

Министерство образования и науки
Нижегородской области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Нижегородской области
«Центр психолого–педагогической, медицинской и социальной помощи»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол от «29» 09 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО НО ЦПМСП
Т.Н. Шиголина
« 1 » сентября 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
формирования жизнестойкости подростков «Точки опоры»**

направленность: социально-гуманитарная
возраст обучающихся: 13-18 лет
срок реализации программы: 36 часов

Составитель:
Сорокина Л.А.
педагог-психолог высшей квалификационной категории

г. Нижний Новгород
2025 г.

1. Пояснительная записка

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды, включая социальные, – ведущий показатель здоровья ребенка. В психическое здоровье входит стрессоустойчивость, или жизненная стойкость, – то есть способность преодолевать стрессовые ситуации, жизненные трудности без ущерба для общего здоровья. Это предполагает активность личности, ее способность к сопротивлению трудностям, умение нести ответственность за свою жизнь, извлекать полезный опыт из неблагоприятных ситуаций и собственных ошибок.

С учетом этого одной из важнейших задач становится развитие у подрастающего поколения способности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность, не снижая успешность деятельности и удовлетворения своей жизнью, опираясь на собственный потенциал, взаимодействовать в социуме. Успешное решение данной задачи возможно путем целенаправленного развития у учащихся жизнестойкости.

Актуальность

Особую актуальность проблема развития жизнестойкости приобретает в подростковом возрасте – времени, когда формируется общее представление о себе, своих целях, ценностях и месте в мире, периоде, протекание которого во многом определяет дальнейший жизненный путь человека. Целенаправленное развитие жизнестойкости у подростков способствует более полному внутреннему раскрытию их личности, успешной социальной адаптации в среде сверстников и социуме в целом. В первую очередь, это касается подростков, воспитывающихся в семьях «группы риска», характеризующихся сложностями во взаимоотношениях с окружающими людьми, низким уровнем самооценки и саморазвития.

Таким образом, проблема эффективной работы по развитию жизнестойкости у подростков из семей «группы риска», направленной на повышение эффективности становления их личности в социальном взаимодействии, представляет особый интерес.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Цикл психологических занятий построен на основе гуманистического подхода в психологии (идеи Карл Роджерс, Абрахам Маслоу, Роло Мэй, Дмитрий Леонтьев) и педагогике (Шалва Амонашвили), где учащийся — не

объект воздействия взрослого, а субъект, автор, который активно работает над развитием самого себя, своей личности и несет ответственность за самостановление.

В ходе психологических занятий используются как известные приемы и упражнения, заимствованные из тренинговых программ личностного роста и самореализации личности, коммуникативной компетенции (Парыгин Б.Д., 2000; Прутченков А.С., 1993; Хрящева Н.Ю., 2001; Дубровина И.В., 2000, Емельяновой Е.В., 2002); монографии «Жизнестойкость личности» Фоминой А.Н (Москва, 2012), так и модифицированные автором.

Направленность программы – социально-гуманитарная, поскольку в процессе её прохождения, обучающиеся приобретают знания и умения, которые способствуют их социальной адаптации.

Отличительная особенность программы в том, что она ориентирована на широкий круг проблем подросткового возраста и составлена согласно наиболее часто встречающимся запросам семей и подростков в ГБУДО НО ЦППМСП.

Адресат программы: обучающиеся средних и старших классов ОО и первых курсов СПО, входящие в группу риска по социально-психологическому тестированию, а также обратившиеся за психологической помощью по вопросам конфликтов в семье и со сверстниками, с самоповреждающим и антивитаальным поведением, коммуникативными трудностями, стрессом, связанным с экзаменами и трудными жизненными ситуациями.

Противопоказания по программе: интеллектуальные нарушения, острые психические состояния.

Цель программы – формирование жизнестойкости, в том числе профилактика суицидальных явлений среди детей и подростков.

Задачи:

1. Сформировать представления о жизнестойкости;
2. Отработать жизнестойкие умения и навыки;
3. Сформировать навыки управления стрессом;
4. Обучить способам (навыкам) оказания психологической самопомощи, сформировать навык обращения за помощью.

Объем и срок реализации программы: 36 академических часов, программа реализуется в течение одного учебного полугодия (4 календарных месяца).

Формы обучения

Программа реализуется только в очной форме. Группа открытая, участники могут присоединиться к группе на любом этапе программы занятия проводятся в группах по 5-10 человек. При необходимости участники могут получать индивидуальные консультации психолога.

Групповое занятие включает в себя часы теории и практики. В работе используются классические психотренинговые упражнения и игры, подвижные игры, ролевые игры и проигрывание ситуаций, дискуссии. В зависимости от уровня подготовки ребят, их интересов педагог-психолог может вносить свои коррективы в тематическое планирование, порядок тем, выбор тем, а также содержание занятий.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность 2 академических часа (40 мин) с перерывом в 10 минут.

Планируемые (ожидаемые) результаты:

В результате освоения данной программы учащиеся:

- будут иметь представление о жизнестойкости, стрессоустойчивости, способах саморегуляции и способах совладающего поведения;
- овладеют навыками применения своих личностных ресурсов, смогут выбирать активную и ответственную позицию в трудной жизненной ситуации;
- будут владеть навыками саморегуляции, межличностной коммуникации, обладать широким спектром поведенческих реакций при стрессе и выбирать из них наиболее адаптивные;
- смогут обрести навык обращения за помощью.

2. Учебный план

№	Тема	Всего часов	в том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1	Как понять себя	2	0,5	1,5	Рефлексия
2	Моя жизнестойкость	2	0,5	1,5	Рефлексия
3	Какой я в стрессе	2	0,5	1,5	Рефлексия
4	Как не быть жертвой	2	0,5	1,5	Рефлексия
5	Стресс в моей жизни	2	0,5	1,5	Рефлексия
6	Учимся методам саморегуляции	2	0,5	1,5	Рефлексия

7	Мои ресурсы	2	0,5	1,5	Рефлексия
8	Причины моих успехов и неудач	2	0,5	1,5	Рефлексия
9	Я среди людей	2	0,5	1,5	Рефлексия
10	Я среди людей ч.2	2	0,5	1,5	Рефлексия
11	Мои способности	2	0,5	1,5	Рефлексия
12	Ошибки мышления	2	0,5	1,5	Рефлексия
13	Достигнуть успеха или избежать неудачи?	2	0,5	1,5	Рефлексия
14	Пессимист, оптимист, реалист	2	0,5	1,5	Рефлексия
15	Неуверенность, уверенность и агрессивность	2	0,5	1,5	Рефлексия
16	Тренинг нестандартных поступков и преодоления низкой самооценки	2	0,5	1,5	Рефлексия
17	Тренинг целеполагания	2	0,5	1,5	Рефлексия
18	Тренинг целеполагания ч.2	2	0,5	1,5	Рефлексия
	Итого:	36	9	27	

3. Содержание учебного плана

№	Раздел	Теория	Практика
1.	Как понять себя (определяем личностные особенности)	Мини-лекция «Индивид, личность, индивидуальность»	Ритуал приветствия Упражнения «Супермаркет», «4 персонажа», «Мои позитивные и негативные стороны», «Мое качество», «Доброе слово» Рефлексия
2.	Моя жизнестойкость (представление о жизнестойкости, самодиагностика)	Мини-семинар «Жизнестойкость»	Ритуал приветствия Беседа «Стили преодолевающего поведения в трудных жизненных ситуациях» Упражнения «Метафора проблемы», «Оцени ситуацию», «Горячий стул» Рефлексия
3.	Какой я в стрессе (расширяем представление о стратегиях поведения человека в трудных жизненных ситуациях,	Мини-лекция о стратегиях поведения в трудных жизненных ситуациях, конструктивных и неконструктивных	Ритуал приветствия Упражнения «Свой взгляд», «Устаревшие модели поведения», «Сочини сказку», «Чемодан» Рефлексия

	конструктивных и неконструктивных стратегиях совладающего поведения)	стратегиях совладающего поведения	
4.	Как не быть жертвой (понятие «жертва», его основные типы и характеристики).	Мини-лекция о понятии «жертва», его основных типах и характеристиках	Ритуал приветствия Упражнение «Комплименты» Беседа Упражнение «Маска – я тебя знаю» Рефлексия
5.	Стресс в моей жизни (учимся отслеживать признаки стресса и его последствий у себя и других людей).	Мини-лекция о признаках стресса и его последствиях у себя и других людей	Ритуал приветствия Упражнение «Стресс в моей жизни», «Пластилиновый стресс», «Два на два, или Новый Юлий Цезарь» Релаксационное упражнение «Водопад» Рефлексия.
6.	Учимся методам саморегуляции	Мини-лекция «Способы саморегуляции»	Ритуал приветствия Практика аутотренинга, дыхательной гимнастики, прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону
7.	Мои ресурсы (углубление процессов самораскрытия)	Мини-дискуссия «Инвентаризация ресурсов»	Ритуал приветствия Упражнения «Я-солнце», «Шкала внутренних ресурсов», «Мои достоинства», «Самоанализ» Рефлексия
8.	Причины моих успехов и неудач (осознание причин успеха-неуспеха, раскрытие внутренних механизмов успешности, осознание важности позитивного мышления для	Мини-лекция «Внутренние внешние причины неудач»	Ритуал приветствия Беседа. Упражнения «Мне обидно, когда...», «Мусорное ведро», «Железное алиби», «Клубок проблем» Игра «На что похожа обида». Рефлексия

	достижения жизненных целей)		
9.	Я среди людей (осознание и принятие многогранности своего «Я» в системе отношений с окружающими)	Дискуссия «Круг моего общения»	Ритуал приветствия Упражнения «Маски», «Нападение и защита», «Испуганный ежик» Рефлексия
10.	Я среди людей ч.2	Мини-лекции «Обвинения»	Ритуал приветствия Упражнения «Я – волшебник!», «Составление собственной сказки» Рефлексия
11.	Мои способности	Беседа «Точка опоры»	Ритуал приветствия Упражнения «Коллаж Я», «Принимаю ответственность», «Я через 10 лет», «Превращаем проблемы в цели» Рефлексия
12.	Ошибки мышления (информирование о распространенных ошибках мышления и их преодолении)	Мини-лекция «Уловки мышления»	Ритуал приветствия Упражнения «Приведи пример», «Исправь ошибку» Рефлексия
13.	Достигнуть успеха или избежать неудачи? (формирование позитивных установок и ответственности за достижения)	Беседа, по книге Д.Бернс «Хорошее самочувствие»	Упражнения «Меня заставили», «Счастливый случай», «Я – капитан» Рефлексия
14.	Пессимист, оптимист, реалист (формируем реалистичные ожидания и взгляды)	Беседа. Знакомство с позитивными утвердительными суждениями	Ритуал приветствия Обыгрывание и выполнение тестов по книге Д.Бернс «Хорошее самочувствие» Упражнение «Хорошо- плохо», «Баланс», «Суд» Рефлексия

15.	Неуверенность, уверенность и агрессивность (формирование устойчивости к фрустрации, навыков быстрого реагирования на конфликтной ситуации.)	Лекция –беседа «Границы и как их защищать»	Ритуал приветствия Упражнения «Комфортные расстояния», «Переступи черту», «Место под солнцем» Рефлексия
16.	Тренинг нестандартных поступков и преодоления низкой самооценки	Мини-лекция «Самооценка»	Ритуал приветствия Дискуссия «Успехи и притязания» Практикум «Гибкость и спонтанность» Упражнение «Амбиции» Рефлексия
17.	Тренинг целеполагания (развитие умения ставить цель)	Мини-лекция «Риск в моей жизни»	Ритуал приветствия Упражнение «Не боюсь мечтать» Упражнение-дискуссия «Цель, мечта, желание» Рефлексия
18.	Тренинг целеполагания ч.2	Мини-лекция «Как корабль назовешь...»	Ритуал приветствия Практикум постановки целей Упражнение «Коллаж мечты» Рефлексия

4. Календарный учебный график

Дата	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
Сентябрь/январь	Как понять себя	2	Групповой тренинг	Рефлексия
	Моя жизнестойкость	2	Групповой тренинг	Рефлексия
	Какой я в стрессе	2	Групповой тренинг	Рефлексия
	Как не быть жертвой	2	Групповой тренинг	Рефлексия

	Стресс в моей жизни	2	Групповой тренинг	Рефлексия
Октябрь/февраль	Учимся методам саморегуляции	2	Групповой тренинг	Рефлексия
	Мои ресурсы	2	Групповой тренинг	Рефлексия
	Причины моих успехов и неудач	2	Групповой тренинг	Рефлексия
	Я среди людей	2	Групповой тренинг	Рефлексия
Ноябрь/март	Я среди людей ч.2	2	Групповой тренинг	Рефлексия
	Мои способности	2	Групповой тренинг	Рефлексия
	Ошибки мышления	2	Групповой тренинг	Рефлексия
	Достигнуть успеха или избежать неудачи?	2	Групповой тренинг	Рефлексия
Декабрь/май	Пессимист, оптимист, реалист	2	Групповой тренинг	Рефлексия
	Неуверенность, уверенность и агрессивность	2	Групповой тренинг	Рефлексия
	Тренинг нестандартных поступков и преодоления низкой самооценки	2	Групповой тренинг	Рефлексия
	Тренинг целеполагания	2	Групповой тренинг	Рефлексия
	Тренинг целеполагания ч.2	2	Групповой тренинг	Рефлексия

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Поскольку группа открытая и участники могут присоединяться к программе на разных ее этапах по мере обращения в ГБУДО НО ЦППМСП, входная и заключительная диагностика проводятся на индивидуальной консультации педагога-психолога. В конце каждого занятия программы запланирован способ обратной связи, отражающий степень усвоения материала и их включенность в образовательный процесс (рефлексия).

6. Оценочные материалы

Для оценки достижения планируемых результатов используются тест «Копинг-стратегии» Хайма и «Тест жизнестойкости» С.Мадди.

7. Методическое обеспечение программы

Основные методы и приемы

В программе задействованы следующие методы групповой работы и тренинговые процедуры:

1. Диагностика. Используются как средство получения участниками группы новой информации о себе, формирования более глубокого самопонимания и самораскрытия, а также обеспечения и контроля эффективности тренинговых процедур и программы в целом.

2. Информирование (запланированное и ситуативно-обусловленное). Осуществляется педагогом для развития компетентности участников группы в вопросах лидерства, руководства и управления, межличностного взаимодействия и поведения в конфликтных ситуациях, а также с целью формирования содержательного контекста в группе, подготовки участников к выполнению упражнений и процедур.

3. Психогимнастические упражнения. Включаются в программу как в содержательных целях (развитие профессионально- значимых и лидерских качеств, отработка совладающего поведения в моделируемых тренинговых ситуациях и т.п.), так и в целях создания оптимальной рабочей атмосферы (формирования внутригруппового тренингового пространства, поддержания работоспособности участников, завершения занятия и т.п.).

4. Групповая дискуссия. Используется в целях обучения участников конструктивному анализу ситуаций, формирования навыков коммуникации и проблемного анализа ситуации, развития умения слушать и воспринимать аргументы оппонентов. Групповая дискуссия позволяет сопоставить противоположные мнения, увидеть проблему с разных сторон, уменьшить сопротивление в отношении новой информации, отличной от ожидаемой.

6. Метод анализа ситуаций. Используется в целях объективизации ситуации взаимодействия, стимулирования глубокого осознания участниками собственных способов поведения, а также действий и мотивов партнеров.

8. Сюжетно-ролевая игра. Предназначена для формирования навыка управления групповыми процессами, отработки и закрепления лидерского поведения в контексте внутригруппового взаимодействия.

9. Индивидуальная и групповая рефлексия. Проводится в конце занятия и направлена на осмысление процессов, способов и результатов индивидуальной и совместной деятельности.

Психолого-педагогическое сопровождение

- Создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- Осуществление психолого-педагогического контроля с целью оценки и самооценки совершенствования личностных качеств участников группы, процесса и результатов образовательной деятельности, социальной роли в предлагаемых обстоятельствах; открытого подведения итогов этапов программы;
- Применение индивидуальных, групповых и массовых форм обучения.

8. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение – кабинет, стулья по количеству участников, большой стол (желательно круглый или овальный), интерактивная доска, маркерная доска, бумага белая, цветные карандаши, клей-карандаш и ПВА.

9. Список литературы

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005.
2. Басаргина Д. В., Семенова Т. В. Игры в тренинге. Любимые рецепты успешного тренера – СПб.: Речь, 2010. – 174 с.
3. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. – СПб., 2001.
4. Вачков И.В. Психология тренинговой работы.- М., 2007.
5. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. – СПб., 2001.
6. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. - СПб.:Питер, 2008.
7. Емельянова В. Е. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб. Речь, 2008.
8. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002.
9. Мастеров Б.М. Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности. - Рига, ПЦ «Эксперимент»,1996.

10. Практикум по социально-психологическому тренингу / ред. Б.Д. Парыгин. 3-е изд., испр. и доп. СПб: Издательство Михайлова В.А., 2000.
11. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста: Методические разработки занятий социально-психологического тренинга - Москва, 1993.
12. Психогимнастика в тренинге / ред. Н.Ю. Хрящева - СПб.: Речь, 2001.
13. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. — 4-е изд. — Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
14. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. — СПб.: Речь, 2005.
15. Фомина А.Н. А. Н. Жизнестойкость личности / А. Н. Фомина — «Прометей», 2012
16. Фоппель К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. — М.: Генезис, 2010. — 336 с. — (Все о психологической группе)
17. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. — СПб.: Речь, 2003.
18. Шурхут С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. — СПб.. 2006.
19. <http://www.trepsy.net/>