

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Администрация муниципального образования «Тарасовский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Роговская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета МБОУ Роговской СОШ протокол от 29.08.2025 г. № 1	Зам. директора по УВР _____Шевченко Д.Ю. подпись 29.08.2025 г.	И.о. директора МБОУ Роговской СОШ _____Шевченко Д.Ю. Приказ от 29.08.2025 г. № 153

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
по профилактике аутоагрессивного поведения подростков
«Выбери жизнь»
(12 часов)

Срок реализации - 2025-2026 учебный год.



Подписан: Шевченко Дмитрий
Юрьевич
DN: C=RU, OU=и.о. директора,
O=МБОУ Роговская СОШ,
CN=Шевченко Дмитрий Юрьевич,
E=rogsoosh@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ
Местоположение: 346091.
Ростовская область, Тарасовский
р-н, хутор Можаяевка, ул. Школьная д.
5
Дата: 2025-09-07 15:40:12

Составитель:
педагог-психолог
Сергиенко О.Н.

х. Можаяевка
2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При реализации данной программы поддерживается приоритет прав и интересов ребенка в соответствии с Конституцией Российской Федерации.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ);
- Административный кодекс РФ (ст. 164 "О правах и обязанностях родителей");
- Уголовный кодекс РФ (ст. 117 «Истязание», ст. 110 «Доведение до самоубийства», ст. 131-134 «О преступлениях сексуального характера»);
- Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 N 223-ФЗ;
- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 28 декабря 2010 г. №2106);
- Федеральный закон от 24.06.1999 года №120 – ФЗ «Об основах системы профилактики безопасности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 24 июня 2010 г. №436 «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Информационное письмо Минобрнауки России от 26.01.2000 г. N 22-06-86 "О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков".
- Письмо Рособрназора от 20.09.2004 г. N 01-130/07-01 "О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков".
- Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения детей и подростков в ОУ Министерства образования и науки РФ от 18.01.16 №7-149.

Актуальность программы связана с ростом уровня самоубийств среди детей и подростков. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое - среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия в их окружении: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения учителей, одноклассников, друзей, черствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за равнодушного отношения родителей и педагогов к их проблемам, протестуя, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг,

как правило, замкнутые, ранимые, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности подростки, потерявшие смысл жизни.

Причиной суицида могут быть также алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты и т.п. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения. Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавших в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами.

Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, направленное на профилактику суицидального поведения обучающихся – это, прежде всего, предупреждение возникновения проблем развития личности, профилактика рискованного поведения, помощь в решении актуальных задач, социализации (учебные трудности, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы со сверстниками, педагогами и родителями).

Цель программы – первичная профилактика суицидального и аутоагрессивного поведения подростков через повышение социальной адаптированности на основе ценностной позиции.

Задачи:

1. Развивать позитивное самосознание подростков, формировать позитивный образ «Я».
2. Научить ценить свою и чужую индивидуальность.
3. Обучить методам релаксации и саморегуляции.
4. Сформировать отношение к жизни как к ценности.

Принципы реализации программы:

Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности каждого участника образовательного процесса.

Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности каждого участника образовательного процесса.

Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.

Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.

Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

Программа работы школьного психолога по профилактике и предупреждению суицидального поведения среди детей и подростков включает в себя следующие направления деятельности.

Психодиагностическое – в рамках данного направления осуществляется выявление учащихся входящих в “группу риска” по проблеме суицида, т.е. учащихся с суицидальным поведением (суицидальные мысли, попытки самоубийства). А также углубленная диагностика детей, входящих в группу суицидального риска.

Консультационное – в процессе реализации данного направления школьный психолог проводит собеседование с классными руководителями и обсуждение с ними результатов скрининг-диагностики каждого ребенка; индивидуальное консультирование учащихся, входящих в группу суицидального риска и их родителей (законных представителей) учащихся, обсуждение с ними результатов диагностик. *Просветительское* – в рамках данного направления организуются беседы, лекции с учащимися, семинары для учителей, родительские собрания, проводимые психологом с целью предоставить участникам наиболее важную и значимую информацию по проблеме детского суицида.

Коррекционно-развивающее – в процессе данного направления школьный психолог проводит с учащимися групповые, а также индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с целью развития личности, укрепления и совершенствования психологического здоровья детей и подростков, нормализацию межличностных отношений, развития чувства собственного достоинства и преодоления неуверенности в себе.

Основными направлениями деятельности являются:

1. Работа с подростками, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
2. Работа с детьми, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.
3. Профилактическая работа со всеми учащимися школы.
4. Просветительская работа с родителями учащихся.

Знания, которые учащимся необходимо приобрести по окончании программы:

- знания о ценности здоровья, жизни человека;
- знания об эффективных способах поведения, решения проблем;
- знания основ саморегуляции, релаксации.

Умения и навыки, которыми учащимся необходимо овладеть по окончании программы:

- умение принять себя;
- навыки рефлексии, осознания себя;
- социальные навыки, способствующие эффективному взаимодействию с окружающими;
- навык решения собственных проблем.

Формы контроля эффективности - опросники, используемые как в начале работы по программе, так и по её окончании.

Для реализации программы предусматривается использование следующих **форм работы:**

- групповые занятия с элементами тренинга;
- досуговые мероприятия для учащихся в образовательном учреждении;
- индивидуальные консультации.

Ожидаемый результат - позитивное самосознание подростков, образ «Я», наличие ценности своей и чужой индивидуальности, навыков релаксации и саморегуляции, сформированное отношение к жизни как к ценности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема	Цель	Краткое содержание	Материал, инструменты оборудование	Сроки выполнения
1	«Слагаемые здоровья»	Активизация осознанности необходимости вести здоровый образ жизни	Приветствие, упр. «Улыбка», Поменяйтесь местами», дебаты, упр. «Кот в мешке», Тест «Я и мое здоровье», упр. «Гадание на поговорицах», «Комплименты», «Хвасталки». Рефлексия.	Ручки, листы, тесты на бланках, поговорицы, экран, проектор	Четвертая неделя января
2	«Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом»	Формирование навыков управления факторами, вызывающими стресс.	Упр. «Имя-качество», «Приветствие в зеркале», «Ассоциации», мозговой штурм «Стресс- это...», упр. «Дерево», «Автобус», «Мой ответ стрессу», «Громкость телевизора». Рефлексия.	Визитки, фломастеры, листы бумаги, стулья, магнитофон, мягкий мяч.	Первая неделя февраля
3	«Как преодолевать тревогу»	Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.	Упр. «Эмоциональный градусник», «Конверт», «Твое имя», «Ассоциации», «Ярмарка достоинств», мозговой штурм, упр.«Контролирование дыхания", «Спасибо за прекрасный день».	Бумага, маркеры, фломастеры, скотч, памятки, карточки, слайдовая презентация.	Вторая неделя февраля
4	«Способы решения конфликтов»	Предоставление возможности участникам программы получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций.	Эксперимент «Пол царства для принцессы», диагностика «Как я действую в конфликтных ситуациях» тест Томаса, упр. «5 стратегий поведения», «Плюсы-минусы», «Конфликт», «Активное слушание», «Умение задавать вопросы», «Навыки общения», «Ключевые слова».	Диагностич. инструментарий, сетка «Активное слушание», бланки заданий, ручки	Третья неделя февраля
5	«Учимся снимать усталость»	Выработка приемов снятия усталости, зажимов, осознания места напряжения и способов освобождения от них.	Упр. «Коленвал», информирование, упр. «Энерджайзер», «Танец отдельных частей тела» «Центр тяжести», «Спагетти» «Воздушный шарик», «Храбрый герой», «Остров спокойствия».	Мягкая игрушка-подушка, схема «Энерджайзер», ручки, листы	Четвертая неделя февраля

6	«Способы саморегулирования эмоционального состояния»	Развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции.	Упр. «Экран настроения, «Здравствуй, уважаемый», игра «Пожелание» Проблемная ситуация, упр. «Погода», «Снежки», «Управление дыханием», «Лучики»	стулья, карандаши, ручки, фломастеры, бумага, мел и доска (можно ватман и маркер).	Первая неделя марта
7	«Как сказать НЕТ!»	Формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции.	Приветствие. Информационный блок, упр. «Активатор», беседа «Круг общения» упр. «Как сказать нет» Упражнений «Откажись по-разному», «Качества» «Чаша откровения»	Карточки с ситуациями	Вторая неделя марта
8	Внеклассное мероприятие, посвященное Дню здоровья	Освобождение от негативных эмоций, тревожных состояний.	Акция «Психологический забор»	Изображение на ватмане забора, разноцветные стикеры, фломастеры	Первая неделя апреля

2 блок «Жизнь как ценность»

9	«Осознание жизни как главной ценности»	Осознание ценности собственной жизни и жизни окружающих.	Упр. «Свеча по кругу», игра «Узнай, кто ты», упр. «Говорящие очки», «Болезнь», «Поздравление», «Ценности», Мечта» видеоролик «Ищи позитив».	Листы, фломастеры, карточки с ценностями, видеоролик «Ищи позитив»	вторая неделя апреля
10	«Разговор о любви»	Ознакомление учащихся с уникальным чувством – любовью; формирование представлений о любви как о высшей ценности, основе человеческих отношений.	Упр. «Хи-ха-хо», «Я бы хотел», Мудрость народа» мини-лекция «Две модели любви», упр «Любовь – Нелюбовь», флештренинг «О ветре и цветке», упр. «Синквейн», «Устами детей», «С чем я ухожу», «Я говорю всем большое спасибо!».	Проектор, экран; флештренинг и «О ветре и цветке», «Устами детей»; бейджики, заготовки сердечек	Третья неделя апреля
11	«Мир, жизнь, я»	Развитие самосознания, повышение	Игра Удивительный день», упр. «Поляна	Бумага для записей,	Четвертая неделя

		уверенности в себе и осознание подростками своей уникальности, формирование эмпатийных чувств.	позитива», игра «Развитие идеи», упр.«Незаконченные предложения», Вселенная», «Московский вокзал». Рефлексия.	ручки, журналы, газеты, клей, фломастеры, блокноты.	апреля
12	Итоговое занятие	Подведение итогов работы, рефлексия изменений происшедших в участниках в процессе работы.	Приветствие. Упр. «Чемодан в дорогу», упр. «Недописанные предложения». Индивидуальные коллажи «Мои ценности». Рефлексия.	Бумага для записей, ручки, журналы, газеты, клей, фломастеры (для каждого участника), ноутбук.	Вторая неделя мая
	Всего- 12				

РАЗДЕЛ 4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

	Тема	Форма работы	Ответственные
1 блок «Я и мое здоровье как ценность»			
	Вводная диагностика (срез)	Анкетирование, работа с опросниками	Педагог-психолог
	«Слагаемые здоровья»	Занятие с элементами тренинга	7-8 кл, психолог, кл.рук-ли
	«Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом»	Занятие с элементами тренинга	9,10 кл, педагог-психолог, кл.рук-ли
	«Как преодолевать тревогу»	Занятие с элементами тренинга	7-8 кл, педагог-психолог
	«Способы решения конфликтов»	Занятие с элементами тренинга	8-9 кл, педагог-психолог
	«Учимся снимать усталость»	Занятие с элементами тренинга	8 кл, кл.рук-ли, психолог
	«Способы саморегулирования эмоционального состояния»	Занятие с элементами тренинга	9,11 кл., педагог-психолог
	«Как сказать НЕТ!»	Занятие с элементами тренинга	7-8 кл.,-психолог
	Внеклассное мероприятие, посвященное Дню здоровья	Акция «Психологический забор»	6-11 классы, психолог
2 блок «Жизнь как ценность»			
	«Осознание жизни как главной ценности»	Занятие с элементами тренинга	8 кл. психолог
	«Разговор о любви»	Занятие с элементами тренинга	9,10 кл, психолог
	«Мир, жизнь, я»	Занятие с элементами тренинга	8 кл, психолог
	Итоговое занятие	Выполнение коллажа «Мои ценности»	Уч-ся группы риска, педагог-психолог
Всего мероприятий:			12