

Государственное бюджетное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Центрального района Санкт-Петербурга «Развитие»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ППМС-центра «Развитие»  
Центрального района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1  
от 01.09.2025

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ППМС-центра «Развитие»  
Центрального района Санкт-Петербурга  
Федорова Т.Б.  
Приказ № 21-ОД от 01.09.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В УСЛОВИЯХ  
ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ**

**Возраст учащихся: от 10 до 13 лет**

**Срок реализации: в течение учебного года**

Разработчики:  
Захарова М.И., педагог-психолог  
Шаргина А.А., педагог-психолог

**Санкт-Петербург**

**2025 год**

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Актуальность и перспективность.....	3
1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.....	4
1.3. Цели задачи данной программы.....	5
1.4. Практическая направленность программы. ....	5
2. Сроки и этапы реализации программы.....	6
2.1. Учебно-тематический план.....	7
2.2. Учебная программа: основное содержание.....	8
3. Методы, используемые при реализации программы. ....	13
4. Адресат программы. Показания и обоснованные критерии ограничения и противопоказания на освоение программы. ....	14
5. Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы. ....	15
6. Требования к условиям реализации программы. ....	15
7. Ожидаемые результаты реализации программы. ....	15
8. Система организации контроля за реализацией программы. ....	15
9. Система оценки достижений планируемых результатов.....	16
10. Критерии оценки достижения планируемых результатов (качественные и количественные). ....	16
11. Список литературы. ....	17
<i>Приложение 1</i> .....	18
<i>Приложение 2</i> .....	19

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Актуальность и перспективность.**

Проблема школьной травли является актуальной и требует особого внимания со стороны общества и системы образования. Исследования показывают, что до 30% подростков сталкиваются с различными формами насилия в школьных коллективах, включая физическое насилие, вербальную агрессию, кибертравлю и социальное исключение. Эти явления оказывают глубокое воздействие на эмоциональное состояние подростков, их самооценку и качество жизни в целом.

Школьная травля остаётся одной из серьёзнейших проблем современного образовательного пространства. Это явление оказывает негативное влияние на физическое и психическое здоровье подростков, нарушает социальную адаптацию, снижает успеваемость и мотивацию к обучению. Особенно остро проблема стоит для тех подростков, кто испытывает трудности с самовыражением, неуверенность в себе или сталкивается с жестокостью со стороны сверстников. Программа нацелена на разработку эффективных методов психологической помощи подросткам, подвергшимся травле, а также на профилактику агрессивного поведения среди учащихся.

**Социальные последствия травли:**

- Пострадавшие от травли подростки чаще испытывают депрессию, тревожность и даже склонны к суициdalным мыслям.
- Агрессивное поведение может закрепляться и перерasti в антисоциальные поступки в зрелом возрасте.
- Травля разрушает доверительные отношения внутри коллектива, снижая общую атмосферу безопасности в школе.

**Почему важна профилактика?**

Профилактическая работа, направленная на формирование жизнестойкости и противодействие травле, позволяет предотвратить многие негативные последствия, такие как ухудшение психоэмоционального состояния, снижение учебной мотивации и социальной изоляции. Чем раньше подросток научится управлять своими эмоциями, развивать уверенность в себе и находить эффективные способы решения конфликтов, тем меньше вероятность, что он станет жертвой или участником травли.

Программа «Жизнестойкость подростков: Психологическая помощь в условиях школьной травли» направлена на решение ключевых проблем, связанных с травлей, путём комплексного подхода. Она учитывает индивидуальные особенности каждого участника, работает с группой и окружающими взрослыми, обеспечивая целостную поддержку. В результате, повышается общая культура общения, снижается уровень агрессии и формируется здоровая атмосфера в учебном заведении.

Таким образом, реализация этой программы будет способствовать улучшению психологического климата в школах, снижению уровня травли и

созданию условий для полноценного развития личности подростков.

## **1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.**

Научные основы программы:

- Теория жизненного стресса и копинга (Р. Лазарус): Концепция предполагает, что реакция человека на стресс зависит от его восприятия ситуации и стратегий совладания (копингов). Программа ориентирована на развитие адаптивных копинг-стратегий у подростков.

- Концепция жизнестойкости (С. Мадди): Жизнестойкость рассматривается как способность сохранять внутреннее равновесие и эффективно действовать в условиях трудностей. Программа фокусируется на развитии трёх компонентов жизнестойкости: вовлечённость, контроль и принятие вызова.

- Когнитивно-поведенческая терапия (А. Бек): Подход основан на изменении негативных мыслей и поведенческих паттернов, способствующих развитию эмоциональной устойчивости. Применяется для работы с искажёнными убеждениями, страхами и агрессией.

- Социально-эмоциональный интеллект (Д. Гоулман): способствует пониманию эмоций и управлению ими, а также развитию эмпатии и навыков общения. Эти аспекты важны для предотвращения и разрешения конфликтов.

Методологические подходы:

- Комплексный подход: включает взаимодействие различных направлений работы: диагностику, групповую работу, индивидуальные консультации, профилактические мероприятия, сотрудничество с педагогами и родителями.

- Индивидуализированный подход: учитываются уникальные потребности и особенности каждого подростка, что обеспечивает персонализированную поддержку.

- Активное участие подростков: использование интерактивных форматов, таких как ролевые игры, дискуссии и творческие задания, стимулирует активное включение подростков в процесс обучения и самопознания.

Нормативно-правовые основы:

- Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Закон предусматривает создание условий для охраны здоровья обучающихся, включая психологическую безопасность.

- Этический кодекс психолога. Все мероприятия программы соответствуют этическим нормам профессиональной деятельности психологов, гарантирующим конфиденциальность и уважение прав участников.

Методические источники:

- Работы отечественных и зарубежных исследователей. Методика программы основывается на трудах ведущих российских и международных специалистов в области психологии, таких как А.Г. Асмолов, С.Л. Рубинштейн, Дж. Готтман, М. Селигман и др.

- Практические руководства. В программе использованы проверенные временем методики и упражнения, изложенные в специализированных пособиях по психологической работе с подростками, такими как «Психология подросткового возраста» (И.С. Кон), «Психотерапия и консультирование подростков» (Э.Г. Эйдемиллер) и др.
- Современные технологии. Применение инновационных подходов, таких как арт-терапия, игровые практики и социально-психологический тренинг, делает программу современной и соответствующей актуальным потребностям подростков.

Эти научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания обеспечивают надёжность и эффективность программы, делая её полезным инструментом для решения актуальных проблем подростковой среды.

### **1.3. Цели задачи данной программы.**

Целью программы является формирование у детей и подростков устойчивых навыков противостояния травле, повышение уровня самооценки и уверенности в себе, развитие коммуникативных способностей и навыков саморегуляции. Важнейшей задачей становится создание условий для гармоничного личностного роста и обеспечения безопасного школьного пространства.

*Задачи программы:*

- Организация образовательных занятий, направленных на обучение навыкам управления стрессом, эффективной коммуникации и самопомощи.
- Оказание индивидуальной психологической поддержки детям и подросткам, находящимся в группе риска или пострадавшим от травли.
- Повышение осведомлённости педагогического состава и родителей относительно признаков и последствий травли, а также способов оказания поддержки детям.
- Проведение диагностики для выявления уровня эмоциональной устойчивости и предрасположенности к агрессивному поведению среди подростков.

### **1.4. Практическая направленность программы.**

Программа «Жизнестойкость подростков: Психологическая помощь в условиях школьной травли» имеет ярко выраженную практическую направленность. Её главная задача заключается в формировании у подростков устойчивых навыков противостояния травле, повышении уровня самооценки и уверенности в себе, а также развитии коммуникативных способностей и навыков саморегуляции. Всё это достигается через конкретные практические шаги и мероприятия, которые реализуются в ходе программы.

При отборе содержания и его организации мы опирались на следующие принципы:

- принцип научности;
- принцип системности;

- принцип демократизации;
- принцип природосообразности;
- принцип культурообразности.

## **2. Сроки и этапы реализации программы**

Программа состоит из нескольких взаимосвязанных этапов, каждый из которых нацелен на достижение определённых целей и решение конкретных задач. Рассмотрим структуру программы подробнее.

### **1. Подготовительный этап.**

На данном этапе происходит подготовка всех необходимых ресурсов для успешной реализации программы. Основные мероприятия включают:

- Проведение первичной диагностики среди подростков для определения уровня эмоциональной устойчивости и предрасположенности к агрессивному поведению.

- Разработка учебных планов и методических материалов.

- Организация встреч с педагогами и родителями для информирования о целях и задачах программы.

### **2. Основной этап.**

Этот этап является ключевым и включает основную деятельность программы. Он включает в себя следующие мероприятия:

#### **2.1. Групповые занятия.**

Групповые занятия являются основным методом работы с подростками. Тематика занятий охватывает широкий спектр вопросов, связанных со школьной травлей, эмоциональной устойчивостью и навыками коммуникации. Каждое занятие длится 2 академических часа и проходит раз в неделю. Всего предусмотрено 9 занятий.

Примерная структура одного занятия:

- Введение и разминка (10 минут);
- Основная часть (60 минут): теоретическая информация, практические упражнения, дискуссии и обсуждения;
- Рефлексия и подведение итогов (20 минут).

#### **2.2. Индивидуальная работа с участниками**

Подростки, испытывающие наибольшие трудности, получают дополнительную поддержку в виде индивидуальных консультаций с психологом. В рамках этой работы:

- Проводятся углублённые беседы и тестирование;
- Составляется персональный план действий;
- Оказывается помощь в решении конкретных проблем.

#### **2.3. Работа с педагогами и родителями**

Педагоги и родители участвуют в специальных семинарах, посвященных вопросам травли, поддержки детей и сотрудничества школы и семьи. Ключевые темы:

- Роль взрослых в предотвращении и борьбе со школьной травмой;
- Методы поддержки детей, пострадавших от травли;

-Стратегии воспитания и обучения, способствующие развитию эмоциональной устойчивости.

#### **2.4. Дополнительные мероприятия**

Кроме основного курса, программа включает внеклассные активности, направленные на укрепление социальной сплочённости и улучшение эмоционального фона:

- Командные игры и конкурсы;
- Социальные проекты и мероприятия.

#### **3. Заключительный этап**

Завершающий этап включает подведение итогов и обобщение полученного опыта. А также оценку достигнутых результатов и сбор обратной связи. Основные мероприятия:

- Повторная диагностика участников для сравнения начальных и конечных показателей;
- Анализ отзывов от подростков, педагогов и родителей.

Таким образом, программа структурирована таким образом, чтобы охватить все ключевые аспекты работы с подростками, страдающими от травли, и обеспечить всестороннюю поддержку для их успешного преодоления трудностей.

Программа имеет продолжительность 18 академических часов. Занятия проводятся 1 в неделю. Все занятия являются логическим продолжением друг друга. Время проведения одного занятия – 2 академических часа. Программа реализуется в течение всего учебного года.

#### **2.1. Учебно-тематический план.**

Цель программы: формирование у детей и подростков устойчивых навыков противостояния травле.

Категория обучающихся: классный коллектив 4-6 классов.

Срок обучения: 18 академических часов.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

№	Тема занятия	Всего час	В том числе		Форма контроля
			Теорет.	Практ.	
1.	Знакомство. Первичная диагностика	2,0	0,5	1,5	наблюдение, диагностическое обследование
2.	Что такое травля? <i>Определение понятий, виды травли, причины и последствия.</i>	2,0	0,5	1,5	наблюдение, обратная связь
3.	Поиск причин конфликтности. <i>Причины конфликтов, способы защиты.</i>	2,0	0,5	1,5	наблюдение, обратная связь

4.	Эмоциональный интеллект <i>Осознанность эмоций, управление чувствами, эмпатия.</i>	2,0	0,5	1,5	наблюдение, обратная связь
5.	Коммуникативные навыки <i>Эффективное общение, умение отстаивать свою позицию, разрешение конфликтов.</i>	2,0	0,5	1,5	наблюдение, обратная связь
6.	Играем и общаемся. <i>Развитие коммуникативных навыков.</i>	2,0	0,5	1,5	наблюдение, обратная связь
7.	Личностный рост и принятие себя. <i>Позитивный образ себя, работа над самооценкой, целеполагание.</i>	2,0	0,5	1,5	наблюдение, обратная связь
8.	Дружба как ценность. <i>Что такое дружеский класс?</i>	2,0	0,5	1,5	наблюдение, обратная связь
9.	Подведение итогов. Итоговая диагностика.	2,0		2,0	наблюдение, диагностическое обследование
Итого		18,0	4,0	14,0	

## 2.2. Учебная программа: основное содержание.

### Занятие 1. Знакомство. Входная диагностика.

Цель: Знакомство с программой. Установление правил, создание рабочей атмосферы, мотивация сплоченности классного коллектива, проведение входной диагностики.

1. Приветствие участников занятия, презентация программы, обсуждение правил занятий, представление ведущего.

2. Входящая диагностика:

- Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф.Фидлеру);
- Шкала личной тревожности учащихся для определения школьной тревожности (Прихожан А.М)

3. Самопрезентация участников группы.

4. Рефлексия.

## *Занятие 2. Что такое травля?*

**Цель:** Дать определение понятию «травля», рассмотреть основные виды травли, выявить причины возникновения травли. Обсудить последствия травли для участников.

*План занятия:*

1. Приветствие участников занятия. Упражнение «Построиться по...» (тренировка способности использовать различные знаковые системы в процессе общения).

2. Сообщение на тему «Что такое травля?».

Упражнения-игра «Ассоциации».

Вопросы для обсуждения:

- Что вы понимаете под словом «травля»?

- Приведите примеры из вашей жизни или наблюдений.

3. Сообщение на тему «Виды травли» и упражнение-иллюстрация «Классификация». Групповая дискуссия по теме «Причины возникновения травли»

4. Введение понятия «травля»; игры и упражнения, демонстрирующие особенности межличностного пространства при взаимодействии с различными людьми.

5. Рефлексия. Участники делятся своими впечатлениями от занятия. Ответы на вопросы: «Что нового узнали?» и «Какие выводы сделали?».

## *Занятие 3. Поиск причин конфликтности.*

**Цель:** Помочь детям понять причины возникновения конфликтов и найти пути их разрешения. Активизация механизмов сплочения классного коллектива, через совместную творческую активность.

*План занятия:*

1. Приветствие участников занятия. Упражнение "Молчаливый обмен" (упражнение помогает развить невербальное понимание и внимание к другим) Дети передают друг другу предметы молча, пытаясь догадаться, зачем этот предмет нужен.

2. Сообщение на тему «Что такое конфликт?»

Упражнение «Почему мы ссоримся?»

Вопросы для обсуждения:

- Что вы понимаете под словом «конфликт»?

- Приведите примеры из вашей жизни или наблюдений.

3. Сообщение на тему «Виды конфликтов» Групповая дискуссия по теме «Причины возникновения конфликтов»

4. Упражнение «Пути решения конфликтов» демонстрирующие особенности межличностного пространства при взаимодействии с различными людьми.

**Обсуждение:** Группы представляют свои предложения, а ведущий подчеркивает важность поиска компромисса и уважения друг к другу.

5. Творческое задание «Рисунок мира без ссор»

6. Рефлексия. Участники делятся своими впечатлениями от занятия. Ответы на вопросы: «Что нового узнали?», «Какой способ разрешения конфликтов тебе кажется самым эффективным?» и «Какие выводы сделали?».

#### *Занятие 4. Эмоциональный интеллект*

Цель: Развитие у детей навыков осознанного восприятия и управления своими эмоциями, а также понимания и сочувствия к чувствам других людей.

*План занятия:*

1. Приветствие участников занятия. Упражнение -разминка для активации участников занятия «Тутти-фрутти» (упражнение помогает развить невербальное понимание и внимание к другим)
2. Сообщение на тему «Чувства и эмоции: определение, основные эмоции» Упражнение "Колесо эмоций": дети обсуждают и рисуют различные эмоции.
3. Сообщение на тему «Управление чувствами» Ролевая игра "Как справиться с гневом?": дети разыгрывают ситуации и предлагают способы справиться с негативными эмоциями.
- 4 Сообщение на тему «Вербализация эмоций»: типы высказываний, «Ты-высказывание», «Я-высказывание», четырех-шаговая модель «Я-сообщения».
5. Упражнение «Тренировка «Я-сообщений»».
6. Рефлексия. Участники делятся своими впечатлениями от занятия. Вопросы для обсуждения: что узнали о эмоциях, как управлять чувствами, как проявлять эмпатию.

#### *Занятие 5. Коммуникативные навыки.*

Цель: Развитие у детей и подростков навыков эффективного общения, умения отстаивать свою позицию и разрешения конфликтов.

*План занятия:*

1. Приветствие участников занятия. Упражнение "Доброе утро". Попросите детей поприветствовать друг друга разными способами (словами, жестами, мимикой).
2. Сообщение на тему «Барьеры коммуникации». Игра «Слова на букву «П»» (демонстрация действия одного из барьеров коммуникации).
3. Коммуникативная игра «Интервью» (демонстрация влияния различных вариантов общения и невербальных сигналов в процессе установлении контакта).
4. Сообщение на тему «Пассивное и активное слушание», упражнение «Пассивное слушание».
5. Упражнение «Перефразирование пословиц» (тренировка способности передачи смысла через синонимы привычных слов и устойчивых выражений).
6. Рефлексия. Участники делятся своими впечатлениями от занятия. Ответы на вопросы: Что нового вы узнали о коммуникативных навыках? Как вы думаете, как эти навыки могут помочь вам в жизни?

#### *Занятие 6. Играем и общаемся.*

Цель: Продолжаем отработку навыков общения.

*План занятия:*

1. Приветствие участников занятия. Упражнение "Зигзаг" (упражнение помогает развить коммуникативные навыки и внимание к другим)
2. Игры на доверие и сотрудничество.

Игра "Водяной мост". Дети должны переправить всех членов команды через воображаемую реку, используя ограниченные ресурсы (например, листы бумаги). Обсудите, как важно доверять друг другу и работать вместе.

Игра "Лабиринт". Один ребёнок с завязанными глазами должен пройти лабиринт, следя указаниям товарищей. Обсудите, как важно чётко и понятно давать инструкции.

3. Игры на эмпатию и понимание.

Игра "Чувства в картинках". Дети рисуют свои эмоции, а потом пытаются угадать, что нарисовали другие. Обсудите, как важно понимать чувства других людей.

Игра "Эмпатия". Дети делятся на пары и пытаются угадать, что чувствует партнёр, задавая вопросы. Обсудите, как важно быть внимательным к чувствам других.

4. Свободная игра.

Свободное время. Даём детям возможность поиграть в любую выбранную ими игру. Обратите внимание на то, как они взаимодействуют друг с другом.

6. Рефлексия. Участники делятся своими впечатлениями от занятия. Ответы на вопросы: «Что нового узнали?»

### *Занятие 7. Личностный рост и принятие себя.*

Цель: Помочь детям лучше понять себя, принять свои сильные и слабые стороны, а также поставить цели для личностного роста.

*План занятия:*

1. Приветствие участников занятия. Упражнение "Пум-пум-пум" (упражнение помогает развить невербальное понимание и внимание к другим)
2. Сообщение на тему «Самооценка»

Упражнение "Мои сильные стороны". Попросите детей написать список своих сильных сторон и достижений. Обсудите, как важно ценить свои успехи.

Обсуждение. Поговорите о том, что все люди уникальны и имеют свои достоинства и недостатки.

### **4. Сообщение на тему «Целеполагание»**

Упражнение "Дерево целей". Дети рисуют дерево, где корни — это их ценности, ствол — текущие цели, а ветви — будущие мечты. Обсудите, как важно ставить цели и двигаться к ним.

Обсуждение. Поговорите о том, как цели помогают нам развиваться и становиться лучше.

Упражнение "Ошибка дня". Попросить детей вспомнить ошибку, которую они совершили недавно, и подумать, чему она их научила. Обсудить, как ошибки помогают нам расти.

Обсуждение. Поговорить о том, что неудачи — это часть процесса обучения и развития.

5. Рефлексия. Участники делятся своими впечатлениями от занятия. Ответы на вопросы: Вопросы для обсуждения: Что вы узнали о себе на занятии? Как вы планируете работать над своими целями? Как вы будете поддерживать себя и других?

### *Занятие 8. Дружба как ценность.*

Цель: Развитие у детей понимания дружбы как важной жизненной ценности, а также навыков установления и поддержания дружеских отношений.

*План занятия:*

1. Приветствие участников занятия. Упражнение "Волшебный фломастер" (упражнение помогает развить невербальное понимание и внимание к другим)

2. Сообщение на тему «Понятие дружбы» Обсуждение. Поговорите с детьми о том, что такое дружба и какие качества важны в друзьях.

Упражнение "Идеальный друг". Попросите детей написать, каким они видят идеального друга.

3. Навыки дружбы

Упражнение "Правила дружбы". Дети делятся на группы и придумывают правила, которые помогают поддерживать хорошие отношения с друзьями.

Обсуждение. Обсудите, как важно следовать этим правилам и почему они важны.

4. Решение конфликтов в дружбе

Упражнение "Споры друзей". Дети разыгрывают сценарии, где друзья попадают в конфликтные ситуации, и пытаются найти пути их разрешения.

Обсуждение. Поговорите о том, как важно уметь прощать и идти на компромисс в дружбе.

5. Рефлексия.

Участники делятся своими впечатлениями от занятия. Вопросы для обсуждения: Что вы узнали о дружбе на занятии? Как вы планируете применять полученные знания в своей жизни? Как вы будете поддерживать свои дружеские отношения?

### *Занятие 9. Подведение итогов. Итоговая диагностика.*

Цель: Подвести итоги пройденного материала, закрепить полученные знания и навыки, а также мотивировать детей на дальнейшее личностное развитие. Проведение итоговой диагностики.

1. Приветствие участников занятия, презентация программы, обсуждение правил занятий, представление ведущего.

## 2. Вспоминание пройденного материала.

Обзор тем. Перечислите основные темы, которые были рассмотрены на предыдущих занятиях (например, эмоциональный интеллект, навыки общения, управление гневом).

Обсуждение. Попросите детей поделиться, что им больше всего запомнилось и какие навыки они считают самыми полезными.

## 3. Проведение итоговая диагностики:

- Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф.Фидлеру);
- Шкала личной тревожности учащихся для определения школьной тревожности (Прихожан А.М)

## 4. Рефлексия.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы считаете главным достижением за время прохождения программы?
- Какие навыки вы планируете развивать дальше?
- Как вы будете применять полученные знания в будущем?

Подведение итогов. Ведущий подводит итоги занятия и благодарит детей за активное участие и старания.

## 3. Методы, используемые при реализации программы.

В программе, реализуемой в соответствии со стратегиями ФГОС, используются следующие методы и новые технологии:

- проблемное обучение;
- подгрупповая, групповая и индивидуальная работа;
- коммуникативное обучение;
- личностно-ориентированный подход;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникативные технологии (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем);
- групповые технологии.

Использование возможностей новых развивающих технологий позволяет обеспечить формирование базовых компетентностей современного человека:

• коммуникативной (умение эффективно сотрудничать с другими людьми);

• самоорганизации и жизнестойкость (умение ставить цели, планировать, контролировать свои действия – как после их завершения, так и по ходу, ответственно относиться к здоровью, полноценно использовать личностные ресурсы);

• самообразования (готовность конструировать и осуществлять собственную образовательную траекторию на протяжении всей жизни, обеспечивая успешность и конкурентоспособность).

В программе базовые компетентности и универсальные учебные умения формируются также через применение кейс-технологии (метод конкретных ситуаций, метод ситуационного анализа), обеспечивающие коллективную мыслительную деятельность при решении проблемной ситуации, технология критического мышления. Обучающиеся должны проанализировать ситуацию совместной деятельности, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения конфликтов и выбрать лучшее из них. Кейсы базируются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации. Проблема и уровень трудности задаются самим исполнителем – моделирование ситуации как проблемную, трудноразрешимую или неразрешимую вовсе.

#### *Ресурсное обеспечение программы*

Базой для реализации Программы являются образовательные организации, центры психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, в которых детям и подросткам оказывается психолого-педагогическая помощь. К рекомендуемым *материально-техническим ресурсам*, необходимым для реализации Программы, относятся:

- кабинеты и другие просторные помещения для проведения групповых форм работы с обучающимися (до 25 человек);
- компьютер, проектор, аудио- и видеоаппаратура для демонстрации учебных и дидактических материалов в ходе занятий; офисная техника (принтер, копировальный аппарат) для подготовки раздаточных материалов.
- меловые или маркерные доски, мел или маркеры, магниты для доски;
- канцелярские принадлежности (бумага для письма, ручки, цветные карандаши или фломастеры, клейкая лента и др.).

#### *Кадровое обеспечение* реализации программы включает:

- педагогов-психологов (психологов в сфере образования) психологических служб общеобразовательной организации, центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, которые принимают участие в реализации программы, оказывают информационную, техническую или методическую поддержку, помогают в проведении психодиагностического обследования на различных этапах реализации Программы.

#### **4. Адресат программы. Показания и обоснованные критерии ограничения и противопоказания на освоение программы.**

Программа жизнестойкости детей и подростков предназначена для работы с учащимися 4-6 классов образовательных учреждений. Противопоказанием к использованию данной программы является наличие у ребенка психических заболеваний или социопатических состояний, препятствующих осуществлению деятельности совместно с другими участниками программы, а также наличие снижения интеллекта: умеренной, тяжелой и глубокой степени.

## **5. Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.**

Гарантией прав участников программы выступает совместное обсуждение и заключение психологического контракта, с описанием правил поведения на занятии. Ведущий осуществляет контроль за соблюдением данных правил, и вправе отстранить от участия в программе учащегося, нарушающего данные правила.

## **6. Требования к условиям реализации программы.**

Специалист, реализующий данную программу, должен иметь психологическое образование, обладать необходимыми для работы на базе общеобразовательного учреждения профессиональными компетенциями, проявлять уважение к личности каждого подростка, уметь проводить групповые дискуссии и оказывать психологическую поддержку учащимся.

## **7. Ожидаемые результаты реализации программы.**

При условии успешной реализации программы будет наблюдаться:

- положительная динамика измеряемых конструктов: жизнестойкость, социально-психологические установки личности, саморегуляция, копинг-стратегии;
- повышение уверенности подростков в собственных возможностях совладания с жизненными трудностями;
- сплочение коллектива подростков, участвующих в реализации Программы;
- расширение знаний о возможных конструктивных и неконструктивных копинг-стратегиях с трудными жизненными ситуациями;
- приобретение опыта самопознания и самоанализа, в том числе собственных ресурсов и потребностей.

Также у детей и подростков повысится уровень сформированности осознанного отношения к партнерству в классном коллективе, расширится диапазон их коммуникативных умений и навыков, ориентированных на поддержание партнерских отношений в классе; в коллективе будет присутствовать чувство идентичности, осознание специфики и уникальности своего класса; дети будут иметь широкое представление о конструктивных способах разрешения конфликтных ситуаций.

## **8. Система организации контроля за реализацией программы.**

Каждое занятие программы предполагает проведение на завершающем этапе занятия рефлексии, обсуждения и подведения итогов занятия. Ведущий ведет наблюдение за поведение и прогрессом учащихся, на всем протяжении реализации программы. Анализ продуктов деятельности учащихся также является методом контроля за ходом и результатами реализации программы.

## **9. Система оценки достижений планируемых результатов.**

Система оценки достижения планируемых результатов осуществляется в программе в два этапа: входная и итоговая диагностика. На этапе входной диагностики мы используем следующие методики:

- Метод семантического дифференциала, используемый для оценки психологической атмосферы в классе (по А.Ф.Фидлеру) (см. *Приложение 1*);
- Шкала личной тревожности учащихся для определения школьной тревожности (Прихожан А.М) (см. *Приложение 2*);
- Проективный тест «Несуществующее животное» для оценки агрессивности учащихся.

На этапе итоговой диагностики данная процедура повторяется и проводится диагностика эффективности программы с использованием анкеты обратной связи (см. *Приложение 3*).

## **10. Критерии оценки достижения планируемых результатов (качественные и количественные).**

Качественно достижение планируемых результатов деятельности осуществляется с помощью сравнения данных входной и итоговой. По результатам обработки данных методик выделяется количество детей, освоивших программу на низком, среднем и высоком уровне. Анкета обратной связи позволяет количественно оценить эффективность реализации программы, с точки зрения участников.

## **11. Список литературы.**

1. Азарова Т.В. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / [Азарова Т.В. [и др.]; под общ. ред. М.Р. Битяновой. – М.[и др.]: Питер, 2016. – 302 с.
2. Агафонова, И.Н. Уроки общения для детей 6-10 лет «Я и мы» [Текст]: программа / И. Н. Агафонова. – СПб.: Детство-Пресс, 2011.
3. Богомолов В.А. Ориентированный на решение подход в работе с ситуациями травли в школе. 2013.
4. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации / Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 128 с.
5. Доказательный подход: Руководство по верификации программ, технологий, практик в образовании и социальной сфере : учебное пособие / М.Г. Сорокова, О.А. Ульянина, Г.В. Семья, О.И. Леонова, Д.В. Лубовский, Е.И. Исаев, Т.Г. Подушкина, Н.П. Бусыгина, Н.П. Радчикова, А.А. Шведовская ; под ред. Марголиса А.А., Сороковой М.Г., Семья Г.В. – М. : ФГБОУ ВО МГППУ, 2024. – 130 с.
6. Клюева, Н.В. Учим детей общению / Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 337 с.
7. Лейн Д.А. Школьная травля – Детская и подростковая психотерапия под ред. Д. Лейна и Э. Миллера. – СПб.: Питер, 2001. С. 240-274.
8. Прихожан А.М. Шкала личностной тревожности для учащихся 10-16 лет – Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.; Воронеж, 2000.
9. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф.Фидлеру) – Социально-психологическая диагностика личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. С. 190-191.

## Приложение 1.

### Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф.Фидлеру)

Методика направлена на изучение психологической атмосферы, сложившейся в группе (коллективе). Применяется диагностическая шкала – опросник А.Ф. Фидлера, адаптированная Ю.Л. Ханиным. В основе лежит метод семантического дифференциала. Оценку группе по предложенным биполярным шкалам дают сами испытуемые. Методика допускает анонимное обследование, а это повышает ее надежность. Надежность увеличивается в сочетании с другими методиками (например, социометрией). Инструкция: в таблице приведены противоположные по смыслу пары слов, характеризующие атмосферу в Вашем коллективе. Ответ отмечается на бланке в виде знака (х). Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре Вы поставите знак (х), тем более выражен этот признак в Вашем коллективе. Столбец под номером 1 имеет крайнюю выраженность положительного признака, а столбец под номером 8 имеет крайнюю выраженность отрицательного признака, указанного в паре.

#### Регистрационный бланк

	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Дружелюбие									Враждебность
2. Согласие									Несогласие
3. Удовлетворенность									Неудовлетворенность
4. Продуктивность									Непродуктивность
5. Теплота									Холодность
6. Сотрудничество									Несогласованность
7. Взаимная поддержка									Недоброжелательность
8. Увлеченность									Равнодушие
9. Занимательность									Скука
10. Успешность									Безуспешность

#### Обработка и анализ результатов

Ответ по каждому из 10 пунктов оценивается слева на право от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак «х», тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего.

1. Для каждого опрошенного вычисляется субъективная оценка психологической атмосферы в коллективе (Ксо): складываются баллы по всем 10 пунктам таблицы.

2. Вычисляется средний коэффициент субъективных оценок психологической атмосферы в коллективе (Кср): складываются коэффициенты субъективных оценок всех членов группы, полученная сумма делится на количество опрошенных. Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная оценка). Чем

ниже коэффициент, тем благоприятнее оценка психологической атмосферы в коллективе.

3. Для получения вывода о наиболее выраженных признаках в коллективе, вызывающих трудности в его становлении, вычисляются средние коэффициенты субъективных оценок для каждого из 10 пунктов таблицы: К пр.1, К пр.2, К пр.3 и т.д. Для этого необходимо суммировать показатели по каждому признаку и разделить на количество опрошенных в коллективе.

## **Приложение 2**

### **Шкала личной тревожности учащихся для определения школьной тревожности (Прихожан А.М)**

Настоящая шкала тревожности была разработана А.М. Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» О. Кондаша. Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревогогенности тех или иных ситуаций обыденной жизни. Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний. Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Форма А предназначена для школьников 10-12 лет,

#### **Инструкция к тесту**

(На первой странице бланка). На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх. Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

- Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик "Ответ" поставь цифру 0.
- Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик "Ответ" поставь цифру 1.
- Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик "Ответ" поставь цифру 2.
- Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик "Ответ" поставь цифру 3.
- При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик "Ответ" поставь цифру 4.

Переверни страницу. (На второй странице инструкция продолжается) Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации),

определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасение.

Варианты ответов:

Нет Немного Достаточно Значительно Очень

0 1 2 3 4

Форма А

- 1 Отвечать у доски
- 2 Оказаться среди незнакомых ребят
- 3 Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
- 4 Слышать заклятия
- 5 Разговаривать с директором школы
- 6 Сравнивать себя с другими
- 7 Учитель смотрит по журналу, кого спросить
- 8 Тебя критикуют, в чем-то упрекают
- 9 На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
- 10 Видеть плохие сны
- 11 Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету
- 12 После контрольной, теста – учитель называет отметки
- 13 У тебя что-то не получается
- 14 Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна
- 15 На тебя не обращают внимания
- 16 Ждешь родителей с родительского собрания
- 17 Тебе грозит неуспех, провал
- 18 Слышать смех за своей спиной
- 19 Не понимать объяснений учителя
- 20 Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем
- 21 Слышать предсказания о космических катастрофах
- 22 Выступать перед зрителями
- 23 Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
- 24 С тобой не хотят играть
- 25 Проверяются твои способности
- 26 На тебя смотрят как на маленького
- 27 На экзамене тебе достался 13-й билет
- 28 На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
- 29 Оценивается твоя работа
- 30 Не можешь справиться с домашним заданием
- 31 Засыпать в темной комнате
- 32 Не соглашаешься с родителями
- 33 Берешься за новое дело
- 34 Разговаривать с школьным психологом
- 35 Думать о том, что тебя могут «сглазить»
- 36 Замолчали, когда ты подошел (подошла)
- 37 Слышать страшные истории

- 38 Спорить со своим другом (подругой)  
39 Думать о своей внешности  
40 Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах

### *Обработка и интерпретация результатов теста*

Ключ является общим для обеих форм.

- Школьная тревожность: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34
- Самооценочная тревожность: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39
- Межличностная тревожность: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38
- Магическая тревожность: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

Выделение субшкал во многом условно. Например, предложенные в ней ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации – как ситуации общения со взрослыми и т. п.

Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы. При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале. Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности.