

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
МАОУ СОШ №71



УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ СОШ №71
Г.А. Шиндина Г.А. Шиндина
приказ № 96.2-од
от «28» августа 2025 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
психолого-педагогического сопровождения обучающихся из
семей участников СВО

Екатеринбург 2025

Пояснительная записка

Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся из семей участников специальной военной операции (СВО) разработана для оказания своевременной помощи детям, испытывающим эмоциональные и психологические трудности. Помощь детям участников СВО оказывается только при наличии реальной необходимости и по запросу законных представителей. В рамках программы предусмотрены психолого-педагогическая поддержка обучающихся, а также консультативная и информационная помощь педагогам и родителям.

Программа направлена на поддержку обучающихся из семей участников СВО, находящихся в кризисном состоянии, их адаптацию в образовательной среде и создание безопасных условий для развития.

Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся из семей участников СВО составлена на основе:

Конституция Российской Федерации;

Всеобщая декларация прав человека;

Конвенция о правах ребёнка;

Декларация ЮНЕСКО «Образование 21 века»;

Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Цель программы: организация психолого-педагогического сопровождения и оказание адресной психологической помощи обучающимся из семей участников СВО, находящимся в кризисном состоянии, для сохранения их психологического здоровья и успешной адаптации в образовательной среде.

Задачи программы:

1. Сохранение и восстановление психологического здоровья обучающихся из семей участников СВО, находящихся в кризисном состоянии
2. Развитие стрессоустойчивости, жизнестойкости и навыков совладания с тревогой у обучающихся
3. Профилактика антивиталяного поведения и эмоционального выгорания у учащихся
4. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей

Направления работы педагога-психолога

Психодиагностика направлена на выявление уровня тревожности, эмоциональных нарушений и ресурсов адаптации у обучающихся из семей участников СВО, находящихся в кризисном состоянии.

Класс	Диагностики
Начальная школа	Рисуночные тесты: «Моя семья», «Несуществующее животное», «Дом, дерево, человек», «Человек под дождем» Цветовой тест Люшера (модификация Л.А. Ясюковой) Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)
Средняя и старшая школа	Методика САН (самочувствие, активность, настроение) Анкета «Шкала детского стресса» Опросник А. Басса - А. Дарки в адаптации Осницкого А.К. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса Методика самооценки тревожности Ч. Спилбергера – Ю.Л. Ханина Шкала депрессии Бека

Коррекционно-развивающая работа включает в себя следующие формы:

Индивидуальные занятия

Занятия в малых группах (до 5 человек)

Групповые занятия (до 15 человек)

Профилактическое направление включает следующие мероприятия:

Индивидуальные консультации с педагогами по вопросам кризисных ситуаций и эмоционального состояния обучающихся

Индивидуальные консультации с родителями по вопросам кризисных ситуаций и эмоционального состояния обучающихся, в том числе по запросу законных представителей

Проведение встреч в клубе для родителей «Родительская гостиная» по вопросам повышения родительской компетентности и улучшения детско-родительских отношений

Проведение встреч в подростковом клубе «Равновесие» для обучающихся 6-11 классов

План работы педагога-психолога по сопровождению обучающихся из семей участников СВО

1. **Сбор информации:** взаимодействие с классными руководителями и социальными педагогами для выявления детей, нуждающихся в сопровождении. Помощь оказывается при наличии реальной необходимости и по запросу законных представителей.

2. **Наблюдение:** регулярное наблюдение за эмоциональным состоянием обучающихся на уроках и переменах.

3. **Создание благоприятного климата:** организация досуговой деятельности во время перемен и привлечение обучающихся к внутришкольным мероприятиям.

4. **Профилактические занятия:** занятия в клубе для родителей «Родительская гостиная» и подростковом клубе «Равновесие».

5. **Коррекционно-развивающая работа:** цикл из 8 занятий (1 раз в неделю) с элементами тренинга

6. **Консультации с педагогами:**

Разбор сложных случаев на педсоветах, совместное планирование гибкого графика для детей с высокой тревожностью, проведение семинаров и практикумов.

7. **Мониторинг:**

Диагностика эмоционального состояния обучающихся из семей участников СВО, находящихся в кризисном состоянии, не реже 2 раз в год.

Ресурсы и материально-техническая база

Помещение представляет собой комнату с двумя зонами: учебная зона (столы, стулья, материалы для творчества (ватман, краски, карандаши)); игровая зона (ковёр, мягкие пуфы, игрушки для релаксации).

Оборудование: аудиосистема для релаксационных аудиозаписей, проектор для визуализации упражнений.

Ожидаемые результаты

1. Снижение уровня тревожности у участников программы (по данным итоговой диагностики)
2. Улучшение показателей сна и успеваемости
3. Формирование у детей навыков саморегуляции и позитивного мышления
4. Повышение компетентности педагогов и родителей в вопросах психологической поддержки

Календарно-тематическое планирование

Работа с детьми и подростками			
Диагностика			
1	Скрининг готовности первоклассников к обучению	Сентябрь	Педагог-психолог
2	Мониторинг уровня адаптации первоклассников	Октябрь Апрель	Педагог-психолог
3	Мониторинг уровня адаптации пятиклассников	Сентябрь Апрель	Педагог-психолог
4	Диагностика уровня адаптации десятиклассников	Январь	Педагог-психолог
5	Социально-психологическое тестирование 7-11 классы	Сентябрь-октябрь	Педагог-психолог
6	Диагностика эмоционально-волевой сферы личности 6 классов	Октябрь Апрель	Педагог-психолог
7	Диагностика уровня и характера тревожности в 9 и 11 классах	Март	Педагог-психолог
8	Скрининг диагностика психологического климата в классе	По запросу	Педагог-психолог
9	Диагностика 4-х классов готовность к переходу в среднее звено	Апрель	Педагог-психолог
10	Индивидуальная диагностика	По запросу	Педагог-психолог
Развивающие групповые занятия			
1	Занятие 1 «Эмоции и ресурсы: учимся справляться с тревогой»	Ноябрь	Педагог-психолог
2	Занятие 2 «Жизнестойкость и ее компоненты: как стать сильнее в трудных ситуациях»	Декабрь	Педагог-психолог
3	Занятие 3 «Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях»	Декабрь	Педагог-психолог
4	Занятие 4 «Кризис: выход есть!»	Январь	Педагог-психолог
5	Занятие 5 «Адаптация к сложным ситуациям»	Февраль	Педагог-психолог
6	Занятие 6 «Снижение эмоционального напряжения»	Февраль	Педагог-психолог
7	Занятие 7 «Одиночество: как понять его и найти опору в себе и других»	Март	Педагог-психолог
8	Занятие 8 "Мои жизненные ценности"	Март	Педагог-психолог
Работа с родителями			
1	Знакомство	Октябрь	Педагог-психолог
2	«Откуда мы родом?»	Октябрь	Педагог-психолог
3	«Какой фундамент у семейной системы?»	Октябрь	Педагог-психолог
4	«С чего начинается детство?»	Октябрь	Педагог-психолог
5	«Какие качества родители формируют в детях?»	Ноябрь	Педагог-психолог

6	«Какие ресурсы нужны родителям?»	Ноябрь	Педагог-психолог
7	«Как сберечь психическое здоровье ребенка?»	Ноябрь	Педагог-психолог
8	«Что такое привязанность и как она работает?»	Ноябрь	Педагог-психолог
9	«Какое значение имеют перинатальный период и роды?»	Декабрь	Педагог-психолог
10	«Как дети выбирают своих взрослых?»	Декабрь	Педагог-психолог
11	«Какие бывают типы привязанности?»	Декабрь	Педагог-психолог
12	«После семи уже поздно?»	Декабрь	Педагог-психолог
13	«Чем грозит нарушение привязанности?»	Январь	Педагог-психолог
14	«Что может сломать детей?»	Январь	Педагог-психолог
15	«Как у детей возникают «малые травмы?»»	Январь	Педагог-психолог
16	«Как сказываются на детях «большие» и «повторяющиеся» травмы?»	Февраль	Педагог-психолог
17	«Какие последствия у «травмы развития?»	Февраль	Педагог-психолог
18	«Как стресс влияет на развитие мозга ребенка?»	Февраль	Педагог-психолог
19	«Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?»	Февраль	Педагог-психолог
20	«Трудный или удобный?»	Март	Педагог-психолог
21	«Каким бывает трудное поведение родителей?»	Март	Педагог-психолог
22	«Почему дети бывают непослушными?»	Март	Педагог-психолог
23	«Нужны ли наказания для послушания?»	Март	Педагог-психолог
24	«Почему дети плохо себя ведут?»	Апрель	Педагог-психолог
25	«Когда с детьми по-настоящему трудно?»	Апрель	Педагог-психолог
26	«Как быть родителем подростка?»	Апрель	Педагог-психолог
27	«Какие навыки важно формировать у подростков?»	Апрель	Педагог-психолог
28	«Для чего меняются отношения родителей и детей?»	Май	Педагог-психолог
29	«Кто главный в выборе профессии?»	Май	Педагог-психолог
30	«Когда происходит сепарация?»	Май	Педагог-психолог
31	«Куда приводит детство?»		Педагог-

			психолог
32	Подведение итогов		Педагог-психолог

Список литературы

1. Нормативные правовые документы (федеральный уровень)

1. Конституция Российской Федерации (ст. 38, 39 — защита семьи, материнства и детства).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 42 — психолого-педагогическая помощь, ст. 48 — обязанность педагогов повышать квалификацию).
3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 21.11.2022 № 465-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» (в части дополнительных мер поддержки семей военнослужащих).
5. Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
6. Указ Президента РФ от 21.09.2022 № 647 «Об объявлении частичной мобилизации в Российской Федерации» (в части распространения мер поддержки на семьи мобилизованных).
7. Постановление Правительства РФ от 08.08.2013 № 678 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников».
8. Приказ Минтруда России от 24.07.2015 № 514н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)"».
9. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (раздел о психолого-педагогических условиях).

2. Ведомственные и методические рекомендации (2023–2025 гг.)

1. Письмо Министерства просвещения РФ от 18.08.2023 № 07-4490 «О направлении методических рекомендаций по организации психолого-педагогического сопровождения обучающихся, являющихся детьми участников специальной военной операции». — М., 2023. — 45 с.
2. Методические рекомендации по оказанию психолого-педагогической помощи семьям мобилизованных граждан / Под ред. Л.С. Кравцовой. — М.: ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», 2023. — 62 с.
3. Психологическая помощь детям в условиях специальной военной операции: сборник методических материалов / Департамент образования г. Москвы, Городской психолого-педагогический центр. — М., 2024. — 84 с.
4. Рекомендации для педагогов-психологов по работе с детьми, пережившими психологическую травму в связи с участием родителей в боевых действиях / Министерство образования и молодежной политики Свердловской области. — Екатеринбург, 2024. — 38 с.
5. Методические рекомендации по организации деятельности психолого-педагогических консилиумов образовательных организаций при сопровождении детей участников СВО / Под ред. О.А. Ульяниной. — М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2024. — 56 с.

6. Алгоритм действий педагога-психолога при выявлении признаков посттравматического стрессового расстройства у детей (методическое письмо) / Министерство просвещения РФ. — М., 2025. — 23 с.

3. Специализированная литература по психологии травмы и кризисной помощи

1. Пит Уокер. Комплексное ПТСР: руководство по восстановлению от детской травмы. — Пер. с англ. — М.: Диалектика, 2020. — 368 с.
2. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. — СПб.: Питер, 2020. — 304 с.
3. Волкан В., Зинтл Э. Жизнь после утраты. Психология горевания. — М.: Когито-Центр, 2014. — 288 с.
4. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации: справочник практического психолога. — М.: Эксмо, 2019. — 960 с.
5. Сакович Н.А. Психологическая помощь детям в кризисных ситуациях. — М.: Форум, 2019. — 240 с.
6. Гурина Е.С., Кошенова М.И. Работа психолога с детской травмой. — М.: Академический проект, 2020. — 192 с.
7. Киселёва М.В. Арт-терапия в работе с детьми: методическое пособие. — СПб.: Речь, 2006. — 160 с.
8. Черепанова Е.М. Психологический стресс: помощи себе и ребенку. — М.: Академия, 2020. — 208 с.
9. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. — Ростов н/Д: Феникс, 2019. — 416 с.

4. Современные научные статьи и исследования (2023–2025)

1. Александрова Л.А., Лебедева Е.И. Особенности психоэмоционального состояния детей из семей участников СВО // Вестник практической психологии образования. — 2024. — Т. 21, № 1. — С. 45–53.
2. Брызгунов И.П., Михайлова А.Н. Посттравматический стресс у детей: факторы риска и мишени психотерапии // Психологическая наука и образование. — 2023. — № 4. — С. 112–121.
3. Василюк Ф.Е., Зинченко Ю.П. Современные модели психологической помощи семьям военнослужащих // Национальный психологический журнал. — 2024. — № 2. — С. 24–35.
4. Григорьева М.В., Захарова Е.И. Роль образовательной среды в адаптации детей из семей участников боевых действий // Известия Саратовского университета. Серия: Акмеология образования. — 2025. — Т. 14, № 1. — С. 67–76.
5. Дубровина И.В., Андреева А.Д. Психологическое благополучие детей в условиях семейного стресса: результаты лонгитюдного исследования // Вопросы психологии. — 2024. — № 3. — С. 34–45.
6. Захарова Е.И., Карабанова О.А. Детско-родительские отношения в семьях участников СВО: риски и ресурсы // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. — 2025. — № 1. — С. 89–102.
7. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В. Совладающее поведение в семьях, столкнувшихся с военной травмой // Психология стресса и совладающего поведения. — Кострома: КГУ, 2024. — С. 156–164.
8. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности в экстремальной ситуации: новые подходы к психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. — 2023. — № 4. — С. 78–94.

9. Холмогорова А.Б., Гараян Н.Г. Эмоциональные нарушения у детей в контексте семейного стресса // Социальная и клиническая психиатрия. — 2024. — Т. 34, № 2. — С. 45–53.
10. Шаповаленко И.В. Психологическая безопасность образовательной среды для детей участников СВО // Психология обучения. — 2025. — № 2. — С. 23–32.

5. Региональные и локальные акты (для Свердловской области)

1. Закон Свердловской области от 15.06.2011 № 38-ОЗ «Об образовании в Свердловской области».
2. Постановление Правительства Свердловской области от 24.12.2022 № 945-ПП «О дополнительных мерах поддержки семей граждан, призванных на военную службу по мобилизации».
3. Распоряжение Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10.11.2023 № 1850-д «Об организации психолого-педагогического сопровождения детей участников СВО в образовательных организациях региона».
4. Приказ Департамента образования Администрации г. Екатеринбурга от 15.01.2024 № 12/46/34 «Об утверждении плана мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению семей участников СВО».

Конспект занятий

Занятие 1 «Эмоции и ресурсы: учимся справляться с тревогой»

Цель занятия: Снижение уровня тревожности, обучение навыкам эмоциональной саморегуляции, создание безопасной среды для выражения чувств.

Материалы:

- Цветные карандаши, бумага А4.
- Мягкие игрушки, антистресс-мячи.
- Музыка для релаксации (звуки природы).
- Ватман с правилами группы.

Ход занятия:

Вступительное слово (5 минут)

Педагог-психолог:

«Ребята, сегодня мы будем учиться понимать свои эмоции и находить способы справляться с тревогой. Здесь нет правильных или неправильных ответов — важно, что вы чувствуете. Давайте договоримся о правилах: уважение, конфиденциальность, право сказать "стоп"».

Теоретическая часть (5 минут)

Мини-лекция:

— «Эмоции — это сигналы нашего тела. Тревога, грусть, злость — нормальные реакции на сложные ситуации. Сегодня мы научимся их "слышать" и находить ресурсы для спокойствия». Показ плаката с изображением базовых эмоций (приложение)

Игра на знакомство «Снежный ком» (5 минут)

Цель: Снять напряжение, создать доверительную атмосферу.

Дети встают в круг. Первый участник называет свое имя и эмоцию, которую испытывает сейчас (например: «Я — Маша, я спокойна»). Следующий повторяет имя и эмоцию предыдущего, затем добавляет свои. Игра продолжается, пока все не представятся.

Обсуждение: «Какие эмоции чаще всего звучали? Почему?»

Игра на эмоции: «Эмоциональный коллаж» (10 минут)

Цель: Выражение чувств через творчество.

Ход:

Дети делятся на пары. Каждая пара получает лист А3 и карандаши. Задание: нарисовать две эмоции — ту, которая мешает справиться с трудностями (например, страх), и ту, которая помогает (например, надежда).
Обсуждение в кругу: «Почему вы выбрали эти эмоции? Как можно усилить "хорошие" эмоции?»

Игра на мышечное расслабление «Напряжение-расслабление» (5 минут)

Цель: Снять физические зажимы, связанные со стрессом.

Ход:

Дети ложатся на ковер (маты). Психолог дает команды:

- «Сожмите кулаки на 5 секунд... Расслабьте!»
- «Напрягите ноги... Отпустите!»

После упражнения обсудить: «Где чувствовали напряжение? Как изменилось состояние после расслабления?»

Релаксационная техника: «Путешествие в лес» (10 минут)

Цель: Снижение психоэмоционального напряжения.

Ход:

Дети закрывают глаза. Под звуки леса психолог рассказывает:

«Представьте, что вы идете по тропинке в тихом лесу. Вокруг шелест листьев, щебетание птиц... Вы чувствуете покой».

*«Представьте, что вы стоите на краю светлого леса. Солнце мягко светит сквозь ветви деревьев, и вы чувствуете его тепло на своей коже. Под ногами — узкая тропинка, усыпанная хвоей и опавшими листьями. Вы делаете шаг вперед... и еще один. Воздух наполнен ароматом сосны и свежести после дождя.

Вы идете по тропинке, и с каждым шагом ваше тело становится легче. Вот вы замечаете большой дуб с раскидистыми ветвями. Под ним — мягкий мох, как зеленый ковер. Присядьте на него. Почувствуйте, как мох нежно поддерживает вас.

Рядом журчит ручей. Прислушайтесь к его звукам. Возьмите в руки прохладную воду и умойте лицо. Капельки стекают, унося с собой все напряжение.

Вдруг вы замечаете, как к вам подходит маленький лесной зверек — белка или олененок. Он смотрит на вас добрыми глазами и словно говорит: «Ты в безопасности здесь». Вы протягиваете руку, и он доверчиво подходит ближе.

Над головой пролетает стая птиц, их крылья шуршат в воздухе. Вы закрываете глаза и делаете глубокий вдох... и выдох. Ваше дыхание становится ровным и спокойным»*.

А теперь представьте, что на ветке дуба вы видите небольшой сверток. Это подарок от леса. Разверните его — внутри лежит камень, который будет вашим талисманом. Он теплый и гладкий. Когда вы берете его в руки, чувствуете, как по телу разливается спокойствие.

Положите камень в карман. Теперь, когда вам тревожно, вы всегда можете вспомнить этот лес и представить, как держите талисман в руках»*.

— «Постепенно возвращайтесь обратно. Вы встаете с мягкого мха, прощаетесь с лесом и идете по тропинке к выходу. Сделайте глубокий вдох... и выдох. Пошевелите пальцами рук и ног. Когда будете готовы, медленно откройте глаза».

Обсуждение (5 минут):

«Какие образы из леса запомнились больше всего?

Что вы чувствовали, когда держали в руках талисман?

Где в теле ощущалось расслабление?»

Говорите медленно, делая паузы между фразами (5-7 секунд), чтобы дети успевали визуализировать.

Для тревожных детей добавьте альтернативу: *«Если образ леса вызывает дискомфорт, представьте любое другое место, где вы чувствуете себя спокойно».*

Подведение итогов (10 минут)

Рефлексия в кругу. Каждый участник завершает фразу:

- «Сегодня я узнал...»
- «Мне понравилось...»
- «Я хотел бы добавить...»

Обратная связь: Дети рисуют смайлик на стикере, отражающий их состояние после занятия.

Занятие 2 «Жизнестойкость и ее компоненты: как стать сильнее в трудных ситуациях»

Цель: познакомить подростков с понятием жизнестойкости, ее компонентами и развить навыки, помогающие преодолевать трудности.

Материалы:

- Цветные карандаши, бумага А4.

- Ватман с правилами группы.

Ход занятия:

Разминка Игра «Счет без 3 и 8»

Цель: Снять эмоциональное напряжение, настроить группу на работу, тренировать внимание.

Ход:

Находясь в кругу, участники считают по очереди, пропуская задуманные числа (число «три» и «восемь»). Тот, кто ошибся, выходит из круга.

Более сложный вариант упражнения: пропускаются все числа, которые содержат в себе «три» или делятся на три, вместо пропускаемых чисел участники хлопают в ладоши.

Теоретическая часть (15 минут):

Что такое жизнестойкость? Это способность адаптироваться к стрессу, сохранять психологическое благополучие и находить силы для роста даже в сложных условиях.
Пример: Дерево, которое гнется под ветром, но не ломается.

Как вы понимаете фразу: «Жизнестойкость — как мышца: ее можно накачать»?

Существуют Три компонента жизнестойкости (модель С. Мадди):

1) **Вовлеченность (Commitment):** Умение находить смысл в деятельности, учебе, отношениях. Пример: Участие в школьном проекте, даже если он кажется сложным.

2) **Контроль (Control):** Вера в то, что ты можешь влиять на события своей жизни. Пример: Составление расписания вместо паники перед экзаменом.

3) **Принятие вызова (Challenge):** Восприятие трудностей как возможностей для развития. Пример: Отказ воспринимать провал как конец света.

Почему это важно? Жизнестойкие люди лучше справляются со стрессом, быстрее восстанавливаются после неудач, видят возможности там, где другие видят препятствия.

Упражнение 1: «Мои сильные стороны» (10 минут)

Цель: Определить, какие компоненты жизнестойкости уже развиты.

Инструкция:

1. Заполните таблицу:

Ситуация	Как я действовал?	Компонент жизнестойкости (В/К/В)
Конфликт с другом	Пытался договориться	Контроль
Провал на соревнованиях	Анализировал ошибки	Принятие вызова

Обсуждение в группе: Какие компоненты проявляются чаще? Что хотелось бы улучшить?

Арт Упражнение «Создай свой щит» (10 минут)

Цель: Визуализировать компоненты жизнестойкости.

Материалы: Листы А4, карандаши

Нарисуйте щит, разделенный на три части (Вовлеченность, Контроль, Принятие вызова). В каждой части напишите или нарисуйте:

Вовлеченность: Цели, которые вас вдохновляют.

Контроль: Действия, которые помогают управлять эмоциями.

Принятие вызова: Ситуации, из которых вы извлекли урок.
После происходит презентация щитов в группе.

Упражнение «Сценарий вызова» (15 минут)

Цель: Отработать навыки в смоделированной ситуации.

1. Разбейтесь на группы по 3–4 человека.
2. Разработайте сценарий трудной ситуации (например, провал экзамена, ссора с родителями).
3. Покажите, как герой использует компоненты жизнестойкости:

Вовлеченность: Находит новый смысл («Этот провал поможет мне лучше подготовиться»).

Контроль: Составляет план действий.

Принятие вызова: Видит возможность роста.

Обсуждение: Какие стратегии были наиболее эффективны?

Рефлексия: Каждый участник завершает фразу: «Сегодня я понял, что жизнестойкость — это...»

Занятие 3 «Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях»

Цель: Развить у подростков навыки преодоления трудностей через формирование эмоциональной устойчивости, копинг-стратегий и осознанного подхода к решению проблем.

Задачи:

1. Изучить типы трудных ситуаций и их влияние на эмоциональное состояние.
2. Освоить техники саморегуляции и управления стрессом.
3. Развить навыки поиска ресурсов и социальной поддержки.
4. Создать личный «набор инструментов» для работы с кризисами.

Материалы: Листы А4, карандаши

Ход занятия:

Разминка «Энергетический мяч»

Передача воображаемого мяча с описанием текущего настроения.

Теоретический блок (20 минут): Мини-лекция: «Виды трудных ситуаций: учебные, семейные, социальные».

Виды трудных ситуаций

Учебные ситуации: Примеры: Экзамены, контрольные, дедлайны; Конфликты с учителями из-за оценок; Давление выбора профессии.

Почему сложно принимать решение: Страх неудачи, сравнение с другими, высокая нагрузка.

Семейные ситуации: Примеры: Конфликты с родителями/братьями/сестрами; Развод родителей, финансовые проблемы; Одиночество или гиперопека.

Почему сложно: чувство беспомощности, страх потерять близких.

Социальные ситуации: Примеры: Буллинг, травля в школе или соцсетях; Давление сверстников (попробовать курение, алкоголь); Проблемы в дружбе или отношениях.

Почему бывает сложно: Страх осуждения, потребность в принятии.

Как стресс влияет на тело и эмоции?

Плакат

Реакция

«Бей-беги-замри»

(приложение)

Это древний механизм выживания, который активизируется при угрозе.

Что происходит в нашем теле? Мозг распознает опасность и выделяет гормоны стресса (адреналин, кортизол). Тело готовится к действию: учащается сердцебиение; мышцы напрягаются; дыхание становится частым. Энергия направляется на борьбу, побег или замирание.

Как вы понимаете фразу? Метафора для запоминания: «Стресс — как огонь: в малых дозах он греет, в больших — сжигает».

Примеры реакций:

- «Бей»: Агрессия в ответ на оскорбление.
- «Беги»: Желание сбежать с экзамена.
- «Замри»: Оцепенение при конфликте.

Последствия хронического стресса затрагивают тело (головные боли, бессонница, снижение иммунитета, проблемы с ЖКТ (например, «медвежья болезнь»)) и эмоции (тревога, раздражительность, апатия, снижение концентрации, прокрастинация).

Почему важно управлять стрессом? Кратковременный стресс мобилизует (помогает сдать экзамен). Долговременный стресс мешает ясно мыслить, ухудшает отношения с окружающими.

Используйте технику «Стоп-сигнал» при стрессе:

1. Остановитесь на 10 секунд.
2. Сделайте 3 глубоких вдоха.
3. Спросите себя: «Что я могу сделать прямо сейчас?».

Вопросы для обсуждения:

- Какую реакцию («бей-беги-замри») вы чаще замечаете у себя?
- Какие ситуации из перечисленных для вас самые сложные?

Арт упражнение «Карта стресса»

Участники рисуют «карту» своего тела и отмечают, где они чувствуют напряжение в теле. А вокруг своего силуэта изображают свои типичные стрессоры

Упражнение «Стена негатива»

Участники записывают тревожные мысли на стикерах и «сбрасывают» их в коробку.

Далее психолог вытаскивает по очереди листы и вместе с участниками пытаются найти выход из ситуации и как можно справиться с тревогой.

Занятие 4 «Кризис: выход есть!»

Цель: создать условия для осознания подростками своего жизненного предназначения и расширить их репертуар конструктивных стратегий совладания с кризисными ситуациями.

Задачи:

1. Познакомить с понятием кризиса, его видами и возможностями для личностного роста.
2. Развить навыки анализа и выбора конструктивных копинг-стратегий.
3. Сформировать позитивное восприятие трудностей как этапов развития.

Материалы: Листы, карандаши, таблицы для упражнений, аудиозаписи для релаксации.

Ход занятия:

Теоретическая часть (15 минут):

Что такое кризис? Это состояние эмоционального и психологического напряжения, вызванное значимыми изменениями или трудностями.

Примеры кризисов: конфликты в семье/школе; потеря близких, разрыв отношений.

Виды кризисов:

- Возрастные (переходный возраст).
- Ситуативные (неожиданные события: переезд, болезнь).
- Экзистенциальные (поиск смысла жизни).

Для совладания с кризисами важно освоить Копинг-стратегии:

Конструктивные (ППП- правило 3 П): Поиск поддержки. Планирование действий.

Позитивная переоценка ситуации.

Деструктивные: избегание проблем; агрессия; самобичевание.

Как вы понимаете фразу: «Кризис — не конец, а точка роста. Как семя пробивается через асфальт, так и мы становимся сильнее, преодолевая трудности»?

Упражнение «Таблица стратегий» (10 минут)

Цель: Проанализировать и расширить репертуар реакций на кризис.

Инструкция:

Заполните таблицу на примере своей ситуации (можно заполнять вместе классом, тогда психолог на доске ведет одну таблицу)

Ситуация	Моя реакция	Конструктивная альтернатива
Конфликт с учителем	Закрылся в себе	Обсудить проблему с родителями

Обсудите в парах: Какие стратегии чаще используете? Какие новые способы можно попробовать?

Упражнение: «Алгоритм решения: шаг за шагом к успеху»

Цель: Научить подростков создавать алгоритмы для разрешения проблемных ситуаций и развить навыки взаимопомощи.

Материалы:

- Листы А4, стикеры, маркеры.
- Флипчарт или доска.
- Карточки с примерами проблемных ситуаций (например: «Конфликт с другом», «Стресс перед экзаменом», «Давление в соцсетях»).

Ход упражнения:

Что такое алгоритм? (Последовательность шагов для достижения цели.) Как алгоритмы помогают в жизни? (Упрощают сложные задачи, снижают тревогу.)

Пример: Алгоритм приготовления бутерброда: Взять хлеб. Намазать масло. Добавить колбасу.

Теоретическая часть: «5 шагов решения проблем» (15 минут)

На доске рисуется схема:

1. **Определи проблему** (Что случилось? Почему это важно?).
2. **Собери информацию** (Что я знаю? Чего не хватает?).
3. **Придумай варианты** (Мозговой штурм: даже странные идеи!).
4. **Выбери решение** (Плюсы/минусы каждого варианта).
5. **Действуй и оцени результат** (Что сработало? Что улучшить?).

Практика «Создай свой алгоритм» (10 минут)

1. Разделитесь на группы по 3–4 человека.
2. Выберите карточку с ситуацией (например: «Подруга перестала общаться»).
3. Заполните таблицу на листе А4:

Шаг	Действия	Ресурсы/Помощь
1. Определи проблему	Понять причину молчания	Спросить у общих друзей
2. Собери информацию	Написать ей, узнать, всё ли в порядке	Поддержка родителей
3. Придумай варианты	Встретиться лично, дать время	Совет психолога
4. Выбери решение	Написать сообщение с предложением встретиться	—
5. Действуй	Отправить сообщение, ждать ответа	—

Команды представляют свою ситуацию

Обсуждение: Что было сложнее всего при создании алгоритма? Какие стратегии можно использовать для помощи другим?

Арт Упражнение Создание «копилки стратегий» (15 минут):

Каждый участник оформляет плакат на листе, где прописывает и зарисовывает:

- 3 техники релаксации.
- 2 человека, к которым можно обратиться.
- 1 позитивная аффирмация (например, «Я справлюсь шаг за шагом»).

Далее происходит обсуждение рисунков и презентация плакатов

Рефлексия и обратная связь

Каждый участник завершает фразу: «Раньше я боялся кризиса, а теперь понимаю...» «Я буду использовать... (конструктивную стратегию)».

Занятие 5 «Адаптация к сложным ситуациям»

Цель: Помочь подросткам осознать важность адаптации, развить навыки преодоления трудностей и научиться видеть в изменениях возможности для роста.

Материалы: Листы А4, карандаши

Вступительное слово (5 минут)

«Сегодня мы поговорим о том, как люди справляются с трудностями. Каждый из нас сталкивается с переменами — будь то переезд, смена школы, конфликты или стресс. Но как научиться не просто выживать, а становиться сильнее?»

Вопрос для обсуждения: «*Какие сложные ситуации вы пережили за последний год? Что помогло с ними справиться?*»

Основная часть Мини- лекция «Что такое адаптация?» (10 минут)

«Адаптация — это способность приспосабливаться к новым условиям, находить решения и сохранять баланс даже в стрессовых ситуациях».

Как вы понимаете фразу: «Адаптация — как умение танцевать под дождём. Мы не можем остановить дождь, но можем выбрать, как двигаться».

Примеры из жизни: Переход в новую школу: знакомство с классом, привыкание к расписанию. Конфликт с другом: поиск компромисса, изменение стиля общения.

Почему адаптация важна? Подростковый возраст — время перемен: Физические изменения, поиск своего «Я», давление социума.

Факторы, влияющие на адаптацию. Внешние (поддержка семьи и друзей; доступ к информации и образованию), Внутренние (оптимизм, уверенность в себе, гибкость мышления)

Интерактив (5 минут)

«Назовите три ситуации, где адаптация может улучшить вашу жизнь» (например: подготовка к экзаменам, отношения с родителями).

Ролевая игра «Телефон»

«Представьте, что вы потеряли телефон. Как будете действовать?»

Обсудите варианты: сообщить родителям, использовать резервные контакты, сохранять спокойствие.

Также стоит разобрать другие ситуации: «Конфликт с лучшим другом», «Провалил важный экзамен».

Арт упражнение «Анализ ресурсов» (15 минут)

Нарисуйте на листе «Дерево ресурсов, где:

Корни: люди, которые вас поддерживают (родители, друзья, учителя).

Ствол: ваши личные качества (смелость, креативность, упорство).

Ветви: занятия, которые помогают успокоиться (спорт, музыка, рисование).

Пример:

- Корни: «Мама всегда выслушает».
- Ствол: «Я умею находить выход из тупика».
- Ветви: «Когда я играю на гитаре, тревога уходит».

Далее презентация рисунков

Подведение итогов встречи (5 минут)

«Адаптация — это навык, который можно развивать. Чем чаще мы пробуем новые стратегии, тем увереннее справляемся с трудностями». «Помните: даже в самой тёмной ситуации есть возможность найти свет. Важно не сдаваться и верить в себя».

Домашнее задание:

«Напишите письмо себе через год. Опишите, какие трудности вы преодолели и какие навыки адаптации вам помогли».

Обратная связь (5 минут)

- Что было самым полезным в беседе?
- Какие стратегии вы попробуете применить?

Занятие 6 «Снижение эмоционального напряжения»

Цель: помочь подросткам распознавать симптомы травматического стресса, освоить техники саморегуляции и снизить эмоциональное напряжение через практические инструменты.

Материалы: Листы А4, карандаши, аудиозапись с релаксационной музыкой.

Вступительное слово (5 минут)

«Сегодня мы поговорим о том, как наш организм и психика реагируют на очень тяжелые события. Иногда такие события могут оставлять глубокий след, и важно понимать, как с этим справиться».

Мини-лекция «Что такое травматический стресс?»

Травматический стресс- это Стресс, вызванный событиями, которые угрожают жизни, здоровью или психологической безопасности. Примеры: участие близких в военных действиях, потеря родных, ДТП.

Симптомы:

- Эмоциональные: тревога, страх, апатия.
- Физические: учащенное сердцебиение, бессонница.
- Поведенческие: избегание общения, агрессия.

Как вы понимаете фразу «Травматический стресс — как рана. Чтобы она зажила, нужны время, забота и правильные методы?»

Метафора для понимания

«Травма — как рана»: Представьте, что психика — это кожа. Травма — это глубокая царапина.

Если её не лечить, она может воспалиться. Но если обработать и дать время, она заживет.

Иногда нужна помощь «врача» — психолога или близких.

Реакция на травму у всех разная. Нет «правильного» или «неправильного» способа чувствовать.

Переживание травмы — это не слабость. Это естественная защитная реакция психики.

Что делать? Самопомощь и поддержка

Шаг 1: Признать, что что-то не так. Не игнорируйте свои чувства. Говорите себе: «Да, мне тяжело, и это нормально».

Шаг 2: Использовать простые техники успокоения

Шаг 3: Обратиться за помощью. Кому можно довериться? Родители, друзья, школьный психолог. Телефоны доверия (например, 112 или специализированные линии).

Шаг 4: Творчество как выход Рисуйте, пишите стихи, ведите дневник.

Чего НЕ стоит делать? Вيني ть себя («Я сам виноват»). Пытаться «заглушить» чувства: Алкоголь, наркотики, самоповреждение усугубляют проблему. Изолироваться от всех.

Упражнение Заземление «5-4-3-2-1»

Назовите 5 вещей, которые видите

4, которые слышите

3, которые чувствуете

2, которые нюхаете

1, которую пробуете на вкус.

Упражнение «Дыхание-якорь» (5 минут)

1. Сядьте удобно, закройте глаза.

2. Вдох на 4 счета - задержка на 2 счета - выдох на 6 счетов.

Повторите 5 циклов.

После упражнения можно обсудить: «Какие изменения заметили в теле?», «Когда можно использовать эту технику?»

Упражнение Фиксация на объекте (3 минуты)

Выберите любой предмет в комнате (часы, цветок, ручка).

Внимательно рассматривайте его 1–2 минуты, отмечая детали: «Какой он формы? Какого цвета? Есть ли на нем узоры?»

Это переключит фокус с паники на внешний мир.

Арт-терапевтическое упражнение «Защитный контейнер» (15 минут)

Цели:

- Снижение эмоционального напряжения, связанного с травматическим стрессом.
- Осознание и трансформация негативного опыта через визуализацию и символическое контейнирование.

- Развитие навыков саморегуляции и когнитивной переоценки.

Материалы:

- Бумага формата А3 или холст.
- Масляная пастель, акриловые краски, кисти, коллажные материалы (журналы, фотографии).

Сядьте в тишине, закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании: глубокий вдох через нос, медленный выдох через рот.

Задайте себе вопросы:

- *Какие мысли, воспоминания или эмоции вызывают у вас дискомфорт?*
- *Как эти элементы влияют на вашу повседневную жизнь?*
- *Что вы хотите временно «законсервировать», чтобы вернуться к этому позже?*

Представьте контейнер, который может удерживать выбранные элементы. Он может быть:

Символическим: архив с шифром, цифровое хранилище с паролем, механизм с кодами доступа.

Абстрактным: энергетический щит, геометрическая фигура, преобразующая негатив в нейтральную энергию.

Реалистичным: сейф, лабораторная колба, библиотека с запечатанными книгами.

Продумайте детали: *Как контейнер защищает содержимое?* (замки, шифры, барьеры). *Где он расположен?* (в подсознании, внешнем пространстве, параллельном измерении).

Изобразите контейнер и его окружение. Используйте **Метафоры**, где трещины как символы преодоления, цепи — контроля, свет — трансформации.

Добавьте элементы, усиливающие защиту: *абстрактные узоры* для визуализации энергетических барьеров; *текстуры* (песок, ткань) для тактильного взаимодействия с работой.

Опишите контейнер письменно:

- *Какие механизмы обеспечивают его надежность?*
- *Как вы «загружаете» в него элементы?* (например, через ритуал сжигания записи, цифровую архивацию).
- *Что бы вы хотели поместить в этот контейнер?*

Далее происходит обсуждение рисунков по желанию

Рефлексия и обратная связь (5-7 минут)

- Каждый участник завершает фразу:
 - «Сегодня я понял(а), что при стрессе мне помогает...»
 - «Я буду использовать...»

Занятие 7 «Одиночество: как понять его и найти опору в себе и других»

Цель: Помочь подросткам осознать причины одиночества, развить навыки самоподдержки и построения здоровых социальных связей.

Материалы: бумага А4, цветные карандаши, стикеры, аудиозапись спокойной музыки, мяч для игр.

Вводная часть (10 минут)

Мини-лекция «Что такое одиночество?»:

Эмоциональное одиночество – это ощущение нехватки близкого общения, доверительных отношений. Социальное одиночество – это чувство изоляции в группе или обществе.

Как вы понимаете фразу: «Одиночество — как облако: иногда оно закрывает солнце, но всегда проходит»?

Почему подростки часто чувствуют одиночество? На то есть психологические причины:

1) Переходный возраст: Гормональные изменения, поиск себя, конфликт между «я настоящим» и «я идеальным».

2) Социальные ожидания: Давление соответствовать стандартам сверстников («Быть как все» vs «Быть собой»).

3) Цифровой мир: Соцсети создают иллюзию связи, но усиливают сравнение («У них всё идеально, а у меня нет»)

Что говорят социальные и психологические исследования?

Факт 1: 80% подростков периодически чувствуют одиночество (данные ВОЗ).

Факт 2: Соцсети увеличивают риск одиночества на 30% (исследование Университета Пенсильвании).

Факт 3: Подростки, которые занимаются хобби, реже страдают от хронического одиночества.

Когда пора обратиться за помощью к психологу? Если:

- Одиночество длится больше месяца.
- Появились мысли о самоповреждении.
- Нет сил даже на любимые занятия.

Вопросы для обсуждения

1. Как вы думаете, почему в наше время многие подростки чувствуют одиночество?

2. Какие способы из перечисленных вы готовы попробовать?

3. Как можно поддержать друга, который чувствует себя одиноким?

Упражнение «Круг доверия» (10 минут)

Цель: Развить навыки открытого общения.
Сядьте в круг. Передавайте мяч по очереди. Тот, у кого мяч, завершает фразу: «Я чувствую одиночество, когда...» «Мне помогает...»

Группа может задавать уточняющие вопросы (с согласия говорящего).

Рефлексия и обратная связь (10 минут)

Групповое обсуждение: «Что нового я узнал(а) об одиночестве?», «Какие способы борьбы с ним мне близки?»

Ритуал завершения

Передайте по кругу «клубок поддержки»: каждый наматывает нить на палец и говорит одно пожелание группе.

В качестве **домашнего задания** вы можете почитать книгу «Интроверт: Как использовать особенности своего характера» (Сьюзан Кейн) или посмотреть Фильмы: «Общество мёртвых поэтов», «Хорошо быть тихоней».

Цель: Помочь участникам осознать свои жизненные ценности, научиться их формулировать и применять в повседневной жизни.

Материалы: бумага А4, цветные маркеры, стикеры, коллажные материалы (журналы, ножницы, клей), аудиозапись релаксационной музыки, таблицы для работы.

Теоретическая часть (10 минут)

"Что такое жизненные ценности и зачем они нужны?" Ценности — это то, что важно для человека, его внутренние ориентиры (семья, дружба, честность, свобода, здоровье и т.д.).

Как формируются ценности? Факторы влияния:

1. Семья: Традиции, убеждения родителей.
2. Культура и общество: Нормы, религия, СМИ.
3. Личный опыт: Успехи, ошибки, кризисы.
4. Образование: Школа, книги, наставники.

Пример из жизни: *Махатма Ганди* ценил ненасилие и справедливость. Эти принципы стали основой его борьбы за независимость Индии.

Зачем они нужны? Ценности помогают принимать решения, формируют личность и характер, дают чувство смысла и направления.

Роль в жизни человека:

Помогают принимать решения. Пример: Выбор профессии (ценность «помощь людям» - врач или психолог).

Определяют цели. Если ценность — «экология», цель может быть «сократить использование пластика».

Сохраняют целостность личности. Ценности не дают «предать себя» в сложных ситуациях.

Создают смысл жизни. Люди, живущие в согласии с ценностями, чувствуют себя счастливее.

Кейс: *Стив Джобс* ценил инновации и простоту. Это отразилось в философии Apple: «Think Different».

Как определить свои ценности? Практические шаги:

Спросите себя: «Что делает меня счастливым?», «Какие поступки вызывают гордость?»

Проанализируйте выбор: На что вы тратите время/деньги?, Какие люди вас вдохновляют?

Интерактив

- Обсуждение в группе: "Какие ценности, по вашему мнению, важны для счастливой жизни?"

- Запишите ответы на доске/флипчарте.

Работа с таблицами: "Ранжирование ценностей" (25 минут)

Цель: Определить приоритеты и понять, какие ценности наиболее значимы.

Таблица для заполнения

Ценность	Важность (1-10)	Как я её проявляю?	Что мешает?
Семья	9	Помогаю родителям	Нехватка времени
Дружба	8	Поддерживаю друзей	Конфликты

Инструкция:

1. Участники получают список из ценностей (например: свобода, образование, творчество, здоровье, справедливость)(см.приложение)
2. Выбирают 5-7 наиболее важных, оценивают их по шкале от 1 до 10.
3. Заполняют таблицу, отвечая на вопросы: Как эта ценность проявляется в их жизни? Что мешает её реализовать?

Групповое обсуждение:

- Какие ценности оказались самыми важными для группы?
- Какие препятствия чаще всего мешают?

Арт-упражнение: "Коллаж моих ценностей" (15 минут)

Раздайте участникам бумагу А4, журналы, ножницы, клей. Попросите создать коллаж, который отражает их главные ценности. Можно использовать картинки, слова, символы.

После завершения каждый презентует свой коллаж (по желанию), объясняя выбор.

Вопросы для обсуждения:

- Почему вы выбрали именно эти ценности?
- Как они проявляются в вашей жизни?

Релаксационное упражнение: "Путешествие к своим ценностям" (10 минут)

Участники садятся в удобной позе, закрывают глаза. Включается спокойная музыка (например, звуки природы или инструментальная мелодия).

"Представьте, что вы идёте по тропинке в красивом лесу. Вокруг тишина и покой. Вы видите дверь с надписью 'Мои ценности'. Откройте её. Внутри — всё, что для вас важно: люди, места, действия... Почувствуйте, как эти ценности наполняют вас силой. Запомните это ощущение".

После упражнения участники делятся впечатлениями:

- Что они "увидели" за дверью?
- Какие эмоции испытали?

Рефлексия и завершение (10 минут)

Вопросы для обсуждения:

- Что нового вы узнали о себе?
- Как планируете применять свои ценности в жизни?

Ритуал завершения:

Каждый участник пишет на стикере одну ценность, которую хочет развивать, и приклеивает её на общий плакат с надписью "Наши ценности".

Занятие 2

Ситуация	Как я действовал?	Компонент жизнестойкости (В/К/В)

**Эволюционные
реакции
на стресс**



Занятие 4

Шаг	Действия	Ресурсы/Помощь
1. Определи проблему		
2. Собери информацию		
3. Придумай варианты		
4. Выбери решение		
5. Действуй		

Список глубинных ценностей

Баланс	Открытость
Безопасность	Свобода
Вера	Семья
Верность	Служение другим
Гармония	Сострадание
Доброта	Спокойствие
Дружба	Счастье
Забота о других	Уважение к другим
Здоровье	Упорство
Знания	Храбрость
Искренность	Целостность
Креативность	Честность
Мастерство	Щедрость
Обязательность	Эмпатия
Ответственность	Юмор