

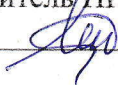
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 222»

РАССМОТРЕНО

на заседании психолого-педагогической

службы № 1 от 26.08.2025

Руководитель ИПС Гетман Н.В.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 222

Яковлев Д.Т./

**Психолого-педагогическая программа**  
**«Экосистема благополучия: формирование**  
**жизнеспособности всех участников образовательных**  
**отношений»**

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  
«Экосистема благополучия: формирование  
жизнеспособности всех участников образовательных  
отношений»

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

## Пояснительная записка

Программа «**Экосистема благополучия**» представляет собой комплексную модель психолого-педагогического сопровождения, направленную на создание устойчивой и безопасной образовательной среды. В основе программы лежит концепция **жизнеспособности (resilience)** — способности личности сохранять психологическое здоровье, продуктивность и смысл деятельности в условиях хронического стресса, высокой неопределенности и информационных перегрузок.

Программа базируется на системном подходе: невозможно сформировать жизнеспособного ребенка без участия ресурсных педагогов и психологически грамотных родителей. Работа ведется одновременно по трем векторам: обучающиеся – педагоги – родители.

### Нормативно-правовая база:

- ФГОС НОО, ООО и СОО (требования к личностным результатам и психологической безопасности).
- Концепция развития психологической службы в системе образования РФ.
- Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Профессиональный стандарт «Педагог-психолог».
- Устав МАОУ СОШ №222.

---

## Актуальность программы

Современная школа сталкивается с феноменом «хрупкости» поколения Z и Альфа. Дети обладают доступом к огромным объемам информации, но часто не имеют навыков ее критического осмысления и эмоциональной фильтрации. Актуальность обусловлена следующими факторами:

1. **Рост ментальных нарушений:** Увеличение числа обращений с симптомами тревожных расстройств, депрессии и СДВГ среди школьников.
2. **Цифровая социализация:** Подмена реального общения виртуальным, что ведет к снижению эмпатии и росту кибербуллинга.
3. **Профессиональное выгорание педагогов:** Высокий уровень стресса учителей напрямую транслируется на детей («эмоциональное заражение»), создавая токсичную среду.
4. **Конфликт поколений:** Разрыв между цифровыми привычками детей и воспитательными моделями родителей приводит к потере авторитета семьи.

Программа призвана создать «подушку безопасности», превратив школу из источника стресса в территорию ресурсов.

---

## Целевая аудитория

Программа охватывает все целевые группы образовательного процесса:

1. **Обучающиеся 1–11 классов** (адаптация, учебная мотивация, профилактика девиантного поведения).
2. **Родители (законные представители)** (повышение педагогической компетентности, снятие собственной тревоги).
3. **Педагогические работники** (профилактика выгорания, развитие коммуникативной компетентности).
4. **Образовательная среда в целом** (создание атмосферы доверия и сотрудничества).

---

## Цель и задачи программы

**Цель:** Создание единой профилактико-развивающей экосистемы школы, обеспечивающей формирование высокого уровня жизнеспособности каждого участника образовательных отношений.

**Задачи:**

1. **Диагностические:** Выявление групп риска (по показателям агрессии, тревожности, выгорания) и зон неблагополучия в школьной среде.
2. **Просветительские:** Трансляция знаний о возрастной психологии, физиологии стресса и цифровой гигиене.
3. **Развивающие:** Обучение навыкам саморегуляции, тайм-менеджмента, асертивного поведения и медиации конфликтов.
4. **Превентивные:** Своевременное вмешательство в кризисные ситуации (буллинг, суицидальный риск, зависимости).
5. **Интеграционные:** Гармонизация взаимодействия в триаде «Ученик – Родитель – Педагог».

---

## Приемы и методы реализации

Для обеспечения вовлеченности используются современные интерактивные форматы:

| Группа методов                 | Описание и примеры                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Психотерапевтические техники   | <i>Арт-терапия</i> (рисование страхов), <i>песочная терапия</i> , <i>сказкотерапия</i> (для начальной школы); <i>Когнитивно-поведенческие приемы</i> (работа с негативными установками у подростков). |
| Тренинговые формы              | Тренинги командообразования, тренинги уверенного поведения, ролевые игры («Мафия», «Переговоры»).                                                                                                     |
| Информационно-коммуникационные | Кейс-стади (разбор реальных ситуаций), веб-квесты по безопасности в сети, использование VR-симуляций для отработки действий в ЧС.                                                                     |
| Проектная деятельность         | Создание школьных служб примирения (медиация), волонтерских отрядов, редакций школьных медиа (Soft Skills).                                                                                           |

| Группа методов         | Описание и примеры                                                     |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Наставничество         | Система «Равный – равному» (старшеклассники курируют начальную школу). |
| Дискуссионные площадки | Форумы отцов, киноклубы для подростков, родительские дебаты.           |

## Мониторинг эффективности реализации

Оценка проводится ежегодно через систему качественных и количественных показателей для каждой категории.

### 1. Для обучающихся

| Показатель                 | Инструментарий / Индикатор                                                                                                                 |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Эмоциональное благополучие | Методика Филипса (уровень школьной тревожности), шкала Спилбергера-Ханина. <i>Индикатор:</i> Снижение индекса общей тревожности на 15-20%. |
| Жизнестойкость             | Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева). <i>Индикатор:</i> Рост показателей «Принятие риска» и «Контроль».                 |
| Социальный статус          | Социометрия Дж. Морено. <i>Индикатор:</i> Снижение количества «изолированных» учеников и лидеров деструктивных групп.                      |
| Академическая успешность   | Анализ успеваемости и качества знаний. <i>Индикатор:</i> Отсутствие роста двоек по причине прогулов/потери мотивации.                      |
| Навык обращения за помощью | Статистика обращений к школьному психологу (рост первичных обращений — признак доверия).                                                   |

### 2. Для родителей (законных представителей)

| Показатель               | Инструментарий / Индикатор                                                                                                                            |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Компетентность           | Входящее/исходящее анкетирование «Я и мой ребенок». <i>Индикатор:</i> Повышение осведомленности о возрастных кризисах (на 30%).                       |
| Удовлетворенность школой | Анкетирование удовлетворенности образовательным процессом (независимый опрос). <i>Индикатор:</i> Снижение жалоб на буллинг и несправедливость оценок. |
| Посещаемость мероприятий | Журнал посещаемости родительского университета. <i>Индикатор:</i> Рост явки на добровольные мероприятия (не собрания).                                |
| Стрессоустойчивость      | Шкала перфекционизма и родительского стресса (DASS-21). <i>Индикатор:</i> Снижение чувства вины и гиперопеки.                                         |

### 3. Для педагогических работников

| Показатель                 | Инструментарий / Индикатор                                                                                                            |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Синдром выгорания          | Опросник МБИ (К. Маслач и С. Джексон). <i>Индикатор:</i> Снижение фазы «Истощение» у 80% коллектива.                                  |
| Коммуникативные навыки     | Экспертная оценка администрации и отзывы родителей. <i>Индикатор:</i> Снижение количества конфликтных инцидентов в журнале обращений. |
| Профессиональная рефлексия | Супервизии и интервизии (анализ сложных случаев). <i>Индикатор:</i> Готовность брать ответственность, а не обвинять ученика.          |
| Здоровьесбережение         | Данные листа нетрудоспособности (психосоматика). <i>Индикатор:</i> Снижение пропусков по болезни в периоды аттестаций.                |

Реализация данной программы позволяет трансформировать школу в самоорганизующуюся систему, где каждый участник чувствует себя ценным, защищенным и способным справляться с вызовами времени.

## Раздел 1. Психолого-педагогическая работа с обучающимися

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

*Фокус: Базовое доверие к миру, физическая безопасность, адаптация.*

#### Модуль 1. Я и мои эмоции (9 часов)

| №   | Тема                                              | Часы | Формы работы                                       |
|-----|---------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------|
| 1-2 | Азбука чувств: радость, грусть, страх, гнев.      | 2    | Игра «Театр эмоций», пиктограммы.                  |
| 3   | Волшебное дыхание: как успокоиться, если я злюсь. | 1    | Дыхательные практики («Свеча», «Шарик»).           |
| 4   | Если мне обидно: учимся не плакать, а говорить.   | 1    | Ролевой тренинг «Я-сообщения».                     |
| 5   | Радость внутри: чем себя порадовать без телефона. | 1    | Арт-терапия, поиск хобби.                          |
| 6   | Эмпатия: почему другу грустно?                    | 1    | Упражнение «Солнечный зайчик» (передача тепла).    |
| 7   | Страхи: откуда они берутся и как их прогнать.     | 1    | Сказкотерапия, рисование страха и его уничтожение. |
| 8   | Мое настроение влияет на других.                  | 1    | Групповая игра «Зеркало настроений».               |
| 9   | Итог: Карта моих эмоций.                          | 1    | Диагностика, коллаж.                               |

#### Модуль 2. Моя жизнестойкость (9 часов)

| №  | Тема                                                    | Часы | Формы работы                                                        |
|----|---------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------|
| 10 | Правило нижнего белья: мое тело принадлежит только мне. | 1    | Урок безопасности (безопасное/небезопасное касание).                |
| 11 | Учимся говорить «НЕТ» взрослым и детям.                 | 1    | Тренинг уверенного поведения.                                       |
| 12 | Опасный интернет: можно ли доверять незнакомцу в сети?  | 1    | Кейс-стади (красивая картинка vs вирус/мошенник).                   |
| 13 | Если потерялся: алгоритм действий в городе/ТЦ.          | 1    | Практикум (к кому подойти: полицейский, охранник, мама с ребенком). |
| 14 | Конфликт на площадке: кулаки или слова?                 | 1    | Разбор ситуаций, отработка переговоров.                             |
| 15 | Я ошибся! Это не катастрофа.                            | 1    | Работа со страхом ошибки (перфекционизм).                           |
| 16 | Кому рассказать секрет? Круг доверия.                   | 1    | Составление схемы близких взрослых.                                 |
| 17 | Сила дружбы: один за всех и все за одного.              | 1    | Тимбилдинг, веревочный курс (в классе).                             |
| 18 | Итог: Аварийный чемоданчик смелости.                    | 1    | Игровое обобщение навыков.                                          |

### Модуль 3. Социальная успешность (9 часов)

| №  | Тема                                                         | Часы | Формы работы                   |
|----|--------------------------------------------------------------|------|--------------------------------|
| 19 | Правила нашей школы: зачем они нужны?                        | 1    | Экскурсия-соблюдение правил.   |
| 20 | Как правильно попросить о помощи.                            | 1    | Отработка фраз вежливости.     |
| 21 | Жадность и щедрость: делимся игрушками.                      | 1    | Коммуникативная игра.          |
| 22 | Сплетни и ябедничество: когда нужно жаловаться, а когда нет. | 1    | Этическая беседа.              |
| 23 | Мальчики и девочки: уважение различий.                       | 1    | Полоролевые игры.              |
| 24 | Мы — команда: групповые проекты.                             | 1    | Совместное творчество.         |
| 25 | Безопасность на дороге — моя ответственность.                | 1    | ПДД (акцент на пешехода).      |
| 26 | Мой внешний вид: аккуратность как форма уважения.            | 1    | Беседа о гигиене и дресс-коде. |
| 27 | Итог: День добрых дел.                                       | 1    | Акция волонтерства.            |

### Модуль 4. Учебная успешность и Семья (9 часов)

| №  | Тема                                        | Часы | Формы работы                 |
|----|---------------------------------------------|------|------------------------------|
| 28 | Мой портфель — мой порядок.                 | 1    | Навыки самоорганизации.      |
| 29 | Домашка без слез и скандалов.               | 1    | Тайм-менеджмент для малышей. |
| 30 | Зачем спать и есть вовремя? Ресурс ученика. | 1    | ЗОЖ, режим дня.              |

| №  | Тема                                                | Часы | Формы работы                                   |
|----|-----------------------------------------------------|------|------------------------------------------------|
| 31 | Мама и папа работают: как я могу помочь дома?       | 1    | Трудотерапия, обязанности.                     |
| 32 | Семейные традиции: наши праздники.                  | 1    | Проект «Герб моей семьи».                      |
| 33 | Почему родители иногда ругаются?                    | 1    | Снятие чувства вины ребенка за ссоры взрослых. |
| 34 | Учитель — это друг, который много знает.            | 1    | Профилактика страха перед учителем.            |
| 35 | Как помириться с родителями, если провинился.       | 1    | Техника извинения.                             |
| 36 | Итоговый праздник «Мы — дружная семья/семья школы». | 1    | Совместное мероприятие с родителями.           |

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

*Фокус: Самоопределение, подростковый кризис, киберсоциализация.*

### Модуль 1. Я и мои эмоции (9 часов)

| № | Тема                                              | Часы | Формы работы                    |
|---|---------------------------------------------------|------|---------------------------------|
| 1 | Подростковая буря: гормональный шторм.            | 1    | Лекция о физиологии взросления. |
| 2 | Эмоции под контролем: техника «СТОП».             | 1    | Практикум саморегуляции.        |
| 3 | Зависть и конкуренция в классе.                   | 1    | Дебаты, разбор кейсов.          |
| 4 | Первая влюбленность: химия мозга.                 | 1    | Этика романтических отношений.  |
| 5 | Цифровая агрессия: троллинг и хейт.               | 1    | Анализ комментариев в соцсетях. |
| 6 | Смех над другим: где грань шутки и буллинга.      | 1    | Тренинг границ юмора.           |
| 7 | Одиночество среди людей.                          | 1    | Группа самоподдержки.           |
| 8 | Стили общения: пассивный, агрессивный, уверенный. | 1    | Видеоанализ диалогов.           |
| 9 | Итог: Дневник настроения.                         | 1    | Рефлексия.                      |

### Модуль 2. Моя жизнестойкость (9 часов)

| №  | Тема                                                         | Часы | Формы работы                                       |
|----|--------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------|
| 10 | Границы личности: физическое и психологическое пространство. | 1    | Тренинг «Мои границы».                             |
| 11 | Давление сверстников: курение, вейпы, пробы.                 | 1    | Стратегии отказа (работа с манипуляцией «слабо?»). |
| 12 | Опасности интернета: груминг и секстинг.                     | 1    | Правовой ликбез (УК РФ доступными словами).        |

| №  | Тема                                          | Часы | Формы работы                                       |
|----|-----------------------------------------------|------|----------------------------------------------------|
| 13 | Буллинг: роль жертвы, агрессора, наблюдателя. | 1    | Социодрама.                                        |
| 14 | Инстинкт самосохранения vs Желание рискнуть.  | 1    | Разбор экстремальных увлечений (руфинг, зацепинг). |
| 15 | Алгоритм SOS: куда звонить, если беда.        | 1    | Телефоны доверия, службы спасения.                 |
| 16 | Конфликт с учителем: как отстаивать мнение.   | 1    | Медиативный подход.                                |
| 17 | Финансовые мошенники: карты и переводы.       | 1    | Финбезопасность.                                   |
| 18 | Итог: Кодекс чести класса против травли.      | 1    | Создание документа.                                |

### Модуль 3. Социальная успешность (9 часов)

| №  | Тема                                                   | Часы | Формы работы                    |
|----|--------------------------------------------------------|------|---------------------------------|
| 19 | Репутация: личный бренд в школе.                       | 1    | Управление впечатлением.        |
| 20 | Лидерство: вести за собой или подавлять?               | 1    | Тест на лидерские качества.     |
| 21 | Дружба в реале и онлайн: отличия.                      | 1    | Сравнение глубины связей.       |
| 22 | Патриотизм и гражданская позиция (Разговоры о важном). | 1    | Дискуссия о ценностях.          |
| 23 | Волонтерство: польза для себя и других.                | 1    | План акции.                     |
| 24 | Межэтническое общение: толерантность.                  | 1    | Культурный обмен.               |
| 25 | Внешний вид как самопрезентация.                       | 1    | Психология имиджа.              |
| 26 | Безопасность массовых мероприятий.                     | 1    | Правила поведения на концертах. |
| 27 | Итог: Организация школьного события.                   | 1    | Проектная деятельность.         |

### Модуль 4. Учебная успешность и Семья (9 часов)

| №  | Тема                                       | Часы | Формы работы                           |
|----|--------------------------------------------|------|----------------------------------------|
| 28 | Прокрастинация: лень или выгорание?        | 1    | Матрица Эйзенхауэра.                   |
| 29 | Как готовиться к контрольной эффективно.   | 1    | Мнемотехники, интервальное повторение. |
| 30 | Выбор профиля: кем быть?                   | 1    | Профориентационный минимум.            |
| 31 | Родители «достали»: сепарация.             | 1    | Психология отделения от родителей.     |
| 32 | Деньги на карманные расходы: бюджет.       | 1    | Финансовая грамотность.                |
| 33 | Домашние обязанности: рабство или вклад?   | 1    | Договор о правах и обязанностях.       |
| 34 | Ложь во спасение vs Правда.                | 1    | Этическая дилемма.                     |
| 35 | Семейный совет: голос подростка имеет вес. | 1    | Навык переговоров.                     |

| №  | Тема                                             | Часы | Формы работы    |
|----|--------------------------------------------------|------|-----------------|
| 36 | Итог: Презентация «Моя будущая профессия семье». | 1    | Защита проекта. |

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

*Фокус: Экзамены, экзистенциальный выбор, взрослые риски.*

### Модуль 1. Я и мои эмоции (9 часов)

| № | Тема                                            | Часы | Формы работы                       |
|---|-------------------------------------------------|------|------------------------------------|
| 1 | Синдром самозванца: «Я ничего не знаю».         | 1    | Работа с когнитивными искажениями. |
| 2 | Выгорание старшеклассника: апатия и истощение.  | 1    | Диагностика уровня стресса.        |
| 3 | Любовь и созависимость: красные флаги.          | 1    | Психология абьюза.                 |
| 4 | Агрессия как защита: почему мы грубим близким.  | 1    | Контейнирование эмоций.            |
| 5 | Панические атаки перед ЕГЭ: первая помощь себе. | 1    | Техники заземления.                |
| 6 | Цинизм как маска уязвимости.                    | 1    | Глубинная рефлексия.               |
| 7 | Смысл жизни: вопросы философии подростку.       | 1    | Логотерапия (В. Франкл).           |
| 8 | Справедливость мира: крушение иллюзий.          | 1    | Принятие реальности.               |
| 9 | Итог: Баланс колеса жизненного благополучия.    | 1    | Коучинг-инструмент.                |

### Модуль 2. Моя жизнестойкость (9 часов)

| №  | Тема                                                 | Часы | Формы работы                            |
|----|------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------|
| 10 | Экстремизм и радикализация: как работает пропаганда. | 1    | Фактчекинг, медиаграмотность.           |
| 11 | Химическая зависимость: современные наркотики.       | 1    | Наркологическая безопасность.           |
| 12 | Уголовная ответственность с 14/16 лет.               | 1    | Правовой интенсив (деликтоспособность). |
| 13 | Селфхарм (самоповреждение): крик о помощи.           | 1    | Инструктаж первой помощи.               |
| 14 | Суицидальные мысли: мифы и реальность.               | 1    | Превенция суицида.                      |
| 15 | Безопасность на тусовках: спайсы, "нападения".       | 1    | Правила выживания в компании.           |
| 16 | Служба в армии / Альтернативная служба.              | 1    | Информирование юношей.                  |

| №  | Тема                                      | Часы | Формы работы         |
|----|-------------------------------------------|------|----------------------|
| 17 | Информационная гигиена: дипфейки и фейки. | 1    | Верификация данных.  |
| 18 | Итог: Антикризисный план выпускника.      | 1    | Чек-лист готовности. |

### Модуль 3. Социальная успешность (9 часов)

| №  | Тема                                    | Часы | Формы работы                     |
|----|-----------------------------------------|------|----------------------------------|
| 19 | Нетворкинг: связи решают всё.           | 1    | Искусство полезных знакомств.    |
| 20 | Soft Skills для резюме.                 | 1    | Портрет идеального кандидата.    |
| 21 | Бюджет студента: стипендия и выживание. | 1    | Экономика самостоятельной жизни. |
| 22 | Гендерное равенство и этикет свиданий.  | 1    | Современная этика.               |
| 23 | Политическая грамотность.               | 1    | Устройство государства.          |
| 24 | Экология ответственности.               | 1    | ESG-повестка для молодежи.       |
| 25 | Авторское право и плагиат.              | 1    | Академическая честность.         |
| 26 | Наследие: что я оставляю после себя.    | 1    | Филантропия.                     |
| 27 | Итог: Ярмарка проектов будущего.        | 1    | Social Impact проект.            |

### Модуль 4. Учебная успешность и Семья (9 часов)

| №  | Тема                                           | Часы | Формы работы                            |
|----|------------------------------------------------|------|-----------------------------------------|
| 28 | Тайм-менеджмент при подготовке к ЕГЭ/ОГЭ.      | 1    | Система подготовки без срывов.          |
| 29 | Выбор вуза: проходные баллы и целевое.         | 1    | Стратегия поступления.                  |
| 30 | Переезд в другой город: общежитие и быт.       | 1    | Адаптация первокурсника.                |
| 31 | Конфликты с родителями из-за выбора пути.      | 1    | Медиация детско-родительских отношений. |
| 32 | Созависимость в семье: гиперопека.             | 1    | Выход из-под контроля.                  |
| 33 | Благодарность родителям: финансовая поддержка. | 1    | Этика принятия денег.                   |
| 34 | Взрослые дети и пожилые родители.              | 1    | Реверсивный патронаж.                   |
| 35 | Свадьба и создание своей семьи.                | 1    | Психология брака.                       |
| 36 | Итог: Выпускной манифест ценностей.            | 1    | Торжественное завершение программы.     |

## Раздел 2. Работа с родителями / законными представителями — 12 часов

(Рекомендуется формат Родительского университета: лекции + практикумы)

### Модуль 1. Умение увидеть опасность (3 часа)

**Цель:** Раннее выявление маркеров девиантного поведения и зависимости.

| № | Тема занятия                                                                 | Кол-во часов | Формы работы                                               |
|---|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------|
| 1 | Красные флаги: когда бить тревогу (смена круга общения, порезы, скрытность). | 1            | Семинар с участием инспектора ПДН/школьного психолога.     |
| 2 | Опасный контент: деструктивные группы и вербовка.                            | 1            | Визуальный анализ символики АУЕ*, колумбайна, экстремизма. |
| 3 | Химические и поведенческие зависимости (вейпы, гаджеты).                     | 1            | Круглый стол с наркологом.                                 |

## Модуль 2. Комфортные взаимоотношения с подростком (3 часа)

**Цель:** Переход от контроля к партнерству.

| № | Тема занятия                                              | Кол-во часов | Формы работы                                                   |
|---|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------|
| 4 | Возрастные кризисы: сепарация неизбежна.                  | 1            | Психологическая лекция об идентичности.                        |
| 5 | Без критики: как хвалить так, чтобы ребенок рос.          | 1            | Практикум эффективной похвалы (метод Монтессори/Гиппенрейтер). |
| 6 | Семейный договор: правила использования гаджетов и денег. | 1            | Медиативная сессия (разработка правил совместно с детьми).     |

## Модуль 3. Родительская стрессоустойчивость (3 часа)

**Цель:** Профилактика выгорания взрослых.

| № | Тема занятия                                              | Кол-во часов | Формы работы                                    |
|---|-----------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------|
| 7 | Синдром «Идеального родителя»: перфекционизм во вред.     | 1            | Тренинг самоподдержки, снятие чувства вины.     |
| 8 | Мой гнев: как не срываться на ребенка после тяжелого дня. | 1            | Техники контейнирования эмоций.                 |
| 9 | Ресурсное состояние мамы и папы: где брать силы.          | 1            | Мастер-класс по тайм-менеджменту для родителей. |

## Модуль 4. Школа и Семья (3 часа)

**Цель:** Выстраивание эффективного тандема.

| №  | Тема занятия                                     | Кол-во часов | Формы работы                                        |
|----|--------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------|
| 10 | Учитель — не враг: как вести себя на собрании.   | 1            | Дебаты, разбор типичных ошибок коммуникации.        |
| 11 | Домашка: чья это ответственность?                | 1            | Семинар о границах ответственности (согласно ФГОС). |
| 12 | Буллинг: план совместных действий семьи и школы. | 1            | Алгоритм реагирования при выявлении травли.         |

### **Раздел 3. Психолого-педагогическая работа с педагогами — 12 часов**

*(Рекомендуется формат Педагогического клуба или методических дней)*

#### **Модуль 1. Увидеть опасность в жизни ученика (3 часа)**

**Цель:** Профессиональная зоркость педагога.

| № | Тема занятия                                                          | Кол-во часов | Формы работы                               |
|---|-----------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------|
| 1 | Виктимблейминг и стигматизация: ошибки учителя при работе с трудными. | 1            | Супервизия сложных педагогических случаев. |
| 2 | Маркеры самоповреждающего поведения (селфхарм) у учеников.            | 1            | Инструктаж первой психологической помощи.  |
| 3 | ПТСР у детей участников СВО: специфика адаптации.                     | 1            | Методический семинар (работа с травмой).   |

#### **Модуль 2. Комфортные взаимоотношения (3 часа)**

**Цель:** Авторитет без агрессии.

| № | Тема занятия                                   | Кол-во часов | Формы работы                             |
|---|------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------|
| 4 | Дисциплина через уважение, а не через крик.    | 1            | Тренинг ненасильственного общения (ННО). |
| 5 | Трудный родитель: как нейтрализовать конфликт. | 1            | Игровой тренинг отработки возражений.    |

| № | Тема занятия                                              | Кол-во часов | Формы работы                        |
|---|-----------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------|
| 6 | Эмоциональное выгорание класса: как реанимировать группу. | 1            | Тимбилдинговые методики для уроков. |

### Модуль 3. Стрессоустойчивость педагога (3 часа)

**Цель:** Сохранение здоровья учителя.

| № | Тема занятия                                             | Кол-во часов | Формы работы                                              |
|---|----------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------|
| 7 | Профессиональное выгорание: стадии и лечение.            | 1            | Диагностика (тест Бойко/Маслач).                          |
| 8 | Голосовая гигиена и здоровье спины.                      | 1            | Практикум с ортопедом/фонопедом (актуально для учителей). |
| 9 | Баланс «Работа-Личная жизнь»: как уходить домой вовремя. | 1            | Коучинг-сессия.                                           |

### Модуль 4. Школа и Семья (3 часа)

**Цель:** Юридическая и этическая грамотность.

| №  | Тема занятия                                          | Кол-во часов | Формы работы                                          |
|----|-------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------|
| 10 | Закон «Об образовании»: права и обязанности сторон.   | 1            | Правовой ликбез (защита чести и достоинства учителя). |
| 11 | Этика чатов: общение с родителями в мессенджерах.     | 1            | Разбор скриншотов нарушений границ.                   |
| 12 | Профилактика буллинга среди коллег (Учитель-Учитель). | 1            | Заключительный круглый стол, подведение итогов года.  |

### Ожидаемые общие результаты программы:

1. **Для обучающихся:** Снижение уровня школьной тревожности, повышение успеваемости за счет концентрации, снижение конфликтов.
2. **Для родителей:** Рост доверия к школе, переход от гиперопеки к поддержке автономии подростка.
3. **Для педагогов:** Снижение темпов профессионального выгорания, рост авторитета среди учеников и лояльности со стороны родителей.

# Программа классных часов

## «Школа жизненной стойкости»

**Периодичность:** 1 раз в четверть (4 часа в учебный год). **Цель серии:** Формирование жизнеспособности через рефлекссию, развитие навыков саморегуляции и безопасной социализации.

### СТУПЕНЬ I: Начальная школа (1–4 классы)

*Фокус: Безопасность, доверие к миру, базовые эмоции, дружба.*

| Четверть                                | Тема классного часа                                          | Цель и задачи                                                                                                                                                                                                | Формы работы                                                                                                                      |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I четверть</b><br>(Сентябрь–Октябрь) | «Мой "внутренний светофор": учимся понимать свои чувства»    | <b>Цель:</b> Развитие эмоционального интеллекта.<br><b>Задачи:</b> Познакомить с базовыми эмоциями; научить распознавать гнев и страх без вреда для себя и других.                                           | Игра «Угадай эмоцию», рисование «Карты настроения», техника дыхания «Свечка». Создание коллективной «Галереи эмоций».             |
| <b>II четверть</b><br>(Ноябрь–Декабрь)  | «Мои границы: слово "Нет" — мой щит»                         | <b>Цель:</b> Формирование физической и психологической безопасности.<br><b>Задачи:</b> Объяснить право на личные границы тела; отработать алгоритм отказа незнакомцам и сверстникам.                         | Ролевой тренинг «Стоп-наркотик/плохая компания», разбор сказки «Волк и семеро козлят» на новый лад, создание «Правил моего тела». |
| <b>III четверть</b><br>(Январь–Март)    | «Если случилась беда: как позвать взрослого правильно»       | <b>Цель:</b> Преодоление страха перед наказанием при обращении за помощью.<br><b>Задачи:</b> Снять установку «ябедничать плохо»; дать четкий список ситуаций, когда нужно немедленно звать учителя/родителя. | Кейс-стади (разбор ситуаций: драка, пропажа вещи, странный взрослый), игра «Телефоны спасения», приглашение школьного психолога.  |
| <b>IV четверть</b><br>(Апрель–Май)      | «Ошибаться не страшно: почему супергерои тоже промахиваются» | <b>Цель:</b> Профилактика перфекционизма и школьной тревожности.<br><b>Задачи:</b> Нормализовать ошибку как часть обучения; сформировать установку «роста» (Growth Mindset).                                 | Упражнение «Моя лучшая ошибка», просмотр фрагмента мультфильма про неудачливого героя, создание «Дерева наших успехов и проб».    |

## СТУПЕНЬ II: Средняя школа (5–7 классы)

Фокус: Самоопределение, кибербуллинг, конфликты со взрослыми, командная работа.

| Четверть     | Тема классного часа                                      | Цель и задачи                                                                                                                                                                         | Формы работы                                                                                                    |
|--------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I четверть   | «Цифровая личность: кто я ВКонтакте и в жизни?»          | <b>Цель:</b> Медиаграмотность и управление репутацией.<br><b>Задачи:</b> Показать разрыв между реальным Я и аватаром; обсудить цифровой след и безопасность паролей.                  | Дебаты «Плюсы и минусы соцсетей», анализ фейковых аккаунтов, настройка приватности профиля прямо на смартфонах. |
| II четверть  | «Анатомия конфликта: Учитель vs Ученик»                  | <b>Цель:</b> Навыки конструктивного диалога со взрослыми.<br><b>Задачи:</b> Научить отстаивать свою точку зрения без хамства; различать объективную оценку знаний и личную неприязнь. | Деловая игра «Переговоры», составление «Билля о правах ученика и обязанностях учителя», тренинг «Я-сообщения».  |
| III четверть | «Травля или спор? Как остановить толпу»                  | <b>Цель:</b> Профилактика буллинга и роль активного свидетеля.<br><b>Задачи:</b> Определить признаки травли (насилие + неравенство сил); выработать стратегию поведения наблюдателя.  | Социометрия класса (анонимно), разбор видеокейсов, принятие «Кодекса чести класса» против травли.               |
| IV четверть  | «Где взять силы, когда всё бесит?» (Ресурсное состояние) | <b>Цель:</b> Стрессоустойчивость и профилактика выгорания.<br><b>Задачи:</b> Найти личные способы восстановления энергии; составить карту ресурсов (хобби, спорт, сон).               | Практикум «Инвентаризация моих батареек», мастер-класс по тайм-менеджменту (матрица Эйзенхауэра для школьника). |

## СТУПЕНЬ III: Старшая школа (8–11 классы)

Фокус: Экзамены, жизненный выбор, юридические последствия, экзистенциальные вопросы.

| Четверть    | Тема классного часа                           | Цель и задачи                                                                                                                                                            | Формы работы                                                                                                                 |
|-------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I четверть  | «Цена ошибки: Правовой ликбез для выпускника» | <b>Цель:</b> Юридическая грамотность.<br><b>Задачи:</b> Разъяснить ответственность с 16 лет (УК РФ); разобрать статьи за репосты, экстремизм, употребление веществ, ДТП. | Встреча с инспектором ПДН или юристом, разбор реальных приговоров судов (обезличенно), чек-лист «Что нельзя делать никогда». |
| II четверть | «Синдром самозванца и ЕГЭ»                    | <b>Цель:</b> Психологическая подготовка к аттестации.                                                                                                                    | Тренинг майндфулнесс (дыхание «по квадрату»),                                                                                |

| Четверть            | Тема классного часа                                       | Цель и задачи                                                                                                                                                               | Формы работы                                                                                                           |
|---------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | как не перегореть до старта»                              | <b>Задачи:</b> Работа с когнитивными искажениями («я ничего не знаю»); техники снятия паники во время экзамена.                                                             | визуализация успеха, план подготовки без ущерба для сна.                                                               |
| <b>III четверть</b> | <b>«Выбор пути: Проектирование будущего после звонка»</b> | <b>Цель:</b> Профориентация и финансовая независимость.<br><b>Задачи:</b> Отделить свои желания от ожиданий родителей; рассчитать бюджет студента.                          | Воркшоп «Soft Skills», деловая игра «Собеседование», расчет стоимости жизни в общежитии vs дома.                       |
| <b>IV четверть</b>  | <b>«Прощание с детством: сепарация от родителей»</b>      | <b>Цель:</b> Подготовка к автономной жизни.<br><b>Задачи:</b> Обсудить изменение отношений с семьей; научиться благодарить и принимать помощь без потери самостоятельности. | Написание «Письма благодарности родителям», дискуссия «Жить отдельно: свобода или испытание», ритуал завершения школы. |

### Методические рекомендации для классного руководителя:

1. **Принцип безопасности:** При обсуждении тем буллинга или насилия строго соблюдается правило конфиденциальности и отсутствия осуждения.
2. **Интерактивность:** Минимум лекций. Максимум обсуждений, игр и практических заданий. Дети 11–17 лет лучше усваивают информацию через проживание опыта, а не через слушание.
3. **Связь с родителями:** После проведения классных часов в III четверти (особенно в старшей школе) рекомендуется отправлять родителям краткую памятку-саммари (например: «Мы обсудили правовой аспект. Проверьте, знает ли ваш ребенок телефон дежурной части»).

## Список использованной литературы

Список литературы для психолого-педагогической программы «**Экосистема благополучия**» сформирован с опорой на современные исследования в области жизнестойкости (resilience), психологического благополучия и системного подхода в образовании. Источники разделены на фундаментальные труды, современную российскую научную периодику и практико-ориентированные пособия.

### 1. Фундаментальная литература (Теория жизнеспособности)

Эти работы составляют теоретический каркас программы:

- **Леонтьев Д.А.** *Саморегуляция как предмет изучения и способ развития личности.* — М.: Смысл, 2020. *Рассматривается концепция личностного потенциала и экзистенциальный подход к жизнестойкости.*
- **Мадди С.** *Смыслообразование в процессе принятия решений / Пер. с англ.* — М.: Смысл, 2005. *Классическая работа по теории жизнестойкости (Hardiness) — вовлеченность, контроль, принятие риска.*
- **Лактионова Е.Б.** *Образовательная среда как условие развития жизнеспособности подростков.* // Известия Иркутского государственного университета. — 2021. *Анализ факторов образовательной среды, влияющих на формирование резильентности у детей группы риска.*
- **Фесенко П.П.** *Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: соотношение понятий.* — СПб.: Изд-во СПбГУ, 2023. *Глубокий анализ экзистенциального и гедонистического подходов к счастью в контексте образования.*
- **Шамяков Р.М.** *Психология субъективного благополучия личности.* — Саратов, 2008; обновленные издания 2020–2024 гг. *Отечественная школа психологии счастья и социальной успешности.*

### 2. Психологическое благополучие участников образовательных отношений

Для педагогов (Профилактика выгорания):

- **Касперович А.В., Семенова Е.С.** *Психологическое благополучие успешных педагогов: роль жизнестойкости и ценностно-смысловых ориентаций.* // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. — 2025. — № 3. *Современное исследование, доказывающее прямую связь между жизнестойкостью учителя, его квалификацией и отсутствием эмоционального истощения. Критически важно для Раздела 3 вашей программы.*
- **Водопьянова Н.Е.** *Синдром выгорания: диагностика и профилактика.* — СПб.: Питер, 2021. *Золотой стандарт диагностики профессионального стресса учителей.*
- **Дубровина И.В.** *Психологическое благополучие школьников в системе современного образования: Учебник для вузов.* — М.: Юрайт, 2025. *Обобщающий труд ведущего специалиста РФ о необходимости создания безопасной среды для всех субъектов образования.*

Для обучающихся (Жизнестойкость детей и подростков):

- **Баева И.А.** *Психологическая безопасность в образовании: Монография.* — СПб.: Союз, 2020. *Основы проектирования антистрессовой среды в школе.*
- **Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А.** *Цифровая социализация: ценности и риски.* — М.: Акрополь, 2022. *Необходима для модулей по кибербезопасности и работе с гаджетами.*
- **Зарецкий В.К.** *Помощь при преодолении учебных трудностей (психологический аспект).* — М., 2021. *Работа с «выученной беспомощностью» у неуспешных учеников.*

### 3. Практические методики и инструменты сопровождения

- **Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.** *Тест жизнестойкости.* — М.: Смысл, 2006. *(Методическое руководство по применению теста С. Мадди). Единственный валидный инструмент для мониторинга эффективности модуля «Моя жизнестойкость».*
- **Рифф К.Д.** *Шкала психологического благополучия (в адаптации Шевеленковой Т.Д., Фесенко П.П., 2005).* *Основной диагностический инструментарий для оценки результатов программы у взрослых (педагогов/родителей).*
- **Вачков И.В.** *Полисубъектный подход к взаимодействию в образовательном пространстве.* — М., 2020. *Методология работы, описывающая взаимодействие Ученик – Родитель – Педагог как единую систему.*
- **Хухлаева О.В.** *Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4 классы).* — Генезис, 2023. *Практические сценарии занятий для первого модуля программы.*
- **Гиппенрейтер Ю.Б.** *Общаться с ребенком. Как?* (современное издание с дополнениями). *Базовый текст для раздела работы с родителями (Модуль «Комфортные взаимоотношения»).*

### 4. Дополнительная современная литература (Well-being тренды)

- **Карапетян Л.В., Глотова Г.А.** *Эмоциональные составляющие психологического благополучия.* // Психологический журнал. — 2017–2023. *Актуальные статьи о роли эмоций в учебной деятельности.*
- **Сергиенко Е.А., Павлова Н.С.** *Толерантность к неопределенности и психологическое благополучие.* // Психологические исследования. — 2024. *Важный аспект в условиях быстро меняющегося мира VUCA.*
- **Маслач К., Лейтер М.** *Правда о профессиональном выгорании.* — М.: Диалектика, 2021. *Современный взгляд на причины потери смысла в помогающих профессиях.*

Данный список литературы обеспечивает научно-методическую базу программы, позволяя обосновать каждое упражнение и методику ссылками на актуальные российские и зарубежные исследования последних лет.