

Муниципальное бюджетное учреждение образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
г. Павлово

Принята
на заседании педагогического совета
протокол №1 от 25.08.2026 г.

Утверждена
приказом директора
МБУ ППМС-центра г Павлово
№ ОД-25 от 25.08.2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C03BF637FC094372B711E0763F915E34
Владелец: Чаннова Владлена Юрьевна
Действителен: с 25.06.2026 до 18.09.2027

**Коррекционная программа профилактической направленности с подростками,
склонными к депрессивному и суицидальному поведению
«Я выбираю жизнь»**

**Возраст детей: с 12- 18 лет
Срок реализации программы: 1 год**

Автор-составитель:
Коблова Н.Г.,
педагог-психолог

2026г.
г. Павлово

Оглавление

№	Раздел	Страница
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	4
3	Календарно-учебный график	4
4	Рабочие программы «Я выбираю жизнь»	6
4.1.	Рабочая программа учебного модуля «Я и мои эмоции»	6
4.2.	Рабочая программа учебного модуля «Я и моя жизнь»	7
5	Оценочные материалы	11
6	Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы	12
7	Методические материалы	17
8	Список литературных источников	13
9	Приложение 1. Диагностический инструментарий	15
10	Приложение 2. Дневник самопомощи	16
11	Приложение 3. Дневник самопомощи «Мой путь»	17

1. Пояснительная записка

Актуальность Программы:

Подростковый возраст является одним из наиболее уязвимых периодов в жизни человека. В этом возрасте происходят интенсивные физиологические, психологические и социальные изменения, которые могут стать факторами риска развития депрессивных состояний, эмоциональной нестабильности и суицидального поведения.

Современные исследования показывают, что подростки, склонные к депрессивному и суицидальному поведению, нуждаются не только в кризисной помощи, но и в системной профилактической работе, направленной на формирование ценностного отношения к жизни, развитие навыков саморегуляции, повышение самооценки, обучение конструктивным способам переживания трудных жизненных ситуаций.

Настоящая программа разработана с учётом возрастных особенностей подростков 12–18 лет и предполагает индивидуальную форму работы, что позволяет учитывать индивидуально-психологические особенности каждого обучающегося, его темп, возможности, интересы и жизненную ситуацию.

Адресат Программы:

подростки 12–18 лет, склонные к депрессивному и суицидальному поведению, находящиеся в «группе риска», а также нуждающиеся в психолого-педагогической поддержке и профилактической работе.

Цель Программы:

создание условий для профилактики депрессивного и суицидального поведения у подростков 12–18 лет через формирование ценностного отношения к жизни, развитие эмоционально-волевой сферы, коммуникативных навыков и навыков самопомощи.

Задачи Программы:

1. Провести диагностику индивидуально-психологических особенностей подростка, выявить факторы риска и ресурсы.
2. Сформировать у подростка ценностное отношение к жизни и здоровью.
3. Развить навыки эмоциональной саморегуляции и конструктивного выражения чувств.
4. Обучить способам совладания со стрессом, тревогой, грустью, чувством одиночества.
5. Развить коммуникативные навыки, умение обращаться за помощью.
6. Повысить самооценку и уверенность в себе.
7. Сформировать потребность в самопознании и саморазвитии.
8. Обучить ведению дневника самопомощи как инструмента самонаблюдения и самоподдержки.
9. Провести итоговую диагностику и рефлекссию.
10. Провести профилактическую и просветительскую работу с законными представителями.

Объем и срок освоения Программы:

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, включает в себя 2 учебных модуля, направленные на профилактическую работу с подростками, склонными к депрессивному и суицидальному поведению. Общая продолжительность программы – 36 учебных недель, объемом 72 часа.

Формы обучения:

Ведущей формой организации обучения является - индивидуальная форма занятий.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 40 минут.

Планируемые результаты освоения Программы:

- Снижение уровня тревожности, депрессивных проявлений и суицидальных рисков.
- Повышение самооценки и уверенности в себе.
- Сформированность ценностного отношения к жизни и здоровью.
- Владение навыками саморегуляции и самопомощи.
- Развитие коммуникативных навыков и умения обращаться за помощью.
- Освоение техники ведения дневника самопомощи.

2. Учебный план

№	Наименование модуля	Практика	Форма контроля (промежуточная аттестация)
		72	
1.	Модуль №1. «Я и мои эмоции»	36	Педагогическое наблюдение
2.	Модуль №2. «Я и моя жизнь»	36	Педагогическое наблюдение
	Итого	72	

3. Календарно-учебный график

Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недели, общий срок реализации ДОП-36 учебных недель. Учебные занятия начинаются с 01 сентября и заканчиваются 31 мая.

Каникулы:

- зимние каникулы: первая неделя января;
- летние каникулы: с 01 июня по 31 августа.

- В каникулярное время занятия не проводятся.
- Возможна корректировка графика с учётом индивидуальных особенностей подростка, его состояния и жизненной ситуации.

Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
72	36	2 раза в неделю по 40 минут (1 учебный час)	72

4.Рабочие программы «Я выбираю жизнь»
4.1.Рабочая программа учебного модуля «Я и мои эмоции»

№	Название темы	Всего часов	Форма контроля
1	Вводное занятие. Знакомство с программой	2	Педагогическое наблюдение
2	Диагностика индивидуально-психологических особенностей	2	Педагогическое наблюдение
3	Мои эмоции и чувства	2	Педагогическое наблюдение
4	Как распознавать своё состояние	2	Педагогическое наблюдение
5	Тревога, грусть, обида: что с ними делать	2	Педагогическое наблюдение
6	Гнев и агрессия: безопасное выражение	2	Педагогическое наблюдение
7	Страх и неуверенность	2	Педагогическое наблюдение
8	Одиночество и поддержка	2	Педагогическое наблюдение
9	Самооценка и самопринятие	2	Педагогическое наблюдение
10	Мои сильные стороны	2	Педагогическое наблюдение
11	Стресс и способы совладания с ним	2	Педагогическое наблюдение
12	Дыхательные и релаксационные техники	2	Педагогическое наблюдение
13	Дневник самопомощи: первые шаги	2	Педагогическое наблюдение
14	Мои эмоции и тело	2	Педагогическое наблюдение
15	Безопасное выражение чувств	2	Педагогическое наблюдение
16	Мои достижения и успехи	2	Педагогическое наблюдение
17	Итоговая диагностика	2	Педагогическое наблюдение
18	Итоговая рефлексия. Подведение итогов Модуля 1	2	Педагогическое наблюдение, анализ дневника самопомощи
	Итого	36	

4.2.Рабочая программа учебного модуля «Я и моя жизнь»

№	Название темы	Всего часов	Форма контроля
1	Ценность жизни и здоровья	2	Педагогическое наблюдение
2	Мои жизненные ценности	2	Педагогическое наблюдение
3	Я и моё будущее	2	Педагогическое наблюдение
4	Цели и мечты	2	Педагогическое наблюдение
5	Трудные жизненные ситуации	2	Педагогическое наблюдение
6	Как просить о помощи	2	Педагогическое наблюдение
7	Коммуникативные навыки	2	Педагогическое наблюдение
8	Конфликты и способы их разрешения	2	Педагогическое наблюдение
9	Границы в общении	2	Педагогическое наблюдение
10	Поддержка близких	2	Педагогическое наблюдение
11	Безопасное поведение в интернете	2	Педагогическое наблюдение
12	Профилактика зависимого поведения	2	Педагогическое наблюдение
13	Здоровый образ жизни	2	Педагогическое наблюдение
14	Мои ресурсы и опоры	2	Педагогическое наблюдение
15	План безопасности	2	Педагогическое наблюдение
16	Моя жизненная история. Письмо себе	2	Педагогическое наблюдение
17	Итоговая диагностика	2	Педагогическое наблюдение
18	Итоговая рефлексия. Подведение итогов Модуля 2	2	Педагогическое наблюдение, анализ дневника самопомощи, творческая работа
	Итого	36	

Рабочая программа «Я выбираю жизнь»
Содержание учебного плана
Модуль 1. «Я и мои эмоции» (36 часов)

Цель модуля: развитие эмоциональной сферы подростка, обучение навыкам распознавания, выражения и регуляции эмоций.

Задачи модуля:

1. Познакомить подростка с миром эмоций и чувств.
2. Обучить распознаванию собственного эмоционального состояния.
3. Развить навыки безопасного выражения эмоций.
4. Обучить техникам саморегуляции.
5. Сформировать навык ведения дневника самопомощи.

Содержание			
Название темы	Содержание работы	Количество часов	Форма текущего контроля
Вводное занятие. Знакомство с программой	Знакомство, правила работы, цели и задачи программы, ожидания подростка	2	Педагогическое наблюдение
Диагностика индивидуально-психологических особенностей	Проведение диагностических методик, выявление факторов риска и ресурсов	2	Педагогическое наблюдение
Мои эмоции и чувства	Понятие эмоций, виды эмоций, карта эмоций, упражнение «Моё настроение»	2	Педагогическое наблюдение
Как распознавать своё состояние	Телесные проявления эмоций, дневник настроения, техника «Стоп-кадр»	2	Педагогическое наблюдение
Тревога, грусть, обида: что с ними делать	Причины и проявления, способы совладания, практические упражнения	2	Педагогическое наблюдение
Гнев и агрессия: безопасное выражение	Природа гнева, безопасные способы выражения, ролевые игры	2	Педагогическое наблюдение
Страх и неуверенность	Виды страхов, работа с неуверенностью,	2	Педагогическое наблюдение

Содержание			
Название темы	Содержание работы	Количество часов	Форма текущего контроля
	упражнения на поддержку		
Одиночество и поддержка	Чувство одиночества, поиск поддержки, беседа и практикум	2	Педагогическое наблюдение
Самооценка и самопринятие	Понятие самооценки, упражнения на самопринятие, тренинг	2	Педагогическое наблюдение
Мои сильные стороны	Выявление сильных сторон, упражнение «Мои достижения»	2	Педагогическое наблюдение
Стресс и способы совладания с ним	Понятие стресса, стратегии совладания, тренинг	2	Педагогическое наблюдение
Дыхательные и релаксационные техники	Дыхательная гимнастика, релаксация «Безопасное место»	2	Педагогическое наблюдение
Дневник самопомощи: первые шаги	Структура дневника, правила ведения, первые записи	2	Педагогическое наблюдение
Мои эмоции и тело	Связь эмоций и телесных ощущений, упражнения на осознание	2	Педагогическое наблюдение
Безопасное выражение чувств	Я-высказывания, безопасное выражение эмоций, тренинг	2	Педагогическое наблюдение
Мои достижения и успехи	Анализ успехов, повышение уверенности, практикум	2	Педагогическое наблюдение
Итоговая диагностика	Проведение диагностических методик, выявление факторов риска и ресурсов, динамика	2	Педагогическое наблюдение
Итоговая рефлексия. Подведение итогов Модуля 1	Обобщение материала, повторение техник, рефлексия, анализ дневника самопомощи	2	Педагогическое наблюдение, анализ дневника самопомощи

Содержание			
Название темы	Содержание работы	Количество часов	Форма текущего контроля
Итого		36	

Модуль 2. «Я и моя жизнь» (36 часов)

Цель модуля: формирование ценностного отношения к жизни, развитие жизненных перспектив и коммуникативных навыков.

Задачи модуля:

1. Сформировать ценностное отношение к жизни и здоровью.
2. Развить представления о будущем и жизненных целях.
3. Обучить конструктивным способам разрешения трудных ситуаций.
4. Развить коммуникативные навыки и умение обращаться за помощью.
5. Сформировать навыки безопасного поведения.
6. Закрепить навыки ведения дневника самопомощи.

Содержание			
Название темы	Содержание работы	Количество часов	Форма текущего контроля
Ценность жизни и здоровья	Беседа о ценности жизни, дискуссия, формирование ценностного отношения	2	Педагогическое наблюдение
Мои жизненные ценности	Упражнение «Колесо жизненных ценностей», анализ ценностей	2	Педагогическое наблюдение
Я и моё будущее	Образ будущего, жизненные перспективы, тренинг	2	Педагогическое наблюдение
Цели и мечты	Постановка целей, проект «Моё будущее», практикум	2	Педагогическое наблюдение
Трудные жизненные ситуации	Способы разрешения трудных ситуаций, беседа и практикум	2	Педагогическое наблюдение
Как просить о помощи	Навыки обращения за помощью, ролевая игра	2	Педагогическое наблюдение

Содержание			
Название темы	Содержание работы	Количество часов	Форма текущего контроля
Коммуникативные навыки	Эффективное общение, тренинг коммуникации	2	Педагогическое наблюдение
Конфликты и способы их разрешения	Стратегии разрешения конфликтов, практикум	2	Педагогическое наблюдение
Границы в общении	Личные границы, тренинг, упражнения	2	Педагогическое наблюдение
Поддержка близких	Роль поддержки, беседа, практические упражнения	2	Педагогическое наблюдение
Безопасное поведение в интернете	Интернет-безопасность, практикум	2	Педагогическое наблюдение
Профилактика зависимого поведения	Виды зависимостей, профилактика, беседа	2	Педагогическое наблюдение
Здоровый образ жизни	Основы ЗОЖ, практикум, формирование привычек	2	Педагогическое наблюдение
Мои ресурсы и опоры	Карта ресурсов, тренинг, укрепление опор	2	Педагогическое наблюдение
План безопасности	Разработка индивидуального плана безопасности	2	Педагогическое наблюдение
Моя жизненная история. Письмо себе	Творческая работа, письмо себе, рефлексия	2	Педагогическое наблюдение
Итоговая диагностика	Проведение диагностических методик, выявление факторов риска и ресурсов, динамика	2	Педагогическое наблюдение
Итоговая рефлексия. Подведение итогов Модуля 2	Обобщение материала, повторение техник, рефлексия, анализ дневника самопомощи	2	Педагогическое наблюдение, анализ дневника самопомощи, творческая работа

Содержание			
Название темы	Содержание работы	Количество часов	Форма текущего контроля
Итого		36	

5.Оценочные материалы

- Входная, промежуточная и итоговая диагностика (приложение 1).
- Анализ дневника самопомощи (приложение 2,3).
- Творческие работы.
- Наблюдение и беседа.
- Рефлексивные методики

6.Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы

При подборе материала учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей. Учебников и учебных пособий не предусматривается, на занятиях используется раздаточный материал.

Оборудование кабинета педагога-психолога:

- шкафы для хранения пособий, материалов и игрушек,
- столы ученические регулируемые двухместные,
- стулья ученические регулируемые,
- стулья для педагогов, стол письменный для работы педагога,
- мольберт учебный,

Наглядные пособия:

-демонстрационный материал (предметные картинки, таблицы) в соответствии с темами программы,
-карточки с заданиями.

Технические средства обучения:

- ноутбук,-компьютер,
- музыкальный центр,

Экранно-звуковые пособия:

-мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы.

Учебно-практическое оборудование:

-простейшие школьные инструменты: ручка, карандаши цветные и простой, линейка, ластик,
-материалы: бумага белая и цветная, картон белый и цветной.

7.Методические материалы

В зависимости от содержания занятий, уровня подготовки детей и степени их заинтересованности используются различные методы и приёмы:

-словесный метод: устное изложение, индивидуальные беседы, рассказ, сказкотерапия, художественное слово, приветствие, синквейн, описание, загадка, объяснение, размышление, лекция, словесная инструкция, дискуссия, дебаты, рекомендации для подростков;

-наглядный метод: наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу, наглядные пособия, репродукция картин, картинки, иллюстрации, таблицы, мнетаблица, плакаты, карточки эмоций, схемы, фильм;

-игровой метод: словесные игры, эмоциональные игры, коммуникативные игры, театрализованные игры, дидактические игры, настольные игры, компьютерные игры, игры

на снятие мышечных зажимов;

-практический метод: упражнения, имитационные движения, разминка, минутки психологической разгрузки, упражнения и техники, релаксационные и дыхательные практики, презентации, игровые ситуации, проблемные ситуации, импровизация, психомышечная тренировка, рефлексия

-диагностические методы: тестирование, анкетирование, наблюдение.

8. Список литературных источников

I. Основы психологии и возрастные особенности подростков

1. Выготский, Л.С. Психология развития человека. — М.: Смысл, 2005.
2. Кон, И.С. Психология ранней юности. — М.: Просвещение, 1989.
3. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Политиздат, 1975.
4. Мудрик, А.В. Социализация и воспитание. — М.: Академия, 1997.
5. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. — М.: Мир, 1994.
6. Фельдштейн, Д.И. Психология взросления. — М.: МПСИ, 1999.
7. Эльконин, Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. — 1971. — № 4. — С. 6–20.

II. Теоретические основы суицидологии и кризисной психологии

8. Амбрумова, А.Г. Психология самоубийства. — М.: МГУ, 1996.
9. Кулганов, В.А. Суицидология: учебник. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: КноРус, 2022. — 275 с.
10. Погодин, И.А. Суицидальное поведение: психологические аспекты: учебное пособие. — 3-е изд., стер. — М.: ФЛИНТА, 2021. — 333 с.
11. Шарапов, А.О., Пчелкина, Е.П., Шех, О.И. Кризисная психология: учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2022. — 538 с.
12. Oxford Textbook of Suicidology and Suicide Prevention / ed. by D. Wasserman. — 2nd ed. — Oxford: Oxford University Press, 2021.

III. Профилактика и коррекция депрессивных и суицидальных состояний у подростков

13. Александрова, Н.В. Профилактика суицидального поведения: учебное пособие. — Омск: ОмГУ, 2020. — 128 с.
14. Бонкало, Т.И., Гребенникова, В.М. Комплексный подход к охране психического здоровья детей и подростков в условиях образовательных организаций. Часть II. Профилактика и преодоление депрессивных и аутодеструктивных состояний подростков: монография. — М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2025. — 218 с.
15. Михайлина, М.Ю., Павлова, М.А. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии. — Волгоград: Учитель, 2020. — 142 с.
16. Цветков, В.Л., Балашова, В.А., Кравцов, О.Г. и др. Психологическая помощь несовершеннолетним с суицидальными намерениями: монография. — М.: Русайнс, 2022. — 114 с.
17. Youth Suicide Prevention and Intervention: Best Practices and Policy Implications / ed. by J.P. Ackerman, L.M. Horowitz. — Cham: Springer, 2022.

IV. Практические методы и технологии работы

18. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. — М.: Ось-89, 2001.
19. Битянова, М.Р. Организация психологической работы в школе. — М.: Совершенство, 2002.
20. Петтит, Дж.В., Хилл, Р.М. Преодоление суицидальных мыслей у подростков. Когнитивно-поведенческая терапия. — СПб.: Весь, 2024. — 224 с.

21. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: МПСИ, 2000.
22. Садвакасова, З.М. Технологии профилактики суицидального поведения подростка: арт-терапия: учебно-методическое пособие. — Алматы: Қазақ университеті, 2025. — 273 с.
23. Assessing and Treating Suicidal Thinking and Behaviors in Children and Adolescents: A Play Therapy Guide / ed. by L.W. Baker, M.R. Cross. — New York: Routledge, 2025.

V. Нормативно-правовые и методические документы

24. Методическое письмо Минпросвещения России «Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних в образовательных организациях: формирование позитивного мышления и ответственного поведения». — М., 2025.
25. Распоряжение Правительства РФ от 26.04.2021 № 1058-р «Об утверждении комплекса мер до 2030 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних».
26. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приложение 1

Диагностический инструментарий

№	Методика	Цель	Результат		
			Входная	Промежуточная	Итоговая
1	Тест «Самооценка» (Дембо-Рубинштейн)	Изучение самооценки			
2	Шкала тревожности (Спилбергер)	Изучение уровня тревожности			
3	Опросник депрессивных состояний	Выявление депрессивных проявлений			
4	Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич)	Изучение ценностных ориентаций			
5	Проективные методики	Изучение эмоционально-личностной сферы			
6	Анкета «Моё настроение»	Мониторинг настроения			
7	Дневник самопомощи	Самонаблюдение			

Приложение 2

Дневник самопомощи

Структура дневника:

1. Дата.
2. Моё настроение (шкала от 1 до 10).
3. Что произошло сегодня.
4. Какие эмоции я испытывал(а).
5. Что помогло мне справиться.
6. За что я благодарен(на) себе.
7. Мои планы на завтра.
8. Запись «Я выбираю жизнь, потому что...».

Примерные страницы дневника:

Дата	Настроение	Событие	Эмоции	Что помогло	Благодарность	Планы	Я выбираю жизнь
------	------------	---------	--------	-------------	---------------	-------	-----------------

План безопасности

1. Мои сигналы опасности.
2. Мои способы совладания.
3. Люди, к которым я могу обратиться.
4. Телефоны доверия.
5. Мои причины жить.

Памятка для подростка

- Ты не один(на).
- Твои чувства важны.
- Ты можешь попросить о помощи.
- Жизнь — это ценность.
- Обратись к взрослому, которому доверяешь.
- Позвони на телефон доверия.

Телефоны доверия

- 8-800-2000-122 — Детский телефон доверия.
- 8-800-100-49-94 — Всероссийская линия помощи детям и подросткам.
- 112 — Единый номер экстренных служб.

Анализ дневника самопомощи

№	Критерий	+	-
1	Называет не менее 5 эмоций	5+ эмоций	Менее 5
2	Понимает телесные проявления эмоций	Описал(а) связь	Не описал(а)
3	Знает 3 безопасных способа выражения гнева	3 способа	Менее 3
4	Может описать ситуацию и способ совладания	Описал(а)	Не описал(а)
5	Владеет 2-3 техниками саморегуляции	2+ техники	Менее 2
6	Заполнил(а) страницу дневника самопомощи	Заполнил(а)	Не заполнил(а)
7	Рефлексия: понимает, что даёт дневник	Есть ответ	Нет ответа

Итог:

- + выполнено 5 и более критериев
- - выполнено менее 5 критериев

Подпись педагога-психолога: _____

Приложение

Дневник самопомощи «Мой путь»

Разделы:

1. Мои эмоции.
2. Мои победы.
3. Мои трудности.
4. Мои ресурсы.
5. Мои люди.
6. Мои мечты.
7. Мои шаги к жизни.

Карта ресурсов подростка

- Что меня радует.
- Что меня успокаивает.
- Кто меня поддерживает.
- Что мне помогает.
- Куда я могу обратиться.

Анализ дневника самопомощи

№	Критерий	+	-
1	Называет 5 жизненных ценностей	5 ценностей	Менее 5
2	Описывает будущее	Есть описание	Нет описания
3	Ставит 3 цели	3 цели	Менее 3
4	Заполняет карту ресурсов	Заполнена	Не заполнена
5	Называет 3-х людей поддержки	3 человека	Менее 3
6	Знает телефоны доверия	2+ телефона	Менее 2
7	Составил(а) план безопасности	План составлен	Не составлен

№	Критерий	+	-
8	Понимает «Я-высказывание»	Есть понимание	Нет
9	Знает 3 способа разрешения конфликта	3 способа	Менее 3
10	Понимает личные границы	Есть ответ	Нет ответа
11	Написал(а) письмо себе	Написано	Не написано
12	Рефлексия: понимает важное	Есть ответ	Нет ответа

Итог:

- + выполнено 8 и более критериев
- - выполнено менее 8 критериев

Подпись педагога-психолога: _____