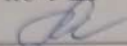


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №29**

Согласовано:

Заместитель директора
по УВР

 И.Ф. Минегалиева
«30» 08 2024г.

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №29
М.Б. Светлова



2024г.

**Программа психолого-педагогического сопровождения
подготовки выпускников к ОГЭ и ЕГЭ
на 2024-2025 учебный год**

Разработчик:

Педагог-психолог: Хрусталёва О.А.

ПАСПОРТ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ

Название программы	Программа психолого-педагогического сопровождения подготовки выпускников к ОГЭ и ЕГЭ
Направленность программы	Профилактическая
Разработчик программы	Педагог-психолог Хрусталёва О.А.
Год разработки	2024
Срок реализации программы	2024-2025 учебный год
Цель программы	оказание психологической поддержки участникам образовательного процесса в период подготовки к ЕГЭ, ОГЭ.
Задачи	1. Повышение психологической грамотности субъектов образовательного процесса (учащихся 9-х, 11-х классов, их родителей, педагогов); 2. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ЕГЭ и ОГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, обучение приемам запоминания информации; 3. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
Объекты профилактической работы	учащиеся 9-х и 11-х классов, их родители, педагоги.
Ожидаемые результаты	• создание психологически комфортной личностно-развивающей образовательной среды, благоприятно влияющей на подготовку выпускников к экзаменам. • психологическая и информационная готовность всех субъектов образовательного процесса к государственной итоговой аттестации.

Пояснительная записка

Актуальность проблемы обусловлена тем, что сдача ОГЭ и ЕГЭ является обязательной процедурой для всех выпускников школ России, она обеспечивает объективную оценку качества результата обучения по учебным дисциплинам в соответствии с государственными образовательными стандартами. Для нас системообразующим ориентиром в процессе психологической подготовки к ЕГЭ, ОГЭ является понятие психологической готовности выпускника, которую мы понимаем как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче экзаменов, которая рассматривается как интегральный результат работы школы (19).

В готовности учащихся к сдаче экзамена в форме ЕГЭ и ОГЭ могут быть выделены следующие составляющие:

- **информационная готовность** (информированность о правилах поведения на экзамене, информированность о правилах заполнения бланков и т.д.);
- **предметная готовность** или содержательная (готовность по определенному предмету, умение решать тестовые задания);
- **психологическая готовность** (состояние готовности – "настрой", внутренняя настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена).

В основе структуры готовности к ЕГЭ лежат трудности, с которыми сталкиваются выпускники при подготовке к экзаменам. В зависимости от причины возникновения М. Ю. Чибисова, автор книги «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями» выделяет три типа трудностей, это: когнитивные, процессуальные и личностные трудности (20).

Когнитивные трудности представляют собой трудности, связанные с особенностями переработки информации, спецификой работы с тестовыми заданиями, особенностями развития мнемических процессов, логичности мышления.

Процессуальные трудности – отсутствие полной и четкой информации по самой процедуре сдачи экзаменов. Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет выпускнику быть более собранным во время организационных моментов и во время самого экзамена и подготовиться к возможным трудностям, которые могут возникнуть в процессе прохождения экзаменов.

Личностные трудности связаны с личностными особенностями развития выпускника – эмоциональная стабильность, организованность работы, уровень тревожности и т.п.

Работа по преодолению личностных трудностей будет заключаться в проведении обучающих занятий по контролю эмоций, развитию рефлексии, снятия тревожности. Психологическая работа по преодолению когнитивных трудностей будет направлена на развитие основных психических функций и обучение эффективной работы во время проведения экзамена. Преодоление процессуальных трудностей обеспечивает пробное проведение экзаменов, выпуск различных брошюр, памяток для выпускников, родителей.

Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ связана с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, а форма проведения экзамена для детей с высоким уровнем тревожности является пугающей. Стресс на экзамене связан с тем, что эта процедура напрямую связана с самооценкой ребёнка: насколько я действительно умен, насколько могу справиться с предложенными заданиями? (19,20). Для того чтобы реализовать свои возможности, показать свои знания, каждый ребёнок должен конструктивно подходить к процедуре экзамена и уметь справиться с волнением. Знание своих особенностей и возможность их учитывать при подготовке к экзамену позволяет более качественно подготовиться к итоговой аттестации. Создание комфортной среды при подготовке к

экзамену имеет большое значение, поэтому работе со всеми участниками образовательного процесса необходимо уделить внимание.

В школе психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ организуется на уровне всех субъектов образовательного процесса: учащихся 9-х и 11-х классов, учителей-предметников, классных руководителей, родителей. Основная цель психологической подготовки выпускников к экзаменам – ознакомление с процедурой ЕГЭ, ОГЭ, формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене. Психологическая подготовка субъектов образовательного процесса включает формирование положительного отношения к ЕГЭ и ОГЭ, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ЕГЭ и ОГЭ.

При разработке программы, учитывались основные направления: диагностика личностных особенностей обучающихся, психологическое просвещение, закрепление знаний и умений на занятиях с элементами психологического тренинга. Разработанная нами программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные экзаменами, кроме того, с помощью данной программы выпускники могут наилучшим способом использовать своё время для подготовки к экзамену, усовершенствовать навыки запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к экзамену. Особое место в данной программе отводится обучению приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения, специальным дыхательным упражнениям. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться владеть собой в ситуации стресса и уменьшить негативные ожидания и переживания в ходе экзамена, тем самым сохранить своё здоровье.

Цель Программы: оказание психологической поддержки участникам образовательного процесса в период подготовки к ЕГЭ, ОГЭ.

Задачи:

1. Повышение психологической грамотности субъектов образовательного процесса (учащихся 9-х, 11-х классов, их родителей, педагогов);

2. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ЕГЭ и ОГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, обучение приемам запоминания информации;

3. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.

Адресат: субъекты образовательного процесса: учащиеся 9-х и 11-х классов, их родители, учителя.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА УРОВНЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Функции субъектов образовательного процесса в реализации программы психолого-педагогического сопровождения	
Администрация школы	нормативно-правовое обеспечение процесса, планирование системы работы по подготовке к ЕГЭ, ОГЭ, распределение текущих задач, регулярный контроль, организация обратной связи с учащимися и родителями по проблемам подготовки к ЕГЭ, ОГЭ.
Заместитель директора по УВР	организация и проведение конференций, проблемных семинаров, помощь учителям в решении сложных вопросов, разработка и осуществление мониторинга качества процесса подготовки учащихся к ЕГЭ, ОГЭ, организация и проведение репетиционных тестовых испытаний.

Учителя-предметники	обеспечение предметной готовности выпускников к сдаче ЕГЭ и ОГЭ: организация повторения изученного материала по отдельным темам содержания образования; проведение предметной диагностики с целью оценки уровня усвоения учащимися учебной программы, ознакомление учащихся с требованиями оформления тестов (КИМов), критериями оценивания работы, обучение эффективным способам учебной работы и др. организация и проведение индивидуальных и групповых консультаций, направленных на помощь учащимся в определении образовательной траектории.
Педагог - психолог	осуществление диагностики (особенностей профессионального выбора, психологической готовности учащихся к ЕГЭ, ОГЭ, способностей учащихся, важных для успешной подготовки к ЕГЭ); помощь учащимся в определении образовательной траектории и психолого-педагогическое сопровождение образовательной траектории учащихся; разработка и реализация программы (цикла занятий) по психологической подготовке учащихся к ЕГЭ и ОГЭ; проведение тренингов самоэффективности и обучения уверенному поведению, способам самопознания, релаксации в стрессовых ситуациях, тайм-менеджмента, развитие рефлексивных способностей школьников; разработка методических рекомендаций по психологической подготовке к ЕГЭ, ОГЭ для учителей и родителей; индивидуальные и групповые консультации
Классный руководитель	информирование и осуществление постоянной связи между субъектами системы (обучающимися, учителями-предметниками, родителями, администрацией); оказание всесторонней поддержки выпускников на протяжении всего периода подготовки к ЕГЭ и ОГЭ, во время проведения, а также после окончания процедуры; индивидуальная работа с учащимися; ориентировка учащихся на действие, как необходимое и обязательное условие успешного прохождения новой формы аттестации

Механизм реализации профилактической программы

Реализация психологического сопровождения подготовки выпускников к экзаменам в форме ЕГЭ, ОГЭ ведется по трем **основным направлениям**:

1. Работа с учениками,
2. Работа с педагогами;
3. Работа с родителями.

По каждому направлению задачи реализации психологического сопровождения будут различаться. Формы и методы работы в некоторых случаях будут пересекаться (7).

Можно выделить следующие **основные формы работы** по всем трем направлениям:

- *Консультирование*. Проведение индивидуальных и групповых консультаций с целью психологического просвещения выпускников, учителей, родителей в рамках подготовки к экзаменам.

- *Собрания (предсоветы, родительские собрания, собрания выпускников).* В рамках данных мероприятий возможно решение основных задач психологического сопровождения на широкую аудиторию.
- *Информационные материалы.* Составление рекомендаций психолога в печатном виде в виде различных памяток, брошюр и т.п. Для родителей, учащихся и учителей оформляем стенд с рекомендациями, на сайте школы выставляется информация по приемам стабилизации эмоциональной сферы, снижению тревожности, повышению уверенности выпускников в своих силах.

1. Работа с учениками

Цели организации психологического сопровождения учеников в рамках психологической подготовки к экзаменам в форме ЕГЭ, ОГЭ:

1. Ознакомление с процедурой.
2. Формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ, ОГЭ.
3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.
4. Развитие основных навыков, необходимых для успешной сдачи экзаменов.

В рамках реализации первых двух целей можно добиться преодоления процессуальных трудностей выпускников, связанных с недостаточной осведомленностью учеников о процедуре ЕГЭ, ОГЭ. Реализация третьей цели решает задачи преодоления личностных трудностей, формирования адекватной стратегии поведения во время экзамена и снятия эмоционального напряжения перед и в ходе экзамена. Четвертая цель решает трудности, связанные с когнитивными особенностями деятельности выпускников.

Психологическое сопровождение учеников реализуется следующими **способами**:

1. *Психологическая диагностика.* Проведение фронтальной диагностики учащихся выпускных классов: диагностика психологической готовности учащихся к экзаменам, выявление детей группы риска. По результатам проведенной диагностики педагог-психолог составляет программу психологического сопровождения. На этом этапе можно сформировать группу поддержки, состоящую из детей, у которых могут возникнуть трудности в подготовке к экзаменам. Работа с группой поддержки может вестись в рамках индивидуальных или групповых консультаций, проведения тренинговых занятий корректирующей направленности.

2. *Индивидуальное и групповое консультирование учащихся.* Проведение консультативной работы с выпускниками по преодолению трудностей и развитию навыков, способствующих эффективной сдаче экзаменов: снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей;

3. *Тренинговые занятия с учащимися.* Групповые занятия по контролю эмоций, преодолению стрессового состояния (личностные трудности), ознакомлении с процедурой сдачи экзаменов (процессуальные трудности), выработка индивидуального стиля работы (когнитивные трудности).

4. *Информационная поддержка.* Составление, выпуск различной информационной литературы – буклеты, памятки, брошюры. В рамках данного направления также рекомендуется оформление информационного стенда для учеников («Сдаем экзамены», «В день экзамена» и т.п.).

2. Работа с учителями

Успешность программы психолого-педагогического сопровождения подготовки к экзаменам зависит от комплексного подхода к решению данной проблемы в рамках не столько именно психологической работы, сколько в рамках психолого-педагогического взаимодействия школы и выпускника. Особенно важным следует считать блок психологической поддержки учителей, выпускающих своих учащихся на экзамены. От знания психологических особенностей развития и трудностей, возникающих у

выпускников в процессе подготовки к экзаменам, зависит выбор стратегии их поддержки не только школьным психологом, но и учителем.

В реализации данного направления педагогом-психологом может быть использовано несколько **форм работы**:

1. *Индивидуальное и групповое консультирование.* Использование данной формы работы позволяет раскрыть перед учителями важные вопросы психологической подготовки выпускников к экзаменам в формате ЕГЭ, ОГЭ. Тематика консультаций с педагогами связана с индивидуально - ориентированным подходом к учащимся в период подготовки к экзаменам и психологической поддержке в период проведения ЕГЭ, ОГЭ. Работа с педагогами должна быть направлена на обсуждение и коррекцию нереалистичных установок, ознакомление педагогов с трудностями отдельных групп выпускников, взаимодействие в поиске эффективных методов формирования необходимых психических функций.
2. *Участие в педсоветах.* Педагог-психолог обязан принимать участие в педсоветах не только в рамках психологического сопровождения подготовки к экзаменам, но и в рамках общей работы в школе. Однако, участие в педсоветах по подготовке к ЕГЭ, ОГЭ является особенно важным, позволяя раскрыть для всех педагогических работников образовательного учреждения роль педагога-психолога в подготовке к экзаменам, распределить ответственность между учителем и психологом в данной работе, позволить осознать всем необходимость психологического сопровождения подготовки к экзаменам.
3. *Составление (совместно с педагогами) рекомендаций по психолого-педагогической коррекции трудностей в школьном обучении* для учителей, родителей.
4. *Информационная поддержка* заключается в выпуске материалов в печатном, электронном виде ориентированных на педагогов: памятки, буклеты и другой литературы. Содержание информационных материалов может раскрывать следующие темы: создание благоприятной атмосферы в классе во время урока, методы эффективного взаимодействия с детьми группы риска, обучение контролю стрессовых состояний и т.п.

3. Работа с родителями

Цель - повышение осведомленности родителей и формирование реалистичной картины экзамена, снижение родительской тревоги. Очень часто родители сами находятся в состоянии тревожности, стресса, когда их ребенок должен сдавать выпускные экзамены. Это состояние легко может быть транслировано на детей, приводя к возникновению неблагоприятных состояний у выпускников.

К тому же, родители могут служить транслятором психологического воздействия на детей в рамках создания благоприятной атмосферы во время подготовки к экзаменам, снижению стрессовых состояний, преодолении трудностей различного происхождения. Родители могут помочь детям правильно организовать время подготовки, распределить нагрузку, снизить тревожное состояние.

Основные **направления работы** школьного педагога-психолога с родителями выпускников.

1. *Индивидуальное и групповое консультирование.* Проведение консультационных мероприятий с родителями выпускников по интересующим их темам. Наметить тематику групповых занятий можно на первом родительском собрании выпускного класса и запланировать эти консультации в течении всего учебного года. Также можно рекомендовать по результатам диагностики выделить среди учащихся выпускных классов детей, входящих в группу риска (и создать группу поддержки) и организовать индивидуальные и групповые встречи с родителями этих детей. Тематику консультаций можно выбрать разнообразные: «Организация режима дня выпускника», «Как справиться со стрессом», «Как помочь ребенку перед экзаменом» и т.п. Одним из направлений работы педагога-психолога является работа с родителями «тревожных» детей и с «тревожными»

родителями, чтобы предотвратить перенос «тревожного» эмоционального состояния родителя на самого выпускника.

2. *Участие в родительских собраниях.* Во-первых, выступление на родительских собраниях позволит психологу рассказать о работе, проводящейся школой в рамках сопровождения выпускников. Во-вторых, психолог может дать родителям важную информацию по организации внешкольной подготовки детей к экзаменам. На родительских собраниях психолог даёт рекомендации по организации режима дня старшеклассников, поддержке и помощи детям в период до, во время и даже после экзаменов. Обязательно надо оговаривать действия родителей при негативном сценарии, например, если ребенок не сдает ЕГЭ, ОГЭ или сдает экзамен на баллы, которые ниже его притязаний. Это способствует правильному реагированию на возможные варианты сдачи ЕГЭ, ОГЭ психологической подготовке как родителей, так и детей к неожиданному развитию событий.

3. *Информационная поддержка.* Составление и выпуск информационных материалов для родителей выпускников в виде памяток, брошюр по различным темам: «Советы психолога», «Накануне экзамена» и т.п. Также можно оформить информационный стенд для родителей выпускников с советами психолога и через сайт школы.

**План реализации
Программы психолого-педагогического сопровождения
подготовки выпускников к ОГЭ, ЕГЭ на 2024-2025 учебный год**

№ п/п	Планируемые мероприятия	Участники	Сроки	Результат (предполагаемый или необходимый)
1	Изучение профильных интересов и способностей, профессиональной направленности учащихся 9-х, 11-х классов в связи с задачами профориентации	Учащиеся 9-х, 11-х классов	Октябрь - декабрь	Определение одного из профильных направлений в развитии способностей личности в связи с задачами профориентации, выявление ведущих профессиональных интересов
2	Диагностика психологической готовности учащихся 9-х, 11-х классов к экзаменам (познавательный, личностный, процессуальный компоненты). Анкета «Самооценка готовности к экзаменам»	Учащиеся 9-х, 11-х классов	Январь - февраль	Выявление готовности выпускников к экзаменам (процессуальный, познавательный, личностный компоненты), выявление детей испытывающих состояние предэкзаменационного стресса Выявление ресурсных и рискованных зон
3	Диагностика выявления детей группы риска	Учащиеся 9-х, 11-х классов	Январь - февраль	Выявление детей группы риска (инфантильные, тревожные, неуверенные дети, перфекционисты)

4	Разработка рекомендации для классных руководителей, учителей-предметников по оказанию поддержки детям группы риска	Классные руководители учителя-предметники	Февраль	Определение стратегий поддержки детям группы риска (инфантильные, тревожные, неуверенные дети, перфекционисты)
5	Семинар для педагогов «Психолого-педагогическое сопровождение ОГЭ, ЕГЭ»	Педагоги	Февраль	Формирование представлений о мотивационных установках к организации и проведению ОГЭ, ЕГЭ
6	Родительский лекторий: «Как поддержать ребёнка во время экзаменов», «Как помочь выпускнику выбрать профессию» (9-е кл.)	Родители учащихся 9-х, 11-х классов	Март-апрель Сентябрь-октябрь	Повышение психологической компетенции, рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации
7	Разработка памяток для родителей «Организация режима дня», «Как поддержать ребёнка во время экзаменов»	Родители учащихся 9-х, 11-х классов	Октябрь Март-Апрель	Рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации
8	Индивидуальные консультации с учащимися, родителями, педагогами по результатам диагностических данных	Учащиеся 9-х, 11-х классов, родители, педагоги	Сентябрь-февраль	Оказание своевременной психологической помощи и поддержки субъектам образовательного процесса
9	Консультирование родителей, педагогов, учащихся по индивидуальному запросу	Учащиеся 9-х, 11-х классов, родители, педагоги	Сентябрь-май	Повышение психологической компетенции субъектам образовательного процесса
10	Разработка и распространение информационных материалов для учащихся 9-х, 11-х классов	Учащиеся 9-х, 11-х классов, родители, педагоги	Февраль - май	Повышение психологической культуры выпускников
12	Групповые консультации с учащимися 9-х, 11-х классов: «Приёмы запоминания информации»	Учащиеся 9-х, 11-х классов	Сентябрь - октябрь	Обучение психотехническим навыкам, повышающим эффективность подготовки к экзаменам, способствующим развитию мыслительной работы.

13	Групповые консультации с учащимися 9-х, 11-х классов: «Как справиться с волнением на экзамене»	Учащиеся 9-х, 11-х классов	Апрель – Май	Обучение умению овладевать собственными эмоциями, навыкам, позволяющим эффективно организовать деятельность по достижению поставленных целей.
14	Классные часы для учащихся 9-х классов: «Стресс. Способы борьбы со стрессом», «Поведение на экзамене»	Учащиеся 9-х классов	Февраль-март Май	Формирование нравственных ориентиров, развитие функциональных ресурсов учащихся
15	Тренинговые занятия: «Основы и техники саморегуляции» (9, 11 кл.)	Учащиеся 9, 11-х классов	Январь Апрель	Активизация внутренних ресурсов. Тренировка умения находить положительное в ситуации фрустрации.
16	Тренинговые занятия для тревожных выпускников	Учащиеся 9-х, 11-х классов	март – май	Обучение приёмам самоконтроля своего состояния, приемам снятия напряжения психологическими способами, развитие умения ориентироваться в сложных ситуациях, повышение стрессоустойчивости

При разработке программы опирались на программу занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программу «Путь к успеху» Стебенева Н., Королевой Н.

Формы работы:

- ☐ классные часы;
- ☐ семинар;
- ☐ родительские лектории;
- ☐ групповые консультации;
- ☐ индивидуальные консультации;
- ☐ групповые занятия для учащихся с элементами тренинга (тренинговые занятия);
- ☐ практические занятия.

Методы и техники, используемые в занятиях: мини-лекции, групповая дискуссия, релаксационные методы, метафорические притчи и истории, тренинговые упражнения, психофизиологические методики, диагностические методики.

В каждом занятии принимают участие ученики выпускного класса. Занятия рассчитаны на весь класс, но если время и возможности позволяют, класс можно разделить на подгруппы. Продолжительность занятия – 40 минут.

Структура занятия:

1. Вводная часть. Начинается с разогрева – короткое динамическое упражнение, задача которого повысить энергию группы.

2. Основная часть. Происходит информирование – сообщение учащимся необходимых сведений, которые обязательно проигрываются и подкрепляются.
3. Заключительная часть. Рефлексия – осмысление новых знаний.

В зависимости от специфики класса можно менять содержание занятий. Каждое занятие рассчитано на класс с высоким темпом деятельности и высокой работоспособностью. В слабом классе сокращается объём упражнений на занятии либо увеличивается общее количество занятий.

Ресурсное обеспечение программы

Кадровые ресурсы: учителя-предметники, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог, заместитель директора по УВР, администрация школы.

Информационные ресурсы: разработка и распространение буклетов, памяток для учащихся, родителей, оформление информационного стенда для выпускников с советами психолога, сайт школы.

Методические ресурсы:

- подбор необходимой методической литературы;
- разработка сценариев групповых занятий, тренингов;
- подготовка дидактического и раздаточного материала.

Ожидаемые результаты:

- создание психологически комфортной личностно-развивающей образовательной среды, благоприятно влияющей на подготовку выпускников к экзаменам.
- психологическая и информационная готовность (сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность) всех субъектов образовательного процесса к государственной итоговой аттестации;

Психологическая готовность к экзаменам – это внутреннее активное состояние, проявляющееся в обоснованной собственным опытом уверенности в своих силах и достаточности знаний; способности обнаруживать проблемы и самостоятельно справляться с возникающими задачами; регулировать свое состояние и деятельность в период подготовки и сдачи экзамена.

Психологическая готовность выпускника к ЕГЭ, ОГЭ включает:

- чувство уверенности в своих силах;
- снижение тревожности и эмоциональная стабильность;
- способность к самоанализу и рефлексии;
- сформированность навыков саморегуляции в стрессовой ситуации;
- осознание и принятие учащимся своих возможностей;
- осознание им своей реальной цели в виде ясного и адекватного индивидуальным возможностям образа желательного результата экзамена;
- направленная на успешную подготовку к экзаменам мобилизация всех внутренних ресурсов и познавательных способностей;
- выработка и принятие учащимся наиболее верной личностной стратегии подготовки и поведения на экзамене, соответствующей его индивидуальности;
- достаточная информированность о процедуре и особенностях ЕГЭ, ОГЭ;
- достаточный опыт решения разнообразных практических задач, необходимо связанных с особенностями самой процедуры сдачи ЕГЭ, ОГЭ;
- сформированные общеучебные умения и навыки работы с информацией;
- особенности памяти, внимания, мышления, способствующие успешной подготовке и сдаче ЕГЭ, ОГЭ;

- внутренняя положительная мотивация на регулярную самоподготовку и самоорганизацию.

Психологическая готовность к ЕГЭ, ОГЭ педагогов включает:

- информированность о процедуре ЕГЭ, ОГЭ и изменениях в спецификации экзамена, о современных методах обучения и подготовки школьников к работе с КИМами;
- осознание своих педагогических, дидактических, методических, психологических возможностей для эффективной подготовки учащихся к экзаменам;
- осознание вариативности стратегий и тактик групповой и индивидуальной помощи учащимся;
- внутреннее принятие индивидуальных особенностей учащихся как данности, из которой необходимо исходить (от этого будет зависеть выбор методов и средств обучения, выбор стратегии и тактики подготовки учащихся с различными психологическими особенностями и затруднениями);
- способность гибко перестраивать свою работу, менять привычные способы преподавания с целью формирования у учащихся необходимого опыта работы с КИМами и решения других практических задач, связанных с ЕГЭ;
- ориентация на роль организатора, управляющего самостоятельной деятельностью ученика.

Психологическая готовность к ЕГЭ, ОГЭ родителей включает:

- информированность о процедуре, требованиях и нормах ЕГЭ, ОГЭ;
- знания особенностей, способностей, возможностей своего ребенка и реалистического отношения к ним;
- устойчиво-положительного отношения к нему, проявляющегося в позиции поддержки, заботе о его физическом и психологическом благополучии, в помощи выпускнику в осознании своих целей, организации его режима дня, выборе наиболее правильных стратегий подготовки к экзаменам и непосредственно на экзамене;
- умения регулировать свое состояние и демонстрировать ребенку уверенное поведение в сложных ситуациях.

Литература

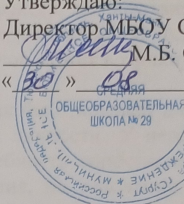
1. Аржакаева Т. Что такое ЕГЭ и что он значит для меня? Разработка психолого-педагогического занятия. // Школьный психолог. - 2011. - август. - с.38-40
2. Богданова М.В. Формирование благоприятного социально-психологического климата в классе. <http://festival.1september.ru/articles/524401/>
3. Голерова О.А., Абубякирова И.А. Экзамены: памятки для учащихся, педагогов и родителей. // Справочник педагога-психолога. – №2, 2016. - с.59-65
4. Голерова О.А., Григолашвили И.С. Повышение стрессоустойчивости обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ. // Справочник педагога-психолога. – №10, 2015. - с.32-45
5. Залецкая С.Е. Выявление эмоционального состояния учащихся 9-х классов в предэкзаменационный период. // Справочник педагога-психолога. – №10, 2015. - с.12-21
6. Как подготовить ребенка к экзамену: тренинги, тесты, игры, упражнения / авт.-сост. Н. Ю. Кадашникова, Т. Ф. Илларионова. – Волгоград : Учитель, 2010. – 137 с.
7. Климова Е. Как подготовить ребенка к экзамену. Советы для родителей в помощь детям. – СПб.: Вектор, 2015г. – 160с.
8. Коротченко Н.В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – М.: Паганель, 2011.
9. Краснобрыжая О., Колесникова С. Ох уж эти экзамены! Методическая разработка родительского собрания. // Школьный психолог. - апрель. 2015. – с.52-53

10. Лапчинская Е.А. Научите старшеклассников тайм-менеджменту. // Справочник педагога-психолога. – №10, 2016. - с.57-65
11. Мазуренко Т., Проскурин А. Выброси свою проблему! Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче ЕГЭ. // Школьный психолог. - октябрь. 2012. - с.4-6
12. Менн А.В., Маркина М.Б. Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче ЕГЭ. // Справочник педагога-психолога. – №2, 2016. - с.48-59
13. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2007. – 248с. с.163-207
14. Нарайан Б.К. Секрет отличника. Как научить ваших детей сдавать экзамены. / Б.К. Нарайан, П.Нарайан. – М.: РИПОЛ классик, 2013. – 240с.
15. Петрановская Л.В. Что делать, если ждёт экзамен? – М.: АСТ, 2015. – 96с.
16. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности / сост. М. А. Павлова, О. С. Гришанова. – Волгоград : Учитель, 2012. – 201 с.
17. Родительские собрания с психологом. 1-11 классы. Разработки собраний. Тестовый материал. Раздаточный материал для родителей. / О.К. Симонова. – М.: Планета, 2011. – 128с.
18. Меркулова Т.В., Беглова Т.В. Тайм-менеджмент, или Как научить детей организовать свое время. - Педагогический университет «Первое сентября». 2011. – 40с.
19. Соловьева Д.Ю. Диагностика психологической готовности выпускников к сдаче ГИА и ЕГЭ. // Справочник педагога-психолога. – №2, 2016. - с.9-15
20. Филакова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. <http://festival.1september.ru/articles/569551/>
21. Черникова Т.В., Сукочева Г.А. Старшеклассник без стрессов и тревог. Программы учебно-тренировочных и клубных занятий: метод. пособие. – М.: Глобус, 2006. – 155с.
22. Чибисова М.Ю. Психологическая готовность выпускника к сдаче ЕГЭ. // Вестник практической психологии образования. - №4 (17) октябрь-декабрь. 2008 - с.77-80. http://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2008/n4/28554.shtml
23. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009. – 184с.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №29

Согласовано:
Заместитель директора по ВВВР
В.Н.Симаков
«30» 08 2024г.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №29
М.Б. Светлова
«30» 08 2024г.



**Индивидуальная
коррекционно-развивающая программа
«Коррекция эмоционально-личностной сферы
подростка»**

Разработчик:
Педагог-психолог: Хрусталёва О.А.

г. Сургут

Актуальность

Проблема развития эмоционально – личностной сферы в подростковом возрасте актуальна, так как подростковый возраст - это переходный, сложный, критический период и имеет важнейшее значение в становлении личности человека. Именно в этот период расширяется объем деятельности, качественно меняется характер, закладываются основы сознательного поведения, формируются нравственные представления. В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, сниженная самооценка.

Подросток начинает всматриваться в самого себя, как бы открывает для себя свое “Я”, стремится познать сильные и слабые стороны своей личности. У него возникает интерес к себе, к качествам собственной личности, потребность сопоставления себя с другими людьми, потребность в самооценке. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности – самопознания. Основной формой самопознания подростков является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками.

Проведение коррекционно-развивающей программы способствует формированию адекватной самооценки, проявляющейся в положительном отношении подростка к собственной личности, принятии себя и составляет основу формирования таких позитивных качеств личности, как уверенность в себе, самоуважение, самокритичность.

Пояснительная записка

Цель программы – развитие эмоционально-личностной сферы подростка.

Программа направлена на решение следующих задач:

1. формирование у подростка положительного «образа – Я»;
2. формирование адекватной самооценки подростка;
3. сформировать понимание и опознавание своего эмоционального состояния;
4. обучение навыкам самоконтроля;
5. развитие эмпатии, ответственности, толерантности.

Программа рассчитана на 10 занятий, периодичностью 1 раз в неделю. Занятия проводятся в индивидуальной форме.

Продолжительность одного занятия: 1 ч. 00 мин.

Критерии эффективности программы:

- ✓ снижение уровня тревожности;
- ✓ сформированность самоконтроля в поведении;
- ✓ сформированность адекватной самооценки.

Первичная диагностика:

Цель: Определение особенностей эмоционально-личностной сферы подростка с использованием следующих методик:

- ✓ «Диагностика принятия других» В. Фей;
- ✓ тест Люшер;
- ✓ диагностика самооценки. Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханина;
- ✓ измерение уровня тревожности Тейлора, адаптация Т. А. Немчинова

Итоговая диагностика:

Цель: Определение результативности проведенной работы и наличие изменений эмоционально-личностной сферы подростка с использованием методик первичной диагностики.

Диагностические методики, используемые в работе:

1. Проективная методика «Дерево с человечками», Д. Лампен в адаптации Л. П. Пономаренка;
2. «Диагностика принятия других» В. Фей;
3. «Тест люшер»;
4. Проективная методика «Рисуночный тест Вартегга»;
5. Проективная методика «Рисунок семьи»;
6. Диагностика самооценки. Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханина;
7. Измерение уровня тревожности Тейлора. Адаптация Т. А. Немчинова.

Методы и техники работы, используемые в программе:

1. элементы арт-терапии: рисование, коллажирование, лепка;
2. элементы сказкотерапии: чтение сказок, обсуждение сказок;
3. игры и упражнения с использованием песочницы;
4. релаксация.

Тематическое планирование занятий

<i>№ занятия</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	«Знакомство»	1	1
2.	«Образ агрессии»	1	1
3.	«Развитие»	1	1
4.	«Зеркало»	1	1
5.	«Образ Я»	1	1
6.	«Мой страх»	1	1
7.	«Обида»	1	1
8.	«Наши чувства»	1	1
9.	«Жизненный путь»	1	1
10.	«Все грани гармонии»	1	1
<i>Всего</i>		<i>10</i>	<i>10</i>

Коррекционно-развивающие игры и упражнения к занятиям

<i>№ занятия</i>	<i>Задачи</i>	<i>Игры, упражнения</i>
1.	Установление с подростком доверительных отношений. Создание благоприятного настроения на дальнейшую работу. Проведение диагностики для выявления уровня тревожности и самооценки подростка.	1. Приветствие; 2. первичное тестирование; 3. упражнение «Знакомство»; 4. упражнение «Маска»; 5. обратная связь.
2.	Снятие напряжения и разрешение внутренних конфликтов у подростка. Познакомить подростка с понятием гнев, его проявлениями и последствиями. Научить контролировать свои вспышки гнева.	1. Приветствие; 2. упражнение «Нарисуй свое настроение»; 3. беседа «Образ агрессии»; 4. упражнение «Рубка дров»; 5. обратная связь.
3.	Снятие эмоционального напряжения у подростка, внутреннего дискомфорта. Активизация работы обоих полушарий мозга.	1. Приветствие; 2. упражнение «Левша»; 3. упражнение «Развитие»; 4. обратная связь
4.	Создание эмоционально-положительной атмосферы на занятии, повышение уровня доверия. Развития чувства эмпатии.	1. Приветствие; 2. упражнение «Зеркало»; 3. аутотренинг; 4. обратная связь.
5.	Создание эмоционально-положительной атмосферы на занятии, повышение уровня доверия. Создание «Образ Я»	1. Приветствие; 2. упражнение «Первое впечатление»; 3. коллажирование «Образ Я»; 4. обратная связь.
6.	Создание эмоционально-положительной атмосферы на занятиях. Познакомить подростка со способами взаимодействия со страхом. Поиск ресурсов подростка, с помощью которых он мог бы избавиться от своих страхов.	1. Приветствие; 2. беседа о страхах; 3. упражнение «Взаимодействие со страхом»; 4. упражнение «Рисунок страха»; 5. обратная связь.

7.	Знакомство с чувством обиды. Поиск ресурсов подростка, с помощью которых он мог бы избавиться от обиды.	1. Приветствие; 2. беседа об обиде, 3. «Сказка про обиду»; 4. упражнение «Обида»; 5. обратная связь.
8.	Отработка навыков коммуникативного поведения. Коррекция эмоциональной сферы подростка на основе навыков адекватного эмоционального реагирования.	1. Приветствие; 2. упражнение « Наши чувства»; 3. упражнение «Учимся говорить НЕТ»; 4. релаксация «Полет к звезде»; 5. обратная связь
9.	Формирование эмоционально-положительной атмосферы на занятии. Поиск личностных ресурсов подростка.	1. Приветствие; 2. упражнение «Сокровищница жизненных сил»; 3. упражнение «Реконструкция жизненного пути»; 4. обратная связь.
10.	Формирование эмоционально-положительной атмосферы на занятии. Поиск личностных ресурсов ребенка. Итоговая диагностика по окончании индивидуальной программы.	1. Приветствие; 5. упражнение «Все грани гармонии»»; 2. упражнение «Мое настроение»; 3. итоговая диагностика; 4. обратная связь.

Содержание программы

Занятие №1

1. Приветствие.

Установления контакта с подростком. Создание мотивации на дальнейшую работу.

Первичное тестирование эмоционально-личностной сферы подростка с использованием методик: «Диагностика принятия других» В. Фей; тест Люшер; диагностика самооценки. Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханина; измерение уровня тревожности Тейлора, адаптация Т. А. Немчинова

2. Упражнение «Знакомство».

Цель: познакомиться с подростком, определить чувства на момент начала индивидуальной работы, ожидания и потребности ребенка.

Инструкция: подросток и ведущие, по очереди садятся на стул и называют свое имя, возраст, что нравится делать, что хорошо получается и животное, которым хотел бы быть и почему.

3. Упражнение «Маска»

Цель: снятие напряжения и разрешение внутренних конфликтов у подростка.

Инструкция: подростку предлагается смастерить себе маску для сказочного бала. Потом предлагается разыграть историю, которая могла бы произойти с этой маской на балу.

По окончании истории ведущий обсуждает с подростком упражнение.

4. Обратная связь

Цель: выяснить степень удовлетворенности подростком занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №2

1. Приветствие

Уточнение у подростка о его самочувствии. Попросить рассказать о том, что произошло хорошего с ним за неделю.

2. Упражнение «Нарисуй свое настроение?»

Цель: снятие напряжения и разрешение внутренних конфликтов у подростка.

Инструкция: подростку предлагается изобразить свое сиюминутное состояние на листе, используя восковые мелки или цветные карандаши.

По завершению рисунок обсуждается с ведущим.

3. Беседа ««Образ агрессии»

Цель: познакомить подростка с понятием гнев, его проявлениями и последствиями. Научить контролировать свои вспышки гнева.

Инструкция: ведущий предлагает подростку разделить лист бумаги формата А4 на две части. На одной - с помощью символов выполнить рисунок на тему «Агрессия, направленная на меня от других», на второй – «Моя агрессия». По завершению упражнения оба рисунка обсуждаются с подростком.

4. Упражнение «Рубка дров»

Цель: помочь подростку почувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Инструкция: ведущий уточняет: видел ли подросток, как рубят дрова. Покажите, как нужно держать топор? В каком положении должны находиться руки? Ноги?

Ведущий просит подростка встать так, что бы вокруг осталось немного свободного места. И предлагает порубить дрова. Поставим кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. При этом произносим «Ха». Упражнение повторяется несколько раз.

5. Обратная связь

Цель: выяснить степень удовлетворенности подростком занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №3

1. Приветствие

Уточнение у подростка о его самочувствии. Попросить рассказать о том, что произошло хорошего с ним за неделю.

2. Упражнение «Левша»

Цель: снятие эмоционального напряжения и активизировать работу обоих полушарий.

Инструкция: подростку предлагается изобразить на листе бумаги любой рисунок, но с одним условием. Рисовать можно только левой рукой (Если у подростка ведущая рука левая, то рисовать можно только правой). По окончании упражнения ведущий уточняет у подростка, что было самое сложное в выполнении упражнения.

3. Упражнение «Развитие»

Цель: повышение самооценки подростка.

Инструкция: ведущий читает текст, предназначенный для визуализации:

«Сядьте удобнее. Закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь. Представьте себе, что вы находитесь в саду, где растут разные деревья. Все они интересны, но одно из них привлекает ваше внимание. Посмотрите внимательно, что это за дерево?...

Какой у него ствол, ветки? В каких условиях оно растет? Представьте, что вы становитесь этим деревом, ваше тело – это ствол, хорошо укоренный в земле, от ствола отходят ветви с листьями. Какой они формы? Если на дереве цветы или плоды?

Ваши корни пронизывают землю, из которых поступают питательные вещества... Земля питает дерево своими соками, и оно набирается сил... Ваши ветви распрямляются, тянутся вверх, листья, цветы или плоды растут... Солнышко согревает и дарит дереву свое тепло... Вы чувствуете прилив сил и энергию внутри себя...

Удержите это ощущение...

А сейчас открой глаза и вернись в комнату»

По завершению упражнения подростку предлагается нарисовать свое дерево на бумаге и поделиться своими впечатлениями.

4. Обратная связь

Цель: выяснить степень удовлетворенности подростком занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №4

1. Приветствие

Уточнение у подростка о его самочувствии. Попросить рассказать о том, что произошло хорошего с ним за неделю.

2. Упражнение «Зеркало»

Цель: развитие у подростка чувства эмпатии.

Инструкция: Один - ведущий, другой - ведомый. Ведущий начинает делать медленные движения руками, ногами, туловищем под музыку. Ведомый отражает движения ведущего - как зеркальный образ. Через 5 минут меняются ролями. По окончании задания подросток делится своими ощущениями.

3. Упражнение «Краткий аутотренинг».

Цель: научить подростка расслабляться и снимать эмоциональное напряжение.

Инструкция: подросток садится в удобную позу. Ведущий начинает упражнение.

«Дышите ровно. Расслабьтесь. Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах. Ваши веки становятся тяжелыми. Дышите ровно, глубоко. Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах. Ваши веки становятся еще тяжелей. Дышите ровно.

Вы перестаете ощущать свои ноги и руки. Вы парите в воздухе. Перед Вашими глазами всплывают самые приятные случаи из Вашей жизни. Вы вспоминаете и видите перед собой самое приятное, самое хорошее, что случилось с Вами за последнее время. Вы чувствуете себя полным бодрости и энергии.

Сейчас я буду считать до трех. При слове «три» Вы откроете глаза и будете чувствовать себя свежими и бодрыми. Раз, Два, три».

4. Обратная связь

Цель: выяснить степень удовлетворенности подростком занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №5

1. Приветствие

Уточнение у подростка о его самочувствии. Попросить рассказать о том, что произошло хорошего с ним за неделю.

2. Упражнение «Первое впечатление»

Цель: осознание своего внутреннего состояния через внешние признаки, развитие навыка «чтения» другого человека по внешним признакам.

Инструкция: подросток описывает себя ведущему. Описать нужно свое поведение, местоположение, жесты, мимику. По завершении ведущий обсуждает с подростком, что было сложнее выполнить.

3. Коллажирование «Образ Я»

Цель: сформировать у подростка «образ Я»

Материалы: ватман, простые карандаши, глянцевые журналы, клей, ножницы.

Инструкция: подростку предлагается создать свой Образ Я.

4. Обратная связь

Цель: выяснить степень удовлетворенности подростком занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №6

1. Приветствие

Уточнение у подростка о его самочувствии. Попросить рассказать о том, что произошло хорошего с ним за неделю.

2. Беседа о страхах

Цель: выявление наличия страхов у подростка.

3. Упражнение «взаимодействие со страхом»

Цель: научить подростка справляться со своими страхами.

Инструкция: Многие наши страхи и ограничения мешают нам двигаться вперед, а некоторые «заслоняют» цель, не позволяя отчетливо представить себе желаемое будущее. Сейчас я предлагаю тебе по взаимодействовать со своим страхом. Я буду играть роль твоего «страха» и при этом стараться удержать тебя или заслонить тебе путь вперед. Твоя задача вырваться от «страха» или обойти его. Во время игры можно вступить со своим страхом в диалог и узнать, что полезного этот страх может тебе сообщить: от чего он зависит?

После выполнения упражнения подросток отвечает на вопросы ведущего:

- ✓ Легко ли тебе было взаимодействовать со своим страхом?
- ✓ Легко ли было уйти от страха, победить, став сильнее?
- ✓ Была ли для тебя привычной или, наоборот, оказалось неожиданной модель твоего поведения?
- ✓ Доволен ли ты результатом?

4. Упражнение «Рисунок страха»

Цель: закрепление навыка взаимодействия со страхами.

Инструкция: подростку предлагается изобразить свой страх на листе бумаги. По окончанию рисования, ведущий просит подростка избавиться от своего страха любым удобным для подростка способом (закрасить, порвать, порезать, выбросить).

5. Обратная связь

Цель: выяснить степень удовлетворенности подростком занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №7

1. Приветствие

Уточнение у подростка о его самочувствии. Попросить рассказать о том, что произошло хорошего с ним за неделю.

2. Беседа об обиде

3. Психотерапевтическая сказка «Сказка про обиду»

Цель: научить подростка справляться с обидами.

Инструкция: «Жил был мальчик Петя. Как все мальчики, он ходил в школу, а в свободное время он играл во дворе с друзьями. Когда было тепло, ребята играли в догонялки и прятки. А когда мороз щипал за нос, дети с удовольствием катались с горки на санках. И так они весело и приятно жили и дружили.

Да, как-то раз приключилась с Петей одна история. В школе, где он учился, объявили соревнования. И на этом соревновании главный приз должен был достаться тому, кто быстрее всех добегит до финиша. Все мальчики захотели принять участие в соревновании. И Петя тоже захотел. И каждый мечтал выиграть главный приз. А Петя был просто уверен, что главный приз достанется именно ему. Когда началось соревнование, все мальчики стали на стартовую линию, а учительница физкультуры скомандовала: «На старт. Внимание, марш!».

Она махнула красным флажком, и все ребята дружно побежали. Сначала все участники забега бежали ровно, но потом то один мальчик стал вырываться вперед, то другой. И Петя тоже иногда бежал впереди всех. Но к финишу он пришел вторым. Первым пришел его друг Коля, который и выиграл главный приз.

Пете стало очень обидно. Он даже заплакал от обиды. Вот так: «Ааааа!». И вдруг почувствовал, что кто то стоит рядом с ним. Это было очень маленькое существо, ростом с Петино колено.

-Ты кто?- спросил Петя.

- Я – Обидюка, - ответило существо.

- А откуда ты взялся? Что-то я тебя раньше не видел, - поинтересовался Петя.

- Ты не мог меня раньше видеть. Я прихожу только к тем кто обиделся, - пояснила Обидюка и с сочувствием спросила: - Скажи, тебе обидно, что главный приз выиграл не ты?

- Очень обидно, - хмуро сказал Петя.

- Ну вот! – обрадовалась Обидюка. – Потому я к тебе и пришла. И теперь я буду дружить с тобой. А ты будешь делать то, что я скажу. Хорошо?

- Хорошо, - ответил Петя и спросил: - А что надо делать?

- Во-первых, не дружи больше не с кем. Во-вторых, отойди в сторону и надуйся. И в-третьих, когда тебя позовут играть, скажи: «Не хочу, не буду и никогда к вам больше не приду», - посоветовала Обидюка.

Петя так и сделал. Отошел в сторону и надулся.

Но едва он отошел в сторону, как Обидюка стала больше. Была Пете по колено, а стала по пояс.

Когда Коля позвал Петю поиграть вместе, Обидюка прошептала: «Не хочу, не буду, ни когда к вам больше не приду» - и Петя послушно повторил за не эти слова. Коля пожал плечами и ушел, а Обидюка засмеялась и выросла еще больше. Теперь она была ростом с Петю.

Мальчику стало весело. Ему понравилась эта игра. Когда к нему подошел его друг Витя и тоже позвал поиграть вместе, Петя уже с удовольствием надулся, отвернулся и сказал: «Не хочу, не буду, ни когда к вам больше не приду». И еще топнул ногой и посмотрел на Обидюку. Она была уже на две головы выше его.

И вдруг Петя увидел лицо Обидюки. Теперь оно совсем не улыбалось, а оказалось очень не приветливым и злым. Отвернулся Петя от Обидюки и посмотрел в другую

сторону. И стало ему так грустно: его друзья бегают, играют все вместе. А он тут с этой Обидюкой один! И так ему захотелось к ним! Закричал им Петя: «Подождите, я с вами!».

И побежал. Напрасно Обидюка тянула его к себе. С каждым Петиним шагом она становилась все слабее и меньше. Петя прибежал на площадку и стал играть вместе с друзьями. А Обидюка совсем исчезла. И Петя про нее даже не вспоминал. Хорошо с друзьями!»

Ведущий обсуждает сказку с подростком.

4. Упражнение «Обида»

Цель: работа с обидой

Инструкция: подростку предлагается изобразить свою обиду на листе бумаги. По окончании рисования, ведущий просит подростка рассказать об обиде, зачем она ему, нужна ли она ему.

5. Обратная связь

Цель: выяснить степень удовлетворенности подростком занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №8

1. Приветствие

Уточнение у подростка о его самочувствии. Попросить рассказать о том, что произошло хорошего с ним за неделю.

2. Упражнения «Наши чувства»

Цель: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.

Инструкция: ведущий: «Мне хочется узнать, сколько слов, обозначающих различные чувства, ты можешь назвать за одну минуту. Ты будешь называть, а я считать.

Теперь напиши, пожалуйста, какие чувства ты испытываешь в колледже (1 минута).

А теперь вспомни значимую для тебя ситуацию. Можешь ли ты описать ее на языке чувств? (2-3 минуты)»

Вопросы для обсуждения:

- ✓ С кем ты говоришь о своих чувствах?
- ✓ О каких чувствах тебе бывает легче говорить?
- ✓ О каком чувстве тебе говорить труднее?
- ✓ Какое чувство нравится тебе больше и почему?
- ✓ Какое чувство тебе не нравится?
- ✓ Почему важно, чтобы мы могли говорить о своих чувствах?

3. Упражнение « Уметь говорить НЕТ»

Цель: овладение навыками позитивного поведения.

Инструкция: Иногда мы делаем то, что от нас ждут другие, даже если мы этого не хотим. Например, друг приглашает тебя пойти вместе с ним в кино. А у тебя в этот день нет настроения, идти в кино. Надо ли тебе в этом случае идти или нет? Ты чувствуешь, что должен это сделать, ведь это же твой друг. Но, в то же время, ты знаешь, что тебе самому этого не хочется. У тебя были другие планы.

Я думаю, что тебе это знакомо. Вспомни и опиши два-три случая, когда кто-нибудь ждал от тебя того, чего тебе делать не хотелось, и, несмотря на свое нежелание, ты все-таки сделал. Как ты при этом себя чувствовал?

Опиши два-три случая, когда ты не сделал того, чего хотели от тебя (друзья, родители или кто-то еще). Как ты себя чувствовал?

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Каким людям тебе труднее говорить «Нет»?
- ✓ Каким людям тебе легче всего говорить «Нет»?
- ✓ Если ты хочешь выполнить желание другого человека, говоришь ли ты ему четкое «Да»?

- ✓ Когда подросток должен делать то, что от него ждут, а когда не должен?

4. Релаксационное упражнение «Полет к звезде»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, снятие мышечных зажимов; отработка навыка рефлексии.

Инструкция: «Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.

И сегодня я предлагаю совершить тебе путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.

Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай глубокий вдох и выдох...

Ты чувствуешь, как твои ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким... и ты начинаешь медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотри вниз: всё, что раньше тебя окружало (дома..., улицы..., деревья..., парки..., машины...) всё становится маленьким, едва заметным.

А если ты поднимешь голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недостижимым, далёким. Вот - приближающееся небо. Ты летишь сквозь пушистые облака, потрогай их руками, пусть их прохлада останется на твоих ладонях. Ты стремительно летишь мимо холодных комет, а сейчас пролетаешь мимо солнца. Почувствуй его приятное тепло, пусть оно согреет тебя. Ты путешествуешь по огромному небесному миру, встречаешь различные звёзды... А где же Твоя звезда?.. Вот...она... Посмотри, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Кокой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотронься до своей звезды и попроси у неё всё то, в чём ты нуждаешься, что тебе так необходимо: попроси добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения...

А теперь обязательно улыбнись ей и поблагодари свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она твоя, светит только для тебя, что она сопровождает тебя всю жизнь, что она даёт тебе силы и энергию...

А теперь тебе необходимо возвращаться домой. Попрощайся со своей звездой и пообещай, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги ты будешь помнить, что у тебя есть ОНА..., ты будешь помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра...

Почувствуй, как постепенно тяжелеют твои ноги, а тело становится грузным... ты начинаешь свой путь обратно, домой. Ты летишь сквозь пушистые облака, потрогай их руками, пусть их прохлада останется на твоих ладонях. Ты стремительно летишь мимо холодных комет, а сейчас пролетаешь мимо Солнца.

Если ты поднимешь голову вверх, то увидишь всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше... Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди... всё - становится более крупным, более заметным...

Сохрани в памяти эти чувства, которые ты испытал сегодня... И пусть твоя звезда далеко, но каждый раз, как только ты устал, или у тебя грустное настроение, или тебе просто нужны свежие силы...просто навести ее, соверши это необычное путешествие...

Когда я досчитаю до 5, ты сможешь открыть глаза и снова оказаться в этой комнате...

5. Обратная связь

Цель: выяснить степень удовлетворенности подростком занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №9

1. Приветствие

Уточнение у подростка о его самочувствии. Попросить рассказать о том, что произошло хорошего с ним за неделю.

2. Упражнение «Сокровищница жизненных сил»

Цель: помочь подростку активизировать свои жизненные силы, обрести новый взгляд на обстоятельства.

Материал: набор психологических карт.

3. Упражнение «Реконструкция жизненного пути»

Цель: помочь подростку активизировать свои жизненные силы.

Материал: песочница с фигурками.

Инструкция: ведущий: «Составь, пожалуйста, с помощью фигурок свой жизненный путь. На каждом этапе должна присутствовать фигурка, с которой ты себя идентифицируешь. Между фигурками можно строить диалоги. Так же диалоги могут вестись между отдельными жизненными этапами»

4. Обратная связь

Цель: выяснить степень удовлетворенности подростком занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №10

1. Приветствие

Уточнение у подростка о его самочувствии. Попросить рассказать о том, что произошло хорошего с ним за неделю.

2. Упражнение «Все грани гармонии»»

Цель: помочь подростку научиться справляться с трудностями.

Материал: набор психологических открыток с притчами.

3. Упражнение «Мое настроение»

Цель: снятие эмоционального напряжения подростка

Инструкция: подростку предлагается, используя пластилин вылепить свое настроение на данный момент времени.

По завершению упражнения ведущий обсуждает с подростком упражнение.

4. Проведение итоговой диагностики.

Цель: определение результативности проведенной работы и наличие изменений эмоционально-личностной сферы подростка с использованием методик: «Диагностика принятия других» В. Фей; тест Люшер; диагностика самооценки. Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханина; измерение уровня тревожности Тейлора, адаптация Т. А. Немчинова.

5. Обратная связь

Цель: выяснить степень удовлетворенности подростком занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Используемая литература

1. Битянова М.Р. «Практикум по психологическим играм с детьми и подростками». – СПб.: Питер, 2006.
2. И. Васильева, П. Борозенец. Набор психологических открыток с притчами «Все грани гармонии». Издательство «Речь», 2012
3. Возрастные и индивидуальные особенности подростков, под ред. Эльконина Д. Б./ Драгуновой Т. В. – М. просвещение 1967 г.
4. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту/ под ред. И. В. Дубровиной М. 2007г
5. Т. Зинкевич-Евстегнеева, Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 2010. - 340 с.
6. Т. Зинкевич-Евстегнеева Набор психологических карт «Сокровищница жизненных сил». Издательство «Речь», 2012.
7. М. Шевченко. Я рисую успех и здоровье. Арт – терапия для всех. Серия «Сам себе психолог», СПб.: Питер, 2007.-96с.
8. Ped-kopilka.ru

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 29

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВВВР

В.Н. Симаков

« 10 » 08 2024г



УТВЕРЖДАЮ

Директор

М.Б. Светлова

« 28 » 08 2024г

**Программа профилактики суицидального поведения среди
обучающихся
на 2024-2025 учебный год**

Разработчик:

Педагог-психолог Хрусталёва О.А.

ПАСПОРТ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа профилактики суицидального поведения среди обучающихся
Направленность	профилактическая
Разработчик	Педагог-психолог
Год разработки	2023
Срок реализации программы	2023-2024 учебный год
Цель программы	Обеспечение системного, комплексного, скоординированного психолого-педагогического и социального сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения среди обучающихся.
Задачи	1. Диагностика коллектива обучающихся с выявлением группы лиц, склонных к суициду (группа риска). Выявление причины суицидального поведения у обучающихся «группы риска». 2. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса обучающегося «группы риска» с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении. 3. Повышение уровня самооценки, уровня социально - психологической адаптации обучающихся. 4. Обеспечение социально-педагогической поддержки семьи в формировании личности обучающегося. Повышение психологической компетентности родителей (законных представителей) в области воспитания и взаимодействия с подростком. 5. Организация психолого-социально-педагогического консультирования обучающихся, родителей (законных представителей), преподавателей.
Объекты профилактической работы	- обучающиеся; - родители (законные представители); - специалисты (педагоги, медицинские работники, педагог-психолог, социальный педагог);
Ожидаемые результаты	- повышение уровня самооценки, уровня социально - психологической адаптации обучающихся; - создание условий, благоприятных для укрепления нравственнопсихического здоровья обучающихся; - своевременная профилактика и решение проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении; - организация психолого-социально-педагогического консультирования обучающихся, родителей, педагогов - повышение психологической компетентности родителей в области воспитания и взаимодействия с подростком; - обеспечение социально-педагогической поддержки семьи в формировании личности обучающегося; - формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей; - привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование подросткового милосердия, развитие ценностных отношений в социуме;

	- анализ результатов и выработка практических рекомендаций родителям и педагогам по профилактике суицидального поведения.
--	---

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы участников образовательного процесса по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое - среди основных причин потенциальной потери жизни.

Статистика показывает, что большинство 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 - 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. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия. Особую остроту приобретает проблема детских суицидов для лиц с интеллектуальной недостаточностью. Попытки суицида являются следствием нарушения эмоционального контакта с окружающим миром и взаимодействия в нем. Необходимо отметить тот факт, что подростки с интеллектуальной недостаточностью более подвержены влиянию общества, они более импульсивны и агрессивны и в момент трудной ситуации им сложно прийти к правильному решению. Такие дети, с трудом способны понять целесообразность своих поступков и предвидеть их последствия. Они имеют низкий уровень саморегуляции поведения и деятельности, что в свою очередь приводит к непродуктивной (защитной) адаптации к жизни. Поэтому, вовремя оказанная психологическая помощь, подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий. Все вышеизложенное говорит об актуальности и значимости разработки программы, предназначенной для организации профилактической работы по предупреждению суицидального поведения среди подростков с интеллектуальной недостаточностью, т.к. особенно дети с нарушениями развития интеллекта относятся к категории «стрессонеустойчивых». Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное детям и подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий. В этой связи необходимо проведение работы педагога-психолога с педагогическим коллективом по профилактике суицидального поведения учащихся школы.

Программа разработана в соответствии с перечнем законодательных и нормативных правовых актов, регулирующих профилактику суицидального поведения среди обучающихся:

Конституция Российской Федерации (статьей 20 устанавливается общеконституционное право любого человека на жизнь).

Федеральный Закон Российской Федерации от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних".

В соответствии со статьей 14 на образовательные учреждения возложена обязанность оказывать социально-психологическую и педагогическую помощь несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении, выявлять подростков и семьи, находящиеся в социально-опасном положении. Органы образования должны незамедлительно сообщить в комиссию, инспектору по делам несовершеннолетних, органы прокуратуры о фактах семейного неблагополучия, ненадлежащего исполнения родителями своих обязанностей (ст. 9).

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию". Закон четко определяет информационную продукцию, недопустимую для детской аудитории, и регламентирует проведение экспертизы информационной продукции.

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. (Статья 41 регламентирует обеспечение безопасности обучающихся и профилактику несчастных случаев во время их пребывания в образовательной организации. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивают: проведение профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации).

Постановление Правительства Российской Федерации от 26.10.2012 г. № 1101 "О единой автоматизированной информационной системе "Единый реестр доменных имен, указателей страниц сайтов в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", содержащие информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено". Согласно данному постановлению в соответствии с критериями оценки информации, утвержденными межведомственным приказом Роскомнадзора, ФСКН России и Роспотребнадзора от 11.09.2013 г. № 1022/368/666 проводится экспертиза ссылок в сети Интернет. При наличии запрещенной информации о способах совершения самоубийства и (или) призывов к их совершению принимается решение о блокировании данных ссылок.

Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г., утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. № 1351. В Концепции предусмотрено сокращение уровня смертности от самоубийств за счет повышения эффективности профилактической работы.

Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 01.06.2012 г. № 761;

Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы", утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 15.10.2012 г. № 1916-р и "План мероприятий на 2015-2017 годы по реализации важнейших положений Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы", утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 05.02.2015 г. № 167-р. В числе мер по развитию политики формирования здорового образа жизни детей и подростков указана разработка системы первоочередных мер по предотвращению подросткового суицида, включая подготовку психологов в системе здравоохранения для работы с детьми и подростками с суицидальными наклонностями, а также организацию проведения психологическими службами образовательных учреждений профилактической работы с детьми, родителями, социальным окружением ребенка.

Кодекс об административных правонарушениях Российской Федерации. За жестокое обращение с детьми (физическое, сексуальное, психическое (эмоционально дурное

обращение) насилие, отсутствие заботы (пренебрежение основными потребностями ребенка)) в зависимости от его тяжести предусмотрено привлечение родителей к административной ответственности (ст. 5.35 КоАП РФ в виде штрафа от 100 до 500 рублей). Уголовный кодекс Российской Федерации. Так как нанесение вреда здоровью может быть причиной суицидального поведения среди детей и подростков, предусмотрена уголовная ответственность (статьи 110, 115 - 118, 125, 156).

Семейный кодекс Российской Федерации. За ненадлежащее исполнение родителями своих обязанностей предусмотрена гражданско-правовая ответственность в виде лишения родительских прав (ст. 69), ограничения (ст. 73), отобрания ребенка при угрозе его жизни и здоровья (ст. 77)

Уровни и этапы профилактики: организационный этап, первичная и вторичная профилактика.

Организационный этап

Цель: оптимизация психологического климата образовательной среды, повышение групповой сплоченности ученического и педагогического коллектива, предупреждение потенциально возможных ситуаций, связанных с суицидальной проблематикой в образовательной организации (ОО).

Первичная профилактика

Цель: формирование умений и навыков у обучающихся, необходимых для преодоления кризисных состояний.

Задачи:

- формировать позитивный образ «Я»;
- развивать коммуникативную компетентность;
- развивать волевые качества (уверенность, самоконтроль);
- формировать готовность справляться с трудностями;
- обучать конструктивным способам решения сложных жизненных ситуаций;
- обучать навыкам саморегуляции, снятия стрессового состояния.

Вторичная профилактика

Цели: организация выявления и комплексного социально-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в кризисном состоянии, выявление и коррекционная работа с обучающимися группы «суицидального риска», предотвращение суицидальных действий.

Задачи:

оказать поддержку детям и подросткам, находящимся в кризисной ситуации, снять состояние острого кризиса; оказать помощь в поиске выхода из сложившейся ситуации; стабилизировать эмоциональное состояние.

ПРИНЦИП 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.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Организованная таким образом работа, позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток, организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде. Также позволит продуманно планировать готовность действовать в острых кризисных ситуациях, периодах преодоления последствий ситуаций кризиса, пост кризисного сопровождения. Тематическое планирование по реализации программы

№	Форма проведения	Сроки	Ожидаемый результат
1.	Информационное сопровождение комплекса мероприятий, направленных на профилактику суицидальных поведений обучающихся	В течение года	Повышение уровня информированности педагогов, родителей о комплексе мер по профилактике подростковых девиаций
2.	Выявление и учет обучающихся, склонных к суициду.	Сентябрь, В течение года	Разработка индивидуальной программы профилактической работы
3.	Во исполнение постановлением комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при Администрации города Сургута от 05.12.2019 № 19-5-56 (с изменениями от 03.09.2021 № 16-4-44) информирование субъектов системы профилактики	В течение года	Предотвращение суицидальных случаев
4.	Диагностические мероприятия среди обучающихся выявляющие суицидальные тенденции	В течение года	Выявление обучающихся группы «риска»
5.	Организация оказания психологической помощи с целью постоянно Психолог Социальный педагог Снижение рисков суицидальных попыток, предупреждения и предотвращения суицидальных попыток	Постоянно	Снижение рисков суицидальных попыток, содействие предотвращению суицидальных попыток
6.	Проведение цикла бесед с обучающимися по темам: "Жизнь прекрасна!", "Неприятности можно исправить", "Поделись, если тебе трудно", "Учимся строить отношения"	В течение года	Снижение рисков суицидальных попыток, содействие предотвращению суицидальных попыток
7.	Проведение занятия с элементами и тренинга «Жизненные ценности»	В течение года	Снижение рисков суицидальных попыток, содействие предотвращению суицидальных попыток

8.	Проведение занятий «Стресс. Способы борьбы со стрессом»; «Основы и техники саморегуляции»	В течение года	Формирование нравственных ориентиров, развитие функциональных ресурсов учащихся. Снижение тревожности
9.	Организация профориентационных мероприятий, направленных на позитивное мышление для несовершеннолетних граждан, в том числе находящихся в социально-опасном положении или иной трудной жизненной ситуации.	В течение года	Снижение социальной напряженности среди молодежи.
10.	Размещение информации на стендах о работе телефонов доверия, служб, способных оказать помощь в сложной ситуации	В течение года	Повышение уровня информированности педагогов, родителей доверия, служб, способных оказать помощь в сложной ситуации о комплексе мер по профилактике подростковых девиаций
11.	Проведение информационных часов для родителей по темам: "Признаки суицидального поведения"	В течение года	Снижение рисков суицидальных попыток, содействие предотвращению суицидальных попыток
12.	Проведение бесед с родителями (законными представителями) обучающихся категории, склонных к суицидам и суицидальным попыткам, с рекомендациями обращения за профессиональной помощью психолога либо психиатра	В течение года	Снижение рисков суицидальных попыток, содействие предотвращению суицидальных попыток