

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области «Полярнозоринский энергетический колледж»  
(ГАПОУ МО «ПЭК»)

**СОГЛАСОВАНО**

с педагогическим Советом  
(протокол №4 от 22.01.2025)

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 59 о/д от 18.03.2025

**Программа**  
**индивидуального сопровождения студентов**  
**группы повышенного внимания**  
**с наличием суицидального риска**  
**«Выбираем жизнь»**

**Срок реализации: февраль-июнь 2025 г.**  
**(30 академических часов)**

Разработчик: Смирнова Н.А.,  
педагог-психолог ГАПОУ МО «ПЭК»

г. Полярные Зори  
2025 г.

---

## Оглавление

Пояснительная записка .....	3
Цель программы.....	5
Задачи .....	5
Сроки реализации программы.....	6
Основные принципы программы .....	6
Формы и методы работы.....	6
Структура и особенности программы .....	6
Ожидаемый результат .....	7
Мониторинг эмоционального состояния и контроль реализации программы	9
Основные направления деятельности.....	10
Дорожная карта сопровождения студентов группы повышенного внимания.....	13
Список литературы.....	15
Календарно-тематическое планирование.....	17
Приложение. Индивидуальная карта сопровождения студента.....	19

### Пояснительная записка

За последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди детей и подростков. 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. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия.

Понятие обучающиеся (дети) «группы риска» сегодня считается довольно распространённым и общепринятым и употребляется довольно часто в педагогике и психологии. В современной литературе существуют различные трактовки данного понятия.

Риск - возможность, большая вероятность чего-либо, что может произойти или не произойти, как правило, негативного, нежелательного. Поэтому, когда говорят о детях группы риска, подразумевается, что эти дети находятся под воздействием некоторых нежелательных факторов, которые могут сработать или не сработать.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьёй отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения.

Программа первичной профилактики суицидального поведения у подростков предполагает мероприятия в трёх направлениях: работу с родителями, педагогами и несовершеннолетними.

Комплексное индивидуальное сопровождение студентов, склонных к суицидальному риску является одним из основных направлений деятельности психологической службы ГАПОУ МО «ПЭК».

Многоплановость проблем, которые требуют решения в процессе работы с такими подростками, предполагают участие в этой деятельности разных специалистов: педагога-психолога, социального педагога, куратора, преподавателей, администрации колледжа, и других сотрудников.

Специалистами доказано, что своевременная психологическая поддержка, помощь в разрешении конфликтов с окружающими, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогают избежать многих трагедий.

Существуют следующие факторы суицидального риска:

- медико-биологические (группа здоровья, наследственные причины, врождённые свойства, нарушения в психическом и физическом развитии, условия

рождения ребёнка, заболевания матери и её образ жизни, травмы внутриутробного развития и т.д.);

- социально-экономические (многодетные и неполные семьи; несовершеннолетние родители; безработные семьи; семьи, ведущие аморальный образ жизни; неприспособленность к жизни в обществе: бегство, бродяжничество, безделье, воровство, мошенничество, драки, убийства, попытки суицида, агрессивное поведение, употребление спиртных напитков, наркотиков и т.д.);

- психологические (отчуждение от социальной среды, неприятие себя, невротические реакции, нарушения общения с окружающими, эмоциональная неустойчивость, неуспех в деятельности, неуспех в социальной адаптации, трудности общения, взаимодействия со сверстниками и взрослыми и т.д.)

- педагогические (несоответствие содержания образовательных программ и условий обучения ребят их психофизиологическим особенностям, темпа психического развития подростков и темпа обучения, преобладание отрицательных оценок, неуверенность в деятельности, отсутствие интереса к обучению, закрытость для положительного опыта, несоответствие образу студента и т.д.)

Основными «инструментами» для оценки суицидального риска являются: беседа с подростком, наблюдение за ним, информация, полученная от третьих лиц (друзей, родственников), данные медицинской документации, результаты, полученные в социально-психологическом тестировании.

Состоянию высокого суицидального риска соответствуют:

- устойчивые фантазии о смерти, невербальные «знаки», мысли, прямые или косвенные высказывания о самоповреждении или самоубийстве;

- состояние депрессии;

- проявления чувства вины /тяжелого стыда /обиды /сильного страха;

- высокий уровень безнадежности в высказываниях;

- заметная импульсивность в поведении;

- факт недавнего/текущего кризиса/утраты;

- эмоционально-когнитивная фиксация на кризисной ситуации, объекте утраты;

- выраженное физическое или психическое страдание (болевого синдрома, «душевная боль»);

- отсутствие социально-психологической поддержки /не принимающее окружение;

- нежелание подростка принимать помощь /недоступность терапевтическим интервенциям /сожаления о том, что «еще жив».

Первичная профилактика суицидального поведения.

Изменения в поведении подростка, которые могут свидетельствовать о суицидальных намерениях:

- недостаток сна или повышенная сонливость;
- нарушение аппетита;
- признаки беспокойства, вспышки раздражительности;
- усиление чувства тревоги;
- признаки вечной усталости, упадок сил;
- неряшливый внешний вид;
- усиление жалоб на физическое недомогание;
- склонность к быстрой перемене настроения;
- отдаление от семьи и друзей;
- излишний риск в поступках;
- выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах;
- открытые заявления: ненавижу жизнь; не могу больше это терпеть; жить не хочется; никому я не нужен.

Иногда индикатором суицида могут быть поступки типа: дарение ценных личных вещей, предметов увлечений, улаживание конфликтов с родными и близкими.

Для организации работы по сопровождению студентов с выявленными признаками склонности к суициду в ГАПОУ МО «ПЭК» разработана «Программа индивидуального сопровождения студентов группы повышенного внимания с наличием суицидального риска «Выбираем жизнь»».

Данная программа составлена с опорой на следующие нормативные документы:

- «Концепцию развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2030 года» (утв. Минобрнауки России от 19.07.2024).
- «Алгоритм действий сотрудников образовательных организаций при выявлении суицидальных попыток несовершеннолетних, признаков суицидального поведения несовершеннолетних, сведений о готовящихся суицидальных действиях несовершеннолетних, сведений о склонении несовершеннолетних к совершению самоубийства», утверждённый на заседании комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Мурманской области от 17.02.2022 г., № 1.
- Распоряжение правительства РФ от 26.04.2021 № 1058-Р «Об утверждении комплекса мер до 2025 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних».
- Письмо министерства образования и науки Российской Федерации от

18.01.2016 г., №07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида».

### **Цель программы**

Формирование у студентов позитивной адаптации к жизни, умения сознательно выстраивать и достигать относительно устойчивых позитивных отношений с родителями, сверстниками, с другими людьми и миром в целом, а также с самим собой. Преодоление кризисных состояний, предотвращение суицидов и суицидальных попыток.

### **Задачи**

- Развивать и совершенствовать волевую саморегуляцию студентов.
- Поиск и активизация позитивных ресурсов подростка.
- Снятие мышечных зажимов – освоение методов релаксации.
- Коррекция эмоционально-личностной сферы: снижение тревожности, повышение уверенности в себе, коррекция самооценки и уровня притязаний, формирование позитивного образа «Я».
- Осознание уникальности и неповторимости и собственной личности, и других людей.
- Овладение способами взаимодействия с самим собой и с окружающим миром.
- Проработка переживаний, связанных с психотравматической ситуацией.
- Выбор жизненного пути, постановка жизненных целей.
- Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование чувства милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

### **Сроки реализации программы**

Объём программы – 30 академических часов. Основные сроки реализации программы: март-июнь 2025 года.

В случае выявления признаков суицидального поведения у студента, с ним незамедлительно организуется работа по программе в любые другие сроки.

### **Основные принципы программы**

1. Соблюдение прав и личных интересов студентов.
2. Принцип системности (преодоление и предупреждение эмоциональных трудностей).
3. Принцип единства диагностики и коррекции. Началу коррекционной работы предшествует этап диагностического обследования, позволяющий выявить характер и интенсивность трудностей в эмоциональном состоянии, сделать заключение об их возможных причинах и на основании этого строить коррекционную работу.
4. Принципы наглядности, доступности, индивидуального подхода,

сознательности.

5. Принцип учета эмоциональной окрашенности предлагаемого материала предполагает, чтобы тренинговые упражнения создавали благоприятный, эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции.

### **Формы и методы работы**

- Групповая и индивидуальная психодиагностика.
- Индивидуальные и групповые коррекционные занятия со студентами по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.
- Наблюдение.
- Изучение социума (внешкольных связей, семьи, близкого окружения) ребенка.
- Родительские собрания, индивидуальные консультации для родителей и педагогов по данной теме

### **Структура и особенности программы**

Программа составлена для студентов группы повышенного внимания с наличием суицидального риска.

Программа состоит из 30 занятий. Продолжительность занятий – 45 минут (в зависимости от эмоционального состояния обучающегося).

Данную программу можно использовать как фрагментарно, так и комплексно. Темы, формы и цели занятий могут корректироваться в зависимости от результатов диагностики, эмоционального состояния студентов.

Игры и упражнения подбираются в соответствии с целями каждого конкретного занятия.

### **Ожидаемый результат**

- Уровень тревожности в пределах нормы.
- Снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации.
- Сформированная адекватная самооценка.
- Ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью.
- Адаптация в учебном коллективе, семье.
- Осознание собственных чувств, мыслей, в том числе чувства гнева, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева.
- Принятие собственной уникальности (создание чувства своего собственного «Я» с соответствующими границами).
- Предотвращение суицидальных попыток.

– Уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение.

– Формирование компенсаторных механизмов поведения.

Индикаторы эффективности работы со студентами группы повышенного внимания по минимизации психологических проблем:

- уровень тревожности в пределах нормы; отсутствие непродуктивной нервно-психической напряженности;
- сформированная адекватная самооценка, принятие собственной уникальности (создание чувства своего собственного «Я» с соответствующими границами);
- ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью; устойчивость к негативному социальному влиянию; умение видеть смысл в различных жизненных ситуациях; владение навыками принятия решения;
- адаптация в студенческом коллективе, семье; умение общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты;
- реальное восприятие действительности;
- осознание собственных чувств, мыслей; осознание собственного чувства гнева, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева; владение навыками релаксации и успокоения;
- дополнительная занятость, увлеченность интересным делом.

Индикаторы эффективности работы с педагогическим коллективом:

- Осведомленность педагогов о наличии взаимосвязи между риском возникновения аддиктивного, суицидального поведения и членством подростка в определенных референтных для него группах, которые главным образом состоят из представителей юношеского возраста, с нарушением межличностных отношений; "одиночки", злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие; сверхкритичных к себе; страдающих от недавно испытанных унижений или трагических утрат; фрустрированных несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями; страдающих от болезней или покинутых окружением.
- Знание признаков суицидального поведения, индикаторами которого могут выступать как словесные, так и эмоциональные признаки: потеря интереса к обычным видам деятельности; внезапное снижение успеваемости; необычное снижение активности, неспособность к волевым усилиям; асоциальное поведение; необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома и прогулы занятий в колледже; увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков; инциденты, потребовавшие вызова правоохранительных органов, участие в беспорядках.
- Умение распознавать признаки депрессии на уровне наблюдения:

печальное настроение; потеря свойственной детям энергии; чувство скуки; чувство усталости; внешние проявления печали; нарушения сна; соматические жалобы; изменение аппетита или веса; ухудшение успеваемости; снижение интереса к обучению; страх неудачи; чувство неполноценности; самообман - негативная самооценка; чувство «заслуженного отвержения»; заметное снижение настроения при малейших неудачах; чрезмерная самокритичность; сниженная социализация; агрессивное поведение.

- Умение определять признаки эмоциональных нарушений, которые являются значимыми факторами риска суицидального поведения: потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней; частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость); необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду; постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти; ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении деятельности, которая раньше приносила удовольствие; уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку; нарушение внимания со снижением качества учебы; погруженность в размышления о смерти; отсутствие планов на будущее; внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

- Умение определять признаки высокой вероятности суицида: открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством (в адрес знакомых, в письмах родственникам, любимым); косвенные «намекы» на возможность суицидальных действий (например, появление в кругу друзей с петлей на шее из брючного ремня, веревки, телефонного провода, «игра» с оружием, имитирующая самоубийство); активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств (собираание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т.п.); фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще); символическое прощание с ближайшим окружением (приведение всех дел в порядок, раздача в дар ценного имущества); разговоры о собственных похоронах; составление записки об уходе из жизни.

- Владение методами и приемами, умениями и навыками:
  - формирования благоприятной атмосферы на занятиях;
  - распределения учебного материала с учетом динамики умственной работоспособности студентов;
  - предъявления адекватных требований к возможностям студентов;
  - выбор оптимального режима обучения;
  - использование на занятиях здоровьесберегающих педагогических технологий;

- минимизации стрессовых воздействий во время проведения итоговых работ и экзаменов;
- формирование у студентов собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил ЗОЖ;
- установление отношений доверия и конструктивного взаимодействия студентов и преподавателей.

### **Мониторинг эмоционального состояния и контроль реализации программы**

Для оценки эмоционального состояния и оценки эффективности реализации программы используются методики, рекомендованные для диагностики суицида в подростковой среде:

- Методика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку);
- Тест НСВ-10;
- Опросник для подростков (от 11 лет);
- Методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (Леус Э.В.);
- Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейн;
- Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел);
- Опросник акцентуаций характера Леонгарда – Шмишек;
- Метод психодиагностической беседы;
- Опросник суицидального риска (А. Г. Шмелев);
- Методика «Карта риска суицида» (Шнайдер Л. Б.)

### **Основные направления деятельности**

#### *1. Изучение запроса*

1.1. Изучение запроса родителей, студента.

1.2. Проведение комплексной психологической диагностики эмоционально-личностной, коммуникативной сфер подростков.

2. *Индивидуальное консультирование* студентов (при наличии согласия родителей) и членов семьи, преподавателей.

3. *Проведение индивидуальных коррекционно-развивающих занятий с подростками* (с письменного согласия родителей).

4. *Включение подростков в групповую работу* при условии положительной, устойчивой динамики эмоционально-личностных изменений.

5. *Проведение профилактических занятий и тренингов в учебных группах*, направленных на:

- развитие коммуникативных навыков;
- формирование адекватной самооценки;
- снятие тревожности;

- улучшение микроклимата в учебной группе;
- обучение эффективным способам выхода из кризисных ситуаций;
- разрешение конфликтов, регуляция эмоционального состояния;
- формирование ценностных ориентаций, ценностного отношения к жизни и здоровью;
- формирование навыков преодоления стрессов.

6. *Проведение классных часов* на развитие позитивного мышления и жизнестойкости совместно с кураторами учебных групп колледжа.

7. *Проведение с преподавателями мероприятий*, направленных на психологическое просвещение в вопросах дезадаптивного поведения подростков, в том числе суицидального, о мерах профилактики суицида среди подростков, о причинах, факторах, динамике суицидального поведения.

8. *Просветительская работа с родителями*, значимыми людьми в жизни студентов, направленная на повышение их психолого-педагогической компетентности в вопросах воспитания детей, подкрепление у родителей чувства любви к ребенку, принятие его, согласование единых требований к детям.

Проведение родительских собраний, групповых консультаций по темам:

- Возрастные особенности подростков и их проявление в поведении.
- Профилактика возникновения кризисных состояний у подростков.
- Сигналы неблагополучия, признаки острых переживаний подростка.
- Как сохранить доверие подростка?
- Роль наказания и поощрения в воспитании детей.
- Эффективные стили семейного воспитания.
- Влияние семейных кризисных ситуаций на развитие личности ребенка.

9. *Размещение на информационных стендах и сайте колледжа информации о правилах поведения в кризисной ситуации, о службах и специалистах, способных оказать срочную квалифицированную помощь.*

**Дорожная карта индивидуального сопровождения студента группы повышенного внимания  
с наличием суицидального риска**

<b>Мероприятия, форма проведения</b>	<b>Ожидаемый результат</b>	<b>Ответственный за реализацию мероприятия</b>	<b>Сроки реализации мероприятий</b>
Проведение комплексной психологической диагностики эмоционально-личностной, коммуникативной сфер подростка.	Оценка и мониторинг психоэмоционального состояния студентов	кураторы, педагог-психолог	В октябре, феврале, мае
Проведение коррекционно-развивающих занятий со студентами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проработка переживаний, вызывающих психоэмоциональное напряжение</li> <li>- Осознание собственных чувств, мыслей, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева</li> <li>- Принятие собственной уникальности</li> <li>- Формирование ценностного отношения к жизни и здоровью</li> <li>- Гармонизация детско-родительских отношений</li> <li>- Нормализация уровня тревожности/отсутствие роста</li> <li>- Исключение непродуктивной нервно-психической напряженности.</li> <li>- Проявление адекватного уровня притязаний самооценки.</li> </ul>	педагог-психолог	В течение реализации программы (1 раз в неделю)
Проведение индивидуального консультирования студентов	Социализация, восстановление и оптимизация социальных функций, выработка социальных норм жизнедеятельности и общения	Педагог-психолог	В течение реализации программы (по запросу)

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Мурманской области «Полярнозоринский энергетический колледж»

(ГАПОУ МО «ПЭК»)

Проведение групповых профилактических занятий и тренингов с участием студентов группы риска	- Обучение эффективным способам выхода из кризисных ситуаций; -Управление конфликтами; - Формирование позитивного мышления.	педагог-психолог	В течение реализации программы (ежемесячно)
Проведение с педагогическими работниками мероприятий, направленных на психологическое просвещение в вопросах дезадаптивного поведения подростков	-Знания о причинах, факторах, динамике самоповреждающего поведения, способность оказать помощь детям, находящимся в кризисных состояниях; -- Компетентные действия, если у ребенка замечены признаки самоповреждающего поведения (а также профилактика и раннее выявление признаков суицидального); -Помощь подросткам в самоутверждении, в самореализации через деятельность и общение, создание ситуации успеха.	педагог-психолог	В течение реализации программы (1 раз в полугодие)
Размещение на стендах, сайте образовательного учреждения информации о правилах поведения в кризисной ситуации, службах и специалистах, способных оказать срочную квалифицированную помощь	Памятки о телефонах доверия, правилах поведения в кризисной ситуации психологической поддержки в стрессовых ситуациях, конструктивном общении	педагог-психолог	В течение реализации программы

<http://mypek.ru>

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области «Полярнозоринский энергетический колледж»  
**(ГАПОУ МО «ПЭК»)**

**Список литературы**

1. Богатырева Т. Л. Практическому психологу. Цикл занятий с подростками 10-12 лет. М.:«Педагогическое общество России»,2007.
2. Габер И.В., Радченко М.П. «Стиль жизни-здоровье» рабочая тетрадь для учащихся 8-9 классов, часть1-2. Новосибирск, НИПКПРО ,2015.
3. Гуреева И.В. Психология. Упражнения, игры, тренинги 5-11 классы. М.: Корифей. 2010г.
4. Ключ к себе. Берем эмоции под контроль / Шери Ван Дейк; пер. с англ. В. Горохова; [науч. ред. А. Пингачева]. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 168 с.: ил. — (Ключ к себе. Простые практики самопомощи).
5. Ключ к себе. Справляемся со стрессом / Джина Бигель; пер. с англ. В. Горохова; [науч. ред. А. Пингачева]. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 192 с.: ил. — (Ключ к себе. Простые практики самопомощи).
6. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004.
7. Микляева А.В., Румянцева П.В. «Трудный класс»: диагностическая и коррекционная работа.— СПб.: Речь, 2004.
8. Тарасова С.Ю. «Школьная тревожность. Причины, следствия, профилактика»- М.:«Генезис»,2016.
9. Прихожан А.М. «Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст»- СПб.: Питер, 2007.
10. Профилактика школьного буллинга. Методические материалы / Автор-составитель: А.Ненашева. – Южно-Сахалинск, 2015.
11. Психологический мониторинг уровня развития универсальных учебных действий обучающихся 5-9 классов. Волгоград: «Учитель», 2015.
12. Расправь крылья. Рабочая тетрадь для подростков. А. Паламарчук, 2015
13. Резапкина Г. В. «Беседы о самоопределении». Книга для чтения учащихся 8-9 классов. М.,: образовательно-издательский центр «Академия» ОАО «Московские учебники»,2012.
14. Резапкина Г.В. «Программа предпрофильной подготовки». Учебно–методическое пособие для психологов и педагогов, М., «Генезис», 2005
15. Соловьева Т.А., Рогалева Е.И. «Первоклассник: адаптация в новой социальной среде».-М.: «Вако»,2008.
16. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей.
17. Методические рекомендации «Первичная профилактика суицидального и аддиктивного поведения обучающихся в условиях образовательных организаций. Новосибирск,2017 г.
18. Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению, Москва, 2018.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области «Полярнозоринский энергетический колледж»  
(ГАПОУ МО «ПЭК»)

**Календарно-тематический план мероприятий (февраль-июнь 2025 г.)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Задачи, которые ставит каждый участник</b>	<b>Количество часов</b>
1	Круг сообщества «Знакомство» (групповое)	- знакомство группы и создание положительного эмоционального настроения	1
2	Круг сообщества «Осознанность. Как помогает нам умение сортировать свои мысли и чувства» (групповое)	- научить осознавать свои мысли; - найти взаимосвязь неосознанных мыслей и болезненных эмоций; - обучение осознанному дыханию.	2
3	Индивидуальный мастер-класс в форме арт-терапии «Рисую карту внутренней страны»	- осознать, где и в чем у меня сильные стороны и на что в своей жизни я могу опираться для достижения цели; - понять что помогает, а что мешает мне на пути к цели.	1
4	Индивидуальный мастер-класс в форме арт-терапии с использованием метафорических карт «Мои цели и ресурсы»	- научиться ставить цель; - продумать ресурсы для ее достижения; - осознать, как применить эти ресурсы.	1
5	Индивидуальный мастер-класс в форме арт-терапии с использованием нейрографической линии «Пятый элемент»	- развитие интуиции с помощью рефлексии события; - осознание глубинных переживаний, проблемных точек.	1
6	Игровой тренинг «Такие разные эмоции» (групповой)	- познакомиться с понятием «эмоции»; - научиться определять эмоциональное состояние других людей.	3

<http://mypek.ru>



7	Игровой тренинг «Мысли-эмоции-поступки» (групповой)	- научиться распознавать и контролировать свои эмоции; - понять взаимосвязь мыслей, эмоций и поступков.	1
8	Игровой практикум «Непослушные эмоции» (групповой)	- тренировать умение владеть своими эмоциями; - изучение трех способов мышления (рассудком, логикой или эмоциями)	1
9	Индивидуальное занятие в рабочей тетради «Тренинг личностного роста». Тема: «Действуй вопреки порыву»	- обучение навыку сдерживать эмоции; - обучение способам саморегуляции; - тренировать умение владеть своими эмоциями.	1
10	Индивидуальное занятие в рабочей тетради «Тренинг личностного роста». Тема: «Ослабление болезненных эмоций» (консультация по самостоятельному ведению тетради)	- тренировать умение владеть своими эмоциями; - развивать умение принимать реальность, принимать свои эмоции.	1
11	Практикум-аффирмации «Снятие эмоционального напряжения» (групповой)	- обучение навыкам снятия тревоги с помощью аффирмаций.	2
12	Беседы из цикла «Стресс и эмоции. Стресс-факторы. Стресс и тело» (групповые)	- научиться понимать какие эмоции я испытываю в состоянии стресса; - определить стресс-факторы обучающихся; - изучить понятие «психосоматика», возможную реакцию тела на стресс.	3
13	Индивидуальное занятие «Стресс-проблема. Осознанность – Решение»	- обучение способам снятия стресса, овладения эмоциями.	1
14	Практикум – дыхательная гимнастика	- обучение приёмам дыхательной гимнастики	1



	«Уделяй внимание дыханию» (групповой)		
15	Арт-тренинг с элементами технологии «Карта желаний». Тема занятия «Думай о хорошем» (групповой)	- научиться фиксировать свое внимание на положительных моментах жизни	1
1	Индивидуальное занятие-практикум «Не верь всему, что приходит в голову»	- осознать, что мысль – это еще не истина, не факт и не реальность; - научиться критичности мышления.	1
1	Индивидуальное занятие-практикум «Забота о себе как решение проблем»	- осознать, что бережное отношение к себе – это лучший способ для преодоления трудных жизненных ситуаций; -снижение уровня тревожности.	1
2	Групповое занятие в форме «Круг сообщества». Тема «Моя поддержка»	- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом	1
2	Индивидуальное занятие в рабочей тетради «Дневник успеха». Тема: «Позитивные мысли» (консультация по самостоятельному ежедневному заполнению Дневника успеха)	- развитие навыков позитивного мышления; -снижение уровня тревожности.	1
2	Индивидуальные занятия по теме «Все обо мне»	- анализ своих сильных сторон, навыков и умений; - формирование позитивной «Я-концепции» и устойчивой самооценки.	3
2	Групповые занятия в форме арт-терапии с использованием нейрографической линии из цикла «Все возможно!» (арт-терапия с	- обучение релаксации с помощью приёмов нейрографики.	1



	использованием нейрографической линии)		
24	Итоговый семинар «Жить по собственному выбору»: - представление презентаций участников группы повышенного внимания с признаками суицидального риска по теме семинара; - выставка творческих работ, созданных участниками в ходе реализации программы; - рефлексивное упражнение по итогам реализации программы.	- способствовать формированию активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на собственное будущее.	1
			<b>ИТОГО: 30 часов</b>





### Результаты комплексного психолого-педагогического обследования

Методика	Результат	Заключение

### Бланк фиксации результатов комплексного индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающегося

№	Дата	Мероприятие	Ответственный специалист