

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
г. Урус-Мартан»  
«ХЪАЛХА-МАРТА №9 ЙОЛУ ЮККЪЕРА ЮКЪАРДЕШАРАН ШКОЛА»**

**Психолого-педагогическая программа  
по формированию навыков жизнестойкости у обучающихся**

**Педагог-психолог:Тимеркаева М.Х-А.**

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

- 1. Вид программы, обоснованное описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена**
- 2. Описание участников программы**
- 3. Цель и задачи программы**
- 4. Общая характеристика программы (принципы, этапы реализации)**
- 5. Предполагаемый результат и критерии оценки эффективности**
- 6. Условия реализации программы**
- 7. Календарно-тематическое планирование**
- 8. Перспективный план**
- 9. Литература**

## **1. Вид программы, обоснованное описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена**

Данная Программа относится к числу *профилактических психолого-педагогических* программ, т.к. она направлена на профилактику трудностей в социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся, связанных с риском самоповреждения (суицид).

Актуальность данной Программы формирования жизнестойкости обучающихся определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. В современных условиях жизнедеятельность подростков и юношей предполагает проявление активности, мобильности и самостоятельности в принятии решений. Зачастую, студенты оказываются в стрессовых ситуациях, где необходима своевременная поддержка со стороны взрослых.

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между реальной ситуацией (желание достичь, сделать и т.п.) и имеющимися возможностями. Такое несоответствие потребностей способностям и возможностям препятствует достижению целей, а это влечёт за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая достаточным жизненным опытом, неизбежно встретиться с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, поэтому может стать причиной суицидальных мыслей и намерений. Своевременная психологическая помощь и поддержка, оказанная в трудной жизненной ситуации, позволяет избежать значительного количества непоправимых событий.

Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у учащихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития», является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации.

Формирование жизнестойкости опирается на аксиологический подход к категории «ценность»: ценность человеческой жизни, цели и смысла жизни. Формируется отношение к общечеловеческим ценностям, определяется выбор социальной позиции,

норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

## **Работа по программе делится на три блока**

Первый блок ориентирован на оказание групповой и индивидуальной психологической помощи подросткам, которая построена на самоисследовании, осознании собственных чувств, установок и мыслей, способствуя коррекции личностных структур и расширению поведенческого репертуара. Групповая работа ведется по следующим направлениям:

- расширение информационного поля обучающихся в вопросах межличностного конструктивного взаимодействия, социального давления, эффективных способов выхода из сложных жизненных ситуаций;
- развитие навыков саморегуляции и саморазвития, эмоциональной сферы личности;
- формирования жизнеутверждающих установок, активной жизненной позиции.

Второй блок ориентирован на оказание индивидуальной психологической помощи педагогам, которая направлена на решение проблемных ситуаций по вопросам обучения, воспитания и взаимодействия в системе «учитель-ученик» и совместную разработку действий по психолого-педагогическому сопровождению учащихся «группы риска».

Третий блок ориентирован на оказание индивидуальной психологической помощи родителям, которая осуществляется в виде беседы, консультации и направлена на гармонизацию детско-родительских отношений, повышение уровня родительской компетентности.

## **2. Описание участников программы**

Программа предназначена для учащихся 7-11 классов, входящих в «группу повышенного внимания» по суицидальному риску, их родителей и педагогов.

## **3. Цель и задачи программы**

**Цель:** повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивиталяного поведения.

**Задачи:**

- реализовать комплекс мероприятий, направленных на повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактику антивиталяного (суицидального) поведения в образовательной среде школы;
- организовать психолого-педагогическую профилактику суицидального поведения в образовательной среде школы через осознанное саморазвитие обучающихся и развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения: адекватное самовосприятие и самооценка, адаптивное поведение, поиск и

обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений;

- формировать у педагогического коллектива теоретической основы и отдельных практических навыков по формированию жизнестойкости обучающихся;
- способствовать гармонизации детско-родительских отношений, повышать уровень родительской компетентности.

#### **4. Общая характеристика программы**

##### **Принципы реализации программы**

- принцип личностно-ориентированного стиля общения – основан на уважении личности безоценочном отношении;
- принцип дифференцированного подхода - учет индивидуальных особенностей участников программы;
- принцип безопасности – создание атмосферы доброжелательности, гарантии конфиденциальности данных;
- принцип эмоционального комфорта: создание при взаимодействии с участниками программы атмосферы, помогающей им раскрывать свои ресурсы и возможности и адекватно воспринимать обратную связь

##### **Этапы реализации программы**

###### *1. Подготовительный, диагностический*

- определение группы 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 пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитальной направленности;
- определение группы подростков с высоким риском суицидального поведения по результатам социально-психологического тестирования, диагностики отклоняющегося поведения высоким уровнем тревожности (методики «Шкала тревожности» Кондаша, методика «Самооценка психического состояния» Айзенка);
- проведение входящей диагностики уровня жизнестойкости по методике С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева)

*Возможно включение в коррекционно-развивающую работу подростков по результатам тестирования, которое проводится в течение учебного года.*

###### *2. Основной*

- проведение тренинговых занятий (психологического практикума) с подростками, направленных на формирование навыков целеполагания и формирование жизнестойкости, навыков самопознания и коммуникативных

навыков, умения противостоять давлению, формирование ценностно-смысловых ориентаций;

- проведение индивидуальных коррекционно-развивающих занятий и консультаций по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;
- участие в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей);
- проведение консультирования родителей (законных представителей) данной группы подростков, получение письменное разрешение (или письменного отказа) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы

### **3. Итоговая диагностика**

- осуществление анализа и оценки результатов программы формирования жизнестойкости обучающихся в соответствии с показателями эффективности (совместно с администрацией школы);
- проведение итоговой диагностики уровня жизнестойкости по методике С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева)
- планирование мероприятий по повышению психолого - педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей), повышению жизнестойкости подростков «группы риска» на следующий учебный год с учетом результатов мониторинга уровня жизнестойкости обучающихся, изучения Я – концепции обучающихся

**Форма работы** – диагностика, тренинговые занятия, индивидуальные консультации.

**Количество групповых занятий** – 10.

**Частота встреч** – 1-2 раза в месяц.

### **Структурные компоненты групповых занятий**

Тренинговые занятия проводятся по следующей структуре:

- *приветствие*. Оно служит для формирования позитивного интереса и сплочения группы;
- *разминка*. Данный вид деятельности снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный психологический климат, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности;
- *основная часть*. В этой части тренинга решаются цели и задачи занятия. В нее входит комплекс психологических упражнений и приемов, продуктивная деятельность;
- *рефлексия занятия*. Оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий;
- *прощание*. Оно необходимо для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

#### **4. Предполагаемый результат и критерии оценки эффективности**

- повышается уровень жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств: адаптивность, уверенность в себе, наличие жизненных перспектив, стремление к достижениям, стрессоустойчивость;
- создаются условия для реализации личностного потенциала подростков;
- у подростков повышается толерантность к стрессовым ситуациям
- повышается психолого-педагогическая компетентность взрослых (родителей, педагогов, классных руководителей).

**Средствами формирования** служат методы социально-психологического тренинга, дискуссионные занятия, техники арт-терапии и релаксационные упражнения, приемы индивидуального консультирования.

**Критерии оценки эффективности:** расширение поведенческого репертуара подростков (беседа, наблюдение), расширение представлений о способах саморегуляции (беседа, наблюдение), повышение уровня жизнестойкости (методика С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева)

#### **5. Условия реализации программы**

Программа по формированию жизнестойкости и созданию условий для её реализации в ОУ рассчитана на 3 учебных года и состоит из **3 модулей**.

##### **1 модуль «Психологический практикум»**

Основной задачей реализации психологического практикума является расширение информационного поля обучающихся в вопросах межличностного конструктивного взаимодействия, социального давления, эффективных способов выхода из сложных жизненных ситуаций, саморегуляции и саморазвития эмоциональной сферы личности, формирования жизнеутверждающих установок, активной жизненной позиции.

Первый год обучения включает в себя 2 блока: «Целеполагание и жизнестойкость», «Эффективная коммуникация».

Второй год обучения включает в себя 2 блока: «Целеполагание и жизнестойкость», «Саморегуляция и релаксация»

Третий год обучения включает в себя 2 блока: «Целеполагание и жизнестойкость», «Ценностные ориентации»

Цикл занятий одного учебного года рассчитан на 10 занятий. Занятия проводятся с одной группой один раз в месяц. Время занятия: 90 минут. В каждой группе не более 15 человек.

##### **2 Модуль «Индивидуальная работа с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации»**

Основная задача индивидуальной работы с подростком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним. Эффективным методом работы является беседа, которая проводится по следующим этапам:

| Этапы беседы        | Главные задачи этапа                                                                                                  | Используемые приемы                                                                                                                                        |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Начальный этап      | Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства                      | Сопереживание, эмпатийное выслушивание                                                                                                                     |
| Второй этап         | Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации | Преодоление исключительности ситуации, поддержка успехами и достижениями, структурирование беседы, постоянное внимание к содержанию, определение конфликта |
| Третий этап         | Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации                                                | Интерпретация, планирование, удержание паузы, фокусирование на ситуации                                                                                    |
| Заключительный этап | Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка.                                  | Логическая аргументация, рациональное внушение уверенности»                                                                                                |

### **3 модуль «Повышение психолого–педагогической компетентности педагогического персонала и родителей»**

При системном подходе к организации профилактического просвещения родителей и педагогов необходимо сформировать благоприятные условия для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути.

Задачи работы:

- способствовать переоценке взаимоотношений с детьми;
- формировать уважение к личности ребенка и пониманию его проблем.

### **7. Календарно-тематическое планирование модуля «Психологический практикум»**

#### **І год обучения**

| № | Название | Количество часов | Содержание | Используемые приемы и упражнения |
|---|----------|------------------|------------|----------------------------------|
|   |          |                  |            |                                  |



|                                              |                                                       |          |                                                                                            |                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                                           | <b>Знакомство</b>                                     | <b>1</b> | Цель и задачи курса<br>Правила групповой работы.<br>Ожидания участников группы             | Ритуал приветствия<br>Правила работы в группе<br>Испорченный телефон<br>Я тебя не понимаю<br>Групповая дискуссия<br>«Наши ожидания»<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания                    |
| <b>Блок «Целеполагание и жизнестойкость»</b> |                                                       |          |                                                                                            |                                                                                                                                                                                        |
| 2.                                           | <b>Жизнестойкий человек. Как им стать?</b>            | <b>1</b> | Жизнестойкость и ее значимость в жизни человека                                            | Ритуал приветствия<br>Что такое жизнестойкость?<br>Исследование уровня развития компонентов жизнестойкости<br>Мои внутренние ограничения<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания               |
| 3.                                           | <b>Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях</b> | <b>1</b> | Жизненные проблемы и пути их решения<br><br>Формирование представлений о ресурсах и опорах | Ритуал приветствия<br>Импульс<br>Жизненные проблемы и пути их решения (упражнение с метафорическими картами)<br>Опоры в жизни человека<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания                 |
| 4.                                           | <b>Позитивное мироощущение</b>                        | <b>1</b> | Формирование жизнеутверждающих установок                                                   | Ритуал приветствия<br>Снежный ком<br>Жизнеутверждающие установки (мозговой штурм)<br>Мне поднимает настроение<br>Как совладать со стрессом (дискуссия)<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания |
| 5.                                           | <b>Есть проблема? Нет проблем!</b>                    | <b>1</b> | Адекватное отношение к проблемам<br><br>Изменение отношения к трудным ситуациям            | Ритуал приветствия<br>Передай движение по кругу<br>Медитативная техника «Дорога»<br>Задача, но не проблема (переформулируем проблемы в задачи)<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания         |

|                                        |                                                   |          |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                                   |          |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Блок «Эффективная коммуникация»</b> |                                                   |          |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                            |
| 6.                                     | <b>Как успешно общаться и налаживать контакты</b> | <b>1</b> | Самоанализ и самокоррекция в сфере общения<br><br>Эффективная коммуникация<br><br>Сплочение группы | Ритуал приветствия<br>Ожерелье благопожеланий<br>Давай познакомимся<br>Вербальное и невербальное общение (теоретический блок)<br>Я в ситуации конфликта (работа с метафорическими картами)<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания |
| 7.                                     | <b>Умение сказать нет</b>                         | <b>1</b> | Развитие умений говорить «нет»<br><br>Уверенное поведение                                          | Ритуал приветствия<br>Круг воли<br>Моделирование ситуаций<br>Противостоим давлению<br>Уверенный отказ<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания                                                                                      |
| 8.                                     | <b>Мозаика общения</b>                            | <b>1</b> | Сотрудничество, взаимоподдержка, эффективная коммуникация                                          | Ритуал приветствия<br>Говорим по очереди<br>Прорвись в круг<br>Наш город (работа в подгруппах)<br>Необитаемый остров<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания                                                                       |
| 9.                                     | <b>Я тебе доверяю</b>                             | <b>1</b> | Доверие в отношениях<br><br>Навыки эффективного взаимодействия                                     | Ритуал приветствия<br>Лицом к лицу<br>Переправа<br>Падение в круг<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания                                                                                                                          |
| 10.                                    | <b>Итоговое занятия</b>                           | <b>1</b> | Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации.                                       | Ритуал приветствия<br>Спонтанная сказка<br>Что я взял с собой<br>Создание коллажа «Мой саквояж»<br>Повторное исследование уровня развития компонентов жизнестойкости                                                       |

|                        |  |  |  |                              |
|------------------------|--|--|--|------------------------------|
|                        |  |  |  | Рефлексия<br>Ритуал прощания |
| <b>ИТОГО: 10 часов</b> |  |  |  |                              |

## II год обучения

| №                                            | Название                              | Количество часов | Содержание                                                                                                                                              | Используемые приемы и упражнения                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                                           | <b>Вводное занятия</b>                | <b>1</b>         | Правила групповой работы<br>Ожидания участников группы                                                                                                  | Ритуал приветствия<br>Ожидания участников группы<br>Исследование уровня развития компонентов жизнестойкости<br>Игры на сплочение<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания                                     |
| <b>Блок «Целеполагание и жизнестойкость»</b> |                                       |                  |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |
| 2.                                           | <b>Кризис: выход есть!</b>            | <b>1</b>         | Расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях                                                      | Ритуал приветствия<br>Комплименты (по кругу)<br>Притча «Человек, который стоял на одной ноге»<br>Стратегии совладающего поведения (теоретический блок)<br>Мешок идей<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания |
| 3.                                           | <b>Разрешение проблемных ситуаций</b> | <b>1</b>         | Обсуждение алгоритма, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации<br><br>Развитие навыков помощи себе и другим в сложной | Ритуал приветствия<br>Антоним<br>Проблема для меня<br>Шаги решения проблемных ситуаций<br>Медитативная техника «Восхождение»<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания                                         |

|                                          |                                    |          |                                                                          |                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------|------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          |                                    |          | ситуации                                                                 |                                                                                                                                                             |
| 4.                                       | <b>Ценить настоящее</b>            | <b>1</b> | Распределение времени<br><br>Эффективное использование времени           | Ритуал приветствия<br>Ассоциации<br>Медитативная техника<br>«Ценить настоящее»<br>Мое сегодня (рисуночная техника)<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания          |
| 5.                                       | <b>Жить по собственному выбору</b> | <b>1</b> | Активная жизненная позиция<br><br>Оптимистический взгляд на будущее      | Ритуал приветствия<br>Снежный ком<br>Самое главное для меня<br>Я выбираю<br>Мое будущее (работа с метафорическими картами)<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания  |
| <b>Блок «Саморегуляции и релаксация»</b> |                                    |          |                                                                          |                                                                                                                                                             |
| 6.                                       | <b>Медитативные техники</b>        | <b>1</b> | Развитие сензитивности.<br>Обучение физической и чувственной релаксации. | Ритуал приветствия<br>Дыхание на счет<br>Просмотр видеоролика «Цветотерапия. Радуга»<br>Медитативная техника «Тело как сад»<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания |
| 7.                                       | <b>Искусство перевоплощения</b>    | <b>1</b> | Отработка упражнений для расслабления мышц лица.                         | Ритуал приветствия<br>Дыхание на счет<br>Маска удивления<br>Маска недовольства<br>Маска смеха<br>Искусство перевоплощения<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания   |

|                        |                                                                     |          |                                                             |                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.                     | <b>Управление гневом</b>                                            | <b>1</b> | Расширение представлений о приемах саморегуляции            | Ритуал приветствия<br>Негативные чувства<br>Притча о гневе и заборе с гвоздями<br>Дерево гнева<br>Мозговой штурм «Приемы управления гневом»<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания                                |
| 9.                     | <b>Управление стрессом</b>                                          | <b>1</b> | Расширение представлений о приемах саморегуляции            | Ритуал приветствия<br>Антоним<br>Теоретический блок:<br>«Стресс и его влияние на здоровье человека»<br>Медитативная техника<br>«Вверх по радуге»<br>Дыхательные упражнения<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания |
| 10                     | <b>Возможности и ресурсы, или что я могу взять с собой в дорогу</b> | <b>1</b> | Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации | Ритуал приветствия<br>Спонтанная сказка<br>Путешествие<br>Рисуночная техника «Я беру с собой»<br>Повторное исследование уровня развития компонентов жизнестойкости<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания         |
| <b>ИТОГО: 10 часов</b> |                                                                     |          |                                                             |                                                                                                                                                                                                            |

### III год обучения

| №  | Название               | Количество часов | Содержание                                             | Используемые приемы и упражнения                                                                            |
|----|------------------------|------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <b>Вводное занятия</b> | <b>1</b>         | Правила групповой работы<br>Ожидания участников группы | Ритуал приветствия<br>Ожидания участников группы<br>Исследование уровня развития компонентов жизнестойкости |

|                                              |                                  |          |                                                                          |                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------|----------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              |                                  |          |                                                                          | Игры на сплочение<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания                                                                                             |
| <b>Блок «Целеполагание и жизнестойкость»</b> |                                  |          |                                                                          |                                                                                                                                               |
| 2.                                           | <b>Мое жизненное кредо</b>       | <b>1</b> | Проблемы и поиск решения<br><br>Преодоление трудностей                   | Ритуал приветствия<br>Снежный ком<br>Надпись на футболке<br>Создание коллажа «Мой герб»<br>Конверт откровений<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания |
| 3.                                           | <b>Звездная карта моей жизни</b> | <b>1</b> | Укрепление устойчивого Я<br><br>Развитие позитивных представлений о себе | Ритуал приветствия<br>Приветственное слово<br>Моя вселенная<br>Медитативная техника «Дом моей души»<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания           |
| 4.                                           | <b>Сложный выбор</b>             | <b>1</b> | Ответственность за выбор<br><br>Преодоление препятствий                  | Ритуал приветствия<br>Лилипуты и великаны<br>Путешествие в горы<br>Моделирование ситуаций<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания                     |
| 5.                                           | <b>Мое будущее</b>               | <b>1</b> | Развитие представлений о личностных смыслах<br><br>Образ будущего        | Ритуал приветствия<br>Групповая дискуссия «В поисках смыслов жизни»<br>Формула удачи<br>Перекресток<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания           |
| <b>Блок «Ценностные ориентации»</b>          |                                  |          |                                                                          |                                                                                                                                               |
| 6.                                           | <b>Ценности в моей жизни</b>     | <b>1</b> | Определение личностных смыслов и ценностей                               | Ритуал приветствия<br>Снежный ком<br>Мои идеалы<br>Дорога жизненных ценностей<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания                                 |

|                        |                                                             |          |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.                     | <b>Жизненные приоритеты</b>                                 | <b>1</b> | Определение жизненных приоритетов                                                      | Ритуал приветствия<br>Цвет настроения<br>Аукцион<br>Приоритеты и ценности<br>Мои идеалы<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания                                                                                                            |
| 8.                     | <b>Самореализация</b>                                       | <b>1</b> | Развитие навыков самопознания<br><br>Умение ставить цели с опорой на имеющиеся ресурсы | Ритуал приветствия<br>Глаза в глаза<br>Теоретический блок<br>«Успех и самореализация»<br>Медитативная техника<br>«Розовый куст»<br>Мои ресурсы и цели (работа с метафорическими картами)<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания           |
| 9.                     | <b>Семья и семейные ценности</b>                            | <b>1</b> | Расширение представлений о семейных ценностях                                          | Ритуал приветствия<br>Ожерелье благопожеланий<br>Карта семьи (работа с метафорическими картами)<br>Мое генеалогическое древо (рисуночная техника)<br>Семейные ценности и традиции (мозговой штурм)<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания |
| 10                     | <b>В новый путь (подведение итогов работы по программе)</b> | <b>1</b> | Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации                            | Ритуал приветствия<br>Каким я вижу себя<br>Что изменилось?<br>Чемодан в дорогу<br>Создание коллажа «Наша группа»<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания                                                                                   |
| <b>ИТОГО: 10 часов</b> |                                                             |          |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                    |

## 8. Перспективный план на год

| Месяц                                            | Мероприятие                                                                                                             | Цель                                                                                                                                                 | Количество занятий |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Сентябрь</b>                                  | Сбор первичной информации о подростках с высоким уровнем суицидального риска, в том числе с высоким уровнем тревожности | формирование тренинговой группы                                                                                                                      |                    |
|                                                  | Диагностика                                                                                                             | получение результатов входящей диагностики                                                                                                           |                    |
|                                                  | Вводное занятие                                                                                                         | Ознакомление с программой занятий, обсуждение правил работы в группе, знакомство                                                                     | <b>1</b>           |
| <b>Октябрь<br/>Ноябрь<br/>Декабрь<br/>Январь</b> | Проведение тренинговых занятий. Блок «Целеполагание и жизнестойкость»                                                   | Развитие навыков целеполагания и жизнестойкости                                                                                                      | <b>4</b>           |
| <b>Февраль<br/>Март<br/>Апрель<br/>Май</b>       | Проведение тренинговых занятий. Блок «Эффективная коммуникация»/ «Саморегуляция и релаксация»/ «Ценностные ориентации»  | Развитие навыков эффективного взаимодействия, умений противостоять давлению/ развитие навыков саморегуляции / развитие ценностно-мотивационной сферы | <b>4</b>           |
| <b>Май</b>                                       | Итоговое занятие                                                                                                        | Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации                                                                                          | <b>1</b>           |
|                                                  | Диагностика                                                                                                             | получение результатов повторной диагностики, подведение итогов                                                                                       |                    |

### Литература

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. М: Владос, 1998. – 234 с.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002.
3. Грецов А.Г. Лучшие упражнения по саморегуляции. /Учебно-методическое пособие под общей редакцией Евсеева С.П. – СПб, 2006. – 187 с.
4. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер. / Под ред. Емельяновой Е.В. – М.: Владос, 2008.– 201 с.
5. Ковалева А.М. Социализация личности: норма и отклонение. М: Владос, 1996. – 321 с.
6. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка. – СПб: Питер, 2011. – 298 с.



7. Федосеенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. – М: АРКТИ, 2008. – 239 с.
8. Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя. Составители: Гражданкина Л.В., Зикратов В.В., Тарасова А.Ю.