

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Марковская основная общеобразовательная школа

**Программа индивидуального сопровождения учащихся группы  
повышенного внимания с наличием суицидального риска  
«Выбираем жизнь»**

Педагог-психолог: Голубева Наталия Борисовна

## 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 .....	14
Приложение. Индивидуальная карта комплексного сопровождения обучающегося.....	17

## 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 трёх 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 тренинговые 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 30 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проработка переживаний, вызывающих психоэмоциональное напряжение</li> <li>- Осознание собственных чувств, мыслей, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева</li> <li>- Принятие собственной уникальности</li> <li>- Формирование ценностного отношения к жизни и здоровью</li> <li>- Гармонизация детско-родительских отношений</li> <li>- Нормализация уровня тревожности/отсутствие роста</li> <li>- Исключение непродуктивной нервно-психической напряженности.</li> <li>- Проявление адекватного уровня притязаний самооценки.</li> </ul>	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)	

<p>Проведение профилактических занятий и тренингов в классе, в котором обучается ребенок группы риска</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение эффективным способам выхода из кризисных ситуаций,</li> <li>-Управление конфликтами,</li> <li>- Формирование позитивного мышления</li> </ul>	<p>педагог-психолог, социальный педагог</p>	<p>В течение реализации программы (1 раз в четверть)</p>	
<p>Проведение с педагогическими работниками мероприятий, направленных на психологическое просвещение в вопросах дезадаптивного поведения подростков</p>	<p>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.</p>	<p>педагог-психолог, зам. директора по ВР специалисты профессиональных объединений «Магистр», «Алиса»</p>	<p>В течение реализации программы (1 раз в полугодие)</p>	
<p>Размещение на стендах, сайте образовательного учреждения информации о правилах поведения в кризисной ситуации, службах и специалистах, способных оказать срочную квалифицированную помощь</p>	<p>Памятки о телефонах доверия, правилах поведения в кризисной ситуации психологической поддержки в стрессовых ситуациях, конструктивном общении</p>	<p>педагог-психолог, социальный педагог</p>	<p>В течение реализации программы</p>	

## 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	1
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;	1

		- 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	1
11	«Снятие эмоционального напряжения»	- релаксационное, рефлексивное занятие	1
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
<b>ИТОГО: 30 часов</b>			





## 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