

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Галкин Е.В.
Приказ № 251 – од
от 07.11.2025 г.

**Программа «Жизнестойкость»
(10 класс, 16 лет, группа №1)**

Срок реализации: Январь – Май 2026 (с пролонгацией на каникулы).

Цель: Снижение факторов риска (импульсивность, тревожность, принятие аддитивных установок) и повышение факторов защиты (самоконтроль, самоэффективность, принятие родителями/одноклассниками).

План мероприятий на 2025-2026 учебный год

Этап 1: Диагностика и мотивация (ноябрь-декабрь 2025)

Задача: Уточнить запрос, сформировать добровольное участие и снять защитные механизмы.

- Углубленная психодиагностика:
 - ✓ Проведение методик на определение актуального эмоционального состояния (опросник депрессивности Бека, шкала тревоги Спилбергера) .
 - ✓ Оценка волевой саморегуляции.
- Мотивационный интенсив «Мой выбор»:
 - ✓ Индивидуальные беседы с разъяснением результатов СПТ (конфиденциально) и преимуществ участия в программе.
 - ✓ Форма проведения: Индивидуальная консультация педагога-психолога.

Этап 2: Основной (Тренингово-коррекционный) (январь - апрель 2026)

Задача: Формирование компонентов жизнестойкости: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Модуль	Содержание занятий / Деятельность	Форма работы	Ответственный
«Контроль и ответственность» (Снижение импульсивности)	Тема 1: «Эмоции и риск. Пауза перед действием». Тема 2: «Я хозяин своих границ. Способы отказа» Тема 3: «Фрустрация и агрессия. Конструктивный выход» .	Групповой тренинг, Арт-терапия.	Педагог-психолог, Социальный педагог
«Принятие риска» (Адаптация к стрессу)	Тема 1: «Что такое жизнестойкость?» Тема 2: «Карта будущего: Форсайт-сессия» (Проектирование жизни после 11 класса). Тема 3: «Стресс как вызов. Техники саморегуляции».	Тренинг, Дыхательные практики.	Педагог-психолог
«Вовлеченность» (Преодоление	Тема 1: «Социальные сети и реальность. Критическое мышление».	Ролевая игра, Дискуссия,	Педагог-психолог,

Модуль	Содержание занятий / Деятельность	Форма работы	Ответственный
<i>отвержения)</i>	Тема 2: «Конфликт с родителями: диалог вместо войны» (работа с фактором "Принятие родителями" — ПР) . Тема 3: «Поиск опоры: ресурсы личности».	Групповая рефлексия.	Классный руководитель

Этап 3: Интеграция и закрепление (Март - Май 2026)

Задача: Перенос навыков в реальную школьную и семейную среду.

- Марафон «Школа безопасности подростка» — мероприятия направленные на пропаганду ЗОЖ («Правда о вредных привычках», «Секрет манипуляции» и тд).
- Психологическая гостиная для родителей — обучение родителей навыкам «активного слушания» и поддержки (работа с фактором ПР - принятие родителями).
- Итоговая диагностика — контрольный срез показателей СПТ (субшкалы: склонность к риску СР, самоконтроль поведения СП, тревожность Т).

Этап 4: Индивидуальное сопровождение (в течение года)

Задача: Работа с глубинными причинами фрустрации (Ф) и тревоги (Т).

- Коррекционные занятия (1-2 раза в неделю для отдельных обучающихся, при необходимости): использование методов арт-терапии и когнитивно-поведенческой терапии для отработки иррациональных установок.
- Телефон доверия — информирование о номерах экстренной психологической помощи.

Критерии эффективности программы

1. Снижение показателей по шкалам «Тревожность» и «Фрустрация» (методика СПТ) на 15-20%.
2. Повышение параметров «Самоконтроль поведения» и «Самоеффективность».
3. Отсутствие отрицательной динамики (постановка на внутришкольный учет за правонарушения/употребление ПАВ).
4. Формирование планов на будущее (наличие хотя бы минимальной профессиональной траектории у 80% участников группы).