

Государственное бюджетное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ЦППМСП Красносельского района)

**Принято**

Педагогическим советом

Протокол от 30.08.2024 № 1

**Утверждаю**

Директор И.С. Седунова

Приказ от 30.08.2024 № 179-04



Дополнительная общеразвивающая программа  
социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности

**«Профилактика антивиталяного поведения**

**«Я выбираю жизнь»**

Возраст обучающихся: 15 - 16 лет

Срок реализации: 2024-2025 учебный год

Объем: 7 часов

Разработчик: Логотская Елена Александровна,  
педагог-психолог

Санкт-Петербург

2024

## Пояснительная записка

### Направленность

Программа «Профилактика антивиталяного поведения «Я выбираю жизнь» имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность. Программа ставит своей целью формирование социальной компетентности обучающихся как основы социализации, способности к адаптации кругу сверстников, успешного преодоления неблагоприятных социальных факторов; развитие социальных способностей как умения находить возможности поддержки и благоприятной социальной самореализации.

**Адресат программы** учащиеся 8-9-х классов ОУ (15-16 лет). Программа носит общеразвивающий характер и предназначена для использования в общеобразовательных организациях. С осторожностью следует применять программу в специальных учебно-воспитательных учреждениях.

### Актуальность

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира и отношений к себе и к миру в целом. Это относится и к ребенку, переживающему пубертатный кризис. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент нередки среди подростков. За последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и детей. 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.

Чаще всего самоубийство несовершеннолетним совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия одноклассников, предательства друзей, чужеродности и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство на фоне равнодушного, как им казалось, отношения родителей, педагогов к их проблемам и протестовали, таким образом, против жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т.д. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием отсутствия у подростка адекватных, продуктивных способов совладания с жизненными трудностями. Фактически, суицид - это деструктивная копинг-стратегия.

Своевременная психологическая помощь, поддержка, оказанная подросткам в трудной жизненной ситуации, могла бы смягчить для них субъективно невыносимые переживания и дать время и возможность найти решение проблемы. Обучение подростков эффективным копинг-стратегиям также может сохранить чью-то жизнь.

Реализация данной программы позволяет повысить стрессоустойчивость подростков за счет снижения тревожности, формирования умения объективной оценки ситуации, обучения эффективным способам совладания с трудностями.

### Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Программа базируется на ключевых гуманитарных ценностях современного человечества, закреплённых в «Конвенции о правах ребенка» -- право каждого ребенка на жизнь и счастье. Методологическим основанием программы служит концепция диалога Михаила Бахтина, в которой диалог рассматривается как главный ключ к пониманию человеческого мировоззрения и единственная адекватная форма словесного выражения подлинной человеческой жизни.

### Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом:

- статьи 67.1 Конституции Российской Федерации, согласно которой важнейшим приоритетом государственной политики Российской Федерации являются дети;
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358;
- государственной программы Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- национального проекта «Образование» (Паспорт национального проекта утвержден 24 декабря 2018 года);
- «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письма Минобрнауки России «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении» от 2 апреля 2002 г. №13-51-28/13;
- Концепции воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы», утвержденной распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р (в рамках реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N996-Р);
- распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 24 августа 2021 г. №2395-р «Об организации работы по оказанию психолого-педагогической помощи и психолого-педагогическому сопровождению»;
- комплексного плана мероприятий по профилактике правонарушений несовершеннолетних, обучающихся в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, на 2024/2025 учебный год, утвержденного распоряжением Комитета по образованию от 21 августа 2024 года №1027-р;
- плана проведения информационно-просветительских мероприятий по формированию правовой культуры и законопослушного поведения среди обучающихся государственных образовательных учреждений, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, в 2024/2025 учебном году, утвержденного распоряжением Комитета по образованию от 21 августа 2024 года №1029-р;
- плана мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, обучающихся в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, на 2024/2025 учебный год, утвержденного распоряжением Комитета по образованию от

21 августа 2024 года №1028-р;

- комплекса мер по социализации и психологической адаптации несовершеннолетних иностранных граждан, подлежащих обучению по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего, среднего профессионального образования, на период до 2025 года от 20.06.22 (с изменениями на 15.08.2024);
- критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга, утвержденных распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. №1676-р.

**Уровень освоения** общекультурный.

**Срок освоения** один учебный год.

**Цель:** снижение риска суицидального поведения подростков.

**Задачи**

**1. Обучающие:**

- 1.1. Повысить информированность учащихся в вопросах, касающихся человеческой эмоциональности, уязвимости и копинг-стратегий.

**2. Развивающие:**

- 2.1. Содействовать формированию у учащихся толерантности к сложным жизненным ситуациям через сохранение позитивных жизненных установок.
- 2.2. Выработать навык анализа жизненных трудностей с разных точек зрения, преодоления личных психологических трудностей, проблем с помощью позитивного мышления.
- 2.3. Содействовать формированию у учащихся навыков идентификации и выражения собственных чувств и чувств окружающих.

**3. Воспитательные:**

- 3.1. Формировать у учащихся представления об уникальности каждого человека, живущего на земле, неповторимости собственной личности.
- 3.2. Побудить к осмыслению собственных жизненных ценностей.
- 3.3. Активизировать внутренние ресурсы подростков, повышение самооценки, осознание ценности жизни

**Планируемые результаты освоения программы**

**1. Личностные:**

- 1.1. Бережное, ответственное, внимательное отношение к психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.
- 1.2. Формирование основ рефлексии чувств, самоконтроля, стрессоустойчивости.
- 1.3. Умение продуктивно выражать свои чувства и понимать чувства другого, умение обратиться за помощью.

**2. Метапредметные:**

- 2.1. Способность принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности.
- 2.2. Умение оценивать свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать их в зависимости от ситуации; уметь рассматривать разные точки зрения и выбирать правильные путь реализации поставленных задач.
- 2.3. Приобретение коммуникативных компетенций, а именно: готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; приобретение навыков управления эмоциями; умение осуществлять самоконтроль.

- 2.4. Умение признавать возможность существования различных точек зрения.
- 2.5. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- 2.6. Формирование готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

### **3. Предметные:**

- 3.1. Расширение представлений о эмоциях и чувствах человека.
- 3.2. Расширение представлений о своей личности, особенностях поведенческих реакций.
- 3.3. Приобретение умений саморегуляции.
- 3.4. Умение аргументированно вести диалог.
- 3.5. Умение выслушивать собеседника и доходчиво доводить до него свои мысли и доводы;
- 3.6. Развитие навыков вербального и невербального общения, таких как умения грамотно передавать свои эмоции, чувства, мысли и потребности; умение владеть и правильно применять различные речевые способы коммуникации в зависимости от ситуации и задач;
- 3.7. Развитие умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации:** русский.

**Форма обучения:** очная.

#### **Особенности реализации ДОП:**

Программа носит модульный характер. В зависимости от особенностей группы может быть предложена та или другая тема.

#### **Реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий**

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ЦППМСП Красносельского района в ситуации осложнения эпидемической обстановки возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения регулируется Положением об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в государственном бюджетном учреждении - Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт Петербурга.

**Особенности организации образовательного процесса:** Сферы ответственности, основные права и обязанности специалистов ЦППМСП Красносельского района и образовательной организации, на базе которой реализуется программа, определяются договором между ЦППМСП Красносельского района и образовательной организацией. Перед началом реализации программы проводится беседа с классным руководителем и социальным педагогом, с целью выяснения особенностей уже сложившегося классного коллектива.

**Условия набора в группы:** набор производится на основании ППК общеобразовательной организации и ЦППМСП Красносельского района; принимаются все желающие в соответствии с письменными заявлениями родителей (законных представителей) либо самих учащихся, достигших 15 лет.

**Условия формирования групп:** группы разновозрастные; смешанные.

**Количество обучающихся в группе:** не более 15 человек.

**Форма организации занятий:** групповая.

**Формы проведения занятий:** урок.

**Форма организации деятельности учащихся на занятии:**

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, мини-лекция, демонстрация);

- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, для выполнения определенных задач.

**Материально-техническое оснащение:** доска, мел, цветные карандаши, бумага А4, флип-чарт.

### Учебный план

#### дополнительной общеразвивающей программы «Профилактика антивиталяного поведения подростков»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Эмоции и чувства человека	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
2.	Я – личность	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
3.	Преодоление жизненных трудностей	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
4.	Стресс и саморегуляция	2	1	1	Рефлексия, наблюдение
5.	Жизненные ценности	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
6.	Радость жизни	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
<b>ИТОГО</b>		<b>7</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	

### Календарный учебный график

#### дополнительной общеразвивающей программы «Профилактика антивиталяного поведения «Я выбираю жизнь»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2024-2025 учебный год	По согласованию с образовательной организацией	По согласованию с образовательной организацией	7	7	По согласованию с образовательной организацией