

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 25.08.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор ППМС-центра «Развитие»
Центрального района Санкт-Петербурга
Федорова Т.Б.
Приказ № 25-ОД от 25.08.2026



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

МИР НАЧИНАЕТСЯ С МЕНЯ...

Возраст учащихся: от 11 до 13 лет

Срок реализации: в течение учебного года

Разработчики:

Силина И.Н., социальный педагог
Бойчук Т.С., социальный педагог

Санкт-Петербург

2026 год

Оглавление

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.....	3
1.2. АНАЛИЗ УСЛОВИЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ В ЦЕНТРАЛЬНОМ РАЙОНЕ	4
1.3. ЗАКОНОДАТЕЛЬНАЯ БАЗА	6
2. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ	7
2.1. РАСКРЫТИЕ ПОНЯТИЙНОГО АППАРАТА	7
2.2. НАУЧНО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ (АВТОРЫ И ИДЕИ)	8
3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	9
3.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	9
3.2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ	9
3.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	11
3.4. ТОЧКИ РИСКА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
12. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.	13

1.Пояснительная записка.

1.1. Актуальность программы

Проблема формирования и развития жизнестойкости у современных детей в настоящее время является очень актуальной. Девальвация культурных ценностей, постоянные стрессовые состояния оказывают пагубное воздействие на организм детей. Они сталкиваются с множеством проблем в школе, дома и на улице. В подростковом возрасте давление может происходить из различных источников – самого ребенка, родителей, учителей, сверстников общества, в котором живет ребенок. Дети крайне восприимчивы к изменениям вокруг них. В связи с этим проблема формирования навыков жизнестойкости приобретает особую актуальность.

Современное динамично развивающееся общество переживает серьезные социально-экономические, правовые, нравственные, духовные изменения, которые затрагивают различные сферы деятельности человека, в том числе и систему образования. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного подростка, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с решением возникающих перед ним трудных жизненных ситуаций. Эта проблема актуальна для школьников, так как создавшаяся социальная обстановка требует от них максимальной адаптации. Для некоторых трудные жизненные ситуации выступают в качестве катализатора антисоциального поведения, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость. В современное время вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку психическая устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности. Основные аспекты жизнестойкости субъекта в социокультурном пространстве просматриваются через его ориентацию на социальную активность, приобщение к здоровому образу жизни, умение справиться со стрессом в меняющихся условиях жизни, мотивацию достижения задуманного, роста уровня образования, адаптацию и др.

Основная идея программы – комплексный подход к формированию жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовательной организации.

С нашей точки зрения, в основу, как формирования жизнестойкости, так и правильного отношения к сохранению своего здоровья, должно быть положено подведение школьников к осознанию того, что в любой, даже самой сложной ситуации всегда есть возможность выбора той или иной модели поведения и развитие умения делать выбор, принимая его последствия.

Программа дополняет и объединяет существующие в системе образования программы и формы работы с детьми в части формирования безопасного образа жизни. Программа делает акцент на системную работу через внедрение современных методик, основанных на принципах вовлечения самого ребенка в процесс формирования представлений и практических навыков в сфере обеспечения личной жизнестойкости.

Принципы программы

1. Принцип гуманности (создание доброжелательной атмосферы, способствующей ориентации обучающихся на положительные действия и поступки; создание условий для свободного развития, самореализации, самоактуализации).

2. Принцип творчества (новые решения традиционных дел, поиск новых вариантов организации познавательной, спортивной, трудовой, практической деятельности).

3. Принцип социальной активности (включение обучающихся в активную организацию жизнедеятельности класса, развитие ценностных ориентаций).

4. Принцип индивидуальности (отражение уникальности, неповторимости обучающегося, помощь в личностном самоопределении).

6. Принцип комплексного подхода.

7. Возрастной принцип (знание половозрастных особенностей обучающихся).

1.2. Анализ условий для реализации в Центральном районе

ППМС-центр «Развитие» Центрального района Санкт-Петербурга реализует в районе дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, которая включает в себя четыре модуля объединенные по направлениям деятельности:

Модуль 1. «Помощь детям, испытывающим трудности в освоении общеобразовательных программ»,

Модуль 2. «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни»,

Модуль 3. «Профилактика правонарушений «Правовая дорога в будущее»,

Модуль 4. «Наш дом - Россия».

Отдел психолого-педагогической профилактики правонарушений и зависимого поведения детей и подростков, в частности реализуют Модуль 2. «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни», в рамках, которой и реализуется программа «Мир начинается с меня».

В образовательных учреждениях Центрального района также, как и во всем городе можно увидеть:

1. Рост числа стрессовых факторов.

Современный мир характеризуется высокой скоростью изменений, что увеличивает уровень стресса среди подростков. Это связано с учебной нагрузкой, социальными ожиданиями, давлением со стороны сверстников и родителей, а также доступностью большого объема информации через интернет. Программы по формированию жизнестойкости помогают подросткам научиться эффективно справляться с этими стрессовыми факторами.

2. Проблемы с психическим здоровьем.

Исследования показывают увеличение случаев депрессии, тревожных расстройств и суицидальных мыслей среди подростков. Жизнестойкость помогает развивать навыки эмоциональной регуляции, которые способствуют улучшению психического здоровья и снижению риска развития психических заболеваний.

3. Социальная адаптация.

Подростковый возраст — период активного формирования идентичности и социальных связей. Программы по формированию жизнестойкости учат подростков эффективным коммуникативным навыкам, умению разрешать конфликты и строить здоровые взаимоотношения, что способствует успешной социальной адаптации.

4. Подготовка к взрослой жизни.

Жизнестойкость является важным качеством для успешного перехода во взрослую жизнь. Она помогает подросткам стать более самостоятельными, ответственными и уверенными в себе. Эти качества необходимы для достижения карьерных целей, создания семьи и принятия важных жизненных решений.

5. Профилактика рискованного поведения.

Подростки часто сталкиваются с ситуациями, когда они вынуждены делать выбор между рискованным поведением (например, употребление алкоголя, наркотиков, участие в опасных действиях) и здоровым образом жизни. Программы по формированию жизнестойкости помогают развить критическое мышление и способность принимать обоснованные решения, что снижает вероятность участия в рискованных действиях.

6. Поддержка академической успеваемости.

Эмоциональная устойчивость и умение справляться со стрессом положительно сказываются на учебной деятельности. Подростки, обладающие высоким уровнем жизнестойкости, лучше справляются с учебными нагрузками, демонстрируют большую мотивацию к учебе и достигают лучших результатов.

7. Современные вызовы общества.

Современные социальные и экономические условия требуют от молодых людей гибкости, адаптивности и способности быстро реагировать на изменения. Программы по формированию жизнестойкости помогают подготовить подростков к успешному функционированию в условиях неопределенности и постоянных перемен.

Таким образом, программа для подростков является крайне актуальной и необходимой для поддержки их гармоничного развития, улучшения психического здоровья и подготовки к успешной взрослой жизни.

1.3. Законодательная база

Программа разработана с учетом следующих документов:

- «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 24.06.1999 N 120-ФЗ (ред. от 07.06.2017) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепции развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года.
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400.
- Указ Президента Российской Федерации от 23.11.2020 №733 «Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года».
- Стратегия противодействия экстремизму в Российской Федерации до 2025 года.

- Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 14.08.2020 № 22-рп «Об утверждении Плана мероприятий по обеспечению информационной безопасности детей, производства информационной продукции для детей и оборота информационной продукции в Санкт-Петербурге на 2021-2027 годы».

2. Концептуальные подходы

2.1. Раскрытие понятийного аппарата

Взаимопонимание — это способность людей при общении принимать точку зрения друг друга, учитывать интересы и особенности другой стороны, даже если они противоречат собственным.

Жизнестойкость - представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Несовершеннолетний – лицо, не достигшее возраста восемнадцати лет.

Ответственность - необходимость, обязанность гражданина отвечать за свои действия, поступки, быть ответственным за них.

Привычка - сложившийся способ поведения, осуществление которого в определённой ситуации приобретает для индивида характер потребности.

Семейные ценности – это обычаи и традиции, которые передаются из поколения в поколение. Это – чувства, благодаря которым она становится крепкой. Это– всё то, что люди переживают вместе внутри дома – радость и горе, благополучие или проблемы и трудности.

Семья — это сообщество, основанное на браке супругов, помимо которых включает и их холостых детей (собственных и усыновлённых), связанных духовно, общностью быта и взаимной моральной ответственностью.

Социальная установка — это предрасположенность или готовность человека вести себя определённым образом, сформированная на основе полученного социального опыта.

Социум— это человеческая общность, специфику которой представляют отношения людей между собой, их формы взаимодействия и объединения.

Формирование – процесс становления личности человека в результате объективного влияния среды, целенаправленного воспитания и собственной активности личности (самовоспитания).

Ценность — это важность, значимость, польза, полезность чего-либо.

2.2. Научно – методические основания (авторы и идеи)

Научно-методологическое обоснование программы.

Настоящая программа построена согласно современным представлениям отечественных ученых о сущности жизнестойкости, анализ которых позволил выявить детерминанты жизнестойкости: система социальных установок личности, способность к саморегуляции, копинг-стратегии. Приведенные детерминанты не противоречат научной концепции С. Мадди и его коллег, которыми определена структура жизнестойкости: вовлеченность (предрасположенность субъекта к взаимодействию с людьми, проявление активного интереса к окружающему миру); контроль (вера в возможность влиять на события своей жизни); вызов (принятие риска, уверенность в том, что изменения создают возможности для личностного роста, а не угрожает безопасности). Разработка содержания программы и ее реализация осуществляется в соответствии с методологическими подходами и принципами.

Феномен «жизнестойкость» рассматривается в различных аспектах и обозначается терминами: «личностный потенциал» (Д.А. Леонтьев), «адаптационный потенциал» (А.Г. Маклаков), «психологическая устойчивость» (И.Н. Грызлова, Е.Н. Евстафьев, В.К. Калинин, М. Тышкова, Н.И. Шевандрин), «психическая устойчивость» (А.Г. Комендант, Г.С. Михайлов, О.Д. Привалова, М.Ф. Секач,), «помехоустойчивость» (А.Ф. Ануфриев), «психическая готовность» (М.Н. Рудный), «толерантность к экстремальным ситуациям» (О.С. Васильева, Л.Р. Правдина), «мужество быть» (П. Тиллих), «онтологическая уверенность личности» (Р. Лэнг), «жизнеспособность» (М.П. Гурьянова). Можно выделить общее, что отражается в содержании этих понятий – психологический аспект сопротивления личности жизненным невзгодам и трудностям, возможности и способности личности трансформировать кризисные обстоятельства в ситуации саморазвития. Таким образом, жизнестойкость личности – это интегральная характеристика личности, позволяющая сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития. Можно выделить компоненты жизнестойкости. В структуру жизнестойкости входят:

- адекватная самооценка,
- развитые волевые качества,
- высокий уровень социальной компетентности,
- развитые коммуникативные способности и умения.

Вопросы формирования основ жизнестойкости актуализированы на данном этапе в практике образования и требуют особого внимания, что

указывает на необходимость разработки программно-методического обеспечения и организацию системной работы со всеми участниками образовательных отношений. Программа «Мир начинается с меня» представляет собой комплекс занятий, направленных на формирование устойчивых навыков противостояния трудным жизненным обстоятельствам, изучение личностных особенностей, коррекцию их с целью развития позитивного образа себя, развития навыков конструктивного межличностного взаимодействия, построение личных жизненных планов. Содержание занятий ориентировано на осмысленное понимание обучающимися необходимости саморазвития, формирование адекватной самооценки, поиск и обретение жизненных смыслов и жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений.

3. Основная часть

3.1. Цели и задачи программы

Цель программы:

формирование навыков жизнестойкости у обучающихся школы: позитивных жизненных ценностей, развитие личностных и поведенческих характеристик.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих основных задач:

- Развитие компонентов жизнестойкости: вовлеченности, контроля, принятия риска,
- Развитие умения детей правильно оценивать свои и чужие действия, осознавать и адекватно выражать свои мысли и чувства,
- Формирование навыков взаимодействия с людьми,
- Развитие коммуникативных навыков – социальная поддержка, адекватное реагирование на справедливую и несправедливую критику,
- Формирование самооценки и уверенности в себе, собственного стиля мышления;
- Формирование взаимовыручка, умение работать в команде, стойкость в преодолении возникающих трудностей.
- Обогащение обучающихся знаниями о себе, факторах, способствующих сохранению и укреплению психического и физического здоровья.

3.2. Тематическое планирование занятий

Групповые занятия по программе реализуются в системе образования ГБОУ Центрального района Санкт-Петербурга.

Программа рассчитана на 6 часов.

Регулярность занятий – 2 раз в неделю

Цикл – 3 недели

Продолжительность занятия – 45-60 минут

В программе участвует весь класс

Все занятия программы дополняют друг друга, каждая имеет свою специфику, свою просветительно-образовательную цель: информирование, проживание ситуации изнутри, проверка уровня знаний. Программа проводится социальными педагогами на базе ГБОУ, для обучающихся 5-6 классов, во внеурочное время, содержит подготовительный, основной и оценочный этапы.

Программа состоит из четырех этапов:

1. Подготовительный – знакомство социальных педагогов с классным руководителем или социальным педагогом ГБОУ, ознакомление последнего с тематикой программы, сроками реализации, возможными результатами.

2. Диагностический - проводится диагностика обучающихся с целью выявления уровня их знаний и навыков в области.

3. Основной – проведение программы (3 блока программы).

4. Повторная диагностика - проводятся те же диагностические методики, что на втором этапе с целью выявления динамики уровня знаний.

	Наименование блоков и занятий	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретически часов	Практических часов	
1	«Я и мой мир»	2	1	1	Диагностическое обследование, наблюдение, рефлексия
1.1	Я и моя семья.	1	0,5	0,5	Наблюдение, рефлексия
1.2	Наши ценности	1	0,5	0,5	Наблюдение, рефлексия
2	«Давайте жить дружно»	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
2.1	Я и мои друзья	1	0,5	0,5	Наблюдение, рефлексия
2.2	Мы команда	1	0,5	0,5	Наблюдение, рефлексия
3	«Я глазами мира!»	2	1	1	Диагностическое

					обследование, наблюдение, рефлексия
3.1	Ценности мира	1	0,5	0,5	Наблюдение, рефлексия
3.2	«Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи»	1	0,5	0,5	Наблюдение, рефлексия
Итого		6	3	3	

3.3. Условия реализации программы

При рассмотрении условий реализации профилактических занятий по программе необходимы следующие условия:

1. Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими профессиональное педагогическое образование и систематически повышающими свою квалификацию.
2. Педагог должен уметь использовать в своей работе компьютер с лицензионным программным обеспечением (включая ноутбук), проекционное оборудование, копировальные устройства, сканер, устройства видео и аудиофиксации, а также доступ в Интернет
3. Наличие согласия родителей на данную работу
4. Учет возрастных и практические потребности учащихся в определенном объеме и уровне правовых знаний
5. Кабинет должен отвечать санитарно-гигиеническим условиям;
6. Образовательная среда адекватна потребностям развития учащихся и здоровьесбережению.
7. Наличие оборудования – маркеры, ватманы, бумага; мультимедийная доска, музыкальный центр

3.4. Точки риска при реализации программы

1. Отсутствие педагогических кадров, имеющих профессиональное педагогическое образование
2. Отсутствие согласия родителей на данную работу
3. Отсутствие учета возрастных и практических потребностей учащихся в определенном объеме и уровне правовых знаний
4. Отсутствие оборудования – маркеры, ватманы, бумага; мультимедийная доска, музыкальный центр

5. Серьезные психосоматические состояния, сниженный интеллект, проявление открытого агрессивного поведения— данные подростки могут являться группой риска для психологического и физического здоровья остальных участников программы, а также значительно снизить уровень обучаемости.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Критерии оценки результатов:

1. Вербальный:

- обратная связь участников группы после выполнения упражнения и в конце занятия (выявление эмоционального состояния и рефлексии);
- отзывы участников по завершении программы, как в устной, так и в письменной форме (как они оценивают свои достижения, степень реализации поставленных целей);
- обсуждение с классными руководителями итогов работы группы, наличие положительных изменений;

2. Невербальный:

- активность на занятиях, психологический климат в группе, мотивация участников;
- умение участников строить позитивные взаимоотношения с другими членами группы, участие в обсуждении.

3. Диагностика проводится в начале и в конце занятий. На основании полученных сравнительных результатов анализа можно сделать выводы об эффективности проделанной работы.

Ожидаемые результаты:

- Снижение количества обучающихся, состоящих на различных профилактических видах учета.
- Позитивная динамика у школьников, принявших участие в программе, развития таких личностных свойств, как: адекватная самооценка; ценностное отношение к своему здоровью и жизни; способность управлять эмоциями, принимать решения, избегать ситуаций риска; развитие критического мышления, умения оказывать сопротивление давлению; ответственности; навыков конструктивного общения, стремления к самореализации.

12. Список литературы.

1. Барышников Е.Н., Браун Т.П., Жукова Н.А., Зеленина И.Н., Косабущая С.А., Щекина О.А. /Практико-ориентированные технологии работы с детьми разного возраста, состоящими на учёте ОДН, в организациях отдыха и оздоровления детей. / СПб АППО. 2021.
2. Барышников Е.Н., Косабущая С.А. /Профилактика социальных девиаций обучающихся в образовательных организациях Санкт-Петербурга./ Учебно-методическое пособие/ СПб АППО. 2019.
3. Ванакова, Г. В. Жизнестойкость как осознанный выбор современной молодежи / Г. В. Ванакова // Народное образование. – 2012. – № 1. – С. 234-239
4. Гнездилова, О. Н. Развитие личности подростка в современной школе: учеб. пособие / О. Н. Гнездилова, М. В. Фокина ; Рос. акад. образования, Моск. психол.-социал. ин-т. –М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та ; Воронеж : НПО "МОДЭК", 2006. – 157, [1] с.
5. Книжникова, С. В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательной школы : дис. канд. пед. наук / С. В. Книжникова. – Краснодар, 2005. – 191с. – Электронный ресурс
6. Коррекционная педагогика. Обучение трудных школьников: Клеменс Гилленбранд — СПб: Academia, 2008 г.- 240 с.
7. Лактионова, А. И. Влияние факторов жизнеспособности на социальную адаптацию подростков / А. И. Лактионова, А. В. Махнач // Ребенок в современном обществе / под ред. Л. Ф. Обухова, Е. Г. Юдина. – М., 2007. – С. 184-191
8. Мысова, О. Ф. Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические подходы / О. Ф. Мысова // Воспитание школьников. – 2013. – № 6. – С. 60-64.
9. Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности : дис ... канд. психол. наук : 19.00.05 4. / Т. В. Наливайко. – Челябинск, 2006. – 175с. –Электронный ресурс.
10. Науменко, Ю. В. Социально-личностная жизнеспособность подростков / Ю. В. Науменко, М. Э. Паатова // Народное образование. – 2013. – № 7. – С. 249-257.
11. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости Серия «Библиотека психолога (МПСИ)» Издательство: Флинта, Наука, 2015 г.
12. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие.

Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В.- Барнаул, 2014. - 184 с.

- 13.Поваляева, М.М. Коррекционная педагогика. Взаимодействие специалистов / М.М. Поваляева; под ред. М.А. Поваляевой. – Ростов на Дону: Феникс, 2002.
14. Рассказова Е. И. Монография «Жизнестойкость и ее диагностика», Издательство «Смысл»,2016