

Управление образования  
Администрации города Ижевска  
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная  
школа № 34»



Дышетонъякивалтонни  
Ижкар администратици  
Огъядышетонъя муниципал ужсьюрт  
Шоръёзоогъядышетонъя  
34-тй номеро школа"

Исх. № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

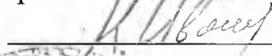
На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

ул. Сабурова, д. 49а, г. Ижевск, 426068, тел. 314-134; факс 20-39-10; e-mail: main@school34izh.ru

Рассмотрено на заседании ШМК  
Протокол № \_\_\_\_\_ от  
\_\_\_\_\_ 2021 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 34

 К.Л. Ивашечкин/

Принято на заседании Педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_ от  
\_\_\_\_\_ 2021 года

Приказ № \_\_\_\_\_ от  
\_\_\_\_\_ 2020 года



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации «Пусть всегда буду Я!»**

**Класс 7-11 (обучающиеся подросткового и юношеского возраста (13-18 лет), пережившие попытку суицида)**

**Количество в неделю—1 раз по 2 ч.**

**Составитель Марихина Светлана Ивановна**

**педагог-психолог МБОУ СОШ № 34**

(ФИО, должность, место работы)

**2021-2025 учебный год  
Паспорт программы**

## Паспорт программы

### психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации «Пусть всегда буду Я!»

<b>Наименование программы</b>	«Пусть всегда буду Я!» психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации
<b>Организатор программы</b>	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №34»
<b>Адрес организации</b>	УР, г. Ижевск, ул. Сабурова, д. 49а, инд. 426068
<b>Телефон, факс, электронная почта</b>	(3412)314-134, факс 20-39-10, e-mail: main @school34izh.ru
<b>Место проведения</b>	МБОУ СОШ №34
<b>Автор программы</b>	Марихина Светлана Ивановна – педагог-психолог МБОУ СОШ №34 За основу была взята программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации «Пусть всегда буду Я!», её автор Елена Григорьевна Вдовина
<b>Вид программы</b>	Индивидуально-ориентированная профилактическая психолого-педагогическая программа
<b>Участники программы</b>	Обучающиеся в МБОУ СОШ №34, подросткового и юношеского возраста (13-18 лет), пережившие попытку суицида
<b>Краткое содержание</b>	Программа включает 3 раздела: «Мой внутренний мир»; «Уверенное поведение»; «Путь к цели».

<b>Цель программы</b>	Формирование навыков жизнестойкости у обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации
<b>Задачи программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оптимизация психоэмоционального состояния;</li> <li>2. Обучение навыкам саморегуляции;</li> <li>3. Обучение навыкам совладающих копинг-стратегий;</li> <li>4. Развитие способности к позитивному целеполаганию.</li> </ol>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<p>При условии успешной реализации данной программы у обучающегося, пережившего попытку суицида, произойдет оптимизация психоэмоционального состояния, сформируются поведенческие паттерны совладающих копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях. В качестве инструментария, с помощью которого определяется уровень достижения результатов реализации Программы, выступает методика «Индикатор копинг-стратегий преодоления стресса» Д.Амирхана, и динамика отклонений нервно-психического состояния от аутогенной нормы по тесту Люшера.</p>
<b>Критерии оценки достижения планируемых результатов</b>	<p>В качестве критериев оценки достижения планируемых результатов выступают следующие показатели положительной динамики в развитии базовых компонентов жизнестойкости обучающегося:</p> <p><b>качественные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применение приемов регуляции своего эмоционального состояния в повседневной жизни;</li> <li>- демонстрация навыков уверенного поведения во</li> </ul>

	<p>взаимодействии с окружающими;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность корректировать установки и переосмысливать реальность и свое место в ней;</li> <li>- умение построить перспективы собственной жизни;</li> <li>- наличие жизненных ориентиров и приоритетов.</li> </ul> <p><i>количественные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличение выраженности базисной копинг-стратегии «Разрешение проблем» по показателям методики «Индикатор копинг-стратегий преодоления стресса» Д.Амирхана;</li> <li>- уменьшение отклонений нервно-психического состояния от аутогенной нормы по тесту Люшера.</li> </ul>
<b>Сроки реализации программы</b>	2020-2021 учебный год
<b>Продолжительность программы</b>	<p>24 час. в течение 3 мес. при соблюдении режима занятий:</p> <p>по 2 часа 1 раз в неделю.</p>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

В настоящее время достаточно остро стоит вопрос о проблемах детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Термин «трудная жизненная ситуация» относится к числу понятий, наиболее часто употребляемых в социологической, педагогической, психологической литературе. В Федеральном законе от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» дано следующее определение:

Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации – это дети, оставшиеся без попечения родителей, дети-инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья; дети, отбывающие наказание в виде лишения свободы в воспитательных колониях, дети, находящиеся в образовательных организациях для обучающихся с девиантным поведением, дети, проживающие в малоимущих семьях, дети, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи.

Одни подростки преодолевают эти трудности относительно легко, другие - только путем мобилизации всех своих ресурсов, третьи - вообще без посторонней помощи не способны самостоятельно разрешать возникшие проблемы.

Комплекс жизненных трудностей, приобретая устойчивость, дестабилизирует личность и ее внутренний мир, порождает внутриличностные противоречия между желаниями и возможностями, требованиями социума и собственными устремлениями. Данная ситуация обуславливает необходимость формирования готовности подростков противостоять трудным жизненным ситуациям. Л.С. Выготский считает, чтобы помочь ребенку успешно справляться с трудностями, нужно не

дрессировать его поведение, а развивать его личность, и, прежде всего – развивать личностные ресурсы.

Основными мотивами суицидального поведения детей и подростков являются (Калинина Л.М., 1994):

- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство, ревность;
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семей;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия;
- боязнь позора, нежелание извиниться;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угрозы и вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

По мнению ряда авторов (Ю.А.Клейберг, 2005г.; Г.И.Макартычева, 2007г.),

риск суицида у подростков провоцируется рядом следующих факторов:

1. Детство, проходящее в неблагополучных семьях: тяжелый психологический климат в семье, утрата родителей, конфликты родителей, алкоголизм, беспризорность, заброшенность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого.

2. Детство, протекающее в психологически разрушенных семьях, отвержение в семье, назойливая опека, жестокость и требовательность без ласки, критичность к любым действиям подростка.

Особую опасность представляют скрытые, непроявленные и внешне бесконфликтные ситуации: неадекватные стили воспитания и обращения с

ребенком, ненормальное подавление самостоятельности, несвобода, бесконечное морализаторство, поучения; несправедливые наказания и ограничения. Также актуальна проблема насилия над ребенком и жестокость по отношению к нему.

3. Отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе. Отверженные дети занимают низшие ступени в статусной иерархии группы, часто подвергаются насмешкам, физическому и психологическому насилию

4. Психологическая неустойчивость на фоне трудно протекающего пубертата: ранний старт, морфологические дисгармонии и аномальности развития организма, психологическая неустойчивость и развитие акцентуаций характера.

Причины суицидов в детском и подростковом возрасте могут быть следующие:

1. Несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребенок думает, что все можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание смерти формируется не ранее 18 лет.

2. Отсутствие идеологии в обществе. Подросток в обществе «без родины и флага» чаще испытывает ощущение ненужности, депрессии.

3. Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. При этом возникает ситуация, по мнению подростка, несовместимая с представлением «как жить дальше» (потеря любимого, наступление нежелательной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели.

4. Саморазрушающее поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества).

5. Реакция протеста, источником которой часто выступают нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.

6. Генетические факторы. Суицид – форма девиантного поведения, где сочетание двух типов факторов (средового и генетического) является

важным и необходимым, и ни один из них не может быть рассмотрен в отдельности от другого как достаточный.

7. Подростки, страдающие хроническими соматическими и неврологическими заболеваниями, приводящими к социально-психологической изоляции и сопровождающимися депрессивными переживаниями.

8. Депрессии (Иовчук Н.М., Калинина Л.М., Кивелиович А.М., 1994).

Если более подробно говорить о депрессии у подростков, то ее признаки могут проявляться в:

- печальном настроении;
- чувстве скуки;
- чувстве усталости;
- нарушение сна;
- соматические жалобы;
- неусидчивости и беспокойстве;
- фиксации внимания на мелочах;
- чрезвычайной эмоциональности;
- замкнутости;
- рассеянности внимания;
- агрессивном поведении;
- демонстративном непослушании;
- склонности к бунту;
- злоупотреблении алкоголем и наркотиками;
- плохой успеваемости;
- прогулах в школе (Иовчук Н.М., Калинина Л.М., Кивелиович А.М., 1994).

В современной России проблема суицида среди детей и подростков является одной из первостепенных и наиболее актуальных социальных проблем. Неуклонный рост проявлений саморазрушающего поведения и суицидальных попыток среди детей и молодежи, ставит данную проблему на

одно из ведущих мест в современной науке и практике. Уровень смертности от самоубийств в Удмуртии значительно превышает средние показатели по Приволжскому федеральному округу и России в целом, сообщает Удмуртстат. Удмуртия поднялась на 10-е место в РФ по числу самоубийств. Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, а уж тем более сохранение их жизни, является одной из самых главных задач нашего общества.

Профилактика суицидального поведения у детей и подростков является системой общих и специальных мероприятий на разных уровнях: на общегосударственном и правовом уровне, на общественном уровне, медицинском, педагогическом, социально-психологическом и семейном уровнях.

К условиям успешности профилактической работы можно отнести следующие составляющие: комплексность, последовательность, дифференцированность, своевременность.

С целью повышения компетентности педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций по вопросам профилактики суицидального поведения среди несовершеннолетних разработаны «Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению».

Для решения проблемы детей группы риска и перевода их из «группы риска» в группу «норма», необходима организация эффективного сопровождения семей и детей «группы риска». В связи с этим первоочередной задачей сегодня становится оптимизация процесса социализации детей, их адаптация к различным образовательным и воспитательным институтам.

Во всем мире профессионалы, занимающиеся проблемами обучения и воспитания детей, направляют свои усилия на поиск наилучших путей и

способов развития ребенка, будущего полноценного, ответственного и самостоятельного члена общества.

Профилактическая коррекционно-развивающая программа «Пусть всегда буду Я!» является результатом анализа причинно-следственных связей фактов и попыток суицидов несовершеннолетних в Алтайском регионе за 2014-2016 годы. Автор программы является одним из разработчиков нормативных документов, куратором регионального проекта, членом межведомственной рабочей группы.

Отношение подростка к изменениям, его возможности воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, способность эффективно управлять ситуацией, определяют, насколько личность способна справляться с трудностями жизни. Д.А. Леонтьевым предложено обозначать данное свойство личности, как «жизнестойкость».

Своеобразие представленной программы состоит в том, что она является индивидуально-ориентированной, направленной на создание положительного эмоционального состояния подростка, пережившего попытку суицида. Овладение навыками совладающего поведения и успешными копинг-стратегиями осуществляется с опорой на внутренние и внешние ресурсы без сосредоточения внимания на сложной жизненной ситуации и утраченные социальные связи.

Практико-ориентированное содержание программы охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности, формирует иерархию жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей.

### ***Описание участников программы***

Программа адресована для работы с обучающимися подросткового и юношеского возраста (13-18 лет), переживших попытку суицида.

Эта категория обучающихся отличается чрезвычайной чувствительностью к переменам. Суицидоопасные конфликтные ситуации складываются для них из незначительных, по мнению взрослых, неурядиц.

Однако, некоторый максимализм в оценках, неумение предвидеть истинные последствия своих поступков и прогнозировать исходы сложившейся ситуации, отсутствие жизненного опыта, создают ощущение безысходности, нерешимости конфликта, порождают чувство отчаяния и одиночества.

По мнению А.Г. Асмолова, подростковый возраст является своеобразной точкой «бифуркации», дающей «основу для формирования личностного выбора как критерия зрелости».

***Цель программы:***

формирование навыков жизнестойкости у обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и социумом в целом.

***Задачи:***

1. Выявить детей, нуждающихся в незамедлительной социально-психологической помощи, принять первичные экстренные меры;
2. Изучить особенности психолого-педагогического статуса обучающихся с целью своевременной профилактики проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии, обучении;
3. Оптимизация психоэмоционального состояния, путем создания условий для формирования позитивного образа Я, ценности личности и жизни;
4. Обучение несовершеннолетнего навыкам саморегуляции;
5. Обучение навыкам совладающих копинг-стратегий;
6. Развитие способности к позитивному целеполаганию;

7. Оказание психолого-педагогической поддержки семье ребенка, испытывающего кризисное состояние.

### *Научные, методологические и методические основания программы*

Концепция создания Программы опирается на научные подходы и исследования:

- на подходы когнитивно-поведенческой психотерапии (А. Бек, А. Эллис, Г.В. Залевский, А.П. Федоров, С.В. Харитонов, А.Б. Холмогорова), ориентированной на формирование позитивного представления о себе, позитивной оценки окружающего мира и позитивной оценки будущего;
- на исследования У. Вейтена, М. Ллойда, Г. Селье определивших схему стрессовых реакций человека (субъективная когнитивная оценка ситуации, эмоциональная, физиологическая и поведенческая реакция), на труды Р. Лазаруса о копинг-механизмах, стратегиях действий, определяющих успешную или неуспешную адаптацию человека в новой, субъективно сложной ситуации;
- на психоаналитический подход З. Фрейда о формировании механизмов психологической защиты, направленной на то, чтобы лишить значимости и тем самым обезвредить травмирующие моменты воздействия стресса на личность;
- на модель реабилитации «Добрякова – Никольской», предназначенной для диагностики и коррекции внутреннего мира детей в возрасте от 6 до 12-13 лет, направленной на выявление внутриличностных и межличностных конфликтов, психотравмирующих переживаний, психологических защитных механизмов и стратегий совладающего поведения детей и подростков;
- на программу Е.Г.Вдовиной, заместителя директора КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи» г. Барнаула «Пусть всегда буду

Я!» психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Методологические подходы к отбору содержания программы:

*компетентностный подход* позволяет выдвинуть на первое место не информированность, а умение решать проблемы. В соответствии с данным подходом в содержание программы включено освоение обучающимися опыта преодоления трудных ситуаций;

в русле *деятельностного подхода* формирование жизнестойкости рассматривается через призму организации деятельности;

*аксиологический подход* к категории «ценность» формирует отношение к общечеловеческим ценностям, определяет 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.

Методические принципы построения программы:

принцип *«нормативности»* учитывает ведущую деятельность подростков — общение со сверстниками (Эльконин Д.В., Драгунова Т.В.) и уровень сформированности психологических новообразований — самосознание, «образ Я», локус контроля;

принцип *«коррекции сверху вниз»* предполагает развитие качественно новых психологических способностей подростка — самосознание, формирование сложной системы самооценок, «образа Я»;

принцип *системности коррекционных, профилактических, общеразвивающих задач* предполагает исправление отклонений в общении, нарушений развития (неадекватная самооценка, внешний локус контроля, тревожность), предупреждению возможных трудностей развития, стимулированию развития самосознания, формирование позитивного «образа Я»;

принцип *единства диагностики и коррекции* раскрывается в использовании проективных методик, а также мониторинг психоэмоционального состояния на протяжении всего времени реализации программы;

принцип *уважения к личности ребенка*, общаться с ним искренне и честно, быть открытым; воспринимать как личность, способную справиться со своими трудностями; не опекать, избегать торопить ребенка, но и ничего не делать вместо него.

***Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач***

В педагогических исследованиях С.В. Книжниковой, А.Н. Фоминовой формирование жизнестойкости у обучающихся в образовательных организациях представлено как направление профилактики суицидального поведения. Оно предполагает осознанное саморазвитие обучающихся, коррекцию самооценки, поиск и обретение ими жизненных смыслов и жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа реализуется педагогом-психологом, как часть комплексной работы с обучающимся, попавшим в трудную жизненную ситуацию, осуществляемую всеми субъектами профилактики.

Продолжительность программы 20-24 час. в течение 2,5-3 мес.

Время проведения занятия: по 2 часа 1 раз в неделю. Занятия по программе возможно дополнить также индивидуальным психологическим консультированием в рамках когнитивно-бихевиорального направления.

### Учебно-тематический план

№	Наименование модулей/разделов программы	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	Мой внутренний мир	6	0	6	Методика Д. Амирхана, тест Люшера, Рефлексия, наблюдение
2	Уверенное поведение	6-8	1-2	5-6	Тест Люшера, анализ продуктов деятельности, рефлексия
3	Путь к цели	8-10	1-2	7-8	Методика Д. Амирхана, тест Люшера, рефлексия, анализ содержания желаний и перспектив
	ИТОГО:	20-24	2-4	18-20	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема занятия	Цель занятия	Кол-во часов	Содержание занятия		
				Вводная часть	Основная часть	Заключит. часть
<b>1. Мой внутренний мир</b>						
1.	Занятие 1	выявление внутриличностных и межличностных конфликтов, психотравмирующих переживаний, психологических защитных механизмов и стратегий совладающего поведения у подростка	2	Обсуждение: а) что нравится/ не нравится в жизни; б) что нравится/ не нравится дома; в) что нравится/ не нравится в школе.	Упражнение «Настроение» Упражнение «Сочинение сказки-метафоры»	Методика «Индикатор копинг-стратегий преодоления стресса» Д.Амирхана. Тест Люшера
2.	Занятие 2 (продолжение)	снижение психоэмоционального напряжения, уровня тревожности	2	Упражнение «Страхи великих»	Упражнение «Мое Я»	Визуализация «Мягкость и нежность» Тест Люшера
3.	Занятие 3 (продолжение)	отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования эмоционального состояния подростка	2	Упражнение «Визитная карточка»	Упражнение «Властелин своего гнева»; «Вижу, ты расстроен»; «НЕТ!»	Визуализация «Вернисаж достижений» Тест Люшера
<b>2. Уверенное поведение</b>						
4.	Занятие с элементами тренинга уверенного поведения	формирование у подростка навыков уверенного поведения во взаимодействии с окружающими.	2	Упражнение «Точка опоры» Беседа «Что значит вести себя уверенно?»	Выбор стратегий поведения в ситуациях оценивания (разбор ситуаций); Обсуждение х/ф «Чучело»; Арт-терапия «Дерево – характер»	Визуализация «Встреча на мосту» Тест Люшера
5.	Занятие с элементами тренинга уверенного поведения (продолжение)		2	Упражнение «Эмиграция»	Упражнение «Кто я?»; Упр. «Круг моей жизни»; Обсуждение х/ф «В моей смерти прошу винить Клаву К.»	Визуализация «Горная прогулка» Тест Люшера
6.	Занятие с		2	Беседа «Как	Разбор и обсуждение	Визуализация

	элементами тренинга уверенного поведения (продолжение)			уверенно вести себя в общественных местах»	ситуаций; Обсуждение х/ф «Отрочество» Упражнение «Мясо и зубы»	«Четыре желания» Тест Люшера
7.	Занятие с элементами тренинга уверенного поведения (продолжение)		2	Беседа «Лицо или мордашка?»	Упражнение «Кружка»; Выработка уверенного поведения в общественных местах (разбор ситуаций) Обсуждение х/ф «Форест Гамп»	Визуализация «Я – капитан своей жизни» Тест Люшера
<b>3. Путь к цели</b>						
8.	Практикум целеполагания	формирование у подростка перспективы собственной жизни, развитие ответственности, самостоятельности и активной жизненной позиции	2	Упражнение «Какой я человек?»	Упр. «Переписанная биография», «Растущие цели»; Обсуждение х/ф «Целитель Адамс»	Визуализация «Путь к цели» Тест Люшера
9.	Практикум целеполагания (продолжение)		2	Физическая метафора цели А. Роббинсона	Техника «Мои цели»; Упр. «Постановка цели подходящего размера»; Обсуждение х/ф «КостяНика. Время лета»	Визуализация «Мягкость и нежность» Тест Люшера
10.	Практикум целеполагания (продолжение)		2	Беседа «Мои ресурсы», заполнение таблицы	Коллаж «Грани моего Я»; Обсуждение х/ф «Неприкасаемые»; Упр. «Хочу, могу, умею»	Визуализация «Принятие решения» Тест Люшера
11.	Практикум целеполагания (продолжение)		2	Беседа «Способы управления временем» Практикум по ранжированию задач на неделю	Упр. «Линия жизни»; Обсуждение х/ф «День сурка»; Проективный рисунок «Я через 10 лет»	Визуализация «Цветовой аутотренинг» Тест Люшера
12.	Практикум целеполагания (продолжение)		2	Упражнение «Карта будущего»	Обсуждение х/ф «Большой» Упр. «Письмо самому себе»	Методика Д.Амирхана; Тест Люшера