

Программа «Жизнестойкость»
для обучающихся «группы риска № 2» (возраст 13-14 лет)

Срок реализации: Январь – Май 2026 г.

Цель: основные направления программы включают проработку 3 компонентов: вовлеченность, контроль, принятие риска. Акцент смещен с «воспитания морали» на развитие нейropsychологических навыков саморегуляции.

Структура занятий:

1. Ритуал приветствия (настройка на работу).
2. Разминка (актуализация опыта).
3. Основная часть (упражнения, дискуссия, арт-терапия).
4. Рефлексия (обратная связь).
5. Ритуал прощания.

Тематический план занятий

Блок	Тема занятия	Содержание (упражнения)	Развиваемый компонент
1. Я + Мои эмоции	«Знакомство. Моя уникальность»	Ритуал «Переплетение рук», игра «Снежный ком», упражнение «Автопортрет» (коллаж), «Чем я похож и отличаюсь от других». Правила группы.	Вовлеченность (включенность в себя)
	«Хозяин своих эмоций»	Разбор чувств (гнев, обида, страх). Игра «Азбука эмоций». Упражнение «Я и моя злость» (рвем бумагу/Доска чувств). Техника дыхания «Квадрат» (4-4-4-4).	Контроль (саморегуляция)
	«Внутренняя сила. Ресурсы»	Упражнение «Мои опоры» (Семья, Хобби, Мечта). Метафора «Стакан наполовину полон». Аутотренинг «Место силы» (визуализация).	Принятие риска + вовлеченность
2. Я + Другие	«Границы и отказы»	Тест «Мои личные границы». Упражнение «Как сказать НЕТ давлению толпы/ПАВ». Отработка навыков асертивного поведения.	Контроль, Коммуникация
	«Конфликт — это	Беседа «Что такое буллинг и	Контроль,

Блок	Тема занятия	Содержание (упражнения)	Развиваемый компонент
	возможность»	кибербуллинг». Упражнение «Я-высказывания» против «Ты-высказываний». Разбор кейсов из видео/ситуаций.	Принятие риска
	«Волонтерство как путь»	Просмотр роликов о волонтерах. Анкетирование «Какое доброе дело могу сделать я?». Составление микропроекта помощи младшим/старым.	Вовлеченность (социальная активность)
3. Я + Будущее	«Жизненные ловушки»	Игра «Карта трудностей»: выход из сложной ситуации (ссора с родителями, провал экзамена). Упражнение «Смена фокуса» (Что я могу изменить?).	Принятие риска, Копинг-стратегии
	«Самоценность. Ошибка — это опыт»	Арт-терапия «Мой герб». Работа с перфекционизмом. Упражнение «Список моих побед» (за последнюю неделю/год).	Контроль (самооценка)
	«Цели: куда идти?»	SMART-цели для подростков. Упражнение «Шкала времени». Техника «Обратное планирование» (шаги от мечты к реальности).	Вовлеченность (ориентация на будущее)
4. Поддержка и стойкость	«Копилка копинг-стратегий»	Мозговой штурм «Стресс: бегу, борюсь, люблю». Обучение приемам: «Список дел для поднятия настроения», ведение дневника.	Адаптивность
	«Дорога помощи» (Кризисная)	Информирование о службах доверия. Маршрутизация (Куда бежать, если нет сил?). Упражнение «Письмо себе в трудный момент».	Профилактика суицида
	«Моя суперспособность» (Итог)	Итоговая диагностика. Создание коллажа «Моя жизнестойкость». Награждение «Сертификатом жизнестойкости». Чаепитие.	Интеграция опыта

Блок	Тема занятия	Содержание (упражнения)	Развиваемый компонент
		Рефлексия программы.	

Раздел 3. Работа с родителями.

1. Цифровой компонент: Рекомендуется использовать материалы приложения «Я Могу» (проект 2025 г.) в качестве домашнего задания, где есть интерактивные кейсы по развитию жизнестойкости.
2. Работа с семьей: проведение встреч «Родительская жизнестойкость», так как у детей из семей «группы риска» часто снижен базовый уровень безопасности.
3. Оценка эффективности:
 - Критерии: снижение уровня депрессии по шкале Бека, повышение показателя «Поиск социальной поддержки».
 - Количественный результат: *повышение и стабилизация эмоционального состояния.*
4. Альтернативная занятость: вовлечение в социально значимую волонтерскую деятельность (самый эффективный способ воспитания жизнестойкости).