

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Черновская основная общеобразовательная школа**

Программа внеурочной деятельности

«Тропинка к себе»

(тренинговые занятия по развитию жизнестойкости обучающихся)

Направленность: социально-педагогическая

Уровень образования: основное общее образование (7–9 классы)

Срок реализации: 2 года

Общий объём: 68 часов (по 34 часа в год)

Режим занятий: 1 час в неделю

Составитель: социальный педагог Наумова Н.М.

с. Чёрное, 2026 г.

Пояснительная записка

Программа «Тропинка к себе» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Приказом Минпросвещения России от 20.02.2020 № 59 «Об утверждении Порядка проведения социально-психологического тестирования обучающихся»;
- ФГОС основного общего образования (требования к организации внеурочной деятельности);
- Методическими рекомендациями по проведению социально-психологического тестирования в Нижегородской области на 2025/2026 учебный год;
- Программой тренинговых занятий по развитию жизнестойкости обучающихся Регионального ресурсного центра «Перспектива» (БУ ОО «Центр психолого-медико-социального сопровождения»);
- Программой «Всё в твоих руках» (ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей», г. Воронеж).

Актуальность. Современные подростки живут в условиях высокой неопределённости, информационной перегрузки и социального давления. Распространённость рискованного поведения (употребление ПАВ, девиантные поступки, суицидальные настроения, вовлечение в деструктивные группы в интернете) остаётся серьёзной проблемой. Ежегодное социально-психологическое тестирование (СПТ) выявляет обучающихся с высокой вероятностью вовлечения в рискованное поведение. Данная программа, являясь частью системы профилактической работы, направлена на развитие жизнестойкости — ключевой личностной характеристики, позволяющей человеку эффективно справляться с трудностями, сохранять психологическое благополучие и делать осознанный выбор в пользу здоровья и социально одобряемого поведения.

Цель программы: формирование и развитие жизнестойкости обучающихся 7–9 классов через систематическую тренинговую работу, включающую освоение навыков саморегуляции, эффективной коммуникации, целеполагания, критического мышления и безопасного поведения в реальной и виртуальной среде, с учётом результатов социально-психологического тестирования.

Задачи программы:

1. Создать условия для формирования у подростков позитивного самосознания, ответственного отношения к своему здоровью и будущему.
2. Развить коммуникативные компетенции: умение устанавливать и поддерживать контакты, конструктивно разрешать конфликты, противостоять манипуляциям и групповому давлению.

3. Обучить приёмам саморегуляции эмоциональных состояний, способам снятия стресса и управления тревожностью.

4. Сформировать навыки целеполагания и планирования жизненных перспектив, мотивацию к саморазвитию.

5. Повысить самооценку и уверенность в себе через осознание собственных ресурсов и сильных сторон.

6. Обучить правилам безопасного поведения в интернете, развить критическое мышление для распознавания манипуляций и противоправного контента.

7. На основе результатов СПТ организовать адресную коррекционно-профилактическую работу с обучающимися групп риска.

Целевая группа: обучающиеся 7–9 классов (возраст 13–15 лет). Программа учитывает возрастные особенности: стремление к самостоятельности, потребность в признании со стороны сверстников, эмоциональную лабильность, формирование мировоззрения.

Сроки реализации: 2 учебных года (7 класс – 1-й год, 8 класс – 2-й год). Возможно продолжение в 9 классе (вариативно) или включение в программу 8–9 классов.

Объём: 68 часов (по 34 часа в год, 1 час в неделю). Продолжительность одного занятия – 40–45 минут.

Формы организации: групповые тренинговые занятия (численность группы 8–14 человек), индивидуальные консультации (по запросу и по результатам СПТ).

Методы и приёмы: психогимнастические упражнения, ролевые игры, дискуссии, мозговой штурм, проектные задания, рефлексивные техники, арт-терапевтические методы, кейс-стади, мини-лекции.

Принципы реализации:

- Добровольность (участие по выбору обучающихся и с согласия родителей).
- Конфиденциальность (личная информация не разглашается).
- Партнёрское общение (ведущий и участники – равноправные субъекты).
- Безоценочность (не допускается критика и оценивание участников).
- Принцип «здесь и сейчас» (обсуждение актуальных переживаний).
- Системность и преемственность (занятия логически связаны между собой).

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- Сформированность ответственного отношения к своему здоровью и благополучию.
- Осознание ценности жизни, личной безопасности и безопасности окружающих.
- Развитие самоуважения, уверенности в своих силах, адекватной самооценки.
- Способность к рефлексии, анализу собственных поступков и их последствий.
- Принятие социальных норм и правил поведения в обществе.

Метапредметные результаты:

- Умение ставить цели и планировать пути их достижения, оценивать свои ресурсы.
- Владение приёмами саморегуляции, контроля эмоций и поведения.
- Развитие коммуникативных навыков: слушать, аргументировать, договариваться, отстаивать свою позицию без агрессии.
- Способность критически оценивать информацию, распознавать манипуляции и провокации.
- Навыки безопасного поведения в интернет-пространстве, осознание цифровых рисков.

Предметные результаты (в рамках курса внеурочной деятельности):

- Обучающийся знает сущность понятия «жизнестойкость», её компоненты (вовлечённость, контроль, принятие риска).
- Владеет конкретными техниками снятия стресса и эмоционального напряжения.
- Умеет применять алгоритмы отказа от нежелательных предложений, в том числе связанных с употреблением ПАВ.
- Способен создать личный план достижения учебных или жизненных целей.
- Имеет представление о правовых последствиях противоправного поведения в интернете и реальной жизни.

Содержание программы

Программа построена по модульному принципу и включает шесть основных блоков, каждый из которых направлен на развитие определённых компонентов жизнестойкости и связанных с ними навыков. В каждом году обучения блоки повторяются, но с углублением содержания и усложнением заданий. Кроме того, во втором полугодии каждого года выделяются занятия по анализу результатов СПТ и коррекционной работе.

Блок 1. Введение и групповая динамика (2 часа)

- Знакомство, создание доверительной атмосферы.
- Принятие правил группы, формирование мотивации на участие.
- Входная диагностика (социометрия, самооценка).

Блок 2. Коммуникация и противостояние давлению (7 часов)

- Эффективное общение: вербальные и невербальные средства.
- Активное слушание, эмпатия, обратная связь.
- Распознавание манипуляций и группового давления.
- Отработка навыков твёрдого отказа и аргументированного «нет».
- Разрешение конфликтов конструктивными способами.

Блок 3. Саморегуляция и стресс-менеджмент (6 часов)

- Осознание и вербализация эмоций.
- Способы управления гневом, тревогой, страхом.
- Техники релаксации, дыхательные упражнения, визуализация.

- Профилактика эмоционального выгорания и депрессивных состояний.
- Формирование стрессоустойчивости как компонента жизнестойкости.

Блок 4. Целеполагание и жизненные перспективы (5 часов)

- Отличие мечты от цели, постановка SMART-целей.
- Разбиение крупной цели на этапы, «лестница достижений».
- Преодоление препятствий, мотивация и самомотивация.
- Временная перспектива: прошлое, настоящее, будущее.
- Профориентационные аспекты: осознание своих склонностей и возможностей.

Блок 5. Самооценка и принятие риска (5 часов)

- Понятие самооценки, её виды и влияние на поведение.
- Работа с позитивным образом «Я»: «Мой портрет в лучах солнца».
- Принятие своих слабых сторон, превращение ошибок в опыт.
- Уверенное и неуверенное поведение, «крутость» vs уверенность.
- Риск оправданный и неоправданный, ответственность за выбор.

Блок 6. Безопасность в реальной и виртуальной среде (5 часов)

- Киберугрозы: мошенничество, кибербуллинг, экстремистский контент.
- Защита персональных данных, правила общения в соцсетях.
- Правовые последствия действий в интернете.
- Формирование критического мышления: как не стать жертвой фейков.
- Информационная гигиена, баланс онлайн и офлайн.

Блок 7. Здоровый образ жизни и профилактика ПАВ (4 часа)

- Ценность здоровья, составляющие ЗОЖ (питание, спорт, режим).
- Вред табака, алкоголя, наркотиков: мифы и реальность.
- Стадии формирования зависимости, анализ личных рисков.
- Альтернативы вредным привычкам: хобби, спорт, творчество.

Блок 8. Итоговый и оценочный (занятия по результатам СПТ и рефлексия) – 5 часов

- Анализ результатов СПТ в группе (обобщённо, конфиденциально).
- Индивидуальные консультации для обучающихся групп риска.
- Коррекционно-развивающие занятия по запросам, выявленным в СПТ.
- Итоговая диагностика уровня жизнестойкости, анкетирование.
- Заключительное занятие, подведение итогов за год, вручение сертификатов (или грамот) активным участникам.

Итого по годам: 2 (введение) + 7+6+5+5+5+4 + 5 (итоговые) = 39 часов. Поскольку общий объём 34 часа в год, часть блоков немного сокращается или объединяется в зависимости от потребностей группы. Конкретное распределение часов отражено в тематическом планировании ниже.

Тематическое планирование (1-й год обучения, 7 класс)

№ блока	Тема блока / занятия	Кол-во часов
Блок 1	Вводное занятие. Знакомство, правила группы. Входная диагностика.	2
Блок 2	«Учимся общаться»: вербальные и невербальные средства, активное слушание.	2
	«Понимаем друг друга»: эмпатия, обратная связь.	1
	«Давление среды»: как распознать манипуляцию.	1
	Тренинг «Скажи "нет" уверенно»: отработка навыков отказа.	2
Блок 3	«Мир моих чувств»: осознание эмоций, их выражение.	1
	«Стресс – враг или друг?»: стадии стресса, способы совладания.	2
	«Дыши и расслабляйся»: техники релаксации, дыхательные упражнения.	1
Блок 4	«Мечты и цели»: отличия, постановка целей по SMART.	1
	«Лестница достижений»: планирование шагов к цели.	1
	«Моя профессия»: профориентационное занятие (диагностика интересов).	1
	Блок 5 «Кто Я? Какой Я?»: самопознание, самописание.	1
	«Мои ресурсы»: сильные стороны, умение их использовать.	1
Блок 7	«Здоровье – главная ценность»: составляющие ЗОЖ.	1
	«Табак и алкоголь: цена моды»: мифы и факты.	1
Блок 6	«Безопасность в интернете: что я знаю?»: вводное занятие.	1
	«Кибербуллинг и как ему противостоять».	1
	«Защита персональных данных: информационный светофор».	1
	«Осторожно, мошенники!»: как не попасть в ловушку.	1
Блок 2 (закрепление)	«Конфликты и способы их разрешения».	1
Блок 3 (углубление)	«Управление гневом и агрессией».	1
	«Тренинг позитивного мышления».	1

Блок 4 (продолжение)	«Преодоление препятствий на пути к цели».	1
Блок 5 (продолжение)	«Самопринятие и любовь к себе».	1
Блок 8 – занятия по результатам СПТ	Анализ результатов СПТ (беседа, разбор факторов риска).	1
	Индивидуальные консультации по итогам СПТ.	1
	Коррекционное занятие «Я и мои риски» (работа с факторами риска).	1
	Коррекционное занятие «Развитие защитных факторов».	1
Блок 7 (закрепление)	«Альтернативы вредным привычкам» (спорт, хобби, творчество).	1
Итоговые занятия	Повторная диагностика уровня жизнестойкости.	1
	Итоговое занятие-рефлексия «Мои достижения за год».	1
Резерв	Резервное занятие (на случай замены или дополнительная тема по запросу).	1
Итого за год:		34

Тематическое планирование (2-й год обучения, 8 класс)

№ блока	Тема блока / занятия	Кол-во часов
Блок 1	Вводное занятие. Актуализация правил. Повторная диагностика.	2
Блок 2 (углубление)	«Эффективная коммуникация в сложных ситуациях».	2
	«Манипуляции в общении: как распознать и противостоять».	2
	«Техники ассертивного поведения» (уверенный отказ, аргументация).	2
Блок 3 (углубление)	«Эмоциональный интеллект: понимание своих и чужих эмоций».	2
	«Стресс в школьной жизни: экзамены, контрольные, отношения».	1
	«Релаксация и медитация»: практические техники.	1
Блок 4 (углубление)	«Постановка долгосрочных целей (на 2–3 года)».	1
	«Мотивация и самодисциплина: как не бросить начатое».	1
Блок 5 (углубление)	«Самооценка в подростковом возрасте: кризисы и возможности».	1
	«Уверенность и "крутость" – в чём разница?»	1
Блок 7 (углубление)	«Наркотики: стадии зависимости, последствия для жизни».	1

		«Правовая ответственность за употребление и распространение ПАВ».	1
Блок 6 (углубление)		«Экстремизм в интернете: как не стать жертвой вербовки».	1
		«Правила цифрового этикета и безопасного общения».	1
		«Как отличить достоверную информацию от фейка» (практикум).	1
Блок 8 – занятия по результатам СПТ		Анализ результатов СПТ за текущий год.	1
		Индивидуальное консультирование по итогам СПТ.	1
		Коррекционное занятие «Мои ресурсы против рисков».	1
		Коррекционное занятие «Стратегии безопасного поведения в сложных ситуациях».	1
Блок 2, (интеграция)	3	«Конфликтные ситуации в семье и школе: как найти выход».	1
Блок (завершение)	4	«Временная перспектива: моё будущее через 5 лет».	1
Блок (завершение)	5	«Портрет уверенного человека: качества, поведение».	1
Блок (заключение)	7	«Профилактика ВИЧ/СПИДа: информированность и ответственность».	1
Итоговые занятия		Итоговая диагностика жизнестойкости.	1
		Заключительное занятие «Мой путь к себе» (творческая работа, рефлексия).	2
Резерв		Резервное занятие.	1
Итого за год:			34

Календарно-тематическое планирование (1-й год)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие. Знакомство, правила группы.	1	
2	Входная диагностика (социометрия, самооценка).	1	
3	«Учимся общаться»: вербальные и невербальные средства.	1	
4	Активное слушание и обратная связь.	1	
5	Эмпатия: как понять чувства другого.	1	
6	Давление среды: виды манипуляций.	1	
7	Тренинг «Скажи "нет" уверенно» (часть 1).	1	
8	Тренинг «Скажи "нет" уверенно» (часть 2).	1	
9	«Мир моих чувств»: осознание и выражение эмоций.	1	
10	«Стресс – враг или друг?»: стадии стресса.	1	

11	Способы совладания со стрессом.	1	
12	Дыши и расслабляйся»: релаксационные техники.	1	
13	«Мечты и цели»: постановка SMART-целей.	1	
14	«Лестница достижений»: планирование шагов.	1	
15	«Моя профессия»: профориентационное занятие.	1	
16	Кто Я? Какой Я?»: самопознание.	1	
17	«Мои ресурсы»: сильные стороны личности.	1	
18	«Здоровье – главная ценность»: составляющие ЗОЖ.	1	
19	«Табак и алкоголь: цена моды»: мифы и факты.	1	
20	«Безопасность в интернете: что я знаю?»	1	
21	«Кибербуллинг и как ему противостоять».	1	
22	«Защита персональных данных: информационный светофор».	1	
23	«Осторожно, мошенники!»: как не попасть в ловушку.	1	
24	«Конфликты и способы их разрешения».	1	
25	«Управление гневом и агрессией».	1	
26	«Тренинг позитивного мышления».	1	
27	«Преодоление препятствий на пути к цели».	1	
28	«Самопринятие и любовь к себе».	1	
29	Анализ результатов СПТ (беседа, разбор факторов риска).	1	
30	Индивидуальные консультации по итогам СПТ.	1	
31	Коррекционное занятие «Я и мои риски».	1	
32	Коррекционное занятие «Развитие защитных факторов».	1	
33	«Альтернативы вредным привычкам».	1	
34	Повторная диагностика, итоговое занятие-рефлексия.	1	

Календарно-тематическое планирование (2-й год)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие. Актуализация правил.	1	
2	Повторная диагностика (сравнение с предыдущим годом).	1	
3	«Эффективная коммуникация в сложных ситуациях».	1	
4	«Эффективная коммуникация» (продолжение).	1	
5	«Манипуляции в общении: как распознать и противостоять».	1	
6	«Манипуляции» (продолжение – отработка навыков).	1	
7	«Техники ассертивного поведения» (уверенный отказ).	1	
8	«Техники ассертивного поведения» (аргументация, компромисс).	1	
9	«Эмоциональный интеллект»: понимание своих эмоций.	1	

10	«Эмоциональный интеллект»: понимание чужих эмоций.	1	
11	«Стресс в школьной жизни» (экзамены, контрольные, отношения).	1	
12	«Релаксация и медитация»: практика.	1	
13	«Постановка долгосрочных целей (на 2–3 года)».	1	
14	«Мотивация и самодисциплина»: как не бросить начатое.	1	
15	«Самооценка в подростковом возрасте»: кризисы и возможности.	1	
16	«Уверенность и "крутость" – в чём разница?»	1	
17	«Наркотики: стадии зависимости, последствия».	1	
18	«Правовая ответственность за употребление и распространение ПАВ».	1	
19	«Экстремизм в интернете: как не стать жертвой вербовки».	1	
20	«Правила цифрового этикета и безопасного общения».	1	
21	«Как отличить достоверную информацию от фейка» (практикум).	1	
22	Анализ результатов СПТ за текущий год.	1	
23	Индивидуальное консультирование по итогам СПТ.	1	
24	Коррекционное занятие «Мои ресурсы против рисков».	1	
25	Коррекционное занятие «Стратегии безопасного поведения».	1	
26	«Конфликтные ситуации в семье и школе: как найти выход».	1	
27	«Временная перспектива: моё будущее через 5 лет».	1	
28	«Портрет уверенного человека: качества, поведение».	1	
29	«Профилактика ВИЧ/СПИДа: информированность и ответственность».	1	
30	Итоговая диагностика жизнестойкости.	1	
31	Заключительное занятие «Мой путь к себе» (творческая работа).	1	
32	Защита творческих работ (презентация портфолио достижений).	1	
33	Рефлексивный круг: «Что я приобрёл за два года?»	1	
34	Резервное занятие (по необходимости).	1	

Содержание занятий по итогам СПТ (2 полугодие)

В соответствии с методическими рекомендациями, во втором полугодии каждого года после получения результатов социально-психологического тестирования

проводятся специальные занятия (всего 5 часов в год, распределены в блоках 8). Их содержание включает:

1. Анализ результатов СПТ – групповое обсуждение обобщённых показателей (без персонификации) с акцентом на факторы риска и защиты. Обучающиеся знакомятся с понятиями «рисковое поведение», «жизнестойкость», осознают важность самопознания.

2. Индивидуальные консультации – для каждого обучающегося, попавшего в группу высокой или высочайшей вероятности рискованного поведения, проводится беседа с социальным педагогом (или психологом) с целью обсуждения личных результатов, выявления проблемных зон и совместного поиска ресурсов.

3. Коррекционно-развивающие занятия – групповые тренинги, направленные на компенсацию выявленных дефицитов: например, тренинг саморегуляции для тревожных, тренинг асертивности для подверженных групповому давлению, занятия по формированию критического мышления для тех, кто подвержен влиянию деструктивного контента.

4. Закрепление защитных факторов – упражнения на повышение самооценки, принятия родителями, социальной активности, самоконтроля (в соответствии с факторами защиты из методики СПТ).

Все занятия проводятся в доверительной атмосфере, с соблюдением конфиденциальности. Родители информируются о результатах (в обобщённом виде) на родительских собраниях и приглашаются на индивидуальные консультации при необходимости.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Просторное помещение для групповых занятий (кабинет психолога или класс, где можно переставить стулья в круг).
- Компьютер, проектор, экран для демонстрации презентаций и видео.
- Канцелярские принадлежности: бумага А4, ватман, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, клей, ножницы.
- Раздаточные материалы: карточки с ситуациями, бланки для диагностики, памятки, стикеры.
- Мяч, клубок ниток, коробка с предметами для упражнений, магниты, доска или флипчарт.

Кадровое обеспечение:

- Социальный педагог (основной ведущий), при необходимости – педагог-психолог для проведения диагностики и индивидуальных консультаций.
- Возможно привлечение классных руководителей для координации и информирования родителей.

Диагностический инструментарий:

- Входная диагностика: методика «Социометрия», адаптированный опросник на самооценку, мини-анкета «Мои жизненные ценности».
- Текущая диагностика: рефлексивные листы после каждого занятия, наблюдение за активностью и изменениями поведения.
- Итоговая диагностика: повторное использование методик, использованных на входе, а также опросник на определение уровня жизнестойкости (адаптированный вариант опросника С. Мадди), анкета удовлетворённости программой.
- По результатам СПТ – анализ динамики показателей риска и защиты в сравнении с предыдущими годами.

Оценка эффективности программы

Эффективность программы оценивается по следующим критериям:

- Снижение числа обучающихся, отнесённых к группам высокого риска по результатам СПТ (сравнение годами).
- Положительная динамика в показателях самооценки, эмоциональной устойчивости, коммуникативных навыков (по данным входной и итоговой диагностики).
- Увеличение уровня удовлетворённости обучающихся своей жизнью, уменьшение проявлений тревожности и агрессивности (по наблюдениям и отзывам классных руководителей).
- Активность участия в занятиях, положительные отзывы родителей и педагогов.
- Сформированность у обучающихся конкретных навыков (например, способность привести пример эффективного отказа, показать технику релаксации, сформулировать цель).

Мониторинг проводится дважды в год (в начале первого полугодия и в конце второго полугодия). Результаты фиксируются в аналитической справке социального педагога и учитываются при корректировке программы на следующий год.

Список литературы

1. Александрова Л.А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: Дис. канд. психол. наук. — М., 2004.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2007.
3. Беличева С.А. Основы превентивной психологии. — М.: Социальное здоровье России, 2001.
4. Ванакова Г.В. Становление жизнестойкости молодёжи: Монография. — Биробиджан: ДВГСГА, 2012.
5. Войскунский А.Е. Психология и Интернет. — М.: Акрополь, 2010.
6. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. — СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006.
7. Зубова Н.А., Тихомиров С.М. Методическое пособие СТАЛКЕР: профилактика наркозависимости. — СПб.: АМАЛТЕЯ, 2003.
8. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. — М.: Академия, 2003.
9. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. — 2007. — №6.
10. Романцова И.И., Бумакова Ю.В. «Всё в твоих руках»: программа по формированию у подростков мотивации к здоровому образу жизни. — Воронеж: ГБУ ВО «ЦПППиРД», 2016.
11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. — М.: Генезис, 2003.
12. Методические рекомендации по проведению социально-психологического тестирования в Нижегородской области (2025/2026 учебный год). — Н. Новгород: ГБУДО НО «ЦППМСП».
13. Программа тренинговых занятий по развитию жизнестойкости обучающихся. — Омск: БУ ОО «Центр психолого-медико-социального сопровождения» (Региональный ресурсный центр «Перспектива»).