

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Новосибирской области
Департамент образования мэрии города Новосибирска

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Лицей №185»**

Рассмотрено
на заседании методического
объединения
протокол № 1 от «26» августа 2026г.

Принято
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «31» августа 2026г.

Утверждено
приказом директора МАОУ Лицей №
185
№ 270 от «31» августа 2026 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 27F226ECC46C14D0FAC0AA1CD1136BE7
Владелец Онищенко Игорь Владимирович
Действителен с 30.07.2026 по 23.10.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

индивидуального сопровождения «Выбираем жизнь»

для обучающихся группы повышенного внимания
(с наличием суицидального риска)

Октябрьский район, город Новосибирск

Оглавление

Пояснительная записка	3
Цель программы	5
Задачи	5
Основные принципы программы	6
Формы и методы работы	6
Структура и особенности программы	6
Ожидаемый результат	7
Мониторинг эмоционального состояния и контроль реализации программы..	9
Основные направления деятельности	9
Программа мероприятий	11
Список литературы	13
Календарно-тематическое планирование	15
Приложение. Индивидуальная карта комплексного сопровождения обучающегося	18

Пояснительная записка

За последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди детей и подростков. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое - среди основных причин потенциальной потери жизни. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия.

Понятие обучающиеся (дети) «группы риска» сегодня считается довольно распространённым и общепринятым и употребляется довольно часто в педагогике и психологии. В современной литературе существуют различные трактовки данного понятия.

Риск - возможность, большая вероятность чего-либо, что может произойти или не произойти, как правило, негативного, нежелательного. Поэтому, когда говорят о детях группы риска, подразумевается, что эти дети находятся под воздействием некоторых нежелательных факторов, которые могут сработать или не сработать.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьёй отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения.

Программа первичной профилактики суицидального поведения у детей и подростков предполагает мероприятия в трех направлениях: работу с родителями, педагогами и детьми.

Комплексное индивидуальное сопровождение учащихся склонных к суицидальному риску является одним из основных направлений деятельности психолого-педагогической службы МАОУ Лицей № 185.

Многоплановость проблем, которые требуют решения в процессе работы с такими подростками, предполагают участие в этой деятельности разных специалистов: педагога-психолога, социального педагога, классного руководителя, учителей-предметников, администрации лицея, медицинских работников и др.

Специалистами доказано, что своевременная психологическая поддержка, помощь в разрешении конфликтов с окружающими, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогают избежать многих трагедий.

Существуют следующие факторы суицидального риска:

- медико-биологические (группа здоровья, наследственные причины, врождённые свойства, нарушения в психическом и физическом развитии, условия рождения ребёнка, заболевания матери и её образ жизни, травмы внутриутробного развития и т.д.);

- социально-экономические (многодетные и неполные семьи; несовершеннолетние родители; безработные семьи; семьи, ведущие аморальный образ жизни; неприспособленность к жизни в обществе: бегство, бродяжничество, безделье, воровство, мошенничество, драки, убийства, попытки суицида, агрессивное поведение, употребление спиртных напитков, наркотиков и т.д.);

- психологические (отчуждение от социальной среды, неприятие себя, невротические реакции, нарушения общения с окружающими, эмоциональная неустойчивость, неуспех в деятельности, неуспех в социальной адаптации, трудности общения, взаимодействия со сверстниками и взрослыми и т.д.)

- педагогические (несоответствие содержания программ образовательного учреждения и условий обучения детей их психофизиологическим особенностям, темпа психического развития детей и темпа обучения, преобладание отрицательных оценок, неуверенность в деятельности, отсутствие интереса к учению, закрытость для положительного опыта, несоответствие образу школьника и т.д.)

Основными «инструментами» для оценки суицидального риска являются: беседа с подростком, наблюдение за ним, информация, полученная от третьих лиц (друзей, родственников), данные медицинской документации, результаты, полученные в социально-психологическом тестировании.

Состоянию высокого суицидального риска соответствуют:

- устойчивые фантазии о смерти, невербальные «знаки», мысли, прямые или косвенные высказывания о самоповреждении или самоубийстве;

- состояние депрессии;

- проявления чувства вины /тяжелого стыда /обиды /сильного страха;

- высокий уровень безнадежности в высказываниях;

- заметная импульсивность в поведении;

- факт недавнего/текущего кризиса/утраты;

- эмоционально-когнитивная фиксация на кризисной ситуации, объекте утраты;

- выраженное физическое или психическое страдание (болевого синдром, «душевная боль»);

- отсутствие социально-психологической поддержки /не принимающее окружение;

- нежелание подростка принимать помощь /недоступность терапевтическим интервенциям /сожаления о том, что «еще жив».

Первичная профилактика суицидального поведения.

Изменения в поведении ребёнка, которые могут свидетельствовать о суицидальных намерениях:

- недостаток сна или повышенная сонливость;

- нарушение аппетита;

- признаки беспокойства, вспышки раздражительности;

- усиление чувства тревоги;

- признаки вечной усталости, упадок сил;
- неряшливый внешний вид;
- усиление жалоб на физическое недомогание;
- склонность к быстрой перемене настроения;
- отдаление от семьи и друзей;
- излишний риск в поступках;
- выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах;
- открытые заявления: ненавижу жизнь; не могу больше этого выносить; жить не хочется; никому я не нужен.

Иногда индикатором суицида могут быть поступки типа: дарение ценных личных вещей, предметов увлечений, улаживание конфликтов с родными и близкими.

Для организации комплексного сопровождения учащихся в МАОУ Лицей №185 разработана программа психолого-педагогического сопровождения для обучающихся с суицидальным риском.

Данная программа составлена с опорой на нормативную базу:

- «Концепцию развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года» (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017).
- Распоряжение Министерства Просвещения Российской федерации № Р-93 от 9 сентября 2019 г. «Об утверждении примерного положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации».
- Приказ департамента образования мэрии города Новосибирска № 0663-од от 08.08.2022 г. «О порядке действий в случае суицида, попытки суицида обучающихся муниципальных образовательных организаций, подведомственных департаменту образования мэрии города Новосибирска».
- Приказ департамента образования мэрии города Новосибирска № 0661-од от 05.08.2022 г. «О мерах по профилактике суицидов среди обучающихся муниципальных образовательных организаций, подведомственных департаменту образования мэрии города Новосибирска».

Цель программы

Формирование у школьников позитивной адаптации к жизни, умения сознательно выстраивать и достигать относительно устойчивых позитивных отношений с родителями, сверстниками, с другими людьми и миром в целом, а также с самим собой. Преодоление кризисных состояний, предотвращение суицидов и суицидальных попыток.

Задачи

- Развивать и совершенствовать волевую саморегуляцию обучающихся.
- Поиск и активизация позитивных ресурсов подростка.
- Снятие мышечных зажимов – освоение методов релаксации.

- Коррекция эмоционально-личностной сферы: снижение тревожности, повышение уверенности в себе, коррекция самооценки и уровня притязаний, формирование позитивного образа «Я».
- Осознание уникальности и неповторимости и собственной личности, и других людей
- Овладение способами взаимодействия с самим собой и с окружающим миром.
- Проработка переживаний, связанных с психотравматической ситуацией.
- Выбор жизненного пути, постановка жизненных целей.
- Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

Основные принципы программы

1. Соблюдение интересов обучающихся.
2. Принцип системности (преодоление и предупреждение эмоциональных трудностей).
3. Принцип единства диагностики и коррекции. Началу коррекционной работы предшествует этап диагностического обследования, позволяющий выявить характер и интенсивность трудностей в эмоциональном состоянии, сделать заключение об их возможных причинах и на основании этого строить коррекционную работу.
4. Принципы наглядности, доступности, индивидуального подхода, сознательности.
5. Принцип учета эмоциональной окрашенности предлагаемого материала предполагает, чтобы тренировочные упражнения создавали благоприятный, эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции.

Формы и методы работы

- Групповая и индивидуальная психодиагностика.
- Индивидуальные и групповые коррекционные занятия с учащимися по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.
 - Наблюдение.
 - Изучение социума (внешкольных связей, семьи, близкого окружения) ребенка.
 - Родительские собрания, лектории, индивидуальные консультации для родителей и педагогов по данной теме

Структура и особенности программы

Программа составлена для учащихся 5-11 классов с наличием суицидального риска.

Программа состоит из 34 занятий. Продолжительность занятий – 30-40 минут (в зависимости от эмоционального состояния обучающегося)

Данную программу можно использовать как фрагментарно, так и комплексно. Темы, формы и цели занятий могут корректироваться в зависимости от результатов диагностики, эмоционального состояния обучающихся.

Игры и упражнения для занятий подбираются в соответствии с целями каждого конкретного занятия.

Ожидаемый результат

- Уровень тревожности в пределах нормы.
- Снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации.
- Сформированная адекватная самооценка.
- Ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью.
- Адаптация в учебном коллективе, семье.
- Осознание собственных чувств, мыслей, в том числе чувства гнева, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева.
- Принятие собственной уникальности (создание чувства своего собственного «Я» с соответствующими границами).
- Предотвращение суицидальных попыток.
- Уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение.
- Формирование компенсаторных механизмов поведения.

Индикаторы эффективности работы с обучающимися группы риска по минимизации психологических проблем:

- уровень тревожности в пределах нормы; отсутствие непродуктивной нервно-психической напряженности;
- сформированная адекватная самооценка, принятие собственной уникальности (создание чувства своего собственного «Я» с соответствующими границами);
- ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью; устойчивость к негативному социальному влиянию; умение видеть смысл в различных жизненных ситуациях; владение навыками принятия решения;
- адаптация в школьном коллективе, семье; умение общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты;
- реальное восприятие действительности;
- осознание собственных чувств, мыслей; осознание собственного чувства гнева, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева; владение навыками релаксации и успокоения;
- дополнительная занятость, увлеченность интересным делом.

Индикаторы эффективности работы с педагогическим коллективом:

- Осведомленность педагогов о наличии взаимосвязи между риском возникновения аддиктивного, суицидального поведения и членством

подростка в определенных референтных для него группах, которые главным образом состоят из представителей юношеского возраста, с нарушением межличностных отношений; "одиночки", злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие; сверхкритичных к себе; страдающих от недавно испытанных унижений или трагических утрат; фрустрированных несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями; страдающих от болезней или покинутых окружением.

- Знание признаков суицидального поведения, индикаторами которого могут выступать как словесные, так и эмоциональные признаки: потеря интереса к обычным видам деятельности; внезапное снижение успеваемости; необычное снижение активности, неспособность к волевым усилиям; плохое поведение в школе; необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома и прогулы в школе; увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков; инциденты, потребовавшие вызова правоохранительных органов, участие в беспорядках.

- Умение распознавать признаки депрессии на уровне наблюдения: печальное настроение; потеря свойственной детям энергии; чувство скуки; чувство усталости; внешние проявления печали; нарушения сна; соматические жалобы; изменение аппетита или веса; ухудшение успеваемости; снижение интереса к обучению; страх неудачи; чувство неполноценности; самообман - негативная самооценка; чувство «заслуженного отвержения»; заметное снижение настроения при малейших неудачах; чрезмерная самокритичность; сниженная социализация; агрессивное поведение.

- Умение определять признаки эмоциональных нарушений, которые являются значимыми факторами риска суицидального поведения: потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней; частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость); необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду; постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти; ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении деятельности, которая раньше приносила удовольствие; уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку; нарушение внимания со снижением качества учебы; погруженность в размышления о смерти; отсутствие планов на будущее; внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

- Умение определять признаки высокой вероятности суицида: открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством (в адрес знакомых, в письмах родственникам, любимым); косвенные «намекы» на возможность суицидальных действий (например, появление в кругу друзей с петлей на шее из брючного ремня, веревки, телефонного провода, «игра» с оружием, имитирующая самоубийство); активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств (собираание таблеток, хранение

отравляющих веществ, жидкостей и т.п.); фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще); символическое прощание с ближайшим окружением (приведение всех дел в порядок, раздача в дар ценного имущества); разговоры о собственных похоронах; составление записки об уходе из жизни.

- Владение методами и приемами, умениями и навыками:
формирования благоприятной атмосферы на уроках;
распределения учебного материала с учетом динамики умственной работоспособности обучающихся;
предъявления адекватных требований к возможностям учеников;
выбора оптимального режима обучения;
использования на уроках здоровьесберегающих педагогических технологий;
минимизации стрессовых воздействий во время проведения контрольных работ и экзаменов;
формирования у школьников собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил ЗОЖ;
установления отношений доверия и конструктивного взаимодействия.

Мониторинг эмоционального состояния и контроль реализации программы

Для оценки эмоционального состояния и оценки эффективности реализации программы используются следующие методики (на выбор педагога-психолога):

- Методика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку);
- Тест НСВ-10;
- Опросник для подростков (от 11 лет);
- Методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (Леус Э.В.);
- Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейн;
- Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел);
- Опросник акцентуаций характера Леонгарда – Шмишек;
- Метод психодиагностической беседы;
- Опросник суицидального риска (А. Г. Шмелев);
- Методика «Карта риска суицида» (Шнайдер Л. Б.)

Основные направления деятельности

1. Изучение запроса

1.1. Изучение запроса родителей, ребенка.

1.2. Проведение комплексной психологической диагностики эмоционально-личностной, коммуникативной сфер подростка.

2. *Индивидуальное консультирование* учащегося (при наличии согласия родителей) и членов семьи, педагогических работников.

3. *Проведение индивидуальных коррекционно-развивающих занятий с подростком* (с письменного согласия родителей).

4. *Включение подростка в групповую работу* при условии положительной, устойчивой динамики эмоционально-личностных изменений.

5. *Проведение профилактических занятий и тренингов в классе*, направленных на:

- развитие коммуникативных навыков,
- формирование адекватной самооценки,
- снятие тревожности,
- улучшение микроклимата в учебном коллективе,
- обучение эффективным способам выхода из кризисных ситуаций,
- разрешение конфликтов, регуляцию эмоционального состояния,
- формирование ценностных ориентаций, ценностного отношения к жизни и здоровью,
- формирование навыков преодоления стрессов.

6. *Проведение классных часов* на развитие позитивного мышления и жизнестойкости совместно с социальным педагогом лица.

7. *Проведение с педагогическими работниками мероприятий*, направленных на психологическое просвещение в вопросах дезадаптивного поведения подростков, в том числе суицидального о мерах профилактики суицида среди подростков, о причинах, факторах, динамике суицидального поведения.

8. *Просветительская работа с родителями*, значимыми людьми в жизни ребенка, направленная на повышение их психолого-педагогической компетентности в вопросах воспитания детей, подкрепление у родителей чувства любви к ребенку, принятие его, согласование единых требований к детям.

Проведение родительских собраний, групповых консультаций по темам:

- Возрастные особенности подростков и их проявление в поведении.
- Профилактика возникновения кризисных состояний у подростков и юношей.
- Сигналы неблагополучия, признаки острых переживаний подростка.
- Как сохранить доверие подростка?
- Роль наказания и поощрения в воспитании детей.
- Эффективные стили семейного воспитания.
- Влияние семейных кризисных ситуаций на развитие личности ребенка.

9. *Размещение на стендах, сайте лица информации о правилах поведения в кризисной ситуации*, службах и специалистах, способных оказать срочную квалифицированную помощь.

Программа мероприятий

Мероприятия, форма проведения	Ожидаемый результат	Ответственный за реализацию мероприятия	Срок реализации мероприятия	Результаты. Отметка о выполнении
Проведение комплексной психологической диагностики эмоционально-личностной, коммуникативной сфер подростка.	Оценка и мониторинг психоэмоционального состояния обучающегося	классный руководитель, педагог-психолог	В течение реализации программы	
Проведение коррекционно-развивающих занятий с учащимися	- Проработка переживаний, вызывающих психоэмоциональное напряжение - Осознание собственных чувств, мыслей, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева - Принятие собственной уникальности - Формирование ценностного отношения к жизни и здоровью - Гармонизация детско-родительских отношений - Нормализация уровня тревожности/отсутствие роста - Исключение непродуктивной нервно-психической напряженности. - Проявление адекватного уровня притязаний самооценки.	педагог-психолог	В течение реализации программы (1 раз в неделю)	

Проведение индивидуального консультирования обучающегося	Социализация, восстановление и оптимизация социальных функций, выработка социальных норм жизнедеятельности и общения	социальный педагог	В течение реализации программы (по запросу)	
Проведение профилактических занятий и тренингов в классе, в котором обучается ребенок группы риска	- Обучение эффективным способам выхода из кризисных ситуаций, - Управление конфликтами, - Формирование позитивного мышления	педагог-психолог, социальный педагог	В течение реализации программы (1 раз в четверть)	
Проведение с педагогическими работниками мероприятий, направленных на психологическое просвещение в вопросах дезадаптивного поведения подростков	Знания о причинах, факторах, динамике самоповреждающего поведения, способность оказать помощь детям, находящимся в кризисных состояниях, Компетентные действия, если у ребенка замечены признаки самоповреждающего поведения (а также профилактика и раннее выявление признаков суицидального). Помощь подросткам в самоутверждении, в самореализации через деятельность и общение, создание ситуации успеха.	педагог-психолог, зам. директора по ВР специалисты профессиональных объединений «Магистр», «Алиса»	В течение реализации программы (1 раз в полугодие)	
Размещение на стендах, сайте образовательного учреждения информации о правилах поведения в кризисной ситуации, службах и специалистах, способных оказать срочную квалифицированную помощь	Памятки о телефонах доверия, правилах поведения в кризисной ситуации психологической поддержки в стрессовых ситуациях, конструктивном общении	педагог-психолог, социальный педагог	В течение реализации программы	

Список литературы

1. Богатырева Т. Л. Практическому психологу. Цикл занятий с подростками 10-12 лет. М.: «Педагогическое общество России», 2007.
2. Габер И.В., Радченко М.П. «Стиль жизни-здоровье» рабочая тетрадь для учащихся 8-9 классов, часть 1-2. Новосибирск, НИПКиПРО, 2015.
3. Гуреева И.В. Психология. Упражнения, игры, тренинги 5-11 классы. М.: Корифей. 2010г.
4. Ключ к себе. Берем эмоции под контроль / Шери Ван Дейк; пер. с англ. В. Горохова; [науч. ред. А. Пингачева]. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 168 с.: ил. — (Ключ к себе. Простые практики самопомощи).
5. Ключ к себе. Справляемся со стрессом / Джина Бигель; пер. с англ. В. Горохова; [науч. ред. А. Пингачева]. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 192 с.: ил. — (Ключ к себе. Простые практики самопомощи).
6. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004.
7. Микляева А.В., Румянцева П.В. «Трудный класс»: диагностическая и коррекционная работа.— СПб.: Речь, 2004.
8. Тарасова С.Ю. «Школьная тревожность. Причины, следствия, профилактика»- М.: «Генезис», 2016.
9. Прихожан А.М. «Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст»- СПб.: Питер, 2007.
10. Профилактика школьного буллинга. Методические материалы / Автор-составитель: А.Ненашева. – Южно-Сахалинск, 2015.
11. Психологический мониторинг уровня развития универсальных учебных действий обучающихся 5-9 классов. Волгоград: «Учитель», 2015.
12. Расправь крылья. Рабочая тетрадь для подростков. А. Паламарчук, 2015
13. Резапкина Г. В. «Беседы о самоопределении». Книга для чтения учащихся 8-9 классов. М.,: образовательно-издательский центр «Академия» ОАО «Московские учебники», 2012.
14. Резапкина Г.В. «Программа предпрофильной подготовки». Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов, М., «Генезис», 2005
15. Соловьева Т.А., Рогалева Е.И. «Первоклассник: адаптация в новой социальной среде».-М.: «Вако», 2008.
16. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей.
17. Методические рекомендации «Первичная профилактика суицидального и аддиктивного поведения обучающихся в условиях образовательных организаций. Новосибирск, 2017 г.
18. Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению, Москва, 2018.
19. Методические материалы профилактика буллинга в образовательной организации, Южно-Сахалинск, ГБУ Центр психолого-педагогической помощи семье и детям, 2015.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Количество часов
1	Знакомство	- знакомство и создание положительного эмоционального настроения	1
2	Осознанность. Обрати внимание на себя	- научить обучающегося осознавать свои мысли; - показать взаимосвязь неосознанных мыслей и болезненных эмоций; - обучение осознанному дыханию	2
3	«Карта внутренней страны» (арт-терапия)	- осознать где и в чем у обучающегося сильные стороны и на что в своей жизни он может опираться для достижения цели; - понять что помогает, а что мешает учащемуся на пути к цели.	1
4	«5 элементов» (работа с метафорическими картами)	- понять суть цели обучающегося; - продумать ресурсы для ее достижения; - осознать как применить эти ресурсы	1
5	«Моя жизнь как...» (арт-терапия)	- осознание глубинных переживаний, проблемных точек	2
6	Такие разные эмоции (работа с метафорическими картами)	- познакомить учащихся с понятием «эмоции»; - научить определять эмоциональное состояние других людей	3
7	Мысли-эмоции-поступки	- познакомить учащихся с понятием «эмоции»; - научить определять эмоциональное состояние других людей; - понять взаимосвязь мыслей, эмоций и поступков.	1
8	«Непослушные эмоции»	- тренировать умение владеть своими эмоциями; - изучение трех способов мышления (рассудком, логикой или эмоциями)	1
9	Действуй вопреки порыву	- обучение навыку сдерживать порывы;	2

		- обучение способам саморегуляции; - тренировать умение владеть своими эмоциями.	
10	Ослабление болезненных эмоций	- тренировать умение владеть своими эмоциями; - развивать умение принимать реальность, принимать свои эмоции. -снижение уровня тревожности	2
11	«Снятие эмоционального напряжения»	- релаксационное, рефлексивное занятие	2
12	Фокусируемся на позитивных эмоциях	- релаксационное, рефлексивное занятие	1
13	Стресс и эмоции	- научиться понимать какие эмоции обучающийся испытывает в состоянии стресса	1
14	Стресс-факторы. Что вызывает у тебя стресс?	- определить стресс-факторы обучающихся	1
15	Стресс и тело. Следи за красными флажками.	- изучить понятие «психосоматика»; - изучить возможную реакцию тела на стресс.	1
16	Стресс-проблема. Осознанность – решение.	- обучение способам снятия стресса, овладения эмоциями.	1
17	Уделяй внимания дыханию	- релаксационное, рефлексивное занятие	1
18	Думай о хорошем. Календарь приятных моментов	- научиться фиксировать свое внимание на положительных моментах	1
19	Не верь всему, что думаешь	- осознать, что мысль – это еще не истина, не факт и не реальность	1
20	Забота о себе как решение проблем	- осознать, что бережное отношение к себе – это лучший способ для преодоления трудных жизненных ситуаций -снижение уровня тревожности	1
21	Моя поддержка	- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом	1

22	«Позитивные мысли»	- развитие навыков позитивного мышления -снижение уровня тревожности	1
23	«Все обо мне»	- анализ своих сильных сторон, навыков и умений - формирование позитивной «Я-концепции» и устойчивой самооценки	3
24	«Все возможно!» (арт-терапия)	- релаксационное занятие	1
25	«Жить по собственному выбору»	- способствовать формированию активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на собственное будущее	1
			ИТОГО: 34 часа

Индивидуальная карта комплексного сопровождения обучающегося

Ф.И.О. учащегося	_____
Дата рождения	_____
Класс	_____
Классный руководитель	_____
ФИО родителей (лиц их заменяющих)	_____

Протокол ППк №_____от _____	
Сроки реализации с «_»_____20__г. по «_»_____20__г.	
Куратор/Ответственный за реализацию программы	

Изучение подростка и окружающей его среды

- Основания для оказания помощи (признаки, факторы риска)

- Проблемы обучающегося и семьи

- Ресурсы_____

- Цель_____

- Задачи

- Результаты

Результаты комплексного психолого-педагогического обследования

Методика	Результат	Заключение

Бланк фиксации результатов комплексного индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающегося

№	Дата	Мероприятие	Ответственный специалист