

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

Принято

Педагогическим советом

Протокол от 29.08.25 № 1

Утверждаю

Директор

Приказ от 29.08.25 № 709



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

«Профилактика антивиталяного поведения

«Я выбираю жизнь»

Возраст обучающихся: 15 - 16 лет

Срок реализации: 2025-2026 учебный год

Объем: 7 часов

Разработчик: Логотская Елена Александровна,
педагог-психолог

Санкт-Петербург

2025

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, чуждости 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»;
- Указа Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358;
- национального проекта «Молодежь и дети»;
- «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 2025/2026 учебный год, утвержденного распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №962-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 2025/2026 учебном году, утвержденного распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №963-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 2025/2026 учебный год, утвержденного распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №962-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);

- комплексного плана мероприятий, направленных на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ несовершеннолетними, обучающимися в образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, в 2025-2026 учебном году, утвержденный председателем Комитета по образованию 13 августа 2025 года;
- распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. №1676-р (с изменениями на 12.03.2025) «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, за исключением дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительного этапа), реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- санитарных правил и норм СанПиН 2.1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.

Уровень освоения общекультурный.

Срок освоения один учебный год.

Цель: снижение риска суицидального поведения подростков.

Задачи

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- Бережное, ответственное, внимательное отношение к психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

- Формирование основ рефлексии чувств, самоконтроля, стрессоустойчивости.
- Умение продуктивно выражать свои чувства и понимать чувства другого, умение обратиться за помощью.

Метапредметные:

- Способность принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности.
- 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 пути реализации поставленных задач.
- 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.
- Умение признавать возможность существования различных точек зрения.
- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Формирование готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные:

- Расширение представлений о эмоциях и чувствах человека.
- Расширение представлений о своей личности, особенностях поведенческих реакций.
- Приобретение умений саморегуляции.
- Умение аргументированно вести диалог.
- Умение выслушивать собеседника и доходчиво доводить до него свои мысли и доводы;
- 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;
- 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 «Я выбираю жизнь»

№ 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
Итого		7	3,5	3,5	

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
2025-2026 учебный год	По согласованию с образовательной организацией	По согласованию с образовательной организацией	7	7	По согласованию с образовательной организацией