

муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Гимназия»



Т.М. Ракутина

29 августа 2025

Профилактическая психолого – педагогическая программа

«Прокачай свои ресурсы. Лайфхаки для подростков»

Срок реализации программы 2025-2026 учебный год

Составила: педагог-психолог
Поздеева Е. Ю.

Устюжна 2025 г.

Пояснительная записка

1.1 Актуальность

В настоящее время происходит нарастание распространения в обществе, и особенно в детской и подростковой среде, различных форм девиантного поведения. Периодически в образовательных организациях Российской Федерации, в том числе и на территории Вологодской области, возникают различные социально-негативные явления среди несовершеннолетних. В течение последнего года поводом для обращений к специалистам центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Вологодской области стали ситуации буллинга, скулшутинга, распространения фейковой информации, проявления детьми самоповреждающего и суицидального поведения, безнадзорность детей, которая приводит к ситуациям риска, угрозе жизни и здоровью детей. Анализ случаев проявления детьми и подростками нежелательного поведения, возникающих в школах и учреждениях среднего профессионального образования области, позволяет сделать выводы о недостаточной эффективности организованной профилактической работы в учреждениях образования. Всё это указывает на необходимость организации целенаправленной систематической профилактической работы с участниками образовательных отношений, направленной на недопущение возникновения подобных случаев в учреждениях образования.

Важно обратить внимание на необходимость трансформации содержания профилактической работы с обучающимися. Современные дети и подростки пребывают в новой социальной ситуации развития на фоне стремительного распространения цифровых технологий. Виртуальная реальность стала новой средой общения, включающей в себя не только новые возможности, но и различные социальные риски, которые могут приводить к появлению психологических проблем у детей.

Практика работы специалистов БУ ВО «Областной центр ППМСП» позволяет отметить тенденцию омоложения аудитории, вовлекаемой в правонарушения и отклоняющееся поведение (если ранее понятия девиантного и делинквентного поведения рассматривались применительно к подростковому и юношескому возрасту, то в настоящее время значительно увеличивается количество младших школьников, проявляющих различные формы девиантного и противоправного поведения).

Описание проблемной ситуации, на решение которой направлена программа

Актуальность профилактики деструктивных форм поведения подростков обусловлена постоянной трансформацией общественно-экономических и социальнопсихологических отношений, негативным влиянием некоторых деструктивных аспектов школьного и семейного воспитания, воздействием СМИ и стереотипов массового сознания, а также такими особенностями подросткового возраста, как повышенная чувствительность, эмоциональная нестабильность, отсутствие опыта преодоления серьезных неудач, представления о ценности собственной жизни и здоровья [10]. Подростки наиболее чувствительны к социальным и психологическим стрессам. Для того, чтобы обучающиеся осваивали действительно конструктивные формы общения и деятельности, необходимо управление процессами, происходящими в подростковых сообществах со стороны взрослых, прежде всего, через трансляцию коммуникативно-ориентированных (понимающих и одновременно развивающих) способов разрешения конфликтов и, соответственно, способностей понимать другого, рефлексии собственных действий и осмысления собственной позиции в различных ситуациях [7].

В целях повышения эффективности профилактической работы необходимо учитывать условия усвоения информации на когнитивном, эмоционально-волевом и поведенческом уровнях. Полученная информация на когнитивном уровне преобразуется в знания, а затем в убеждения, установки, мысли намерения. На эмоционально-волевом уровне формируется определенное эмоциональное отношение и принятие соответствующих установок и убеждений, которые на поведенческом уровне проявляются в виде конкретных поступков и привычек.

Отсутствие целенаправленной профилактической работы с обучающимися или недостаточное количество и качество превентивных мероприятий может способствовать закреплению у подростков убеждений и установок, «разрешающих» негативные поступки, и проявлению различных форм деструктивного поведения.

Для организации целенаправленной профилактической работы с несовершеннолетними

разработана данная профилактическая программа «Прокачай свои ресурсы. Лайфхаки для подростков»

Сведения о виде / направленности программы. Программа является профилактической психолого-педагогической программой, обеспечивающей создание условий образовательной среды, направленных на:

- ~ предупреждение психологических трудностей в социальной адаптации,
- ~ профилактику психологического неблагополучия обучающихся,
- ~ формирование и поддержание здорового и безопасного образа жизни обучающихся,
- ~ развитие личностных ресурсов, системы убеждений и ценностно-смысловых установок подростков,
- ~ повышение психологической защищенности обучающихся.

1.2 Цель программы: первичная позитивная профилактика социально-негативных явлений среди несовершеннолетних.

1.3 Указанная цель реализуется посредством решения следующих задач:

- 1) способствовать формированию у детей позитивной временной перспективы и позитивного мышления;
- 2) обучать детей способам принятия осознанных и взвешенных решений
- 3) формировать навыки безопасного поведения обучающихся в интернет-пространстве;
- 4) обучать детей способам конструктивного общения и взаимодействия;
- 5) повышать психолого-педагогическую компетентность родителей (законных представителей) по вопросам профилактики социально-негативных явлений среди несовершеннолетних.

1.4 Программа реализуется для обучающихся

Новизна программы определяется оптимальным сочетанием форм и методов работы с целевой аудиторией, учетом требований новых нормативных правовых и методических документов, регламентирующих организацию и содержание профилактической работы, а также апробацией и внедрением авторских разработок. Авторскими разработками в содержании программы являются следующие конспекты занятий:

~ «Где фейк, а где рил ток?» Обучение способам распознавания недостоверной информации.

~ «PROинфу». Обучение способам принятия осознанных и взвешенных решений

~ «Часто агриваешься? Исправляем ситуацию». Триада «мысли-чувства-действия» в профилактике агрессии.

Оригинальность программы заключается в следующем:

1) использование в содержании занятий популярного и знакомого для подростков сленга, что способствует формированию интереса целевой аудитории и мотивированию обучающихся к участию в занятиях;

2) применение единых подходов к логике проведения занятий: несмотря на различную тематику, содержание каждого мероприятия программы предполагает формулирование важных выводов («лайфхаков» для подростков) по содержанию занятий;

~ 3) вариативность реализации программы обеспечивается возможностью:
проведения цикла занятий специалистами психолого-педагогического профиля (педагогом-психологом, социальным педагогом) в рамках групповой профилактической работы;
использования отдельных тематических занятий в рамках воспитательной работы классного руководителя. Возможно включение тематических занятий программы в содержание вариативного модуля «Профилактика социально-негативных явлений среди несовершеннолетних» рабочей программы воспитания образовательной организации. Образовательным организациям Вологодской области рекомендовано включение данного модуля в рабочую программу воспитания.

Описание целевой аудитории, целевой группы

Целевая аудитория несовершеннолетних, включенных в реализацию программы, определена в соответствии с Методическими рекомендациями по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях, утвержденными распоряжением

«Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях», и включает следующие целевые группы:

1) нормотипичные дети и подростки с нормативным кризисом взросления. К данной категории несовершеннолетних относится большинство обучающихся общеобразовательных организаций. Нормотипичные дети могут сталкиваться с различными трудностями, обусловленными изменением их социальной ситуации развития: трудности конструктивного поведения в конфликтах, трудности адаптации к различным жизненным ситуациям, к изменяющимся условиям обучения; трудности принятия осознанных решений, толерантного отношения к окружающим и другие;

2) дети, испытывающие трудности в обучении: в сфере освоения универсальных учебных действий (в учебной мотивации, в выполнении учебных действий, в формировании навыков саморегуляции), в коммуникативной сфере (проблемы в общении со сверстниками и учителями), в сфере социальной адаптации (отклонения от школьных норм поведения, асоциальное поведение);

3) некоторые категории детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (нуждающихся в особом внимании в связи с высоким риском уязвимости):

дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей. Особенности социальной ситуации развития, наличие негативного социального опыта обуславливают возникновение у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей ряда трудностей: в сфере освоения универсальных учебных действий (трудности в понимании материала, в использовании полученных знаний на практике, в применении продуктивных способов решения учебных задач, низкий уровень мотивации к обучению, низкий уровень самоконтроля, повышенная ситуативность, снижение вербально-логического мышления, слабая познавательная активность, несформированность навыков критического мышления), в коммуникативной сфере (коммуникативные трудности, свойственные для подростков, субъективно переживаются более болезненно, их деструктивная роль в общении наиболее объективизирована; отмечается нежелание вступать в контакт, отсутствие сочувствия к другому, трудности эмпатии, излишняя подозрительность, проявление агрессии), в сфере социальной адаптации (эмоциональная незрелость, затруднения в установлении межличностных связей, личностная тревожность; поведенческие проблемы, конфликтные отношения со сверстниками взрослыми; протестная реакция на негативное отношение со стороны педагогов и родителей, «семейных» подростков);

дети с отклоняющимся поведением. Социально-психологическими особенностями детей являются: невысокий уровень качества жизни, снижение критичности к своему поведению, когнитивные искажения (восприятия и понимания происходящего), снижение самооценки и эмоциональные нарушения. Индивидуально-личностные особенности подростков с девиантным поведением обуславливают ряд трудностей: в сфере освоения универсальных учебных действий внимания (утрата учебной мотивации, снижение когнитивных, регуляторных функций и физических сил, педагогическая запущенность) в коммуникативной сфере (снижение потребности в установлении контактов, неспособность к конструктивному диалогу со взрослыми, негативизм; затруднения в установлении контактов со сверстниками), в сфере социальной адаптации: членство в асоциальной группе; свертывание социальных контактов, отказ от внеучебной общественной и творческой/спортивной/развивающей деятельности) [8].

Программа направлена на профилактику социально-негативных явлений среди обучающихся, относящихся к выше перечисленным *целевым группам*, на преодоление у несовершеннолетних трудностей в коммуникативной сфере и в социальной адаптации (таблица 1).

1.7 Сведения о типах трудностей и проблем, на решение которых направлена программа
Таблица 1.

Типы трудностей и проблем, на решение которых направлена программа

Целевая группа	Сферы трудностей	Направления профилактической работы
Нормотипичные дети и подростки с нормативным кризисом взросления	<i>Трудности в коммуникативной сфере:</i> трудности конструктивного поведения в конфликтах; трудности адаптации к различным жизненным ситуациям, к изменяющимся условиям обучения; трудности принятия осознанных решений	Формирование коммуникативных навыков, навыков бесконфликтного общения; профилактика агрессивного поведения
	<i>Трудности в социальной адаптации:</i> низкая устойчивость к манипуляциям и провокациям; трудности саморегуляции; несформированность навыков безопасного поведения в интернетпространстве	Формирование критического мышления; обучение способам принятия осознанных и взвешенных решений; обучение способам снятия психоэмоционального напряжения; формирование навыков безопасного поведения в интернет-пространстве
Дети, испытывающие трудности в обучении	<i>Трудности в коммуникативной сфере:</i> в общении и взаимодействии с учителями: конфликтные отношения с отдельными учителями, неготовность проявлять к ним уважение и следовать требованиям; в общении и взаимодействии со сверстниками: вовлеченность в буллинг в роли жертвы или агрессора	Формирование коммуникативных навыков, навыков бесконфликтного общения; профилактика агрессивного поведения; формирование толерантного отношения к окружающим
	<i>Трудности в социальной адаптации:</i> отклонения от школьных норм поведения: появление внешкольных интересов, уход в виртуальную реальность; асоциальное поведение: членство в асоциальной группе; несформированность толерантного отношения к окружающим;	Формирование толерантного отношения к окружающим; формирование критического мышления; обучение способам снятия психоэмоционального напряжения; формирование навыков безопасного поведения в интернет-пространстве; обучение способам распознавания недостоверной информации
Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей	<i>Трудности в коммуникативной сфере:</i> трудности взаимодействия; трудности, связанные с нежеланием вступать в контакт, отсутствием сочувствия к другому, проявлением агрессии;	Формирование критического мышления; обучение способам распознавания недостоверной информации; обучение способам принятия осознанных и взвешенных решений; формирование безопасного поведе-

	защитно-оборонительная позиция в общении; нечувствительность к чужим проблемам, просьбам; излишняя подозрительность.	ния в интернет-пространстве; профилактика агрессивного поведения; профилактика конфликтов среди обучающихся.
	<i>Трудности в сфере социальной адаптации:</i> эмоциональная незрелость, затруднения в установлении межличностных связей; недостаточная способность к эмпатии, признаки личностной тревожности; поведенческие проблемы, в том числе, в аспекте антисоциального поведения; выраженная протестная реакция на негативное отношение со стороны педагогов и родителей, «семейных» подростков; высокие общие показатели «интровертных» характеристик; нарушение отношений со сверстниками.	Формирование позитивного мышления; формирование толерантного отношения к окружающим; сплочение коллектива обучающихся; обучение способам снятия психоэмоционального напряжения.
Дети с отклоняющимся поведением	<i>Трудности в коммуникативной сфере:</i> снижение потребности в установлении контактов; неспособность к конструктивному диалогу со взрослыми, негативизм; затруднения в установлении контактов со сверстниками; конфликтное поведение.	Формирование критического мышления; обучение способам распознавания недостоверной информации; обучение способам принятия осознанных и взвешенных решений; формирование безопасного поведения в интернет-пространстве; профилактика агрессивного поведения; профилактика конфликтов среди обучающихся.
	<i>В сфере социальной адаптации:</i> членство в асоциальной группе; свертывание социальных контактов; отказ от внеучебной общественной и творческой/спортивной/развивающей деятельности; агрессивное поведение; конфликтное поведение.	Формирование позитивного мышления; формирование толерантного отношения к окружающим; сплочение коллектива обучающихся; обучение способам снятия психоэмоционального напряжения.

1.8 Организационные условия проведения занятий (этапы, длительность реализации программы)

Этапы реализации программы:

1. Подготовительный этап (вводное занятие)

На вводном занятии обучающиеся:

- ~ знакомятся с программой и тематикой занятий,
- ~ определяют правила работы группы,
- ~ знакомятся с терминологией, используемой в подростковой и молодежной среде и включенной в содержание тематических занятий;

участвуют в анкетировании с целью оценки уровня информированности участников по вопросам, включенным в содержание программы.

~ *2. Основной этап (2 11 занятия):*

- ~ организация и проведение тематических занятий с обучающимися;
- ~ консультирование родителей (законных представителей) обучающихся по актуальным вопросам профилактики социально-негативных явлений среди несовершеннолетних;
- ~ распространение информационно-раздаточных материалов для обучающихся, их родителей (законных представителей) по актуальным вопросам профилактики социально-негативных явлений среди несовершеннолетних.

Заключительный этап (итоговое занятие)

~ На итоговом занятии обучающиеся:

- ~ обобщают изученный в ходе реализации программы материал;
- ~ составляют чек-лист лайфхаков для подростков по изученным темам в рамках позитивной профилактики негативных явлений среди несовершеннолетних;
- ~ участвуют в анкетировании с целью оценки уровня информированности участников по вопросам, включенным в содержание программы.

Программа включает 12 тематических занятий (14 академических часов), продолжительность каждого занятия – 45 минут. Режим занятий один раз в неделю. *Длительность реализации программы – 12 недель (3 месяца) при режиме занятий один раз в неделю.*

Содержание программы отвечает принципам первичной позитивной профилактики, важность которых отмечена в нормативных правовых и методических документах федерального уровня. В соответствии с рекомендациями по проведению в образовательных организациях с обучающимися профилактических мероприятий, направленных на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения (Письмо Министерства просвещения России от 30 июня 2021 года № 07-3586 «О направлении методического письма») в качестве приоритетных задач профилактики отмечаются:

- ~ создание условий для всестороннего развития детей и подростков,
- ~ формирование у них позитивных конструктивных жизненных установок, навыков совладания со стрессом, здорового и ответственного поведения.

~ *Научной и методологической основой программы* являются следующие теоретические подходы

личностно-ориентированный подход, направленный на создание условий для полноценного проявления и развития личностных особенностей обучающихся, раскрытие возможностей личности ребёнка (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, Г.А. Цукерман, И.С. Якиманская и др.) [11];

аксиологический подход, направленный на приобщение обучающихся к общественным ценностям, формирование способов поведения, адекватных требованиям образовательной среды (В.П. Бездухов, Г.Е. Залесский) [1];

субъектный подход, направленный на формирование личности как активного субъекта, способного самостоятельно, творчески осуществлять свою деятельность (Л.И. Анциферова) [2].

1.9 Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Требования к специалистам, реализующим программу

~ Специалисты, осуществляющие реализацию программы, должны:

- ~ иметь высшее психологическое образование;
- ~ обладать профессиональными компетентностями в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования): планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации (обобщенная трудовая функция: психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ) [6];

знать психофизические и возрастные особенности развития детей подросткового возраста;

владеть современными технологиями и методами профилактической работы

(например, технология развития критического мышления, методы первичной позитивной профилактики и др.);

обеспечить повышение квалификации по вопросам профилактики социально-негативных явлений в образовательной среде.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

- буклеты по темам: «Прокачай свои ресурсы! Лайфхаки для подростков», «Телефон доверия для детей, подростков и их родителей»;
- информационные карточки по темам: «Как не поддаться на провокацию», «Как достичь эмоционального равновесия», «Предупредим конфликт», «Позитивное мышление. Что это такое и зачем оно нужно», «Правила безопасного поведения в Интернете»;
- инфографика по темам: «Как распознать фейк (ложную новость)?»; «Мы разные, но равные! Поговорим о толерантности»;
- карточки с описанием ситуативных задач;
- памятка со словариком сленговых слов и выражений подростков;
- бланки: для выполнения заданий в рамках групповой работы «Анализ полученной информации», для проведения анкетирования участников; для анализа персональных страниц в социальной сети Вконтакте;
- конспекты занятий по программе в соответствии с учебно-тематическим планом;
- описание техники «Кубик Блума»;
- методические рекомендации для использования в консультировании родителей.

Требования к материально-технической оснащённости организации для реализации программы.

Для проведения занятий по программе необходимо:

- просторное помещение;
- столы (парты) и стулья;
- оборудование для демонстрации мультимедийной презентации (компьютер или ноутбук, экран или интерактивная доска, мультимедийный проектор, слайдер);
- классная доска или флипчарт,
- мел,
- бумага и маркеры для флипчарта,
- канцелярские принадлежности (бумага формата А4, карандаши, ручки).

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы: доступ в Интернет; компьютер/ноутбук, мультимедийный проектор, экран/ интерактивная доска.

1.10 Описание используемых методов, методик, технологий реализации программы

При реализации программы используются следующие методы и технологии работы:

1) Активные методы социально-психологического обучения: упражнения, ролевые игры, работа в парах и мини-группах, дискуссии, мозговой штурм, casestudy (анализ конкретных ситуаций) направлены на приобретение нового социального опыта, снижение психоэмоционального напряжения, развитие коммуникативных умений и навыков, развитие произвольности, формирование уверенного поведения [3].

2) Технология развития критического мышления целостная система, формирующая навыки работы с информацией. Она представляет собой совокупность разнообразных приёмов, направленных на то, чтобы сначала заинтересовать обучающихся (пробудить в них исследовательскую, творческую, познавательную активность), затем предоставить им условия для осмысления материала и, наконец, помочь им обобщить приобретённые знания [4].

3) Технологии здоровьесбережения. Реализация профилактических мероприятий с детьми, целью которых является сбережение и преумножение ресурса здоровья. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни – одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ФГОС [9]. Важно создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу, условия для сохранения и поддержания физического, нравственного и социального здоровья. Направлены на соблюдение требования к продолжительности занятий для детей, обеспечение смены видов деятельности обучающихся, учет индивидуальных особенностей и возможностей детей, обеспечение позитивной динамики результатов профилактической работы с обучающимися, проведение тематических физкультминуток, дыхательной гимнастики, элементов

психогимнастики, соблюдение санитарно-эпидемиологических требований, режима труда и отдыха, двигательной активности и др.

4) Игровые технологии использование игры для развития мыслительной деятельности, познавательных, психических процессов, развития коммуникативных умений и навыков, что способствует снижению усталости, снятию психоэмоционального напряжения у детей [5]. В программе используются коммуникативные, дидактические, интерактивные игры.

5) Методами работы по реализации программы также являются информирование, беседа, обсуждение.

1.11 Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы (специалистов, детей, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, педагогов)

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы: образовательной организации, педагога-психолога, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, обучающихся представлено в таблице 2.

Таблица 2.

Сферы ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы

Участники программы	Сферы ответственности	Основные права	Основные обязанности
Образовательная организация	Соблюдение действующего законодательства Российской Федерации в части защиты персональных данных обучающихся и их родителей (законных представителей), противодействия коррупции. Соблюдение прав и свобод обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, работников образовательной организации.	Право на ведение консультационной, просветительской деятельности, деятельности в сфере охраны здоровья граждан	Обеспечение условий для проведения занятий в соответствии с требованиями, обозначенными в программе. Оказание психологопедагогической помощи детям на основании заявления или согласия в письменной форме их родителей (законных представителей). Предоставление педагогическим работникам свободы в выборе форм обучения, методов обучения и воспитания.

Педагогпсихолог	Соблюдение действующего законодательства Российской Федерации в части защиты персональных данных, противодействия коррупции. Соблюдение принципов профилактической деятельности: системности, комплексности, содержательной насыщенности, целостности, взаимосвязанности, пролонгированности, преемственности, скоординированности психологопедагогического сопровождения	Право на повышение своей профессиональной компетентности по программам дополнительного профессионального образования по программе повышения квалификации или профессиональной переподготовки. Право на внесение изменений в содержание программы с учетом индивидуальных особенностей детей. Право на выбор и использование педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания	Организация и сохранение положительного характера обратной связи «Психолог-родитель», «Психолог-ребенок» Создание в течение занятия спокойной психоэмоциональной атмосферы, благоприятных условий для эмоционального и личностного развития, усвоения норм поведения в группе соблюдение должностной инструкции
Родители (законные представители) несовершеннолетних	Соблюдение действующего законодательства Российской Федерации в части противодействия коррупции. Соблюдение Устава образовательной организации, требований локальных актов образовательной организации	Право на ознакомление с программой Право на обращение на консультации к педагогпсихологу	Обеспечение посещаемости детьми занятий, соблюдение расписания занятий. Выполнение рекомендаций педагогпсихолога
Обучающиеся	Соблюдение Устава образовательной организации, требований локальных актов образовательной организации	Право на уважение человеческого достоинства, охрану и защиту здоровья Право на предоставление	Соблюдение правил техники безопасности, правил внутреннего распорядка обучающихся образовательной организации
	организации	условий для обучения с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в том числе получение социально-педагогической и психологической помощи, бесплатной психологомедико-педагогической коррекции	

1.12 Обеспечение гарантий прав участников программы:

Право образовательной организации на ведение консультационной, просветительской

деятельности, деятельности в сфере охраны здоровья граждан гарантируется наличием лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Право педагога-психолога на повышение своей профессиональной компетентности по программам дополнительного профессионального образования по программе повышения квалификации или профессиональной переподготовки гарантируется обязательным повышением квалификации специалиста как минимум раз в 3 года.

Права педагога-психолога на внесение изменений в содержание программы с учетом индивидуальных особенностей детей, на выбор и использование педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания гарантируются профессиональной компетентностью специалиста (наличием профессионального образования по профилю деятельности, соответствующей квалификации, профессиональных компетенций, предусмотренных профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»).

Право родителей (законных представителей) несовершеннолетних на ознакомление с программой гарантируется размещением программы на официальном сайте образовательной организации в сети Интернет.

Право родителей (законных представителей) на обращение на консультации к педагогу-психологу гарантируется предоставлением информации родителям (законным представителям) несовершеннолетних о порядке оказания консультативных услуг специалистами образовательной организации, размещением данной информации на официальном сайте образовательной организации в сети Интернет.

Право обучающихся на уважение человеческого достоинства, охрану и защиту здоровья гарантируется обеспечением комплексной безопасности образовательной организации, профессиональной компетентностью специалиста (наличием профессионального образования по профилю деятельности, соответствующей квалификации, профессиональных компетенций, предусмотренных профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»).

Право обучающихся на предоставление условий для обучения с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в том числе получение социально-педагогической и психологической помощи, бесплатной психолого-медико-педагогической коррекции гарантируется государственным заданием образовательной организации, профессиональной компетентностью специалиста (наличием профессионального образования по профилю деятельности, соответствующей квалификации, профессиональных компетенций, предусмотренных профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»).

1.13 Ожидаемые результаты реализации программы

В ходе реализации программы участники:

- ~ 1) узнают:
 - ~ правила ответственного и безопасного поведения в сети Интернет;
 - ~ понятие и принципы толерантности;
 - ~ понятие и важность позитивного и критического мышления
- ~ 2) научатся:
 - ~ планировать;
 - ~ формулировать свои цели;
 - ~ распознавать достоверную и ложную информацию;
 - ~ определять собственное эмоциональное состояние и эмоциональное состояние окружающих людей;
- ~ 3) отработают:
 - ~ способы принятия групповых решений;
 - ~ способы конструктивного взаимодействия;
 - ~ приемы снятия психоэмоционального напряжения;
 - ~ способы принятия осознанных и взвешенных решений;
- ~ 4) приобретут:
 - ~ опыт работы в команде;
 - ~ опыт выстраивания позитивной временной перспективы;

~
опыт разрешения различных жизненных ситуаций, характерных для подросткового и раннего юношеского возраста.

1.14 Критерии оценки достижения планируемых результатов

В качестве критериев оценки достижения планируемых результатов реализации программы выступают количественные и качественные показатели.

Количественные показатели результативности профилактической программы определяются методом опроса посредством оценки содержания программы ее участниками. В рамках оценки достижения планируемых результатов в данном случае учитывается удельный вес участников, положительно оценивших актуальность, полезность и возможность применения полученных знаний в различных жизненных ситуациях, в общей численности участников.

Качественные показатели определяются оценкой влияния программы на ее участников: наличие изменений в когнитивной (на уровне знаний) и поведенческой (на уровне поступков) сферах. Необходимо отметить, что результативность любой профилактической программы, а именно достоверный результат оценки ее эффективности, может быть получен спустя некоторое время, так как любой процесс профилактики имеет пролонгированный характер, а результаты отсрочены во времени. В данном случае имеется возможность оценить результаты реализации программы путем экспертной оценки изменений в поведении участников программы их родителями (законными представителями) и педагогическими работниками.

Основными качественными показателями достижения планируемых результатов программы являются:

1. Уровень информированности (наличие знаний) участников по вопросам, рассматриваемым в содержании программы:

- о способах распознавания недостоверной информации;
- о способах принятия осознанных и взвешенных решений;
- о правилах безопасного поведения в интернет-пространстве;
- о способах снятия психоэмоционального напряжения;
- о правилах поведения в конфликтных ситуациях;
- о толерантности как качестве личности.

2. Положительные изменения в поведении участников программы.

1.15 Описание инструментария, используемого для оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов проводится самими участниками программы. Основной метод – метод экспертной оценки посредством использования анкетирования и опроса. Экспертами в данном случае являются сами участники программы.

После реализации программы участники заполняют анкету обратной связи (Приложение 4). По результатам проведенного анкетирования формулируются выводы об актуальности, полезности и возможности применения участниками полученных знаний в различных жизненных ситуациях.

Уровень информированности (наличие знаний) участников по вопросам, рассматриваемым в содержании программы, проводится путем анализа результатов опроса (анкетирования), который проводится до начала занятий и после завершения программы. Анкета участника программы «Прокачай свои ресурсы! Лайфхаки для подростков» позволяет оценить уровень информированности участников по вопросам, рассматриваемым в содержании занятий (Приложение 5). Работа по реализации программы может считаться эффективной, если по результатам итогового опроса наблюдается повышение информированности участников по вопросам, рассматриваемым в содержании программы:

- о способах распознавания недостоверной информации,
- о способах принятия осознанных и взвешенных решений,
- о правилах безопасного поведения в интернет-пространстве,
- о способах снятия психоэмоционального напряжения,
- о правилах поведения в конфликтных ситуациях,
- о толерантности как качестве личности.

Для оценки изменений в поведении участников программы по завершению программы используется опросник «Анализ конкретных ситуаций» (Приложение 6). Качественный анализ

данных опросника позволяет отметить наличие изменений в поведении участников программы. Работа по программе может считаться эффективной, если по результатам итогового опроса наблюдается наличие позитивных изменений в поведении участников программы относительно аспектов, включенных в ее содержание.

1.16 Система организации внутреннего контроля за реализацией программы включает ряд мероприятий:

- 1) проведение систематических административных проверок ведения рабочей документации специалистов (журнала групповых форм работы, проверка посещаемости);
- 2) методическое сопровождение (оценка соответствия конспектов занятий содержанию программы, утверждение программы на педагогическом совете, посещение открытых профилактических занятий);
- 3) презентация опыта работы на городских, областных мероприятиях (методические объединения специалистов психолого-педагогического профиля, конкурсы и т.д.);
- 4) мониторинг удовлетворенности родителей (законных представителей) услугами специалистов, условиями проведения, материально-техническим обеспечением.

1.17 Факторы, влияющие на достижение результатов программы:

введение ограничительных мероприятий, направленных на профилактику распространения вирусных инфекций, является фактором риска реализации программы;

низкая мотивация обучающихся на участие в занятиях по программе (в данном случае необходимо проведение дополнительных мероприятий, направленных на повышение мотивации обучающихся и их интереса к занятиям);

обстоятельства, в силу которых обучающиеся не посещают занятия (например, длительное лечение и др.).

2. Учебно-тематический план

профилактической программы «Прокачай свои ресурсы! Лайфхаки для подростков»

№ пп	Тема занятия	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	«Лайк позитиву». Формирование позитивной временной перспективы и позитивного мышления	2
3.	«Где фейк, а где рил ток?» Обучение способам распознавания недостоверной информации	1
4.	«PROинфу». Обучение способам принятия осознанных и взвешенных решений	1
5.	«Прокачка мозга». Формирование критического мышления	2
6.	«Нетикет: я ты и инет». Формирование безопасного поведения в интернетпространстве	1
7.	«Вайб и муд: учусь управлять собой». Обучение способам снятия психоэмоционального напряжения.	1
8.	«Часто агришься? Исправляем ситуацию». Триада мысли-чувства-действия в профилактике агрессии	1
9.	«Трабл в отношениях». Профилактика конфликтов среди обучающихся	1
10.	«Мои дноклы». Сплочение коллектива обучающихся	1
11.	«Мы разные, мы равные!» Формирование толерантного отношения к окружающим	1
12.	«Лайфхаки для подростков». Итоговое занятие	1
Итого:		14

3. Содержание профилактической психолого-педагогической программы «Прокачай свои ресурсы! Лайфхаки для подростков»

№ пп	Тема занятия	Цели, задачи	Содержание занятия
1.	Вводное занятие	Цель: ознакомление участников с программой занятий. Задачи: - познакомить участников с программой и тематикой занятий; - определить правила работы группы; - обсудить с участниками терминологию, используемую в подростковой и молодежной среде и включенную в содержание тематических занятий; - повысить мотивацию обучающихся к участию в занятиях; - провести анкетирование для оценки уровня информированности участников по вопросам, включенным в содержание программы.	1. Приветствие 2. Ознакомление участников со значением слов подросткового и молодежного сленга 3. Ознакомление участников с содержанием программы и тематикой занятий 4. Анкетирование участников 5. Определение правил работы группы 6. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
2.	«Лайк позитиву». Формирование позитивной временной перспективы и позитивного мышления	Цель: формирование у подростков позитивной временной перспективы и навыков позитивного мышления. Задачи: - формировать навыки планирования и формулирования своих целей; - формировать позитивный образ будущего; - помочь обучающимся осознать значимые жизненные цели; - актуализировать смысловое содержание жизненного пути	1. Ритуал приветствия 2. Мини-лекция по теме: «Позитивное мышление». 3. Упражнение «Три волшебных вопроса». 4. Мини-лекция по теме: «Временная перспектива». 5. Упражнение. «Линия жизни» (В.Н. Куницына) 6. Упражнение «Плюсы и минусы». 7. Упражнение «20 горошин». 8. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
3.	«Где фейк, а где рил ток?» Обучение способам распознавания недостоверной информации	Цель: обучение участников способам распознавания недостоверной информации. Задачи: - познакомить участников с понятием «фейк»; - научить распознавать ложную информацию, отличать ее	1. Ритуал приветствия 2. Информирование о фейках и особенностях предъявления и распространения недостоверной информации. 3. Анализ конкретных ситуаций 4. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)

		от достоверной; обучить способам реагирования на получение фейковой информации.	по итогам занятия)
4.	«PROинфу». Обучение способам принятия осознанных и взвешенных решений	Цель: обучение способам принятия осознанных и взвешенных решений, умения не поддаваться на провокации. Задачи: познакомить подростков с понятием «информация»; проанализировать различные реакции людей на информацию; обсудить с участниками важность и способы проверки информации; познакомить участников с алгоритмом анализа полученной информации	1. Ритуал приветствия 2. Обсуждение по теме «Информация» 3. Обсуждение по теме «Реакция на информацию» 4. Обсуждение по теме «Проверка информации» 5. Обсуждение по теме «Анализ полученной информации» 6. Анализ конкретных ситуаций по предложенному алгоритму 7. Обсуждение по теме «Принятие осознанного решения» 8. Анализ ситуаций с помощью приема «Кубик Блума» 9. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
5.	«Прокачка мозга». Формирование критического мышления	Цель: формирование критического мышления. Задачи: познакомить подростков с понятием «критическое мышление»; проанализировать личностные качества, значимые для критического мышления; тренировать умение критически воспринимать информацию.	1. Ритуал приветствия 2. Мини-лекция по теме: «Критическое мышление» 3. Упражнение «Верю не верю» 4. Упражнение «Качества человека, мыслящего критически» 5. Анализ ситуаций с помощью приема «Кубик Блума» 6. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
6.	«Нетикет: я ты и инет». Формирование безопасного поведения в интернетпространстве	Цель: формирование безопасного поведения в интернетпространстве. Задачи: познакомить обучающихся с различными видами опасностей сети Интернет; обсудить правила ответственного и безопасного поведения в интернетпространстве; формировать умения распознавать и оценивать риски различных интернет-угроз; формировать представления о способах защиты от киберугроз.	1. Ритуал приветствия 2. Информирование о рисках в интернет-пространстве 3. Работа в группах. «Интернет: плюсы и минусы» 4. Мини-лекция по теме: «Классификация рисков в сети Интернет» 5. Анализ ситуативных задач 6. Упражнение «Кто я в соцсети?» 7. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)

7.	«Вайб и муд: учусь управлять собой». Обучение способам снятия психоэмоционального напряжения.	Цель: обучение способам снижения психоэмоционального напряжения. Задачи: - научить понимать собственное эмоциональное состояние; - формировать способы регуляции эмоциональных состояний и поведения; - познакомить со способами повышения стрессоустойчивости; - тренировать умение конструктивно выражать свое эмоциональное состояние.	1. Ритуал приветствия 2. Информирование по теме занятия 3. Упражнения на снятие психоэмоционального напряжения 4. Упражнение «Улыбка» 5. Упражнение «Левостороннее дыхание» 6. Упражнение «Колба» 7. Упражнение «Ладони» 8. Упражнение «Техника «глубокого дыхания» 9. Упражнение «Техника «управления гневом» 10. Упражнение «Тигриное рычание». 11. Упражнение «Муха». 12. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
8.	«Часто агришься? Исправляем ситуацию». Триада мысли-чувства-действия в профилактике агрессии	Цель: знакомство с понятием «агрессивное поведение» с использованием техники «Триада «чувства-мысли-действия». Задачи: - научить различать эмоцию гнева и чувства агрессивного человека; - проанализировать «ложные» деструктивные убеждения и конструктивные высказывания агрессивного человека; - рассмотреть приемлемые и неприемлемые способы выражения агрессии; - развивать коммуникативные навыки, навыки работы в группе; - познакомить обучающихся с некоторыми приемами самоконтроля и саморегуляции.	1. Ритуал приветствия 2. Обсуждение по теме: «Агрессия». 3. Задания в технике «Триада «чувства-мысли-действия» 4. Упражнение «Кулачки» 5. Упражнение «Воздушный шарик» 6. Упражнение «Сержусь, но улыбаюсь» 7. Упражнение «Связующая нить» 8. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)

9.	«Трабл отношениях». Профилактика конфликтов среди обучающихся	Цель: формирование навыков конструктивного взаимодействия у обучающихся. Задачи: познакомить обучающихся с понятием «конфликт», его составляющими; проанализировать стратегии поведения в конфликте;	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «На льдине» 3. Мини-лекция по теме: «Что такое конфликт» 4. Упражнение «Причина конфликта» 5. Упражнение «Рисунок вдвоем» 6. Информирование «Как разре-
		обсудить способы конструктивного разрешения конфликтов.	шать конфликт» 7. Ролевая игра «Необитаемый остров» 8. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
10.	«Мои дноклы». Сплочение коллектива обучающихся	Цель: формирование и развитие у подростков навыков группового взаимодействия. Задачи: формировать групповую сплоченность; создать атмосферу психологической комфортности; способствовать приобретению опыта работы в команде; отработать способы принятия групповых решений	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Дом» 3. Упражнение «Клад» 4. Упражнение «Поиск сходства» 5. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
11.	«Мы разные, мы равные!» Формирование толерантного отношения к окружающим	Цель: воспитание толерантного отношения к окружающим. Задачи: учить пониманию особенностей разных людей; познакомить с понятием и принципами толерантности; воспитывать гуманное отношение к окружающим.	1. Ритуал приветствия 2. Мини-лекция «Разговор о толерантности» 3. Упражнение «2 портрета» 4. Упражнение «В купе поезда» 5. Обсуждение по теме «Принципы толерантности» 6. Упражнение «Чем мы похожи?» 7. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
12.	«Лайфхаки для подростков». Итоговое занятие	Цель: подведение итогов работы участников по программе занятий. Задачи: обобщить знания обучающихся, полученные в ходе реализации программы; провести анкетирование для оценки результатов реализации программы.	1. Ритуал приветствия 2. Подведение итогов работы по программе с использованием техники «Кубик Блума» 3. Анкетирование участников 4. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)

4. Список литературы

1. Бездухов, В. П. Формирование гуманистических взглядов учащихся в деятельности классного руководителя / В. П. Бездухов, В. И. Гусаров. – Самара: Изд-во Сам. гос. пед. ун-та, 2000. – 163 с.
2. Журавлев, Е. Л. Психология личности как открытой и развивающейся системы / А. Л. Журавлев, Н. Е. Харламенкова // Психологический журнал. – 2009. – Т. 30, №6. – С. 30-39.
3. Кутбиддинова, Р. А. Методы активного социально-психологического обучения: учебно-методическое пособие / Р. А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск: издво СахГУ, 2014 – 136 с.
4. Муштавинская, И. В. Ткхнология развития критического мышления на уроке и в системе подготовки учителя: учебно-методическое пособие / Муштавинская И. В. – С-Пб: КАРО, 2017. – 144 с.
5. Остапчук, Л. В. Игровые методы как средство активизации познавательной активности обучающихся (из опыта работы) / Л. В. Остапчук. // Молодой ученый. – 2016. – № 8 (112). – С. 1007-1009.
6. Приказ Минтруда России от 21.07.2015 № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.08.2015 №38575) источник публикации: Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 20.08.2015.
7. Профилактика саморазрушающего поведения обучающихся: методические рекомендации / авт.-сост. С. А. Кузикова, Е. В. Куренная. – Краснодар: ГБОУ ИРО Краснодарского края, 2015. – 83 с.
8. Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» (вместе с «Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации»).
9. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://standart.edu.ru/>
10. Федяй, Д. С. Профилактика деструктивного поведения у детей и подростков как направление социально-психологического сопровождения участников образовательных отношений: учебно-методическое пособие / Д. С. Федяй, Е. П. Федотова, Я. К. Нелюбова. Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2020. – 80 с.
11. Якиманская, И.С. Разработка технологии личностно-ориентированного обучения / И.С. Якиманская // Вопросы психологии. 1995 – №2. – С.31-41.