Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 179»

г. Новосибирск

Программа

«Жизнестойкость и безопасное поведение: опора в сложностях»

Составитель:

Журавлева Лариса Викторовна

Педагог-психолог

МБОУ «СОШ № 179»

2025 год

Программа

«Жизнестойкость и безопасное поведение: опора в сложностях»

Для подростков 14–15 лет (8–9 классы)
Срок реализации: 16–20 занятий (1 раз в неделю по 45 минут)
Формат: групповые занятия + 2–3 родительских встречи + индивидуальные консультации по запросу

Цель

Сформировать у подростков внутренние ресурсы для совладания со стрессом, развить навыки конструктивного поведения в трудных ситуациях и снизить риски девиантного поведения.

Задачи

- Развивать компоненты жизнестойкости: вовлечённость, контроль, принятие риска (по С. Мадди).
- Обучать стратегиям саморегуляции и управления эмоциями.
- Формировать навыки решения проблем и отказа под давлением группы.
- Укреплять ценностно-смысловую сферу и позитивное самоотношение.
- Повышать информированность о рисках девиантного поведения и доступных ресурсах помощи.

Принципы

- Безопасность и конфиденциальность (правила круга).
- Опора на личный опыт подростка.
- Практико-ориентированность: минимум теории, максимум упражнений и кейсов.
- Возрастная адекватность: язык без нравоучений, опора на интересы и субкультуры.

Диагностический блок (2 занятия)

Цель: выявить уровень жизнестойкости, тревожности, склонности к риску, особенности копинг-стратегий.

Инструменты (на выбор):

- Опросник жизнестойкости (Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова).
- Шкала тревожности (Спилбергер/Ханин) — ситуативная и личностная.
- Краткая диагностика копинг-стратегий (опросник Лазаруса в адаптированной версии).
- Наблюдение и карта поведенческих маркеров (агрессия, изоляция, рискованное поведение).

Результат: профили подростков, выделение «группы риска», индивидуальные рекомендации.

Тематический план (пример на 16 занятий)

№	Тема	Цель занятия	Методы и формы	Результат
1	«Что такое жизнестойкость?»	Познакомить с понятием, снять мифы, сформировать мотивацию	Мини-лекция 10 мин, «мозговой штурм», упражнение «Ситуации: вызов или катастрофа»	Подростки понимают, что жизнестойкость — это навык, а не врождённое качество
2	«Мои сильные стороны и ресурсы»	Выявить личные опоры и источники поддержки	Карты ресурсов, упражнение «Дерево силы», рефлексия	Список из 5–7 личных и внешних ресурсов
3	«Эмоции: как я с ними справляюсь»	Научиться распознавать эмоции и выбирать способы регуляции	Таблица эмоций, техники «5-4-3-2-1», «Дыхание по квадрату»	Подросток владеет 2–3 техниками саморегуляции
4	«Стресс: физиология и практика»	Объяснить стресс как нормальную реакцию, дать инструменты снижения напряжения	Инфо-блок 10–12 мин, мышечная релаксация, дневник стресса	Умение отличать острый стресс от хронического, базовый набор техник
5	«Принятие решений в неопределённости»	Развить навыки анализа ситуации и выбора	Разбор кейсов, «дерево решений», мини-дебаты	Алгоритм принятия решений из 5 шагов
6	«Давление группы: как сказать „нет“»	Отработать навыки отказа и сохранения границ	Ролевые игры, «я-сообщения», разбор типичных фраз давления	3–4 готовых фразы отказа, понимание механизмов группового давления
7	«Конфликт: от эскалации к решению»	Научить распознавать стадии конфликта и выбирать стратегии	Матрица Томаса-Килманна (упрощённо), разбор реальных ситуаций	Выбор стратегии под тип конфликта, навык деэскалации
8	«Ценности и жизненные цели»	Сформировать ценностную опору и временную перспективу	Упражнение «Колесо баланса», «Линия жизни», «10 лет вперёд»	Личная карта ценностей и 3 ближайшие цели

9	«Ошибки и неудачи: как учиться на них»	Снизить страх ошибки, развить установку на рост	Истории известных людей, «разбор провала», рефрейминг	Понимание, что ошибка — это обратная связь, а не приговор
10	«Риски и безопасность: без запугивания»	Информировать о рисках (алкоголь, ПАВ, киберриски) без морализации	Факты + разбор мифов, «цена риска» (последствия), карта помощи	Подросток знает, где искать достоверную информацию и куда обращаться за помощью
11	«Цифровая среда: границы и репутация»	Сформировать навыки цифровой гигиены и безопасного поведения	Кейс-анализ, чек-лист приватности, обсуждение мемов/трендов	Личный план цифровой безопасности (5 пунктов)
12	«Поддержка: кто рядом?»	Расширить сеть поддержки и снизить стигму обращения за помощью	Карта поддержки, разбор барьеров, знакомство с ресурсами (психолог, телефон доверия)	Список из 3–5 надёжных взрослых и 2 онлайн-ресурсов
13	«Самооценка и образ „Я“»	Укрепить позитивное самоотношение, снизить самокритику	Работа с когнитивными искажениями, «письмо себе в будущее»	Навык замечать сильные стороны и оспаривать негативные мысли
14	«Планирование и самоконтроль»	Развивать исполнительные функции: планирование, приоритизация, контроль	Метод «если-то», трекер привычек, разбор прокрастинации	Личный план на неделю с контрольными точками
15	«Проект: мой способ справляться»	Интегрировать навыки, создать персональный план устойчивости	Мини-проект (1–2 страницы), презентация в группе, обратная связь	Персональный план совладания (1 страница)
16	«Итоги и следующий шаг»	Закрепить результаты, спланировать дальнейшее развитие	Рефлексия, «лестница достижений», вручение сертификатов/памяток	Подросток формулирует 1–2 ближайших шага и критерии успеха

Формы и методы работы

- **Групповые дискуссии и мини-лекции** (до 15 минут).
- **Ролевые игры и моделирование ситуаций** (давление, конфликт, отказ).
- **Кейс-метод** (реальные, но обезличенные ситуации подростков).
- **Арт- и метафорические техники** (коллажи, метафорические карты — по необходимости и с согласия).
- **Практические упражнения** (дыхание, релаксация, планирование).
- **Рефлексия** (стикеры, «горячий стул», «лестница успеха»).

Работа с родителями (2–3 встречи)

1. **«Подростковый возраст: что важно знать»** — о кризисе идентичности, эмоциональной лабильности, нормах и рисках.
2. **«Как поддержать подростка в стрессе»** — активное слушание, формулирование правил, границы без давления.
3. **«Куда обращаться за помощью»** — ресурсы города/школы, телефоны доверия, алгоритм действий при тревожных сигналах.

Критерии эффективности (мониторинг)

- Динамика по опроснику жизнестойкости (рост показателей).
- Снижение уровня ситуативной тревожности.
- Уменьшение числа зафиксированных эпизодов рискованного/девиантного поведения (по данным классных руководителей).
- Рост доли подростков, знающих и готовых обратиться за помощью (анкета «Куда я пойду, если мне плохо»).
- Качественные показатели: активность на занятиях, участие в рефлексии, использование техник в повседневной жизни (самоотчёт).

Ожидаемые результаты

- Подростки осознанно используют 3–5 техник саморегуляции.

- Владеют алгоритмом принятия решений и отказа под давлением.
- Имеют персональный план совладания и список ресурсов поддержки.
- Демонстрируют более зрелые стратегии поведения в конфликте и стрессе.

Приложения (можно приложить к программе)

- Правила группы и согласие на участие (для родителей и подростков).
- Бланки экспресс-диагностик.
- Карточки с кейсами.
- Памятка «Куда обратиться за помощью» (телефоны, ссылки, адреса).