

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗАЙЦЕВОРЕЧЕНСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Мацвей Г.Б.
№257-О от «30» 08 2024г

Программа

**«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ПО ПОВЫШЕНИЮ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»**

Снопик Светлана Ильинична

педагог- психолог

с.п. Зайцева Речка

2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Аннотация
2. Паспорт программы
3. Нормативно-правовое обеспечение программы
4. Концепция
5. Описание программы
6. Список источников и литературы

1. АННОТАЦИЯ

Программа «Психолого-педагогическая коррекция по повышению стрессоустойчивости несовершеннолетних» направлена на профилактику суицидов среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости, самооценки; на активизацию самопознания подростков; создание условий для формирования позитивной Я-концепции; развитие умений преодоления стресса (эмоциональной и поведенческой саморегуляции).

2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Психолого-педагогическая коррекция по повышению стрессоустойчивости несовершеннолетних
Основной разработчик Программы	Снопик Светлана Ильинична – педагог-психолог
Цели и задачи Программы	Цель – профилактика суицида среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости. Задачи: 1. Определить контингент обучающихся с высоким уровнем тревожности, сформировать список данных несовершеннолетних, находящихся в «группе риска», кризисной ситуации. 2. Обеспечить психолого-педагогическое сопровождение несовершеннолетних. 3. Создать условия для формирования психологической стабильности несовершеннолетних.
Сроки и этапы реализации Программы	2024-2025 учебный год
Ожидаемые конечные результаты реализации Программы и показатели ее социально-экономической эффективности	✓ Снижение количества обучающихся с высоким уровнем тревожности. ✓ Высокий уровень педагогической компетентности и умение решать конфликтные ситуации. ✓ Высокий уровень социальной и психолого-педагогической поддержки и защиты обучающихся, попавших в трудную жизненную ситуацию. ✓ Оптимизация взаимоотношений в подростково-родительской среде. ✓ Исключение суицидальных попыток.

3. НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Нормативно-правовые акты.

1. Конституция Российской Федерации (статьей 20 устанавливается общеконституциональное право любого человека на жизнь).
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних». В соответствии со статьей 14 на образовательные учреждения возложена обязанность оказывать социально-психологическую и педагогическую помощь несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении, выявлять подростков и семьи, находящиеся в социально-опасном положении. Органы образования должны незамедлительно сообщить в комиссию, инспектору по делам несовершеннолетних, органы прокуратуры о фактах семейного неблагополучия, ненадлежащего исполнения родителями своих обязанностей (ст. 9).
3. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Закон четко определяет информационную продукцию, недопустимую для детской аудитории, и регламентирует проведение экспертизы информационной продукции.
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. Статья 41 регламентирует обеспечение безопасности обучающихся и профилактику несчастных случаев во время их пребывания в образовательной организации. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивают: проведение профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации.
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.10.2012 г. № 1101 «О единой автоматизированной информационной системе «Единый реестр доменных имен, указателей страниц сайтов в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», содержащие информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено». Согласно данному постановлению в соответствии с критериями оценки информации, утвержденными межведомственным приказом Роскомнадзора, ФСКН России и Роспотребнадзора от 11.09.2013 г. № 1022/368/666 проводится экспертиза ссылок в сети Интернет. При наличии запрещенной информации о способах совершения самоубийства и (или) призывов к их совершению принимается решение о блокировании данных ссылок
6. Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г., утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. №1351. В Концепции предусмотрено сокращение уровня смертности от самоубийств за счет повышения эффективности профилактической работы.

7. Кодекс об административных правонарушениях Российской Федерации. За жестокое обращение с детьми 50 (физическое, сексуальное, психическое (эмоционально дурное обращение) насилие, отсутствие заботы (пренебрежение основными потребностями ребенка)) в зависимости от его тяжести предусмотрено привлечение родителей к административной ответственности (ст. 5.35 КоАП РФ).

8. Уголовный кодекс Российской Федерации. Так как нанесение вреда здоровью может быть причиной суицидального поведения среди детей и подростков, предусмотрена уголовная ответственность (статьи 110, 115- 118, 125, 156).

9. Семейный кодекс Российской Федерации. За ненадлежащее исполнение родителями своих обязанностей предусмотрена гражданско-правовая ответственность в виде лишения родительских прав (ст. 69), ограничения (ст. 73), отобрания ребенка при угрозе его жизни и здоровья (ст. 77).

Ведомственные документы по профилактике суицидального поведения:

Информационное письмо Минобрнауки России от 26.01.2018 г. №22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков».

Информационное письмо Минобрнауки России от 29.05.2003 г. № 03-51-102ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида среди детей и подростков».

Письмо Рособнадзора от 20.09.2020 г. №01-130/07-01 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков». Рекомендации по ограничению доступа обучающихся к видам информации, распространяемой посредством сети «Интернет», причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, а также не соответствующей задачам образования .

Информационное письмо Минобрнауки России от 27.02.2012г. № 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся»

Информационное письмо Минобрнауки России от 18.01.2016г. № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида»

4. КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ

Важнейшей и остроактуальной проблемой, стоящей перед современным обществом, является сохранение психологического здоровья подрастающего поколения. Трудные жизненные ситуации, кризисы, стресс могут перегружать психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и представляют собой серьезную медицинскую, социальную и психолого-педагогическую проблему.

В условиях трудной жизненной ситуации свойственные подросткам размытый образ Я, несформированность основных социальных навыков,

заниженная самооценка приводят к ощущению бесперспективности и безнадежности и способны привести к деструктивному поведению подрастающего поколения. Высокая учебная нагрузка, непонимание педагогами и родителями, сложности в установлении контакта с ровесниками, трудности в решении внутриличностных противоречий провоцируют негативные изменения самооценки, образа «Я», повышают уровень тревожности, снижают уровень стрессоустойчивости подростка.

Повышение стрессоустойчивости, изучение и освоение способов снижения стресса являются универсальным и эффективным способом профилактики суицидов. Подход к повышению стрессоустойчивости должен быть основан на формировании у подростков чувства оптимизма, уверенности в себе, коммуникабельности, повышении уровня эмпатии. Суицидальные мысли не возникнут, если подросток знает, что трудные времена обязательно пройдут, что он способен преодолеть неблагоприятные обстоятельства, что в обществе он сможет найти помощь, а полученные опыт и знания помогут ему в дальнейшем достичь успеха.

Цель программы - профилактика суицида среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости.

Задачи:

1. Определить контингент обучающихся с высоким уровнем суицидальной склонности посредством тестирования на определение уровня тревожности, сформировать список данных несовершеннолетних, находящихся в «зоне риска», кризисной ситуации.
2. Обеспечить психолого-педагогическое сопровождение несовершеннолетних.
3. Создать условия для формирования психологической стабильности несовершеннолетних.

5. ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа психолого-педагогической коррекции по повышению стрессоустойчивости несовершеннолетних состоит из следующих направлений:

1. Диагностическая деятельность.

2. Информационно-просветительская деятельность.
3. Коррекционно-развивающая деятельность.
4. Консультативная деятельность.

№ п/п	Содержание работы	Цель	Сроки исполнения
1. Диагностическая деятельность			
1.1.	Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»	Изучение личностного потенциала социально-психологической адаптации	Сентябрь
1.2.	Шкала самооценки тревожности Спилбергера-Ханина	Определение уровня личностной и ситуативной тревожности.	Октябрь, февраль
1.3.	Тест стрессоустойчивости	Определение текущего уровня стрессоустойчивости личности	Январь
1.4.	Методика оценки суицидального риска «Сигнал» (компьютерный вариант)	Уровень риска суицидальных реакций	Февраль-март
2. Информационно-просветительская деятельность			
2.1.	Лекция «Стресс и стрессоустойчивость»	Формирование представлений о стрессе и стрессоустойчивости.	17 Октябрь
2.2.	Лекция «Повышение стрессоустойчивости»	Изучение способов и рекомендации по повышению стрессоустойчивости.	Ноябрь
2.3.	Лекция «Повышение самооценки»	Повышение самооценки обучающихся.	Декабрь
2.5.	Памятка для родителей и кураторов групп «Как повысить стрессоустойчивость»	Повышение психолого-педагогической компетенции	19 Декабрь
2.6.	Памятка для родителей, педагогов и кураторов групп «Как повысить самооценку и уверенность в себе»	Повышение психолого-педагогической компетенции	Январь
2.7.	Памятка для родителей «Советы родителям по снижению тревожности у подростков»	Повышение психолого-педагогической компетенции	Февраль
3. Коррекционно-развивающая деятельность			

3.1.	Тренинг развития адаптивности	Развитие адаптационных возможностей подростков к социуму, обучение навыкам конструктивного поведения и взаимодействия с окружающими.	Октябрь
	Коррекционные занятия по снятию тревожности	Помощь в преодолении и снятии тревожного состояния, приобретение навыков и умений регуляции психоэмоциональных проявлений.	В течение учебного года
3.2.	Индивидуальное коррекционное занятие «Стресс и способы его снижения»	Помощь в преодолении и снятии напряженного состояния методом релаксации.	В течение учебного года
3.3.	Коррекционные занятия по работе с обучающимися «группы риска»	Восстановление позитивного отношения к самому себе и окружающему миру	В течение учебного года
4. Консультативная деятельность			
4.1.	Индивидуальное консультирование обучающихся, родителей и учителей-предметников	Оказание психологической помощи и предоставление рекомендаций по гармонизации ситуации.	В течение учебного года

6. ЛИТЕРАТУРА

1. Канавина С.С. Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости: методические рекомендации /под ред. О.П. Ворсиной. – Иркутск: ООО ПИФ «Круг», 2015. –176 с.
2. Малкина-Пых И.Г. «Экстремальные ситуации» - справочник практического психолога, Москва - 2014 г.
3. А.Кучер, А.Крохмелев, И.Соловьев. Пройти и преодолеть. - Пермь, 2010. - 52с.
4. Вестник психосоциальной и коррекционной реабилитационной работы № 1, 2015г.
5. Л.Ю. Субботина Стресс. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2014.
6. А.В. Алексеев Я спокоен. Как защитить себя от стресса./ Серия «Здоровье нации». - Ростов - н/Д: «Феникс», 2014г. - 160с.
7. С. Успенская Культура эмоций// Школьный психолог январь 2014г. №2.
8. Психогимнастика в тренинге, Под ред. Н.Ю Хрящевой. - СПб.: «Речь», Институт тренинга, 2010.