издательство «Прометей», 2012.

Программа групповых консультаций по результатам СПТ

Адресность психолого-педагогического сопровождения удастся обеспечить на основе данных, получаемых при проведении социально-психологического тестирования (СПТ) по единой методике.

Цель программы – формирование психологической устойчивости личности подростка посредством психолого-педагогического сопровождения, ориентируясь на выявленные факторы риска и редуцированные факторы защиты социально-психологического тестирования.

Для достижения цели в процессе групповой и индивидуальной работы решаются следующие **задачи**:

В когнитивном компоненте

Создание психолого-педагогических условий для осознания имеющихся личностных ресурсов, препятствующих вовлечению в зависимое поведение.

1. Помощь в формировании самосознания, адекватной самооценки, позитивного самоотношения;

2. Помощь в формировании субъектной, ответственной позиции относительно своего будущего;

3. Помощь в осознании и актуализации ценностных и смысло-жизненных ориентаций;

4. Помощь в осознании потребности в получении и оказании поддержки окружающим, понимания их поведения, мотивов и перспектив поведения;

5. Помощь в расширении представлений об альтернативных способах получения удовольствия.

тематический план

№ п/п	Занятие	Цель	Часы
ФАКТОР (Р) «Потребность в одобрении»			
Цель: Помощь в формировании адекватной самооценки			
1	«Что я знаю о себе»	Способствовать формированию адекватной самооценки, актуализации представлений о себе.	1
3	«Моя внутренняя опора»	Способствовать осознанию своей психологической опоры, как внутреннего ресурса.	1
4	«Окна моей души»	Способствовать осознанию своих особенностей межличностного взаимодействия с другими людьми, позитивного самоотношения.	1
ФАКТОР (Р) «Подверженность влиянию группы»			
Цель: Помощи в формировании рефлексивного самосознания			
1	«Мой выбор»	Способствовать развитию умения отстаивать собственную позицию, делать самостоятельный выбор	1
3	«Пространство моей личности»	Способствовать формированию представлений о личных границах и	1

		защите своего персонального пространства	
5	«Умей сказать НЕТ»	Способствовать развитию навыков противостоять манипуляциям, обучение моделям асертивного поведения	1
ФАКТОР (Р) «Принятие ассоциальных установок социума»			
Цель: Помощь в актуализации смысло-жизненных и ценностных ориентаций			
1	«Жизненные цели»	Способствовать осознанию жизненных целей, определению значимости и важности этих целей.	1
2	«Мои ценности»	Способствовать актуализации смысло-жизненных и ценностных ориентаций	1
3	«Щит и герб»	Способствовать развитию способности противостоять негативным воздействиям социальной среды, факторам микросоциальной среды.	1
ФАКТОР(Р) «Склонность к риску»			
Цель: Помощь в формировании модели ответственного поведения в ситуациях, связанных с риском для себя и своего здоровья.			
1	«Критический анализ»	Способствовать расширению представлений о критическом мышлении, рефлексии личностных качеств	1
2	«Спорный вопрос»	Способствовать формированию представлений об ответственном поведении, формирование навыка безопасного отстаивания своего мнения.	1
3	«Качели»	Способствовать осознанию ценности жизни	1
ФАКТОР (Р) «Импульсивность»			
Цель: Помощь в освоении приемов саморегуляции			
1	«Моя зона комфорта»	Способствовать осознанию подростками своих внутренних ресурсов, обучение навыкам саморегуляции.	1
2	«Приемы саморегуляции»	Способствовать знакомству и обучению приемам саморегуляции (мышечная релаксация, антистрессовое дыхание).	1
3	«Я молодец»	Способствовать знакомству и обучению приемам и навыкам саморегуляции (самопрограммирования, самоодобрения, аутогенная тренировка,	1

		мандалатерапия).	
ФАКТОР (Р) «Тревожность»			
Цель: Помощь в осознание своего эмоционального состояния и состояния других людей			
1	«Польза и вред эмоций»	Способствовать развитию умения осознавать и анализировать свое эмоциональное состояние	1
2	«Цепная реакция»	Способствовать осознанию связи между негативными эмоциями и конфликтными ситуациями	1
3	«Код доступа»	Способствовать развитию умения осознавать эмоциональные состояния других	1
ФАКТОР (Р) «Фрустрация»			
Цель: Помощь в формировании в развитии жизнестойкой позиции			
1	«Лестница моих целей»	Способствовать осознанию подростками своих целей и способов их достижения, актуализации внутренних ресурсов.	1
2	«Вид из моего окна»	Способствовать осознанию подростками своей жизненной программы, умению планировать желаемый результат	1
4	«Генератор моего мышления»	Способствовать осознанию подростками особенностей своего мышления в трудной жизненной ситуации	1
ФАКТОР(Р) «Наркопотребляющих в социальном окружении»			
Цель: Помощь в формировании осознанного неприятия внешнего негативного воздействия			
1	«Карта мира»	Сособствовать развитию умения правильно оценивать свои и чужие действия	1
2	«Воздействие и взаимодействие»	Способствовать развитию способности адекватно выражать свои чувства	1
3	«Рука на пульсе»	Способствовать осознанию рисков формирования различного рода зависимостей	1
ФАКТОР(З) «Принятие родителями»			
Цель: Помощь в формирование позитивного отношения к семье,			
1	«Вместе мы сила»	Способствовать формированию ответственного отношения в семейных	1

		традициях и обязанностях	
2	«Настольные игры»	Способствовать сознанию и уважительному отношению к внутрисемейному общению	1
3	«Откровенно о сокровенном»	Способствовать осознанию своих чувств и переживаний, связанных с детско-родительскими отношениями	1
ФАКТОР (3) «Принятие одноклассниками»			
Цель: Помощь в развитии коммуникативной компетентности обучающихся			
1	«Я тебя знаю»	Способствовать осознанию себя в пространстве взаимодействия с другими	1
2	«В кругу дискуссий»	Способствовать формированию навыков взаимодействия в группе	1
3	«Мотивы и стратегии»	Способствовать формированию навыков оказания и принятия психологической поддержки.	1
ФАКТОР(3) «Социальная активность»			
Цель: помощь в проектирование социальных ситуации, направленных на самопроявление обучающихся, включения в проектную или внеурочную деятельность, способствующую раскрытию внутреннего потенциала личности.			
1	«Остров обитания»	Способствовать стимуляции опыта социальной активности.	1
2	«Важное звено»	Способствовать осознанию возможности позитивной самореализации	1
3	«Программа успеха»	Способствовать программированию личной успешности	1
ФАКТОР (3) «Самоконтроль поведения»			
Цель: Помощь в обучении навыкам саморегуляции(совладания), развитие эмоционально-волевой сферы, понимания своего эмоционального состояния и состояния других людей.			
1	«Я молодец»	Способствовать бучению навыков саморегуляции	1
2	«Код доступа»	Способствовать развитию умения осознавать свое эмоциональные состояния и других	1
3	«Полезьа и вред эмоций»	Способствовать развитию умения осознавать и анализировать свое эмоциональное состояние	1
ФАКТОР (3) «Самозффективность»			
Цель: Помощь в развитии навыка решения жизненных трудностей.			

1	«Переводим проблемы в задачи»	Способствовать развитию умения справляться с жизненными трудностями	1
2	«Перспектива»	Способствовать развитию целеполагания умения планировать	1
3	«Режим дня»	Способствовать осознанию ценности времени	1
			39