

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Марий Эл «Школа №2 г. Йошкар-Олы»

«Рассмотрено»

на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

«Согласовано»

«02» сентября 2024 г.
Заместитель директора по ВР
Реутова /Реутова Л.Т.

«Утверждено»

«2» сентября 2024 г.
Директор школы
Урмаева / Урмаева Е. Ю.



Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся «группы риска»

Составители:

Педагог-психолог Смирнова /Смирнова Е.В./

Педагог-психолог Пономарева /Пономарева Е.А./

Социальный педагог Зубина /Зубина М.С./

Йошкар-Ола, 2024г.

**Тематическое планирование по программе коррекционно-развивающих занятий
с обучающимися «Группы риска».**

№	Тема занятия	Цель	Форма работы	Предлагаемые упражнения	Примечание
Суицидальное поведение					
Цель: формирование позитивной адаптации к жизни как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий в отношении с собой, другими людьми и миром в целом.					
1.	Знакомство.	Установление доброжелательной атмосферы в группе, снятие напряжения участников; формирование навыков релаксации с использованием собственной фантазии и воображения.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Привет себе любимому» «Воздушный шарик» «Напрягись, чтобы расслабиться» Разминка «Светит солнце» «Моя уникальность» «Спасибо за приятный день»	
2.	Внимание – конфликт!	Формирование навыков анализа сущности конфликтов, причины их возникновения и пути разрешения; развитие навыков групповой работы.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Имя – движение» Разминка «Встреча на узком мостике» Ролевая игра «Конфликты» «Комплимент по кругу» «Паутинка»	
3.	Конструктивное взаимодействие.	Развитие умений конструктивного взаимодействия и рефлексии.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Беседа» «Стиль общения» Чтение и обсуждение притчи «Как попугай с черепахой общался» «СМС-общение»	
4.	Стресс.	Определить, как обучающиеся реагируют на стрессорное воздействие и познакомить учащихся со способами преодоления стресса.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Привет себе любимому» Разминка «Встреча на узком мостике» Обсуждение видео-роликов «Как я борюсь со стрессом»	
5.	Моя лестница жизни.	Формирование навыков целеполагания и рефлексии, формирование положительного психо-эмоционального фона.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Здравствуй, я тебе рад!» «Золотой фонд моей жизни» «Лестница достижений» «Равновесие»	

6.	Мои внутренние ресурсы.	Раскрытие личностных ресурсов для разрешения трудных ситуаций.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Привет себе любимому» «Напрягись, чтобы расслабиться» «Спасибо за приятный день»	
7.	Мой смысл жизни.	Определение позитивных сторон жизни, поддержание дружелюбной атмосферы в группе, релаксация.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Имя – движение» «Золотой фонд моей жизни» «Комплимент»	
8.	Я уникален!	Определение положительных уникальных черт каждого участника группы.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Привет себе любимому» «Мои чувства, переживания» «Моя уникальность» Арт-терапия.	
9.	Я верю в себя!	Повышение самооценки и ценности жизни.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Привет, мой друг» «Лестница достижений» Коллаж «Моё будущее»	
10.	Итоговое занятие	Подведение итогов проведенных занятий.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Привет, мой друг» «Напрягись, чтобы расслабиться» Сочинение сказки на тему «Моя жизнь»	

Зависимое поведение

Цель: формирование комплексного представления о здоровье, расширение знаний о негативном воздействии пав на организм человека; способствование формированию устойчивости к негативному давлению среды; выработка специальных навыков высокой самооценки себя как личности.

1.	Понятие о здоровье и здоровом образе жизни	Дать представление о здоровье человека и здоровом образе жизни, их самооценности.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Давайте поздороваемся». Мини лекция-визуализация «Поговорим о здоровье». Групповая раскраска «Будь здоров» «Плюс-минус-интересно».	
2.	Тайна едкого дыма	Дать представление о том, что здоровье во многом зависит от самого человека, его образа жизни, его знаний, побудить к самооценке своих знаний о здоровье.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Улыбка». Просмотр с последующим обсуждением видеоролика «Смешарики. Азбука здоровья: Быть здоровым». Упражнение «Плюс-минус-интересно».	

3.	Опасное погружение	Дать представление о необходимости планирования своего времени, чередования труда и отдыха, о распорядке дня; побудить детей к самооценке своего свободного времени с точки зрения пользы для здоровья.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	Упражнение «Поздороваемся». Беседа «Секреты здоровья» Групповой рисунок «Пожиратели времени». Упражнение «Плюс-минус-интересно».	
4.	Творческий урок «Дари здоровье»	Мотивировать детей к ежедневной утренней зарядке. Закрепить позитивный опыт зарядки практически, а также получить обратную связь по занятию.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Физкульт-привет!» Мини-лекция визуализация «Движение – это жизнь» «Веселая зарядка». «Плюс-минус-интересно».	
5.	«Секреты манипуляций: табак»	Способствовать созданию установки на неприятие курения, стимулировать поиск альтернативы этому занятию.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Повторяй за мной». Просмотр с последующим обсуждением видеоролика «Секреты манипуляций: табак». Ответы на вопросы детей. Рефлексивное упражнение «Мишень».	
6.	«Секреты манипуляций: алкоголь»	Способствовать созданию установки на неприятие алкоголя, стимулировать поиск альтернативы этому занятию.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Парное приветствие?». Виртуальная выставка с последующим обсуждением «Природа». Творческая мастерская «Оригами бабочки». «Плюс-минус-интересно».	
7.	«Четыре ключа к твоим победам»	Способствовать формированию негативного отношения к вредным привычкам и развитию осознанного подхода к выбору привычек в целом.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Приветствие». Просмотр с последующим обсуждением м/ф «Как Андрюша Шумелкин избавлялся от своих плохих привычек» Мини-проект «Дерево здоровья». «Плюс-минус-интересно»	
8.	«Секреты здорового образа жизни»	Популяризация здорового образа жизни как профилактика употребления пав учащимися, создание позитивных эмоциональных связей о зож.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	. Упражнение «Приветствие». Групповой рисунок «Мы за здоровый образ жизни».	

				Психологическая игра «Следопыт». Рефлексивное упражнение «Мишень».	
9.	«Дерево здоровья»	Закрепление негативной установки к употреблению пав и навыков безопасного пользования компьютером.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Повторяй за мной». Творческая мастерская «Дерево здоровья». Ритуал прощания «Аплодисменты».	
10.	Итоговое занятие	Подведение итогов проведенных занятий	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Привет, мой друг» «Напрягись, чтобы расслабиться» Сочинение сказки на тему «Моя жизнь»	
Поведенческие нарушения (бродяжничество, пропуски уроков, участие в группировках, нарушение дисциплины)					
1.	«Я хочу — я могу».	Знакомство с конвенцией о правах ребенка.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. Знакомство с целями данного блока. 2. Мозговой штурм «Составление портрета современного подростка». 3. Упражнение «Я хочу — я могу». 4. Групповая дискуссия «На что я имею право». 5. Информационно-правовая часть «Конвенция о правах ребенка и законодательство РФ». 6. Рефлексия.	
2.	Я контролирую себя	Формирование навыков саморегуляции, знакомство с правовой ответственностью несовершеннолетних.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. Обсуждение в группе: «Что хорошего и что плохого происходило в последние дни». 2. Упражнение «Наши эмоции — наши поступки». 3. Упражнение «Замороженный». 4. Групповая дискуссия «Может ли несовершеннолетний	

				<p>привлекаться к правовой ответственности».</p> <p>5. Информационно-правовая часть «Правовая ответственность несовершеннолетнего».</p> <p>6. Рефлексия.</p>	
3.	Что такое конфликт?	<p>Формирование представлений о сущности конфликтов и способах разрешения конфликтных ситуаций, знакомство с правовыми нормами в отношении ответственности за причинение морального и физического ущерба.</p>	<p>Индивидуальное занятие / Групповой тренинг</p>	<p>1. Обсуждение в группе «Что происходило в последние дни».</p> <p>2. Упражнение «Автобус»</p> <p>3. Знакомство с понятием «конфликт» и способами разрешения конфликтных ситуаций</p> <p>4. Ролевая игра «Конфликт».</p> <p>5. Групповая дискуссия «Ответственность за ход конфликта».</p> <p>6. Информационно-правовая часть «Статьи законодательства, определяющие ответственность за причинение вреда здоровью».</p> <p>7. Рефлексия.</p>	
4.	Я доверяю тебе!	<p>Выработка доверительного отношения к родителям осознание возможности избегать конфликтов с родителями, знакомство с правами и ответственностью родителей</p>	<p>Индивидуальное занятие / Групповой тренинг</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Обсуждение в группе «Что происходило в последние дни».</p> <p>3. Упражнение «Самые добрые руки».</p> <p>4. Упражнение «Список претензий».</p> <p>5. Ролевая игра «Конфликт с родителями».</p> <p>6. Групповая дискуссия «За что несет ответственность родитель».</p> <p>7. Информационно-правовая часть «Ответственность</p>	

				родителей за правонарушение несовершеннолетних детей». 8. Рефлексия.	
5.	Умей сказать НЕТ!	Выработка умения противостоять негативному влиянию группы, привитие правовых знаний об ответственности за групповые правонарушения.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. Обсуждение в группе «Что происходило в последние дни». 2. Упражнение «Учимся говорить нет». 3. Упражнение «Учимся противостоять влиянию». 4. Ролевая игра «Ситуация принуждения». 5. Групповая дискуссия «Кто отвечает в толпе». 6. Информационно-правовая часть «Ответственность за групповые правонарушения». 7. Рефлексия.	
6.	Умей сказать НЕТ!	Развитие навыков, позволяющих отказаться от предложения попробовать наркотик или токсические вещества, знакомстве с правовой ответственностью за хранение и распространение наркотических и психотропных средств	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. Обсуждение в группе «Настроение». 2. Обсуждение в группе «Что происходило в последние дни». 3. Мозговой штурм «Почему люди применяют наркотики». 4. Мозговой штурм «К чему ведет проба наркотика и токсического вещества». 5. Групповая дискуссия «Что люди приобретают и что теряют от применения наркотика». 6. Групповая дискуссия «Употребление наркотика — дело личное». 7. Информационно-правовая часть «Ответственность несовершеннолетних за хранение	

				и сбыт наркотиков и психотропных средств». 8. Рефлексия.	
7.	Умей сказать НЕТ!	Выработка навыков, позволяющих отказаться от употребления алкоголя, знакомство с ответственностью за правонарушения в состоянии алкогольного опьянения.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. Приветствие. 2. Обсуждение в группе «Что происходило в последние дни». 3. Мозговой штурм «Почему люди употребляют алкоголь». 4. Групповая дискуссия «Ответственность за правонарушения в состоянии алкогольного опьянения». 5. Рефлексия.	
8.	Я есть!	Повышение самооценки подростков, развитие самосознания, знакомство с основными законами РФ.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. Приветствие. 2. Обсуждение в группе «Что происходило в последние дни». 3. Упражнение «Сказка за сказкой». 4. Групповая дискуссия «Можно ли жить без установленных правил?». 5. Информационно-правовая часть «Основные законы РФ, как и кем они устанавливаются». 6. Рефлексия.	
9.	Кто я?	Формирование потребности и способности к самопознанию, саморазвитию и самореализации.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. Обсуждение в группе «Что изменилось во мне за время работы в группе» 2. Групповая дискуссия «Что хотелось бы изменить в образе подростка». 3. Рефлексия «Что изменилось во мне». 4. Упражнение «Чемодан». 5. Прощание.	

10.	Итоговое занятие	Подведение итогов проведенных занятий	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Привет, мой друг» «Напрягись, чтобы расслабиться» Сочинение сказки на тему «Моя жизнь»	
Психосексуальное развитие					
1.	Вводное занятие	Создание атмосферы доверия подростка к психологу и предстоящим занятиям; раскрытие мыслей и чувств	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. "Безмолвный крик", 2. «Письмо – исповедь», 3. «Незаконченные предложения»	
2.	Чувства – это нормально	Снижение тревожности подростка, ослабление его самопоричания и повышение самооценки	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. «Деление круга на части» 2. «Чувства – это нормально» 3. «Снятие эмоционального напряжения»	
3.	По секрету	Обсуждение проблемы нарушения доверия к другим людям, помочь понять, каким людям можно доверять, а каким нет.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. «Обсуждение спорных вопросов» 2. «Девочки взрослеют» 3. «Позаботься о себе сам» 4. «По секрету»	
4.	Что такое любовь?	Дать общую информацию о сексуальных отношениях и о любви, понять разницу между сексуальными отношениями по взаимному согласию и сексуальному насилию	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. «Легкие пути ведут в тупик», 2. «Письмо себе любимому», 3. «Что такое любовь?»	
5.	Проявления любви	Дать общую информацию о сексуальных отношениях и о любви, понять разницу между сексуальными отношениями по взаимному согласию и сексуальному насилию	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. «Разные проявления любви», 2. «Взаимоотношения между людьми», 3. «Я в бумажном зеркале»	
6.	Ты не один	Помочь детям меньше чувствовать себя одинокими в их беде, показать, что в личностном развитии есть прогресс.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. «Незаконченные предложения», 2. «Паутина», 3. «Двадцать «Я»,	
7.	Ты не один	Помочь детям меньше чувствовать себя одинокими в их беде, показать, что в личностном развитии есть прогресс.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. «Маска», 2. «Друзья», 3. Письмо себе в будущее	

8.	Я говорю «нет»	Выработать способы, с помощью которых подтверждается решение сказать «нет».	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1.Упражнение «Заколдованный человек» 2.Групповая дискуссия 3.Ролевая игра 4.Упражнение «Не увидишь себя» 5.Рефлексия	
9.	Любовь к себе	Научить уважать и любить себя таким, какой ты есть	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1.Групповая дискуссия 2.Упражнение «Интервью» 3.Рефлексия	
10.	Арт-терапия	Арт-терапия (рисование красками, аппликация, лепка)	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. «Рисую себя»,» 2. «Разноцветный мир», 3. «Я и мои друзья»	
ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ					
1.	На страже своих границ	Границы личного пространства. О физическом и других видах насилия. Способы защиты, специалисты, к которым можно обратиться за помощью.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. «Мы с тобой похожи тем...» 2. «Городок»	
2.	Есть ли шанс у белой вороны?	Понятие эмпатии. Способы самопознания. Повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. «Комплексы»; 2. «Составь комплекс»; 3. «Ты прав и ты не прав...» 4. «Запреты на чувства»; 5. «Куда уходят чувства»	
3.	Мир чувств и эмоций	Раскрытие понятий «чувство», эмоции». Идентификация чувств. Способы выражения эмоций безопасным, социально-приемлемым способом.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. «Копилка чувств»; 2. «Загадочные чувства»; 3. «Что чувствовала Вика»; 4. «Чьи глаза»; 5. «Коллективный рисунок»	
4.	Агрессия может быть конструктивной	Познакомить с понятием «агрессивное поведение», обучение навыкам распознавания и преодоления собственной агрессивности. Отработка приемов неагрессивного ответа на давление, словесную агрессию.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. «Учёный, поэт, балерина, сказочник»; 2. «Что чувствует человек, если...»; 3. «Эффект обратного действия»; 4. «Как помочь человеку» 5. «Ассоциации»	

5.	Почему мы конфликтуем	Введение понятия конфликт. Причины и виды конфликтов. Собственная модель поведения в конфликте	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. Сказка «Портфельчик»; 2. Игра «Перепутаница» 3. Проигрывание жизненных ситуаций	
6.	Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях	Выявить общие интересы, взгляды, особенности поведения, объединяющие участников группы. Способствовать формированию чувства «мы», внутреннего единства класса.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. «Понимать окружающих»; 2. «Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов?»; 3. «Я тебя понимаю»	
7.	Возведем мосты, разрушим стены	Выявить общие интересы, взгляды, особенности поведения, объединяющие участников группы. Способствовать формированию чувства «мы», внутреннего единства класса.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. «Каждый смотрит по-своему»; 2. «Что чувствует человек, если...»; 3. «В чём отличие»	
8.	Гармония с собой	Средства и методы саморегуляции. Способы релаксации. Определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. «Букет моих чувств» 2. «Необходимость контакта с чувствами»	
9.	Наши ценности и традиции	Понятие «ценности», «традиции». Истории собственной семьи и истории семей своих сверстников.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Как мы друг друга понимаем»	
10.	Дверь в человеческие отношения открывается на себя	Выявить общие интересы, взгляды, особенности поведения, объединяющие участников группы. Способствовать формированию чувства «мы», внутреннего единства класса.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	1. «Что чувствует человек, если...»; 2. «Эффект обратного действия»	