

СОГЛАСОВАНО
Протокол № 6
от «15» декабря 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ г. Омска «Лицей
№143»
_____ Т. Б. Глебова

**Тренинговая программа для обучающихся 7-8 классов по формированию и
развитию жизнестойкости среди подростков (13-15 лет) на основе
соотношения факторов риска и факторов защиты по ЕМ СПТ
2025-2026 учебный год.**

Подготовил:
педагог – психолог
Назаренко А.В.

Пояснительная записка

В настоящее время в Омской области наблюдается рост количества детей и подростков, склонных к асоциальному поведению, а значит, возникла необходимость в проведении специальных методик и диагностик по выявлению детей группы риска и последующей работы с ними. Проводимая методика ЕМ СПТ предназначена для выявления латентной и явной рискогенности социально-психологических условий, формирующих психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению у лиц подросткового и юношеского возраста. Данная методика осуществляет оценку вероятности вовлечения в аддиктивное поведение на основе соотношения факторов риска и факторов защиты, воздействующих на обследуемых. Выявляет повышенную и незначительную вероятность вовлечения в зависимое поведение. Таким образом, выявленным подросткам группы риска необходимо повысить адаптивные возможности, сформировать позитивное отношение к самому себе и окружающим, развить навыки конструктивного общения, способности к адекватной оценке своего поведения в проблемной ситуации за счет мнений других, терпимость к различным мнениям.

Федеральные государственные стандарты образования ставят задачу развивать всестороннюю личность, адаптированную к жизни в социуме, у которой сформированы и развиты навыки жизненной компетентности, это возможно только при создании психологического комфорта в адаптивном образовательном учреждении. Учитывая выше сказанное, данная тренинговая программа является актуальной для адаптивных образовательных учреждений. Содержание программы:

Тренинговая программа построена с учетом требований следующих документов:

- Конституции Российской Федерации.
- Конвенции о правах ребенка.
- Закона Российской Федерации «Об образовании».
- Закона Российской Федерации «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» № 120-ФЗ от 24.06.1999г.
- ФГОС

Тренинговая программа направлена на достижение следующих целей:

1. развитие коммуникативных компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными потребностями и возможностями ребенка учитывая его индивидуальные особенности развития;
2. осуществлять психолого-социальную коррекцию, направленную на формирование положительного образа «Я» формирование адекватной самооценки, снижение уровня тревожности, повышение социальной активности, формирование навыков саморегуляции.

Задачи:

1. осуществление психолого-педагогической помощи подросткам, испытывающим трудности в школьной адаптации;
2. формирование жизненных навыков социальной компетентности и жизнестойкости;
3. формирование умения контролировать свои эмоции, развивать у детей эмпатию, толерантность к окружающим;
4. формирование навыков эффективного общения у подростков;
5. формирование критического отношения к психо - активным веществам: алкоголю, наркотикам, наркотикам, табакокурению;
6. повышение психологической защищенности детей и подростков, поддержка и укрепление психологического здоровья подрастающего поколения.

Принципы программы:

- гуманизма и оптимизма с требованием «Не навреди» учитываем, что исследование детской и подростковой психики не только выявляет закономерности ее развития, но и вызывает свое влияние на него, последствия которого исследователь должен предусматривать, обеспечивая позитивный развивающий эффект;

- единства сознания и деятельности сознание образует внутренний план деятельности ребенка и подростка, а изменение деятельности способствует формированию нового уровня сознания;

- принцип развития - характеристика психического явления возможна при все стороннем изучении и на основании этого перспектив изменения;

- принцип комплексного подхода предполагает обязательно использовать систему взаимосвязанных друг с другом методов изучения и воздействия.

Функции программы:

1. восстановительная - восстановление тех положительных качеств, которые преобладали у детей и подростков до дезадаптации;
2. компенсаторная – формирование у детей и подростков стремления компенсировать ситуации неуспеха в одной сфере успехом в увлекающей его деятельности;
3. стимулирующая – активизация положительной социально-полезной деятельности детей и подростков, оказание эмоциональной поддержки.
4. коррекционная – исправление отрицательных качеств, использование методов коррекции поведения (убеждение, примеры, тренинги, психотерапевтические методики, консультирование).

Прогнозируемый результат:

Психологически здоровая, социально адаптированная личность, способная самостоятельно решать личные проблемы и проблемы общества.

Педагогические показатели - повышение мотивации учения, успеваемость, дисциплина, включенность во внеклассные занятия, улучшение показателей развития, уровня обученности, снижение педагогической запущенности.

Основные средства и методы работы:

Социально-психологические тренинги, психогимнастика, упражнения, ролевые игры.

Сроки реализации: тренинговая программа рассчитана на 3 тренинга по 90 мин.

Методическое обеспечение: техническое оборудование (компьютер, мультимедийная техника).

Участники: обучающиеся 7-8 классов, педагог-психолог, социальный педагог.

Тренинговая программа по формированию и развитию жизнестойкости среди подростков (13-15 лет)

Занятие №1. Знакомство (90 минут)

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, знакомство с принципами работы тренинга.

Задачи: формирование представлений или актуализация имеющихся знаний о психологическом тренинге и принятия правил работы в группе; оценка информированности о теме тренинга; информирование учащихся о роли правил в нашей жизни; предоставление возможности учащимся оценить свое отношение к соблюдению правил; формирование уважительных отношений между участниками тренинга.

Необходимые материалы: ручка, листы

«Приветствие»

Цель упражнения: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Участники и ведущий садятся в круг. И по очереди, можно использовать какую-нибудь игрушку или мячик, представляются. Для снятия напряжения, создания дружественной обстановки в группе, лучшего узнавания друг друга участникам предлагается написать три факта о себе: два правдивых и один ложный. Задача группы угадать, где какой факт.

«Знакомство в группе»

Все участники, включая ведущего, располагаются по кругу. Ведущий рассказывает о себе, своей профессиональной деятельности и личных ожиданиях от тренинга, просит участников представиться так, как они хотели бы называть себя во время тренинга (для простоты запоминания легче сделать бейджики для всех участников в которые вписываются их имена). Так же участники рассказывают о своем актуальном самочувствии, состоянии.

«Принятие правил работы»

Ведущий кратко объявляет правила работы и объясняет их значение. Правила таковы: 1) говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища; 2) желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий; 3) не давать оценок другим участникам; 4) высказывания от своего имени; 5) конфиденциальность (все происходящее вне тренинга не обсуждается и не разглашается). По желанию и с учетом специфики группы, можно предложить дополнительные правила.

Упражнение «Счет до 10»

Упражнение на развития сплоченности, ощущения себя в группе.

По сигналу ведущего участники закрывают глаза. Они должны посчитать от одного до десяти вместе. Кто-то скажет «один», другой человек – «два», третий «три» и так далее. Правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут одновременно, счет начинается с начала.

Упражнение «Поводырь»

Необходимые материалы: карточки с цифрами для жеребьевки по парам.

Участники разбиваются на пары. Один участник будет идти с закрытыми глазами, второй участник с открытыми глазами будет его сопровождать в том темпе, в котором двигается участник с закрытыми глазами. Зрячему участнику необходимо сказать «стоп» до того момента, как участник с закрытыми глазами дойдет до стены, чтобы он не врезался.

Обсуждение. Испытывали ли вы страх, доверяя своему напарнику? В чем он выражался? Ощущали ли вы ответственность за другого человека? Не боялись ли вести его?

«Обратная связь по занятию»

«Прощание: ритуал»

Инструкция:

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам ритуал, которым мы будем завершать наши занятия. Это могут быть аплодисменты, объятия, прыжок.

Обсуждение и выбор ритуала.

Занятие № 2. Жизнестойкость (90 минут)

Жизнестойкость – это понятие, которое объединяет два известных всем слова – «жизнь» и «стойкость». И оно имеет прямое отношение к каждому из нас!

Упражнение «Атомы-Молекулы»

Закройте глаза и представьте, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. «Сейчас вы начнете беспорядочное движение в пространстве. Я скажу: «Молекулы - 2», вы объединитесь в молекулы по два человека-атома. Затем по моему сигналу «Атомы» молекулы вновь распадаются на отдельные атомы и свободно двигаются. Затем я снова дам сигнал, будьте внимательны к числам! Молекула – 5! (Дети рассаживаются, объединившись спонтанно в группы).

Презентация «Жизнестойкость»

Жизнестойкость - это характеристика личности, которая является ключом к стрессоустойчивости. Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях ищут поддержку и помощи близких и готовы ответить им тем же. Они считают, что эффективнее остаться вовлеченным в ситуацию, поэтому в контакте с близкими людьми знают, когда могут повлиять на исход событий, и делают это, верят, что перемены и стрессы естественны, и что они – скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни, чем риск, угроза благополучию.

Жизненная стойкость не может быть приобретена какой-то односторонней деятельностью, например, только развитием силы. Так, слон в тысячи раз сильнее черепахи, но она является более жизнестойкой, может жить как на суше, так и в воде.

Жизнестойкость также не может быть освоена благодаря лишь чтению умных книжек, как некая красивая теория. Она накапливается постепенными и комплексными усилиями, как приобретается спортивный навык или профессиональное мастерство.

Нередко люди приобретают жизненную стойкость после долгих и порой мучительных испытаний. Им приходится справляться с какими-либо суровыми вызовами судьбы, приходится подтверждать свой выбор, свою силу духа снова и снова.

В интеллектуальном плане жизнестойкость проявляется как твердые убеждения человека, которые позволяют ему оставаться целостным, собранным и активным при любом развитии событий. **В эмоциональном плане** жизнестойкость характеризуется способностью человека контролировать свои эмоции: поддерживать позитивный, оптимистический настрой, прогонять уныние, сдерживать вспышки гнева и ярости, преодолевать свои сомнения или страхи.

В повседневном поведении человека жизнестойкость проявляется как способность терпеливо достигать поставленных целей. При этом, сталкиваясь с препятствиями, человек проявляет смекалку, творческий подход к делу, берет на себя личную ответственность, а при необходимости проявляет мужество. Он постоянно развивает умение действовать решительно, выверенно и результативно, сохранять внутреннее достоинство и верность своим принципам во всех сложных ситуациях.

Если вы однажды **решите перейти к освоению жизнестойкости на практике**, то ваши повседневные усилия должны включать три основных направления:

- общефизическая (спортивная) подготовка;
- совершенствование эмоциональной и волевой саморегуляции;
- развитие интеллектуальной и духовной составляющих личности.

Итак, подведем краткий итог: **развитие жизнестойкости – процесс непростой, но очень важный для каждого человека. Если мы не будем стремиться к ее развитию, то окажемся неспособными контролировать свои эмоции, действовать уверенно и разумно, когда столкнемся с какими-либо проблемными ситуациями и тяжелыми испытаниями в жизни.**

- раздаем таблички про жизнестойкость -

Жизнестойкость

Физическая устойчивость	Психологическая устойчивость	Социальная устойчивость
Здоровый образ жизни	Эмоции	Социализация
Режим дня	Уверенность	Адаптация
Правильное питание	Чувства	Активность
Личная гигиена	Ценности	Конструктивное общение
Отказ от вредных привычек	Качества личности	Нормы поведения
Ходьба и пешеходные прогулки	Отсутствие враждебности	Взаимодействие с другими людьми
Путешествия	Поведение	Реализация потребностей
Танцы	Адекватная самооценка	Результативность действий
Занятия спортом	Настроение	Умение сотрудничать
Закаливание	Успешность	Готовность развиваться

Игра «Решаем проблемы»

Ожидаемый результат: развитие позитивного мышления, умения находить позитивные выходы из ситуации.

Ведущий бросает мяч и формулирует ситуацию, а ребенок отвечает позитивно. Если группа не соглашается, то ребенок снова отвечает, и так до тех пор, пока не найдет позитивный способ разрешения проблемы.

Примеры ситуаций:

- получил двойку;
- поругался с родителями;
- поскользнулся и упал в людном месте;
- не можешь вернуть долг;
- хочет на дискотеку, а надо сидеть с младшим братом (сестрой);
- конфликтует с учителем;
- обвинили в воровстве;
- издеваются одноклассники, дали кличку;
- потеря большой суммы денег (или дорогой вещи);
- бросил(а) любимый(ая) человек (девушка) и т.д.

Вывод: из каждой проблемной ситуации можно найти выход.

«Обратная связь по занятию»

«Прощание: ритуал»

Занятие №3. Заключительное занятие (90 минут)

Цель: получение обратной связи от участников группы.

Задачи: предоставление возможности учащимся высказать свое мнение по итогам проведения данной программы.

Упражнение «А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»

Важно, чтобы фразы носили позитивный или шуточный характер; их продолжение не должно вызывать у участников каких-то особых затруднений, грустных мыслей или чрезмерно глубокой рефлексии.

Упражнение "Комплименты"

Учащимся предлагается сказать приятные слова любому из присутствующих, про его хорошие качества. Психолог должен быть внимательным, если какому-то ребёнку не высказали комплименты, это должен сделать сам психолог.

Ожидаемый результат: возникновение положительных эмоций, укрепление взаимопонимания и доверия в группе (классе), а также возможное улучшение самооценки и уверенности в себе.

«Изменения»

Упражнение используется для подведения итогов тренинга, взаимный контроль участников повышает вероятность того, что полученные знания внедряться ими в реальную деятельность.

Необходимые материалы: карточки из плотной бумаги с размером с визитку, карандаши.

Все участники тренинга получают по карточке, после чего выслушивают следующую инструкцию: «На тренинге мы получили много знаний и навыков, цель которых – облегчить нашу жизнь на рабочем месте. К сожалению, навыки, полученные на тренинге, имеют тенденцию уходить, если не приложить дополнительных усилий к тому, чтобы больше использовать и тренировать их в реальных условиях. Для того чтобы продумать, что и как вы будете применять на практике в ближайшее время, мы и предлагаем написать на своей карточке три изменения, которые каждый предпримет у себя на рабочем месте в ближайшую неделю после тренинга».

Каждый надписывает на карточках свое имя и телефон.

Участники в парах обмениваются карточками и договариваются о том, что через неделю созвонятся для того, чтобы узнать, как дела у другого, выполнены ли поставленные цели.

«Какой был тренинг»

Упражнение помогает участникам вспомнить то, что происходило на тренинге, соединить в единое целое свои впечатления о нем и полученную информацию. Также упражнение помогает завершить тренинг живой, активной, запоминающейся манере.

Необходимые материалы: планшетки, бумага формата А4, карандаши.

Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, каждая мини-группа получает бумагу и планшечку и должна за 5 минут придумать максимум прилагательных-определений, которые подходят к пройденному тренингу. Например, активный, информативный и т.д.

После чего они зачитывают полученный список прилагательных.

Обсуждение. Не обязательно. Можно попросить группы прокомментировать интересные идеи, которые они выскажут.

Вариант. Можно попросить группы вместо прилагательных составить список ключевых понятий и терминов, связанных с темой тренинга

«Подведение итогов»

Упражнение используется для завершения тренинга, дает возможность вспомнить изученное, задуматься над тем, как полученные знания будут применяться в реальной жизни.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А3, карандаши, фломастеры. Все участники делятся на мини-группы, каждая мини-группа получает лист бумаги А3 и свое задание.

Первой группе нужно подготовить выступление, суммирующее основные пункты, рассмотренные на тренинге. Второй группе – комплекс мер, которые могут быть приняты в реальной жизни (на рабочем месте) для того, чтобы максимально использовать полученную информацию. Третьей – какие препятствия могут возникнуть при применении полученной информации в реальной жизни и как эти препятствия преодолеть.

Группам дается 10 минут, чтобы набросать идеи и придумать, как презентовать их группе. Листы А3 можно использовать для того, чтобы сформулировать на них основные пункты, сделать схематические рисунки и т.д.

После этого один представитель от каждой группы презентует всем соображения своей группы.

Обсуждение. Может ли группа добавить что-то к сказанному, с какими идеями участники согласны, а с какими – нет?

Упражнение «Я и мой мир вокруг меня»

Ожидаемый результат: изображение и осознание подростком значимых сфер своего окружения, прояснение своих взаимоотношений с окружающим миром.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги. Рисуйте, оставляя середину листа пустой. Нарисуйте тех, с кем вам приходится общаться, взаимодействовать – ваш социальный мир. Нарисовали? Теперь в центре нарисуйте себя. Отметьте на своём рисунке знаком «+» положительные связи (с кем вам приятно взаимодействовать) и знаком «-» - отрицательные связи (с кем неприятно взаимодействовать)».

Обсуждение: Расскажите что-нибудь о своём рисунке. Есть ли разделяющая граница между тобой и окружающим миром? К кому из окружения ты обращён на рисунке? Как ты взаимодействуешь с теми, кто нарисован вокруг тебя? Кто из твоего окружения для тебя наиболее важен, а кто – наименее? Что это для тебя значит?

Вопросы/Ответы

- Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации?
- В чем должна заключаться эта помощь?
- Кому ты можешь помочь?
- В какой проблеме или ситуации?
- Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?

Необходимо обсудить с участниками их ответы, подчеркнуть то, что ребята нужны многим людям, и окружающие могут оказать им помощь в трудной ситуации

«Обратная связь по занятию»

«Прощание: ритуал»

Список литературы:

1. <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2024/04/08/trening-zhiznestoykost> Тренинг «Жизнестойкость».
2. Методическое пособие/Тренинг по формированию жизнестойкости; Составитель: А.Ю. Баранова. – Иркутск: Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2017.
3. Мысова О.Ф. Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические подходы // Воспитание школьников. - 2013. – № 6.
4. Фопель К. Как научит детей сотрудничать? В 4-х ч.: Психологические игры и упражнения. Практическое пособие для педагогов и школьных психологов/пер. с нем. – М., Генезис, 2003 г.
5. <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2022/11/27/trening-dlya-podrostkov-po-formirovaniyu-zhiznestoykosti> Тренинг для подростков по формированию жизнестойкости.