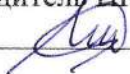


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 222»

РАССМОТРЕНО

на заседании психолого-педагогической
службы № 1 от 26.08.25

Руководитель ППС Гетман Н.В.





УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 222

Яковлев Д.Т./

**Психолого-педагогическая программа профилактики
возникновения аддиктивного, девиантного и
суицидального поведения в подростковой среде
«Территория безопасности: Вектор жизни»**

Ответственный за реализацию программы: педагог-психолог

Аудитория: обучающиеся, педагоги, родители/законные представители:

Сопровождение оказывают классные руководители, социальный педагог

Трудоёмкость программы:

1. Классный час (с включением тем по формированию жизнеспособности и отказ от идей терроризма и экстремизма) 1 раз в неделю
2. Профилактические беседы с обучающимися (индивидуальные) 1 раз в неделю (по запросу)
3. Родительские лектории (с включением тем по формированию жизнеспособности и отказ от идей терроризма и экстремизма) 1 раз в четверть- онлайн формат
4. Профилактические беседы с родителями (индивидуальные) 1 раз в четверть
5. Психологические уроки «Психология общения» (с включением тем по формированию жизнеспособности и отказ от идей терроризма и экстремизма) 1 раз в неделю

Новосибирск 2025-2026 учебный год

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 222»

РАССМОТРЕНО
на заседании психолого-педагогической
службы №___ от _____
Руководитель ППС Гетман Н.В.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ № 222
_____/Яковлев Д.Т./

Психолого-педагогическая программа профилактики
возникновения аддиктивного, девиантного и
суицидального поведения в подростковой среде
«Территория безопасности: Вектор жизни»

Ответственный за реализацию программы: педагог-психолог

Аудитория: обучающиеся, педагоги, родители/законные представители:

Сопровождение оказывают классные руководители, социальный педагог

Трудоёмкость программы:

1. Классный час (с включением тем по формированию жизнеспособности и отказ от идей терроризма и экстремизма) 1 раз в неделю
2. Профилактические беседы с обучающимися (индивидуальные) 1 раз в неделю (по запросу)
3. Родительские лектории (с включением тем по формированию жизнеспособности и отказ от идей терроризма и экстремизма) 1 раз в четверть- онлайн формат
4. Профилактические беседы с родителями (индивидуальные) 1 раз в четверть
5. Психологические уроки «Психология общения» (с включением тем по формированию жизнеспособности и отказ от идей терроризма и экстремизма) 1 раз в неделю

Новосибирск 2025-2026 учебный год

1. Пояснительная записка

Программа «Территория безопасности: Вектор жизни» представляет собой комплексную системную модель превенции рискованного поведения обучающихся. Программа разработана на основе биопсихосоциального подхода, рассматривающего деструктивное поведение не как «испорченность», а как следствие нарушения механизмов адаптации личности к стрессу при дефиците внутренних ресурсов (жизнестойкости) и социальной поддержки.

В основу положены принципы Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по укреплению психического здоровья подростков и требования ФГОС к личностным результатам образования.

Нормативно-правовая база:

- ФЗ № 273 «Об образовании в РФ» (ст. 41 об охране здоровья обучающихся).
 - Концепция развития психологической службы в системе образования РФ.
 - Федеральный закон № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
 - Профессиональный стандарт «Педагог-психолог».
 - Устав МАОУ СОШ № 222.
-

2. Актуальность программы

Актуальность обусловлена статистическим ростом кризисных состояний среди российских школьников (по данным мониторинга Минпросвещения и Роспотребнадзора):

1. **Цифровая трансформация рисков:** Смещение девиаций в онлайн-среду (кибербуллинг, участие в опасных челленджах, вовлечение в наркодилерские сети через мессенджеры — «закладчики»).
 2. **Кризис смыслов:** Экзистенциальный вакуум у подростков, отсутствие видения будущего на фоне высокой неопределенности мира.
 3. **Феномен «хрупкого поколения»:** Снижение фрустрационной толерантности; неспособность переживать малейшие неудачи без аутоагрессии или ухода в зависимости.
 4. **Разрыв коммуникации:** Утрата доверия между поколениями (дети скрывают проблемы от родителей из-за страха наказания или осуждения).
-

3. Целевая аудитория

Программа носит характер экосистемного вмешательства и охватывает три уровня:

1. **Первичная профилактика (все обучающиеся):** 5–11 классы (подростковый возраст — зона наибольшего риска инициации зависимостей).
2. **Вторичная профилактика (группы риска):** Обучающиеся, состоящие на внутришкольном учете, дети с признаками депрессивных эпизодов, жертвы травли.

3. Третичная профилактика (среда):

- Родители/законные представители.
- Педагогический коллектив (классные руководители, учителя-предметники).

4. Цель и задачи

Цель: Создание безопасной образовательной среды и формирование психологического иммунитета личности к вовлечению в деструктивные формы поведения.

Задачи:

1. **Диагностические:** Выявление маркеров суицидального риска, признаков химической зависимости и склонности к агрессии.
2. **Образовательные:** Информирование о последствиях употребления ПАВ, юридических аспектах девиантного поведения (УК РФ, КоАП РФ) и механизмах работы мозга при стрессе.
3. **Развивающие:** Формирование навыков эмоциональной саморегуляции, асертивности (умения говорить «нет») и тайм-менеджмента.
4. **Превентивные:** Развитие жизнестойкости (hardiness) как способности превращать стресс в ресурс развития.
5. **Интеграционные:** Налаживание эффективного взаимодействия семьи и школы в вопросах воспитания.

5. Приемы и методы реализации

Для обеспечения эффективности используются интерактивные форматы, исключая морализаторство:

Группа методов	Примеры инструментов
Психопросвещение	Лекции-дискуссии, инфографика, разбор кейсов (кейс-стади), просмотр тематических фильмов с последующим анализом.
Тренинговые технологии	Социально-психологические тренинги (СПТ), ролевые игры («Стоп-наркотик», «Переговоры»), деловые игры.
Арт-терапевтические	Метафорические ассоциативные карты (МАК), фототерапия («Я через 10 лет»), песочная терапия.
Медиация и восстановительный подход	Круги сообщества, школьная служба примирения для разрешения конфликтов до перехода в фазу насилия.
Проектная деятельность	Создание волонтерских отрядов, школьных медиа («Школа без опасности»), разработка чат-ботов помощи.
Правовой ликбез	Встречи с инспекторами ПДН, юристами, разбор реальных приговоров судов за распространение ПАВ.

6. Мониторинг эффективности реализации

Оценка проводится ежегодно методом срезов (входящий – сентябрь, итоговый – май).

Для обучающихся (Диагностика изменений)

Показатель	Инструментарий / Индикатор
Жизнестойкость	Тест жизнестойкости С. Мадди (Д.А. Леонтьев). <i>Индикатор:</i> Рост показателей «Контроль» и «Принятие риска», СПТ, диагностика на платформе АРМБОС
Эмоциональное состояние	Шкала тревожности Филлипса / Опросник депрессии Бека. <i>Индикатор:</i> Снижение индекса общей тревожности и апатии, СПТ, диагностика на платформе АРМБОС
Девиянтность	Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел). <i>Индикатор:</i> Снижение готовности к аддикции и агрессии, СПТ, диагностика на платформе АРМБОС
Социальный статус	Социометрия Дж. Морено. <i>Индикатор:</i> Снижение количества «изолированных» учеников, СПТ, диагностика на платформе АРМБОС.
Юридическая грамотность	Входящее/исходящее тестирование знаний УК РФ. <i>Индикатор:</i> Понимание последствий репостов и хранения запрещенных веществ.

Для родителей (Компетентность и доверие)

Показатель	Инструментарий / Индикатор
Психологическая грамотность	Анкета «Родитель-Взрослый-Дитя» (анализ эго-состояний). <i>Индикатор:</i> Переход от гиперопеки к партнерству. диагностика на платформе АРМБОС.
Навыки детско-родительского общения	Опросник ADOR (Подростки о родителях). <i>Индикатор:</i> Рост позитивного интереса со стороны родителей. диагностика на платформе АРМБОС.
Информационная безопасность	Статистика настройки родительского контроля. <i>Индикатор:</i> Увеличение числа семей, использующих фильтры контента. диагностика на платформе АРМБОС.
Удовлетворенность школой	Индекс NPS (готовность рекомендовать школу). <i>Индикатор:</i> Снижение жалоб на травлю. диагностика на платформе АРМБОС.

Для педагогов (Профессиональное благополучие)

Показатель	Инструментарий / Индикатор
Синдром выгорания	Опросник МБИ К. Маслач. <i>Индикатор:</i> Снижение фазы «Эмоционального истощения». диагностика на платформе АРМБОС.
Коммуникативный ресурс	Экспертная оценка администрации + отзывы учеников. <i>Индикатор:</i> Снижение количества конфликтов «Учитель-Ученик». диагностика на платформе АРМБОС.

Показатель	Инструментарий / Индикатор
Коэффициент выявляемости	Количество своевременно переданных сигналов о рискованном поведении детей. <i>Индикатор:</i> Рост бдительности учителей (раннее выявление порезов/символик). диагностика на платформе АРМБОС.
Методическая готовность	Результаты аттестации, наличие курсов ПК по профилактике. <i>Индикатор:</i> 100% охват педагогов тренингами по медиации. диагностика на платформе АРМБОС.

Критерий общей эффективности программы: Отсутствие завершенных суицидов, снижение постановки на учет ПДН/КДН минимум на 20%, отсутствие вспышек массовой истерии или паники в коллективе.

Психолого-педагогической программы «**Территория безопасности: Вектор жизни**», направленной на профилактику аддиктивного, девиантного и суицидального поведения. Программа охватывает все ступени образования (1–4, 5–7, 8–11 классы) по 36 часов каждая.

Структура построена на основе ваших пяти модулей с добавлением сквозной темы «Правовое поле», которая интегрирована в каждый модуль как необходимый правовой контекст действий.

Психолого-педагогическая программа «Вектор жизни»

Цель: Формирование психологического иммунитета к деструктивному поведению через развитие жизнеспособности личности.

СТУПЕНЬ I: Начальная школа (1–4 классы) — 36 часов

Фокус: Базовая безопасность, доверие к миру, телесные границы.

Модуль 1. Я и мои эмоции (9 ч.)

№	Тема	Часы
1-2	Радуга чувств: почему злиться не стыдно.	2
3	Обида vs Гнев: учимся различать боль и агрессию.	1
4	Страх темноты и страх ошибки.	1
5	Как грусть превращается в радость.	1
6	Эмпатия: помогаем плачущему другу.	1
7	Мой дневник настроения.	1
8-9	Итог: Спектакль эмоций.	2

Модуль 2. Моя жизнестойкость (9 ч.)

№	Тема	Часы
10	Слово «НЕТ»: мой щит от неприятностей.	1
11	Секретное правило нижнего белья (безопасное касание).	1
12	Если я потерялся: алгоритм спасения.	1
13	Опасная конфета: незнакомцы на улице и в сети.	1
14	Кризис-менеджмент: упал и разбил коленку.	1
15	Взрослый-спасатель: кому доверить секрет?	1
16	Сила дыхания против сильного страха.	1
17-18	Игра-тренинг «Я смелый».	2

Модуль 3. Социальная успешность (6 ч.)

№	Тема	Часы
19	Давай дружить: правила честной игры.	1
20	Жадина или щедрый: делимся игрушками.	1
21	Когда нужно звать учителя (сплетни и ябеды).	1
22	Мы – команда класса.	1
23-24	Проект «Наш безопасный двор».	2

Модуль 4. Учебная успешность и Семья (6 ч.)

№	Тема	Часы
25	Домашка без слез: план тайм-менеджмента.	1
26	Мама устала: как помочь родителям.	1
27	Семейный ужин: о чем говорить за столом.	1
28	Почему родители ругаются? Это не из-за меня.	1
29-30	Рисунок «Моя счастливая семья».	2

Модуль 5. Мое поведение в правовом поле (Проступок/Преступление) (6 ч.)

№	Тема	Часы
31	Что такое «плохой поступок»?	1
32	Ложь во благо и ложь во вред.	1
33	Порча чужого имущества (сломал карандаш/разбил окно).	1
34	Кража: почему брать чужое нельзя никогда.	1
35-36	Итоговый квест «Юные детективы закона».	2

СТУПЕНЬ II: Средняя школа (5–7 классы) — 36 часов

Фокус: Самооценка, кибербуллинг, групповое давление, первые пробы.

Модуль 1. Я и мои эмоции (6 ч.)

№	Тема	Часы
1	Химия подростка: гормональный шторм.	1
2	Зависть и конкуренция в классе.	1
3	Первая влюбленность: эйфория и разочарование.	1
4	Цифровой гнев: хейт и комментарии.	1
5-6	Тренинг управления гневом.	2

Модуль 2. Моя жизнестойкость (9 ч.)

№	Тема	Часы
7	Границы тела и души: право на личное пространство.	1
8	Давление сверстников: «Слабо?» (вейпы, алкоголь).	2
9	Киберпреследование: шантаж интимными фото.	1
10	Травля (Буллинг): роли жертвы, агрессора, наблюдателя.	2
11	Алгоритм SOS: телефоны доверия.	1
12-13	Дебаты «Отказаться — значит быть сильным».	2

Модуль 3. Социальная успешность (6 ч.)

№	Тема	Часы
14	Репутация онлайн: цифровой след навсегда.	1
15	Свой среди чужих: поиск компании.	1
16	Неформальные группы (Аниме, Геймеры, Спорт): риски.	1
17	Волонтерство как способ самореализации.	1
18-19	Создание антибуллингового кодекса школы.	2

Модуль 4. Учебная успешность и Семья (6 ч.)

№	Тема	Часы
20	Прокрастинация: лень или выгорание?	1
21	Конфликт с учителем: как договориться.	1
22	Карманные деньги: бюджет школьника.	1
23	Сепарация: почему родители меня не понимают.	1
24-25	Семейный совет: медиация конфликтов дома.	2

Модуль 5. Поведение в правовом поле (Административная ответственность) (9 ч.)

№	Тема	Часы
26	КоАП РФ для подростков: штрафы и последствия.	1
27	Мелкое хулиганство и вандализм.	1
28	Распитие спиртных напитков / курение (штрафы родителей).	1

№	Тема	Часы
29	Экстремизм в соцсетях: репост = срок.	2
30	ПДД: мопеды, самокаты, пешеходы.	1
31	Комендантский час: закон и реальность.	1
32-36	Судебное заседание (Игра-симуляция правонарушения).	5

СТУПЕНЬ III: Старшая школа (8–11 классы) — 36 часов

Фокус: Уголовная ответственность, зависимости, экзистенциальный кризис, подготовка к ЕГЭ.

Модуль 1. Я и мои эмоции (6 ч.)

№	Тема	Часы
1	Синдром самозванца перед экзаменами.	1
2	Апатия и ангедония: признаки депрессии.	1
3	Суицидальные мысли: мифы и реальность.	2
4-6	Тренинг психологической устойчивости (Hardiness).	3

Модуль 2. Моя жизнестойкость (9 ч.)

№	Тема	Часы
7	Современные наркотики (соли, спайсы, аптечные препараты).	2
8	Финансовые пирамиды и ставки: зависимость от легких денег.	2
9	Созависимые отношения: абьюз и газлайтинг.	1
10	Панические атаки: первая помощь себе.	1
11	Биохакинг и ЗОЖ: правда и маркетинг.	1
12-15	Проект «Карта ресурсов выпускника».	4

Модуль 3. Социальная успешность (6 ч.)

№	Тема	Часы
16	Нетворкинг: связи решают всё.	1
17	Soft Skills для резюме.	1
18	Буллинг 2.0: травля учителей учениками.	1
19	Безопасность на массовых мероприятиях (концерты, фестивали).	1
20-21	Разработка стартап-проекта помощи подросткам.	2

Модуль 4. Учебная успешность и Семья (6 ч.)

№	Тема	Часы
22	Стратегия подготовки к ЕГЭ без вреда здоровью.	2
23	Переезд в другой город: жизнь в общежитии.	1
24	Отношения со стареющими родителями.	1
25-26	Этика принятия финансовой помощи от семьи.	2

Модуль 5. Поведение в правовом поле (Уголовная ответственность) (9 ч.)

№	Тема	Часы
27	УК РФ: возраст ответственности (14, 16 лет).	1
28	Ст. 228 УК РФ: Хранение и сбыт (сроки заключения).	2
29	Терроризм и экстремизм: ст. 205, 280 УК РФ.	2
30	Нарушение половой неприкосновенности (согласие).	1
31	Доведение до самоубийства (ст. 110 УК РФ) — ответственность кураторов.	1
32	Легализация доходов и мошенничество.	1
33-36	Интерактивный марафон «Суд идет» (Разбор реальных кейсов).	4

Методическое сопровождение:

Для реализации данной программы рекомендуется использование диагностических комплексов:

- **Для обучающихся:** Тест жизнестойкости С. Мадди, Шкала депрессии Бека (адаптированная), Опросник Басса-Дарки (агрессия).
- **Мониторинг:** Проведение первичного среза (сентябрь) и итогового (май) с анализом динамики суицидальных рисков и склонности к зависимостям.

Список использованной литературы

Список литературы для программы «Территория безопасности: Вектор жизни» включает фундаментальные труды, современные исследования и методические рекомендации профильных ведомств.

1. Нормативно-правовая база и методические рекомендации

Эти документы являются обязательными для использования при составлении отчетов и реализации программ в образовательных организациях РФ:

- **Методический навигатор: Организация работы по профилактике суицидального поведения обучающихся.** — Сборник лучших практик, рекомендованный Министерством просвещения РФ.
- **Письмо Минобрнауки России от 26.01.2018 № ТС-157/07 «О направлении методических рекомендаций».** — О совершенствовании межведомственного взаимодействия органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.
- **Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».**
- **Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».**

2. Фундаментальная литература (Теория девиантологии и аддиктологии)

Классические труды, составляющие основу понимания природы зависимостей и отклонений:

- **Гоголева А.В.** *Аддиктивное поведение и его профилактика.* — М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2002. *Базовый учебник по психологии зависимости.*
- **Клейберг Ю.А.** *Психология девиантного поведения: Учебное пособие для вузов.* — М.: ТЦ Сфера, 2003.
- **Змановская Е.В.** *Девиантология: Психология отклоняющегося поведения.* — М.: Академия, 2021 (современные издания).
- **Леонгард К.** *Акцентуированные личности.* — М.: Эксмо, 2022 (переиздание с комментариями). Важно для понимания связи акцентуаций характера и риска суицида.
- **Старшенбаум Г.В.** *Суицидология и кризисная психотерапия.* — М.: Когито-Центр, 2016 / 2022. *Практическое руководство по диагностике рисков.*

3. Современная научная литература (2020–2025)

Актуальные исследования механизмов самоповреждения и влияния цифровой среды:

- **Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. (редакция современных журналов).** Журнал «Суицидология» (архив выпусков 2020–2025 гг.). В издании публикуются актуальные статьи о подростковых самоубийствах, влиянии интернета и постгомицидном поведении.
- **Голенков А.В.** *Подростковые постгомицидные самоубийства.* // Суицидология. — 2020. — № 2 (39).

- **Банников Г.С., Федунина Н.Ю.** *Диагностика антивитальных переживаний и аутоагрессивного поведения подростков.* — М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2021.
- **Сирота Н.А., Ялтонский В.М.** *Профилактика наркомании и алкоголизма у подростков.* — Современные протоколы когнитивно-поведенческой терапии, 2020–2023.
- **Воликова С.В.** *Современные формы аутоагрессивного поведения у школьников.* — Статьи в журналах «Вестник практической психологии образования», 2021–2024.

4. Практическая психология и педагогическое сопровождение

Литература для разработки сценариев занятий и тренингов:

- **Зарецкий В.К.** *Помощь при преодолении учебных трудностей (психологический аспект).* — М., 2021. Работа с «выученной беспомощностью», которая часто ведет к депрессии.
- **Мелия М.И.** *Метод Марины Мелия. Как усилить свою силу.* — М.: Бомбора, 2022. Современный коучинг-подход к развитию жизнестойкости.
- **Хухлаева О.В.** *Тропинка к своему Я.* — Практические уроки психологии в школе (для всех возрастов), обновленные издания 2020+.
- **Федосенко Е.В.** *Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях.* — СПб.: Речь, 2020.
- **Бочарова Е.Е.** *Социально-психологические детерминанты субъективного благополучия молодежи.* — Саратов, 2017–2023 (диссертационные исследования о ресурсах молодежи).

5. Работа с семьей и средой

- **Гиппенрейтер Ю.Б.** *Общаться с ребенком. Как? (Часть 2 и 3).* — Как устанавливать границы без насилия.
- **Дмитриева Н.В., Королева К.В.** *Семья как фактор риска и защиты в формировании аддикций.* — Монография, 2021.
- **Лукьянченко Н.В.** *Профилактика экстремизма в молодежной среде.* — Важный компонент правового поля программы, 2022.

Интернет-ресурсы и базы данных:

1. **Информационный портал Минздрава РФ «Так здорово»** (раздел психиатрия и наркология).
2. **Сайт Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского** (методички для врачей и психологов).
3. **Единый общероссийский детский телефон доверия: 8-800-2000-122** (материалы службы для родителей и детей).