МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

НАО «НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ «ӨРКЕН»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по организации и проведению курса

«ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»

для обучающихся 5-11 классов



Рекомендовано Научно-методическим советом НАО «Национальный научно-практический институт благополучия детей «ӨРКЕН» (протокол № 8 от 10.08.2026 года).

Методические рекомендации по организации и проведению обязательного курса «Личная безопасность» для обучающихся 5-11 классов. – Алматы: Национальный научно-практический институт благополучия детей «Өркен», 2026. – 296 с.

Издание предназначено для педагогов-психологов организаций среднего образования. В нем представлены единые организационно-методические подходы к проведению занятий с учетом возрастных особенностей обучающихся и требований психологической безопасности. Определены структура и содержание практических, диагностических и коррекционно-развивающих занятий, а также порядок и график реализации курса.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 4
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ КУРСА 5
1.1. Цель и задачи курса 5
1.2. Основные содержательные направления 7
1.3. Учебная нагрузка и возрастная последовательность 8
1.4. Роль педагога-психолога и организация занятий 9
1.5. Психологическая безопасность занятий 10
1.6. Диагностическое сопровождение и коррекционно-развивающая работа 11
1.7. Оценивание и ожидаемые результаты 12
2. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ 13
2.1. Особенности проведения занятий в 5-8 классах 13
2.2. Особенности проведения занятий в 9 классе 16
2.3. Особенности проведения занятий в 10-11 классах 18
3. СТРУКТУРА И ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЗАНЯТИЙ 21
3.1. Назначение и взаимосвязь видов занятий 21
3.2. Структура практического занятия 23
3.3. Структура диагностического занятия 24
3.4. Структура коррекционно-развивающего занятия 28
4. ГРАФИК РЕАЛИЗАЦИИ КУРСА 29
4.1. График занятий в 5-8 классах 29
4.2. График занятий в 9-11 классах 31
5. СЦЕНАРИИ ЗАНЯТИЙ КУРСА «ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ» 34
5.1. Сценарии занятий для обучающихся 5-8 классов 34
5.2. Сценарии занятий для обучающихся 9-11 классов 34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 34

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации разработаны в целях обеспечения единых подходов к реализации курса «Личная безопасность» для обучающихся 5-11 классов. Рекомендации адресованы педагогам-психологам и предназначены для методического сопровождения организации и проведения занятий курса.

Актуальность курса обусловлена необходимостью формирования у обучающихся практических навыков безопасного и ответственного поведения в ситуациях, связанных с социальными, психологическими, цифровыми, бытовыми, правовыми и иными рисками. В современных условиях важно не только знание правил безопасности, но и способность распознавать потенциально опасную ситуацию, оценивать возможные последствия, сохранять самообладание, принимать обоснованное решение и своевременно обращаться за поддержкой.

Курс «Личная безопасность» является обязательным для обучающихся 5-11 классов и реализуется в рамках вариативного компонента Типового учебного плана. Курс не относится к учебным курсам по выбору обучающихся. https://orken-instituty.kz/ru/metodicheskie-rekomendacii-2026

Организация и проведение курса осуществляются в соответствии с действующими нормативными правовыми актами Республики Казахстан в сфере образования, защиты прав и обеспечения безопасности детей, а также с учетом основных направлений и задач Концепции «Дети Казахстана» на 2026–2030 годы, утвержденной постановлением Правительства Республики Казахстан № 56 от 29 января 2026 года.

Содержание курса соответствует государственным приоритетам, связанным с защитой прав ребенка, обеспечением психологического благополучия, профилактикой насилия, буллинга и других угроз безопасности детей.

Курс также способствует формированию ценностей «Адал азамат»: справедливости и ответственности, единства и солидарности, законности и порядка, трудолюбия, самостоятельности и уважения прав и достоинства человека.

Курс «Личная безопасность» является самостоятельным курсом и не дублирует содержание Уроков безопасности, которые проводятся в рамках классных и кураторских часов.

Уроки безопасности знакомят обучающихся с правилами дорожной, пожарной и бытовой безопасности, а также с правилами действий при чрезвычайных ситуациях и отдельными вопросами цифровой, правовой и личной безопасности.

Курс «Личная безопасность» формирует психологическую готовность применять эти правила. На занятиях обучающиеся учатся сохранять спокойствие в напряженной ситуации, распознавать признаки угрозы и небезопасного воздействия, оценивать возможные последствия своих действий, противостоять давлению и манипуляциям, защищать личные границы без агрессии, выбирать безопасный способ поведения, обращаться за помощью и использовать доступные ресурсы поддержки.

Таким образом, Уроки безопасности преимущественно отвечают на вопрос «Какие правила нужно знать?», а курс «Личная безопасность» помогает ребенку понять: «Как распознать риск и правильно действовать в конкретной ситуации?»

Учебная нагрузка составляет 8 часов в год в 5-8 классах и 17 часов в год в 9-11 классах. Содержание курса выстроено с учетом возрастной преемственности и последовательного усложнения формируемых навыков: от распознавания ситуации и освоения базовых способов безопасного поведения к самостоятельной оценке рисков, прогнозированию последствий и обоснованному выбору безопасного и правомерного решения.

Методические рекомендации адресованы педагогам-психологам организаций среднего образования. В документе представлены организационно-методические основы реализации курса, подходы к проведению занятий с учетом возрастных особенностей обучающихся, структура практических, диагностических и коррекционно-развивающих занятий, а также графики реализации курса в 5–11 классах.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ КУРСА

1.1. Цель и задачи курса

Цель курса – развитие жизнестойкости и формирование навыков безопасного и ответственного поведения, эмоциональной саморегуляции, распознавания рисков, принятия безопасных решений и своевременного обращения за помощью.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формировать жизнестойкость, развивая навыки саморегуляции, совладания со стрессом и использования личностных ресурсов.
- формировать способность распознавать потенциально опасные ситуации, оценивать риски и возможные последствия.
- учить выбирать и применять безопасные способы поведения.
- развивать навыки конструктивного общения, сотрудничества и мирного разрешения конфликтов.
- формировать умение обозначать и защищать личные границы, уважая при этом границы других людей.
- учить распознавать психологическое давление, манипуляции, буллинг и насилие и безопасно реагировать на них.
- формировать навыки безопасного поведения в интернете, защиты персональных данных и распознавания цифровых угроз.
- выявлять факторы риска и потребности обучающихся в психологической поддержке для определения направлений дальнейшего сопровождения.
- предупреждать вовлечение обучающихся в рискованное и зависимое поведение, правонарушения, деструктивные группы и криминальные схемы.
- формировать навыки безопасного поведения в бытовых, общественных, природных, кризисных и чрезвычайных ситуациях.
- развивать самостоятельность и ответственность при принятии решений.
- формировать готовность своевременно обращаться за психологической, социальной, правовой и иной необходимой помощью.
- выявлять детей группы риска для дальнейшего индивидуального сопровождения.

Формирование жизнестойкости является основным сквозным профилактическим направлением курса. В процессе занятий у обучающихся целенаправленно развиваются навыки эмоциональной саморегуляции и конструктивного совладания со стрессом, использования личностных и социальных ресурсов, самостоятельного принятия решений, противодействия психологическому и групповому давлению и своевременного обращения за поддержкой.

Сформированные навыки составляют основу жизнестойкости обучающихся, обеспечивая способность конструктивно справляться с трудными жизненными ситуациями и противостоять вовлечению в различные формы деструктивного поведения, в том числе рискованного и зависимого.

1.2. Основные содержательные направления

Содержание курса объединяет три взаимосвязанных направления: психологическую устойчивость и саморегуляцию; безопасное социальное и цифровое взаимодействие; оценку рисков и принятие безопасных решений.

Психологическая устойчивость и саморегуляция. Обучающиеся учатся распознавать свои эмоции, понимать причины напряжения, управлять эмоциональным состоянием и восстанавливаться после трудных ситуаций. Особое внимание уделяется эмоциональной осознанности, способам снижения напряжения, самоподдержке, конструктивному совладанию со стрессом, использованию личностных и социальных ресурсов, сохранению психологического равновесия в ситуации неопределенности.

Эти навыки являются основой безопасного поведения, поскольку сильные эмоции, страх, растерянность или давление со стороны окружающих могут мешать ребенку правильно оценить ситуацию.

Безопасное социальное и цифровое взаимодействие. Данное направление помогает обучающимся безопасно выстраивать отношения со сверстниками и взрослыми, защищать свои права и личные границы. В содержание входят конструктивное общение, выражение собственного мнения, личные границы и способы их защиты, мирное разрешение конфликтов, противодействие давлению со стороны сверстников, предупреждение буллинга и насилия, безопасное реагирование на манипуляции, защита персональных данных, предупреждение кибербуллинга и интернет-мошенничества, распознавание цифровых манипуляций и вербовочного воздействия.

Обучающийся должен понимать не только то, какое поведение является небезопасным, но и то, какие конкретные действия он может предпринять для защиты себя или другого человека.

Оценка рисков и принятие безопасных решений. Обучающиеся учатся анализировать жизненные ситуации, видеть возможные варианты действий и прогнозировать их последствия.

Работа строится по следующей последовательности: остановиться и оценить свое состояние; понять, что происходит; определить возможную угрозу; рассмотреть несколько вариантов действий; оценить последствия каждого варианта; выбрать наиболее безопасное решение; при необходимости обратиться за помощью.

Этот алгоритм применяется при разборе социальных, цифровых, бытовых, правовых, криминогенных, природных и чрезвычайных ситуаций.

1.3. Учебная нагрузка и возрастная последовательность

Объем учебной нагрузки курса определяется с учетом возрастных особенностей обучающихся. В 5-8 классах курс рассчитан на 8 часов в учебном году в каждом классе, что составляет 0,25 часа в неделю. Из них 5 практических и 3 диагностических занятия. В 9-11 классах курс рассчитан на 17 часов в учебном году в каждом классе, что составляет 0,5 часа в неделю. Из них 7 практических, 3 диагностических и 7 коррекционно-развивающих занятий.

Содержание курса постепенно усложняется с учетом возраста обучающихся.

- 5 класс, 8 часов. Адаптация к новым условиям обучения, безопасное общение со сверстниками, личные границы, буллинг, цифровая, бытовая и природная безопасность.
- 6 класс, 8 часов. Саморегуляция, конструктивное выражение эмоций, безопасный отказ, защита персональных данных, профилактика вредных привычек и обращение за поддержкой.
- 7 класс, 8 часов. Психологическое давление, манипуляции, насилие, цифровой след, рискованное поведение и управление эмоциями в чрезвычайных ситуациях.
- 8 класс, 8 часов. Самостоятельная оценка риска, ответственный выбор, предупреждение конфликтов, цифровое мошенничество, зависимое поведение и правовая безопасность.

- 9 класс, 17 часов. Психологическая устойчивость, самопринятие, личностные ресурсы, кибербуллинг, безопасное поведение в трудных, криминогенных и экстремальных ситуациях.
- 10 класс, 17 часов. Совладание со стрессом, конструктивная коммуникация, конфликты, финансовая безопасность, интернет-мошенничество, дропперство, деструктивные группы и профессиональный выбор.
- 11 класс, 17 часов. Адаптация к взрослой жизни, переговоры, защита прав, административная и уголовная ответственность, трудовая безопасность, лидерство и профессиональное самоопределение.

В 5-6 классах преобладает освоение простых и понятных правил безопасного поведения. В 7-8 классах обучающиеся учатся анализировать давление, манипуляции, цифровые и социальные риски. В 9-11 классах основное внимание уделяется самостоятельности, ответственности, психологической устойчивости, правовой грамотности и подготовке к взрослой жизни.

1.4. Роль педагога-психолога и организация занятий

Курс проводит педагог-психолог, поскольку его содержание связано не только с передачей информации, но и с развитием психологических и социальных навыков.

Педагог-психолог организует психологически безопасную атмосферу; помогает обучающимся анализировать жизненные ситуации; обучает способам эмоциональной саморегуляции; проводит практические упражнения и моделирование ситуаций; наблюдает за взаимодействием и эмоциональным состоянием обучающихся; выявляет трудности и потребности детей; планирует групповую и индивидуальную работу; при необходимости организует дальнейшее сопровождение ребенка.

Педагог-психолог вправе самостоятельно выбирать конкретные упражнения, кейсы, приемы и формы работы с учетом возраста обучающихся, особенностей класса и особых образовательных потребностей детей. При этом темы, цели обучения, базовое содержание и объем курса должны сохраняться.

Организация занятий

Курс имеет практико-ориентированный характер. Основное время занятия должно отводиться не объяснению материала, а выполнению заданий и отработке конкретных навыков.

Используются такие методы, как кейс-анализ, ролевые и деловые игры, практикумы, групповые задания, дискуссии, моделирование жизненных ситуаций, упражнения на саморегуляцию, составление алгоритмов безопасных действий и рефлексия.

На занятии обучающемуся недостаточно назвать правильное правило. Важно, чтобы он смог применить его к конкретной ситуации, объяснить свой выбор и определить, к кому можно обратиться за помощью.

Например, при рассмотрении ситуации буллинга обучающиеся должны не только знать его признаки, но и уметь отличать буллинг от обычного конфликта, определять небезопасные действия участников, выбирать безопасную стратегию поведения для пострадавшего и свидетеля, знать, к кому обратиться в школе, понимать, какие действия могут усилить опасность.

Курс реализуется во взаимосвязи с профилактическими программами и деятельностью службы психолого-педагогического сопровождения, но не заменяет индивидуальную и адресную работу педагога-психолога.

1.5. Психологическая безопасность занятий

Темы курса могут затрагивать личный или травмирующий опыт обучающихся. Поэтому педагог-психолог не должен заставлять ребенка публично рассказывать о личной ситуации, требовать раскрытия информации, которой ребенок не готов делиться, обсуждать конкретного обучающегося перед классом, сравнивать детей и их способы реагирования, обвинять ребенка в том, что он оказался в опасной ситуации.

При проведении занятий необходимо преимущественно использовать условные примеры и учебные кейсы, не допускать высмеивания, давления и обесценивания, завершать занятие информацией о доступных способах получения помощи.

Если во время занятия ребенок сообщает о насилии, угрозе, буллинге или другой опасной ситуации, педагог-психолог действует в соответствии с

установленным в организации образования алгоритмом реагирования и сопровождения.

1.6. Диагностическое сопровождение и коррекционно-развивающая работа

Диагностическое сопровождение является составной частью реализации курса и направлено на определение актуальных потребностей обучающихся и планирование последующей работы.

В 5-8 классах предусмотрено проведение трех диагностических часов в течение учебного года. Полученные результаты позволяют уточнять формы и содержание групповой работы.

В 9-11 классах также предусмотрено три диагностических часа. На основании результатов диагностики планируется последующая коррекционно-развивающая работа объемом семь часов.

Диагностика проводится в соответствии с утвержденным графиком и установленными требованиями. До ее проведения педагог-психолог знакомится с методикой, обеспечивает необходимые условия, получает информированное согласие родителей или законных представителей и объясняет обучающимся порядок работы.

Диагностика должна представляться детям как способ лучше понять их самочувствие и потребности, а не как проверка наличия проблем.

Индивидуальные результаты не объявляются публично, не сравниваются с результатами других детей, не используются для навешивания ярлыков, хранятся конфиденциально и рассматриваются в совокупности с наблюдением и другой профессионально значимой информацией.

Один диагностический показатель не может быть достаточным основанием для вывода о наличии у ребенка серьезной проблемы. При выявлении факторов риска проводится дополнительное индивидуальное изучение и определяется необходимый маршрут сопровождения.

Главный принцип диагностической работы: от выявленной потребности к конкретному навыку, который необходимо развивать.

Коррекционно-развивающая работа. Коррекционно-развивающая работа планируется с учетом результатов диагностики. Ее содержание должно быть связано с реально выявленными потребностями обучающихся.

Работа может быть направлена на развитие эмоциональной саморегуляции, уверенного поведения, навыков общения, способности защищать личные границы, конструктивного разрешения конфликтов, психологической устойчивости, навыков обращения за помощью и способности принимать безопасные решения.

Коррекционно-развивающая работа может проводиться в групповой или индивидуальной форме. Выбор формы зависит от характера выявленных трудностей, состояния ребенка и особенностей класса.

1.7. Оценивание и ожидаемые результаты

Обучающимся не выставляются отметки за освоение курса. Используется безотметочное формирующее оценивание.

Педагог-психолог оценивает не личность ребенка и не наличие у него трудностей, а динамику формирования практических навыков.

Учитывается способность обучающегося распознавать небезопасную ситуацию, определять возможный риск, оценивать последствия разных действий, выбирать безопасный вариант поведения, объяснять свой выбор, применять соответствующий алгоритм действий, использовать приемы саморегуляции и определять доступный источник помощи.

Основным показателем освоения курса является способность обучающегося применять полученные знания и навыки при анализе учебных и жизненных ситуаций.

Ожидаемые результаты

По завершении курса обучающиеся понимают основные риски в социальной, цифровой, бытовой, общественной и правовой сферах; распознают буллинг, насилие, психологическое давление, манипуляции и нарушение личных границ; умеют анализировать небезопасные ситуации и оценивать возможные последствия; применяют способы эмоциональной саморегуляции; защищают личные границы

социально приемлемыми способами; используют безопасные модели общения и разрешения конфликтов; соблюдают правила цифровой гигиены и защиты персональных данных; распознают признаки интернет-мошенничества, дропперства и других цифровых угроз; знают безопасные алгоритмы действий в кризисных и чрезвычайных ситуациях; понимают личную и правовую ответственность за принимаемые решения; знают, к кому можно обратиться за психологической, социальной, медицинской или правовой помощью; проявляют большую самостоятельность и ответственность при выборе способа поведения.

2. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

2.1. Особенности проведения занятий в 5-8 классах

Проведение занятий курса «Личная безопасность» в 5-8 классах требует учета возрастной неоднородности данного периода. По мере перехода от младшего школьного к подростковому возрасту изменяются эмоциональные реакции обучающихся, степень их самостоятельности, характер взаимодействия с одноклассниками, отношение к собственным границам и способы принятия решений. В связи с этим при сохранении общей направленности курса содержание ситуаций, характер заданий и степень самостоятельности обучающихся должны последовательно усложняться.

В 5 классе одним из значимых факторов является адаптация к новым условиям обучения. Изменяются организация учебного процесса, требования, круг педагогов, возрастает значение отношений в классе. У части обучающихся этот период может сопровождаться тревогой, неуверенностью и повышенной утомляемостью. Поэтому при проведении занятий важно поддерживать предсказуемую и психологически комфортную организацию работы, использовать понятные инструкции и ситуации, близкие повседневному опыту детей.

Задания целесообразно строить на конкретных примерах, коротких кейсах, карточках ситуаций, визуальных опорах и моделировании действий. Основная методическая задача состоит в том, чтобы обучающийся научился распознавать потенциально небезопасную ситуацию, определять доступный способ действия и понимать, к кому можно обратиться за поддержкой. При изучении эмоциональной

саморегуляции способы управления собственным состоянием необходимо не только объяснять, но и практически отрабатывать непосредственно на занятии.

В 6 классе усиливаются стремление к самостоятельности и значимость занимаемого положения среди одноклассников. Возрастает чувствительность к оценке окружающих, а мнение группы может оказывать существенное влияние на выбор поведения. Поэтому содержание занятий постепенно переводится от освоения отдельных правил к их применению в ситуациях выбора.

При анализе ситуаций обучающимся важно предлагать определить не только безопасный вариант действия, но и возможные последствия различных решений. Эффективны задания, связанные с безопасным отказом, выражением собственной позиции, распознаванием давления и оценкой последствий поведения. Темы персональных данных, цифрового взаимодействия, вредных привычек и рискованного поведения целесообразно рассматривать через ситуации, соответствующие возрастному опыту обучающихся. При этом профилактическая работа должна основываться не на запугивании, а на понимании риска и освоении конкретного безопасного действия.

В 7 классе становятся более выраженными характерные для подросткового возраста эмоциональные и поведенческие изменения. Усиливаются стремление к самостоятельности, потребность отстаивать собственное мнение, чувствительность к отношениям с окружающими и значимость принятия группой. Это требует постепенного перехода от преимущественно инструктивного способа проведения занятий к организации самостоятельного анализа.

Кейсы могут включать несколько вариантов поведения, а обучающимся предлагается определить признаки риска, характер влияния, возможные последствия и обосновать более безопасное решение. Особое значение приобретают ситуации психологического давления и манипуляций, нарушения личных границ, буллинга, рискованного поведения и цифрового взаимодействия.

При ролевом моделировании целесообразно отрабатывать конкретные действия: уверенный отказ, обозначение личной границы, прекращение небезопасного взаимодействия, обращение за поддержкой. В цифровой тематике акцент постепенно переносится с соблюдения отдельных правил на понимание возможных последствий собственных действий в цифровой среде.

В 8 классе возрастает значение самовыражения, принадлежности к группе, собственной позиции и самостоятельного выбора. Подростки способны учитывать большее количество факторов ситуации и прогнозировать возможные последствия поведения. Поэтому задания должны предусматривать более высокий уровень самостоятельности и содержать ситуации, в которых риск не всегда представлен в очевидной форме.

Обучающимся целесообразно предлагать самостоятельно выделять признаки риска, определять возможные последствия, учитывать доступные личностные и внешние ресурсы, сравнивать несколько вариантов действий и обосновывать наиболее безопасный из них. Вместо постоянного предъявления готового алгоритма педагог-психолог постепенно создает условия для его самостоятельного построения обучающимися.

Таким образом, методическая логика проведения занятий в 5-8 классах предполагает последовательное усложнение деятельности обучающихся:

- 5 класс: распознавание ситуации и освоение базового алгоритма безопасного действия;
- 6 класс: применение освоенного способа поведения в различных ситуациях выбора;
- 7 класс: анализ влияния, рисков, вариантов действий и их последствий;
- 8 класс: самостоятельная оценка ситуации, прогнозирование последствий и обоснование безопасного решения.

Соответственно изменяется и характер вопросов педагога-психолога. В 5-6 классах преимущественно используются конкретные вопросы: «Что происходит?», «Что здесь может быть небезопасным?», «Что можно сделать?», «К кому можно обратиться?». В 7-8 классах возрастает значение аналитических вопросов: «Какие признаки указывают на риск?», «Что может повлиять на решение?», «Какие варианты действий возможны?», «Каковы возможные последствия?», «Какой вариант является более безопасным и почему?».

При выборе практических заданий также необходимо соблюдать принцип постепенного усложнения. В 5-6 классах предпочтительны короткие и однозначные ситуации с понятной последовательностью действий. В 7-8 классах могут использоваться более сложные кейсы, предполагающие сравнение альтернатив,

анализ группового влияния, прогнозирование последствий и аргументацию собственного решения.

Особого внимания требует формирование навыка обращения за поддержкой. Обучающемуся важно не только знать общую рекомендацию обратиться к взрослому, но и уметь определить, когда ситуация требует внешней помощи, к кому можно обратиться и каким образом сообщить о возникшей проблеме. По мере взросления представление о ресурсах поддержки расширяется, а обращение за помощью рассматривается как элемент ответственного и безопасного поведения.

Диагностические занятия проводятся с учетом возрастных возможностей обучающихся. В 5-6 классах инструкция должна быть конкретной, понятной и при необходимости поэтапно разъясняться. В 7-8 классах обучающимся предоставляется больше самостоятельности при сохранении контроля за пониманием инструкции. Полученные результаты используются для определения актуальных потребностей обучающихся и при необходимости уточнения содержательных акцентов последующей групповой работы.

2.2. Особенности проведения занятий в 9 классе

В 9 классе возрастает способность обучающихся к рефлексии, анализу собственного поведения, пониманию причин и последствий принимаемых решений. Более значимыми становятся вопросы самопознания, отношений с окружающими, жизненных ценностей, дальнейшего обучения и самоопределения. В связи с этим методика проведения занятий должна обеспечивать переход от преимущественного применения готовых алгоритмов к самостоятельному анализу ситуации, оценке рисков и ресурсов, прогнозированию последствий и обоснованию выбранного способа поведения.

В отличие от 5-8 классов, обучающимся 9 класса целесообразно чаще предлагать ситуации, в которых отсутствует единственный очевидный вариант решения. Подросток должен определить существенные обстоятельства, отделить факты от предположений, выявить возможные риски, рассмотреть несколько вариантов действий и сопоставить их последствия. Педагог-психолог при этом не сообщает готовое решение сразу, а направляет анализ с помощью уточняющих вопросов.

При рассмотрении вопросов психологической устойчивости и саморегуляции акцент переносится с освоения отдельных приемов на осознанный выбор способа саморегуляции в зависимости от ситуации. Обучающемуся важно понимать взаимосвязь между эмоциональным состоянием, мыслями, принимаемым решением и его последствиями. Практические задания могут строиться по логике: ситуация → эмоциональная реакция → возможные действия → последствия → способ саморегуляции → более безопасное решение.

Работа с личностными и социальными ресурсами должна помогать подростку определять, какие внутренние и внешние ресурсы доступны ему в конкретной ситуации. В качестве ресурсов рассматриваются собственные навыки и опыт, поддерживающие отношения, значимые взрослые, специалисты и другие доступные источники помощи. Важно формировать понимание того, что своевременное обращение за поддержкой является не проявлением несамостоятельности, а одним из способов ответственного поведения.

При рассмотрении социального взаимодействия и личных границ возрастает значение ситуаций, связанных с давлением, манипуляциями, конфликтами, необходимостью выразить несогласие или отказаться от небезопасного предложения. Обучающимся следует предлагать не только сформулировать возможный ответ, но и оценить его реалистичность, безопасность и возможные последствия. Уверенное поведение при этом рассматривается как способность обозначить собственную позицию и защитить личные границы без нарушения прав и границ другого человека.

Особенности подросткового общения необходимо учитывать и при работе с цифровыми рисками. В 9 классе цифровую безопасность целесообразно рассматривать не как совокупность отдельных правил, а во взаимосвязи с социальным поведением и принятием решений. При анализе ситуаций обучающиеся определяют, какая информация передается, кому она может стать доступна, присутствуют ли признаки давления или манипуляции, какие последствия может иметь цифровое действие и каким образом можно снизить риск.

Особое значение приобретает развитие способности принимать решения в сложных ситуациях. Для этого могут использоваться кейсы, предполагающие несколько возможных вариантов поведения. Их анализ целесообразно выстраивать в следующей последовательности: ситуация и факты → риски → доступные ресурсы

→ возможные варианты действий → последствия каждого варианта → выбор безопасной стратегии → необходимость обращения за поддержкой.

Такая последовательность помогает перевести обсуждение с уровня эмоциональной реакции на уровень осознанного анализа. При этом педагог-психолог может использовать вопросы: «Что нам известно точно?», «Что здесь представляет риск?», «Какие варианты действий возможны?», «К каким последствиям они могут привести?», «Какие ресурсы доступны?», «Какой вариант безопаснее и почему?».

Практические задания для девятиклассников должны предусматривать более высокий уровень самостоятельности, чем в 5-8 классах. Эффективны кейс-анализ, ситуационное моделирование, задания на сравнение альтернатив, аргументацию решения, конструктивное выражение позиции и индивидуальную рефлексию. При этом дискуссия должна завершаться конкретным методическим результатом: сформулированным выводом, критерием безопасного выбора или алгоритмом действий.

Позиция педагога-психолога в работе с обучающимися 9 класса постепенно смещается от преимущественного предъявления способов действия к организации самостоятельного анализа. Педагог-психолог помогает структурировать ситуацию, обращает внимание на неучтенные факторы и возможные последствия, но предоставляет подростку возможность самостоятельно сформулировать и обосновать решение. В центре обсуждения находятся ситуация и способы поведения, а не оценка личности обучающегося.

Таким образом, в 9 классе акцент переносится с применения готовых алгоритмов на самостоятельный анализ ситуации, оценку рисков и ресурсов, прогнозирование последствий и обоснованный выбор безопасной стратегии поведения.

2.3. Особенности проведения занятий в 10-11 классах

В 10-11 классах содержание курса «Личная безопасность» реализуется с учетом возрастающей самостоятельности обучающихся и их подготовки к самостоятельной взрослой жизни. На данном возрастном этапе актуализируются вопросы жизненного и профессионального самоопределения, личной и социальной ответственности, расширяется круг ситуаций, в которых старшекласснику необходимо самостоятельно оценивать риски, прогнозировать последствия и

принимать обоснованные решения. Поэтому методика проведения занятий должна быть ориентирована на применение сформированных навыков в более сложных и приближенных к реальной жизни ситуациях.

В 10 классе возрастает значение личной идентичности, жизненных ориентиров, самостоятельного выбора и ответственности за принимаемые решения. Обучающиеся способны анализировать несколько факторов одновременно, сопоставлять альтернативы и аргументировать собственную позицию. В связи с этим педагог-психолог постепенно сокращает использование готовых решений и создает условия для самостоятельного поиска безопасной стратегии.

При работе с психологической устойчивостью и саморегуляцией важно переходить от освоения отдельных приемов к их осознанному применению. Обучающийся должен уметь распознавать собственное состояние, определять факторы эмоционального напряжения и доступные ресурсы, выбирать подходящий способ саморегуляции и оценивать его эффективность в конкретной ситуации.

Содержание, связанное с финансовыми и цифровыми рисками, целесообразно реализовывать посредством анализа реалистичных ситуаций. При рассмотрении интернет-мошенничества, дропперства, кредитных рисков, цифровых манипуляций и вербовочного воздействия обучающиеся учатся выявлять признаки риска, определять способы давления и возможные последствия, выбирать безопасный способ прекращения взаимодействия и определять доступные ресурсы поддержки. Основная задача состоит не в запоминании перечня угроз, а в формировании способности распознавать механизм небезопасного воздействия и своевременно принимать решение.

При рассмотрении социального взаимодействия, конфликтов и личных границ следует использовать ситуации, в которых участники имеют различные интересы и позиции. Обучающиеся анализируют возможные стратегии поведения, моделируют переговоры, аргументируют собственную позицию, определяют способы защиты личных границ и оценивают последствия выбранного решения.

Вопросы личностного и профессионального самоопределения рассматриваются через соотнесение интересов, ценностей, возможностей и доступных ресурсов. Педагог-психолог не предлагает готовый профессиональный или жизненный выбор, а помогает обучающемуся определить возможные альтернативы, установить, какой информации недостаточно для принятия решения,

оценить последствия различных вариантов и определить необходимые дальнейшие действия.

В 11 классе усиливается связь курса с предстоящим переходом к новым образовательным, профессиональным и социальным условиям. Итоговая аттестация, выбор дальнейшей образовательной траектории и изменение привычных условий жизни могут сопровождаться повышенной нагрузкой и эмоциональным напряжением. Поэтому особое значение приобретают психологическая устойчивость, адаптация к изменениям, саморегуляция, планирование и осознанное принятие решений.

При проведении занятий, посвященных адаптации и управлению эмоциональным напряжением, важно формировать способность старшеклассника самостоятельно анализировать свое состояние, определять факторы нагрузки и имеющиеся ресурсы, выбирать подходящий способ саморегуляции и понимать, в каких ситуациях собственных ресурсов недостаточно и требуется внешняя поддержка.

Особенностью 11 класса является усиление правового компонента личной безопасности. При рассмотрении административной и уголовной ответственности, трудовых и гражданских прав, а также поведения в экстремальных и кризисных ситуациях правовая информация должна использоваться как основа для решения практических задач. Обучающимся предлагается определить, какие права и обязанности затрагивает ситуация, какие последствия могут иметь различные действия, какой вариант является безопасным и правомерным и куда можно обратиться за защитой своих прав.

При работе с правовыми ситуациями необходимо использовать актуальную и проверяемую информацию. Педагогу-психологу важно разграничивать психологические и правовые аспекты рассматриваемого случая и не подменять собой специалиста, оказывающего юридическую консультацию**.**

В темах, связанных с коммуникацией в сложных социальных ситуациях и предупреждением эскалации конфликтов, возрастает сложность моделируемых ситуаций. Обучающиеся анализируют не только позиции участников, но и динамику взаимодействия: какие действия усиливают напряжение, что способствует развитию конфликта, в какой момент возможно изменить стратегию и какие действия помогают восстановить конструктивное взаимодействие. При моделировании переговоров

важно развивать способность отделять факты от интерпретаций, аргументированно выражать собственную позицию, учитывать позицию другого человека и выбирать способы взаимодействия, не нарушающие личные границы участников.

Общей особенностью занятий в 10-11 классах является использование комплексных кейсов, в которых могут одновременно присутствовать эмоциональные, социальные, цифровые, финансовые или правовые факторы. В отличие от младших возрастных групп, обучающемуся не следует заранее указывать, какой именно риск необходимо обнаружить. Его задача состоит в самостоятельном выделении значимых обстоятельств ситуации.

Анализ таких кейсов может осуществляться в следующей последовательности: факты ситуации → недостающая информация → возможные риски → затронутые права, интересы и границы → доступные ресурсы → варианты действий → возможные последствия → безопасное и правомерное решение → необходимость обращения за поддержкой.

Позиция педагога-психолога при работе со старшеклассниками приобретает преимущественно характер организации и сопровождения анализа. Педагог помогает структурировать ситуацию, обращает внимание на неучтенные факторы и последствия, предоставляет необходимую проверяемую информацию, однако не подменяет самостоятельное решение обучающегося. При этом явно опасное или противоправное действие не должно рассматриваться как равноценная альтернатива безопасному и правомерному поведению.

Таким образом, методическая логика 10-11 классов предполагает дальнейшее усложнение сформированных ранее навыков: в 10 классе акцент переносится на самостоятельный анализ расширяющегося круга социальных, цифровых, финансовых и профессиональных рисков и обоснование решения; в 11 классе сформированные навыки применяются в контексте предстоящего перехода к самостоятельной жизни, повышения личной ответственности и необходимости принимать безопасные и правомерные решения в сложных жизненных ситуациях.

3. СТРУКТУРА И ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЗАНЯТИЙ

3.1. Назначение и взаимосвязь видов занятий

Реализация курса предусматривает проведение практических, диагностических и коррекционно-развивающих занятий. Каждый вид занятия имеет

свое назначение и используется в общей системе формирования и развития навыков безопасного поведения.

Практические занятия направлены на освоение и практическую отработку способов безопасного поведения. Их содержание включает краткое введение в тему, анализ ситуаций, выполнение практических упражнений, моделирование вариантов поведения и рефлексию. Основное внимание уделяется практическому применению осваиваемых способов поведения в различных жизненных ситуациях.

Диагностические занятия предназначены для изучения актуальных психологических особенностей и потребностей обучающихся, связанных с тематикой курса. Диагностическая работа не используется для выставления отметок, ранжирования или публичного сравнения обучающихся.

Перед проведением диагностического занятия педагог-психолог определяет цель изучения и подбирает соответствующий инструментарий. Обучающимся в понятной форме объясняются порядок выполнения заданий и условия работы. В процессе проведения педагог-психолог обеспечивает спокойную рабочую обстановку, наблюдает за состоянием обучающихся и при необходимости оказывает организационную помощь. Индивидуальные результаты не обсуждаются публично и не сравниваются между собой.

Полученные результаты рассматриваются в совокупности с наблюдением педагога-психолога и используются для уточнения актуальных потребностей обучающихся, выбора методических приемов и, в предусмотренных программой случаях, планирования коррекционно-развивающей работы. Результаты отдельной диагностической методики не являются основанием для категоричных выводов о личности или поведении обучающегося.

Коррекционно-развивающие занятия направлены на развитие конкретных навыков с учетом выявленных потребностей обучающихся. Их содержание может быть связано с эмоциональной саморегуляцией, уверенным поведением, конструктивным общением, защитой личных границ, разрешением конфликтов, психологической устойчивостью, обращением за помощью и принятием безопасных решений.

Коррекционно-развивающая работа строится на основе выявленной потребности в развитии конкретного навыка. Основное внимание уделяется

практической отработке более эффективных способов реагирования и поведения, их применению в моделируемых ситуациях и последующей рефлексии.

Таким образом, три вида занятий выполняют взаимосвязанные функции: практические занятия обеспечивают освоение и практическую отработку навыков безопасного поведения, диагностические позволяют уточнить актуальные потребности обучающихся, коррекционно-развивающие направлены на развитие навыков, требующих дополнительной проработки.

3.2. Структура практического занятия

Структура практического занятия направлена на решение просветительских и профилактических задач и включает актуализацию темы, освоение и практическое закрепление навыков безопасного поведения. Содержание и последовательность этапов могут адаптироваться с учетом возраста и особенностей группы.

Этап занятия	Время	Содержание и организация работы
1. Организационный этап	5 мин.	Педагог-психолог сообщает тему, цель и порядок проведения занятия, определяет основные условия взаимодействия и участия обучающихся.
2. Актуализация темы	5 мин.	Проводится краткое упражнение или обсуждение, направленное на актуализацию знаний и представлений обучающихся по теме занятия.
3. Просветительская часть	5 мин.	Педагог-психолог предоставляет основную информацию по теме, раскрывает возможные риски, способы безопасного поведения и алгоритмы действий. Используются вопросы и практические ситуации для осмысления информации.
4. Практическая работа	20 мин.	Проводятся 2-3 практических упражнения, составляющих основное содержание просветительской и профилактической работы. Они направлены на расширение знаний обучающихся о возможных рисках, распознавание небезопасных ситуаций, формирование представлений о безопасных способах поведения и обращении за помощью, а также на осмысление возможных последствий своих действий. Используются анализ ситуаций, работа в парах и малых группах, ролевое моделирование, дискуссии, практические и игровые задания.
5. Рефлексия	5 мин.	Обучающиеся определяют основные знания и навыки, полученные в ходе занятия, и рассматривают возможности их применения в повседневных ситуациях.
6. Подведение итогов	5 мин.	Педагог-психолог обобщает основные положения занятия, акцентирует внимание на практическом значении полученной информации и безопасных способах поведения.

3.3. Структура диагностического занятия

Диагностические занятия в рамках курса направлены на выявление признаков и факторов, связанных с аутодеструктивным поведением, а также на своевременное определение потребностей обучающихся в психолого-педагогической поддержке. На формирование аутодеструктивного поведения может влиять совокупность различных факторов: трудности во взаимоотношениях со сверстниками, буллинг, особенности семейных отношений, повышенная стрессовая нагрузка, сложности адаптации, тревожные и другие эмоциональные состояния. Поэтому для более полного понимания состояния обучающегося важно изучать широкий спектр психоэмоциональных характеристик, особенностей поведения и имеющихся ресурсов. Полученные результаты рассматриваются в совокупности и используются для определения дальнейшего направления психолого-педагогического сопровождения.

Диагностические занятия проводятся в соответствии с утвержденным графиком. Перечень диагностических методик, рекомендуемых для проведения работы, представлен в «Сборнике диагностических методик: в помощь педагогу-психологу» https://orken-instituty.kz/ru/metodicheskie-rekomendacii-2026. Методики, предусмотренные для проведения первичной диагностики, также представлены ниже в таблице. Диагностическая работа проводится с использованием единой государственной информационной системы диагностики и выявления признаков суицидальных намерений, насилия и травли (буллинга) среди обучающихся и воспитанников организаций образования, что обеспечивает единый порядок проведения, обработки и хранения результатов. Полученные данные используются педагогом-психологом для последующего анализа актуального состояния обучающихся и определения дальнейших направлений психолого-педагогического сопровождения.

5 КЛАСС

Первичная диагностика		
Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?»	*Октябрь 1 декада*	Безопасность, буллинг, насилие, эмоциональное неблагополучие
«Выявление тревожности у пятиклассников» О.Н. Хмельницкой		Школьная тревожность, стресс, трудности адаптации

Шкала психологического благополучия подростка К. Рифф		Психологическое благополучие, самоотношение, жизненная удовлетворенность
RCADS-25	*Февраль 1 декада*	Тревожность, депрессивные проявления, эмоциональное напряжение
Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?»		Безопасность, буллинг, насилие, эмоциональное неблагополучие
ДОПО, Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев		Одиночество, социальная изоляция, эмоциональное неблагополучие

6 – 8 КЛАССЫ

Первичная диагностика		
Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?»	*Октябрь 1 декада*	Буллинг, насилие, небезопасное общение, групповое давление
Шкала психологического благополучия подростка К. Рифф		Психологическое благополучие, самоотношение, жизненная удовлетворенность
RCADS-25	*Ноябрь 3 декада*	Тревожность, депрессивные проявления, эмоциональное напряжение
Шкала Спилбергера-Ханина	*Февраль 1 декада*	Ситуативная и личностная тревожность
Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?»		Буллинг, насилие, небезопасное общение, групповое давление
ДОПО, Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев		Одиночество, социальная изоляция, эмоциональное неблагополучие

9 – 11 КЛАССЫ

Первичная диагностика		
	Октябрь	

Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?»	*1 декада*	Буллинг, насилие, небезопасное общение, групповое давление, вопросы правонарушений
Шкала психологического благополучия подростка К. Рифф		Психологическое благополучие, самоотношение, жизненная удовлетворенность
DASS-20	*Ноябрь 3 декада*	Депрессия, тревога, стресс
Шкала Спилбергера-Ханина	*Январь 3 декада*	Ситуативная и личностная тревожность
Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?»		Буллинг, насилие, небезопасное общение, групповое давление, криминогенные вопросы
ДОПО, Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев		Одиночество, социальная изоляция, эмоциональное неблагополучие

Представленный перечень определяет содержание диагностической работы. Далее рассмотрим особенности организации и проведения диагностического занятия, а также его основные этапы.

Диагностическое занятие имеет иную методическую направленность и организационную структуру. Его содержание ориентировано на получение объективной информации об актуальном состоянии и потребностях обучающихся при соблюдении единых условий проведения, понятности инструкций, самостоятельности ответов и требований конфиденциальности. Структура диагностического занятия представлена ниже.

Этап	**Время**	**Задача этапа**	**Действия педагога-психолога**	**На что обратить внимание**
1. Настрой на работу	3-5 мин	Создать спокойную рабочую атмосферу	Приветствует, кратко обозначает порядок работы, напоминает основные правила	Эмоциональный фон класса, готовность к занятию

Этап	Время	Задача этапа	Действия педагога-психолога	На что обратить внимание
2. Введение в тему	5 мин	Актуализировать тему и личный опыт	Кратко раскрывает тему, задает 1-2 вопроса или предлагает небольшую ситуацию	Не допускать оценивания и давления
3. Инструктаж	3-5 мин	Обеспечить понимание порядка работы	Объясняет последовательность выполнения заданий, обращает внимание на самостоятельность и искренность ответов	Убедиться, что инструкция понятна
4. Диагностическая работа	20-25 мин	Получить необходимую диагностическую информацию	Организует выполнение методики, при необходимости повторяет инструкцию и оказывает техническую помощь	Условия работы, эмоциональное состояние, возникающие затруднения
5. Завершение и рефлексия	5 мин	Спокойно завершить работу	Предлагает кратко поделиться впечатлениями, подводит общий итог	Не обсуждать и не сравнивать индивидуальные результаты
6. Информация о поддержке	2-3 мин	Обозначить возможность получения помощи	Напоминает о возможности обратиться к психологу или другому доверенному взрослому	Сохранить доброжелательный и ненавязчивый тон

Указанное время является ориентировочным и может корректироваться с учетом класса, содержания диагностик и особенностей обучающихся при сохранении общей последовательности и целей занятия.

На каждом занятии педагог-психолог в спокойной и понятной форме напоминает обучающимся, что обращение за помощью – это безопасный способ справиться с трудной ситуацией. Если ребенку или подростку нужна поддержка, он может обратиться к педагогу-психологу, родителю или другому взрослому, которому доверяет: классному руководителю, учителю-предметнику, родственнику или близкому человеку. Также важно сообщить о возможности обратиться за помощью в Контакт-центр «111» по вопросам семьи, защиты прав женщин и детей.



При этом педагог-психолог обращает внимание на эмоциональное состояние обучающихся в ходе занятия. Если специалист замечает выраженное эмоциональное напряжение, изменения в поведении, высказывания о нежелании жить, самоповреждении или другие признаки, вызывающие обеспокоенность, необходимо провести с обучающимся индивидуальную работу в спокойной обстановке, уточнить его состояние и определить дальнейшие действия в соответствии с установленным алгоритмом реагирования, с которым можно ознакомиться в «Сборнике-практикуме: в помощь педагогу-психологу», а также в методических рекомендациях для сотрудников организации образования «Выявление и профилактика насилия и самоповреждающегося поведения у обучающихся» https://orken-instituty.kz/ru/metodicheskie-rekomendacii-2026.

3.4. Структура коррекционно-развивающего занятия

Коррекционно-развивающее занятие строится с учетом актуальных потребностей обучающихся и направлено на развитие и изменение конкретных способов реагирования и поведения. Ниже представлена его структура.

Этап занятия	Время	Содержание и организация работы
1. Организационный этап	5 мин.	Педагог-психолог приветствует обучающихся, сообщает тему, цель и порядок проведения занятия. Определяются условия взаимодействия, обеспечивающие психологическую безопасность и возможность участия в работе с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.
2. Актуализация и настрой на работу	5 мин.	Проводится упражнение, направленное на актуализацию эмоционального состояния, личного опыта или представлений, связанных с темой занятия.
3. Актуализация проблемной ситуации	5 мин.	Рассматривается жизненная или учебная ситуация, связанная с формируемым навыком. Педагог-психолог организует обсуждение и помогает обучающимся определить особенности собственных способов реагирования и возможные направления их изменения.

Этап занятия	Время	Содержание и организация работы
4. Коррекционно-развивающая работа	20 мин.	Проводятся 2-3 взаимосвязанных упражнения, направленных на развитие или коррекцию конкретного навыка с учетом выявленных потребностей обучающихся. Работа строится от осмысления имеющихся способов реагирования к освоению альтернативных способов поведения и их практической отработке. Используются анализ ситуаций, работа в парах и малых группах, ролевое моделирование, упражнения на саморегуляцию, элементы арт-терапии и другие практико-ориентированные методы.
5. Рефлексия	5 мин.	Проводится осмысление полученного опыта и результатов работы. Обучающиеся определяют изменения в понимании ситуации, рассматривают освоенные способы поведения и оценивают возможности их применения.
6. Подведение итогов	5 мин.	Педагог-психолог обобщает результаты занятия, выделяет основной практический результат и определяет направления дальнейшего применения сформированного навыка. При необходимости обозначается возможность индивидуального обращения за психологической поддержкой.

4. ГРАФИК РЕАЛИЗАЦИИ КУРСА

С учетом особенностей организации и продолжительности отдельных видов занятий ниже представлен график реализации курса «Личная безопасность» по классам с указанием тематики, вида занятия и месяца его проведения. График отражает последовательность практических, диагностических и коррекционно-развивающих занятий в течение учебного года.

4.1. График занятий в 5-8 классах

Месяц	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
Сентябрь	Эмоциональная адаптация к новым условиям обучения Практическое занятие	Эмоциональная саморегуляция в ситуациях учебной и повседневной нагрузки Практическое занятие	Психологическое давление и манипулятивное воздействие Практическое занятие	Оценка риска и ответственный выбор поведения Практическое занятие
Октябрь	Безопасное взаимодействие со сверстниками Диагностическое занятие	Конструктивное взаимодействие и выражение собственной позиции Диагностическое занятие	Буллинг, насилие и безопасное реагирование Диагностическое занятие	Конструктивное разрешение межличностных разногласий Диагностическое занятие
Ноябрь	Личные границы и способы безопасной защиты Практическое занятие	Негативное влияние сверстников и безопасный отказ Практическое занятие	Эмоциональное состояние и принятие безопасных решений Диагностическое занятие	Личные границы, безопасность и предупреждение насилия Диагностическое занятие
Декабрь	Буллинг и безопасное обращение за помощью Диагностическое занятие	Персональные данные и безопасность в цифровой среде Диагностическое занятие	Цифровой след, онлайн-риски и безопасное общение Практическое занятие	Цифровые угрозы, мошенничество и безопасное поведение в сети Практическое занятие
Январь	Основы цифровой безопасности и безопасного общения в сети Практическое занятие	Вредные привычки и рискованное поведение Практическое занятие	Рискованное поведение и профилактика правонарушений Практическое занятие	Игровая и цифровая зависимость: распознавание рисков Практическое занятие
Февраль	Безопасность в бытовых и общественных ситуациях Диагностическое занятие	Личные ресурсы и обращение за поддержкой Диагностическое занятие	Безопасное поведение в общественных местах Диагностическое занятие	Правовая безопасность и профилактика правонарушений Диагностическое занятие
Март	Безопасное поведение в природных и чрезвычайных ситуациях Практическое занятие	Безопасное поведение в общественных и чрезвычайных ситуациях Практическое занятие	Безопасные действия в чрезвычайных и природных ситуациях Практическое занятие	Безопасное поведение в чрезвычайных и природных ситуациях Практическое занятие

Месяц	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
Апрель	Эмоциональная саморегуляция в ситуации риска Практическое занятие	Эмоциональная устойчивость и безопасное принятие решений Практическое занятие	Саморегуляция и безопасное поведение в ситуации риска Практическое занятие	Безопасная стратегия в сложной жизненной ситуации Практическое занятие

4.2. График занятий в 9-11 классах

Месяц	9 класс	10 класс	11 класс
Сентябрь	Эмоциональные состояния и их влияние на поведение Практическое занятие	Психологическая устойчивость, эмоциональное состояние и личностные ресурсы Практическое занятие	Психологическая устойчивость и адаптация в условиях жизненных изменений Практическое занятие
Сентябрь	Эмоциональная осознанность и саморегуляция Практическое занятие	Эмоции и саморегуляция в повседневной жизни Практическое занятие	Управление эмоциональным напряжением и поддержание психологического благополучия Практическое занятие
Октябрь	Личностные ресурсы и направления саморазвития Диагностическое занятие	Финансовая безопасность и цифровая гигиена: распознавание интернет-мошенничества, дропперства и кредитных рисков Диагностическое занятие	Правовая безопасность совершеннолетнего: основы административной и уголовной ответственности Диагностическое занятие
Октябрь	Самопринятие и конструктивное отношение к себе Коррекционно-развивающее занятие	Способы восстановления эмоционального равновесия Коррекционно-развивающее занятие	Трудовая и гражданская безопасность при вхождении во взрослую жизнь Коррекционно-развивающее занятие
Ноябрь	Кибербуллинг и цифровые манипуляции: распознавание рисков и способы защиты Практическое занятие	Личностные ресурсы и их использование в трудных ситуациях Практическое занятие	Алгоритмы действий и защита прав в экстремальных и кризисных ситуациях Практическое занятие

Месяц	9 класс	10 класс	11 класс
Ноябрь	Психологическая безопасность в социальной и цифровой среде Диагностическое занятие	Стрессовые ситуации и конструктивные стратегии совладания Диагностическое занятие	Стратегии психологического реагирования в условиях стресса Диагностическое занятие
Декабрь	Стратегии безопасного поведения и обращение за поддержкой Коррекционно-развивающее занятие	Противодействие вовлечению в деструктивные группы, секты и криминальные схемы Коррекционно-развивающее занятие	Преодоление эмоционального напряжения в условиях высокой учебной нагрузки Коррекционно-развивающее занятие
Декабрь	Уверенное и ответственное поведение Коррекционно-развивающее занятие	Ресурсы психологической поддержки и безопасное обращение за помощью Коррекционно-развивающее занятие	Психологическая готовность к переходу к самостоятельности Коррекционно-развивающее занятие
Январь	Использование личностных и социальных ресурсов в трудных ситуациях Практическое занятие	Основы конструктивной коммуникации и межличностного взаимодействия Практическое занятие	Коммуникация в сложных социальных ситуациях Практическое занятие
Январь	Стратегии уверенного поведения в различных жизненных ситуациях Диагностическое занятие	Коммуникативное поведение и взаимодействие со сверстниками Диагностическое занятие	Взаимодействие в группе и распределение социальных ролей Диагностическое занятие
Февраль	Личные границы и способы их защиты в различных ситуациях Коррекционно-развивающее занятие	Аргументированное выражение собственного мнения и активное слушание Коррекционно-развивающее занятие	Переговоры, аргументация и достижение взаимопонимания Коррекционно-развивающее занятие
Февраль	Безопасное поведение в чрезвычайных, криминогенных и экстремальных ситуациях в общественных местах и на транспорте Практическое занятие	Конструктивные способы разрешения конфликтных ситуаций Практическое занятие	Предупреждение эскалации конфликтов и восстановление взаимодействия Практическое занятие

Месяц	9 класс	10 класс	11 класс
Март	Эмоциональная устойчивость и саморегуляция в стрессовых ситуациях Практическое занятие	Личные границы и уважение границ других людей Практическое занятие	Безопасное взаимодействие в ситуациях буллинга и психологического давления Коррекционно-развивающее занятие
Март		Безопасные стратегии поведения при буллинге и психологическом давлении Коррекционно-развивающее занятие	Стратегии безопасного поведения и обращения за помощью в сложных ситуациях Практическое занятие
Апрель	Правовая безопасность: ответственность несовершеннолетних за правонарушения и защита личных прав Коррекционно-развивающее занятие	Ценности, жизненные цели и личные приоритеты Практическое занятие	Осознанный жизненный выбор и перспективы личностного развития Практическое занятие
Апрель	Анализ трудных жизненных ситуаций и способов их преодоления Практическое занятие	Инициативность, лидерские качества и ответственное принятие решений Коррекционно-развивающее занятие	Лидерство, самостоятельность и ответственность за последствия выбора Коррекционно-развивающее занятие
Май	Оценка эффективности стратегий преодоления трудностей Коррекционно-развивающее занятие	Профессиональные интересы и образовательные возможности Коррекционно-развивающее занятие	Профессиональное самоопределение и построение траектории Коррекционно-развивающее занятие
Май	Выбор стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях Коррекционно-развивающее занятие	-	-

5. СЦЕНАРИИ ЗАНЯТИЙ КУРСА «ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»

Сценарии занятий размещаются в соответствии с утвержденным графиком реализации курса и включаются в документ с сохранением единой структуры: тема, цель, задачи, ожидаемый результат, материалы, последовательность этапов, содержание деятельности педагога-психолога и обучающихся, рефлексия и рекомендации по обеспечению психологической безопасности.

5.1. Сценарии занятий для обучающихся 5-8 классов

В подраздел включаются готовые сценарии практических и диагностических занятий для 5-8 классов в последовательности, установленной графиком реализации курса.

5.2. Сценарии занятий для обучающихся 9-11 классов

В подраздел включаются готовые сценарии практических, диагностических и коррекционно-развивающих занятий для 9-11 классов в последовательности, установленной графиком реализации курса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Практическая значимость курса заключается в том, что он объединяет обучение, диагностику и психолого-педагогическое сопровождение. Педагог-психолог не только проводит занятия, но и отслеживает потребности обучающихся, способствует развитию недостаточно сформированных навыков и при необходимости организует индивидуальную поддержку.

Курс позволяет перейти от разового информирования детей о рисках к последовательному формированию культуры безопасного поведения. В результате обучающийся должен не просто знать, что существует опасность, а уметь распознать ее, сохранить самообладание, выбрать безопасное действие и обратиться к взрослому, способному оказать помощь.

5 КЛАСС
Практическое занятие
Занятие 1

Дата	1 четверть, сентябрь
Класс	5 класс
Тема занятия	Эмоциональная адаптация к новым условиям обучения
Цель занятия	Сформировать у обучающихся навыки распознавания и осознания собственных эмоциональных состояний в период адаптации к новым условиям.
Ожидаемый результат	- умеет распознавать и называть собственные эмоциональные переживания, возникающие в процессе адаптации к новым условиям обучения; - может обращаться за помощью и поддержкой ко взрослым и сверстникам в ситуации эмоционального дискомфорта; - знает и может использовать простые способы самоподдержки, чтобы справляться с тревогой, волнением и другими негативными переживаниями.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент	Приветствует, объясняет правила поведения на занятии.	Слушают, настраиваются на работу.	Слайд с правилами поведения на занятии.
2. Введение в тему, знакомство обучающихся с понятием «адаптация»	Вводит в тему занятия: «Переход в пятый класс - новый этап школьной жизни: появляются новые предметы, учителя, правила, больше самостоятельности и ответственности. Все эти изменения требуют времени, чтобы к ним привыкнуть. В этот период - когда мы сталкиваемся с чем-то новым и неизвестным - мы можем испытывать тревогу, волнение или неуверенность. Важно помнить, что уметь все сразу - необязательно. Можно пробовать, задавать вопросы и просить о помощи. И тогда все новое постепенно начнет становиться привычным, а уверенность в себе будет расти. Запись на доске/слайде: «Адаптация - это постепенное привыкание человека к новым условиям». Что может чувствовать человек, который находится в процессе адаптации: 1) тревогу и волнение;	Слушают, соотносят факторы с собственным опытом, задают вопросы.	Слайд-презентация, опорный материал для педагога-психолога.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	2) сомнения в своих силах; 3) страх не справиться с новыми требованиями; 4) неуверенность в себе; 5) усталость от большого количества новых впечатлений; 6) раздражительность или перепады настроения; 7) трудности с привыканием к новым учителям и требованиям; 8) переживания из-за оценок и возможных ошибок; 9) желание чаще получать поддержку от взрослых; 10) трудности с организацией времени и выполнением домашних заданий.		
3. Групповая работа: анализ ситуации «Первый месяц в новой школе»	Предлагает обучающимся познакомиться с ситуацией: «Алия перешла в 5 класс. В начальной школе у нее был один педагог, а теперь почти на каждом уроке новый педагог, разные кабинеты и новые требования. На уроке она боится переспросить, если что-то не поняла, потому что думает, что одноклассники будут смеяться. Дома Алия переживает, что не успевает выполнять задания так быстро, как раньше. Однажды старшая сестра замечает, что она расстроена, и предлагает рассказать, что именно вызывает тревогу. После разговора Алия решает записывать задания, уточнять непонятное у учителей и обращаться за помощью, если не справляется сама». Делит класс на три группы и предлагает проанализировать ситуацию. После выступления групп задает всем обучающимся вопрос: «Зачем вообще говорить о своих переживаниях?» Дает время подумать, после чего показывает слайд: 1) Когда говоришь, становится понятнее. Слова помогают разобраться в своих переживаниях и понять, что именно вызывает трудность. 2) Люди могут помочь. Когда мы рассказываем о переживаниях, у других появляется возможность выслушать, поддержать или помочь найти решение. 3) Напряжение может уменьшиться. Когда человек не остается с трудностью один, ему легче определить, что можно сделать дальше.	Знакомятся с ситуацией. В группах обсуждают вопросы и готовят краткое выступление. Определяют эмоции героини, признаки ее волнения и возможные способы поддержки. Размышляют над поставленным вопросом.	Карточка с ситуацией «Первый месяц в новой школе». Вопросы для обсуждения: Группа 1. Какие эмоции может испытывать Алия? Что вызывает эти эмоции? Группа 2. По каким признакам можно понять, что Алия волнуется: мысли, поведение, ощущения в теле, общение с окружающими? Группа 3. Что изменилось после разговора с сестрой? Какие действия могут помочь Алие постепенно адаптироваться?

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
4. Индивидуальная практическая часть	Проводит упражнение *«Кому я могу сказать?»* После упражнения формулирует вывод: «В трудные моменты можно обращаться за помощью к разным людям. Важно помнить, что мы не одни - вокруг нас всегда есть те, кто готов нас выслушать и поддержать. Обращаться за помощью - важно и нужно. Если вдруг вы почувствуете, что сами не справляетесь с переживаниями, важно обратиться за помощью к взрослым или можно позвонить в контакт-центр по номеру 111».	Создают для себя карту с людьми, к которым могут обратиться за помощью. Делятся получившейся картой по желанию	Листы формата А4, цветные карандаши, маркеры, ручки. Упражнение «Кому я могу сказать» (см. в приложении).
5. Групповая работа	Рисует на доске копилку. Предлагает детям подумать над тем, какие способы они используют для того, чтобы поддержать себя, когда трудно. Задает вопросы для обсуждения: 1. Чей способ тебе понравился больше всего? 2. Как бы ты применил/а его в своей жизни? Формулирует вывод: «У каждого человека есть свои способы справляться с трудностями, и мы можем учиться друг у друга, но при этом важно помнить, что советы бывают разными и каждый имеет право выбирать те, которые подходят именно ему».	Работают всем классом, вспоминают безопасные способы самоподдержки и самопомощи вместе с педагогом-психологом.	Упражнение «Как поддержать себя в трудных ситуациях?» (см. в приложении).
6. Подведение итогов, рефлексия	Предлагает детям ответить на 3 вопроса, представленных на слайде: 1) Что в 5 классе вызывает у тебя больше всего волнения или сомнений? 2) Что ты можешь сказать или сделать, если тебе становится трудно? 3) Что ты хотел(а) бы пожелать себе на начало 5 класса? Подводит итог занятия: Важно помнить, что с возникающими трудностями можно справиться - шагами, словами поддержки, дружбой и верой в себя. Трудности - это часть нашей жизни, и важно помнить: рядом всегда есть люди, которые могут помочь, а в нас самих есть сила справляться.	Отвечают на рефлексивный вопрос, слушают итог, наклеивают стикеры с ответами на доску.	Стикеры, флипчарт. Слайд с вопросами.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
Материалы к занятию	**Упражнение «Кому я могу сказать?»** Инструкция: педагог-психолог раздает детям листы бумаги и просит подумать, кто входит в их круг поддержки (люди, которым они могли бы рассказать о своих переживаниях и трудностях). Можно предложить детям ответить на вопрос «Если бы мне было трудно привыкнуть к новым условиям, кому бы я мог об этом сказать? (мама/папа, бабушка/дедушка, сестра/брат, психолог, педагог). Участникам предлагается нарисовать круг поддержки, где они были бы в центре, а вокруг расположили бы людей, к которым могут обратиться за помощью или советом. По желанию несколько обучающихся могут поделиться своими работами с классом. Примечание: особое внимание стоит обратить на обучающихся, у которых выполнение упражнения вызывает затруднение. **Вывод**. В трудные моменты можно обращаться за помощью к разным людям. Важно помнить, что мы не одни - вокруг нас всегда есть те, кто готов нас выслушать и поддержать. Обращаться за помощью - важно и нужно. Если вдруг вы почувствуете, что сами не справляетесь с переживаниями, важно обратиться за помощью к взрослым или можно позвонить в контакт-центр по номеру 111. Упражнение «Как поддержать себя в трудных ситуациях?» Инструкция: педагог-психолог рисует на доске копилку, которую обучающимся предлагает заполнить способами, которые помогают справляться с тревогой, страхом, неуверенностью, волнением и другими негативными эмоциями. Психолог направляет мышление детей, предлагает им вспомнить способы, которые они уже знают: дыхательные упражнения, активность (спорт или танцы), полезные привычки. Можно выделить категории: полезные привычки, физическая активность, приятные занятия, поддержка	Используют материалы в ходе выполнения соответствующих заданий.	Карточки, памятки, кейсы и другие материалы, ранее представленные в приложении.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	близких и т.д. обучающиеся встают в круг. Каждый обучающийся по очереди называет свой способ справиться с трудными ситуациями. После того, как каждый участник выскажет свои способы, педагог-психолог проводит обсуждение: **Вопросы для обсуждения**: Чей способ тебе понравился больше всего? Как бы ты применил/а его в своей жизни? Важно: педагог-психолог устанавливает правила по тому, как давать обратную связь: не обесценивать, не критиковать, говорить только про себя и свои впечатления. Вывод. У каждого человека есть свои способы справляться с трудностями, и мы можем учиться друг у друга, но при этом важно помнить, что советы бывают разными и каждый имеет право выбирать те, которые подходят именно ему. Примечание: педагог-психолог обращает внимание детей на то, что способы справляться с трудностями не должны нести вред окружающим или самому человеку.		

Диагностическое занятие
Занятие 2

Дата	1 четверть, октябрь
Класс	5 класс
Тема занятия	Безопасное взаимодействие со сверстниками
Цель занятия	Оценить психоэмоциональное состояние и уровень психологического благополучия обучающихся в период адаптации к основной школе, а также выявить факторы, способные влиять на безопасность и конструктивность взаимодействия со сверстниками.
Ожидаемый результат	- получена информация об эмоциональном состоянии, уровне тревожности и психологическом благополучии обучающихся; - выявлены возможные эмоциональные и межличностные трудности, требующие внимания; - определены обучающиеся, которым может потребоваться дополнительное индивидуальное сопровождение.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент **5 мин**	Приветствует обучающихся, создает спокойную и доброжелательную атмосферу. Обращает внимание на то, что переход в 5 класс связан с изменением привычных условий обучения: появляются новые предметы и учителя, возрастают требования, меняется организация учебного дня, расширяется круг общения. Кратко обсуждает, что период адаптации может проходить у разных обучающихся по-разному: кто-то быстро привыкает к новым условиям, а кому-то требуется больше времени. Объясняет цель занятия и порядок работы. Подчеркивает, что задания направлены не на проверку знаний и не предполагают оценки обучающихся. Обращает внимание на необходимость отвечать самостоятельно и искренне, ориентируясь на собственное состояние и опыт.	Слушают педагога-психолога, включаются в работу. При необходимости отвечают на общие вопросы о том, что изменилось после перехода в 5 класс, какие новые условия им пришлось осваивать. Знакомятся с планом занятия и уточняют организационные вопросы.	Слайд с темой и целью занятия. Презентация или опорный материал педагога-психолога.
2. Настрой и инструктаж перед диагностикой **3 мин**	Объясняет порядок выполнения диагностических методик и последовательность их прохождения на автоматизированной платформе. Поясняет, что в ходе занятия будут изучены особенности взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, уровень тревожности и отдельные характеристики психологического благополучия. Отдельно обращает внимание на самостоятельность выполнения заданий. Разъясняет, что педагог-психолог может помочь только с техническими или организационными вопросами и не подсказывает, какой ответ выбрать. При необходимости повторяет инструкцию и убеждается, что обучающиеся понимают порядок работы.	Знакомятся с платформой и подготовленными материалами, слушают инструкцию. Проверяют возможность доступа к заданиям. При необходимости задают уточняющие вопросы по порядку выполнения методик.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматизированная диагностическая платформа. Сборник диагностик, сборник-практикум.
3. Проведение диагностики **32 мин**	Организует последовательное выполнение трех диагностических методик:	Самостоятельно выполняют диагностические методики в установленной последовательности.	Автоматизированная диагностическая платформа.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	1. Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?» Объясняет порядок заполнения, обращает внимание на необходимость самостоятельно оценивать характер взаимодействия со сверстниками и взрослыми. При необходимости помогает понять формулировку вопроса, не влияя на содержание ответа. **2. «Выявление тревожности у пятиклассников» О.Н. Хмельницкой** Напоминает обучающимся, что необходимо отвечать в соответствии с собственными ощущениями и опытом обучения в настоящее время. Следит за тем, чтобы ответы не обсуждались между обучающимися. **3. Шкала психологического благополучия подростка К. Рифф** Перед началом кратко поясняет, что вопросы связаны с самочувствием, отношением к себе, окружающим и различными сторонами повседневной жизни. Предлагает работать в спокойном темпе. Во время диагностики наблюдает за организацией работы, соблюдением самостоятельности и эмоциональным состоянием обучающихся. При необходимости оказывает техническую помощь. Не комментирует индивидуальные ответы и не сообщает предварительные результаты во время группового занятия. По завершении каждой методики контролирует переход к следующему заданию.	Внимательно читают инструкции и вопросы, выбирают наиболее подходящие варианты ответов. Не обсуждают свои ответы с одноклассниками. При возникновении технических или организационных затруднений обращаются к педагогу-психологу. После завершения одной методики переходят к следующей.	*Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?».* *Методика О.Н. Хмельницкой «Выявление тревожности у пятиклассников».* *Шкала психологического благополучия подростка К. Рифф.* Компьютер, ноутбук, планшет или телефон, сборник-практикум
4. Краткое обсуждение и практические рекомендации **2 мин**	После завершения диагностических заданий не предлагает обучающимся публично обсуждать индивидуальные ответы или полученные показатели. Кратко связывает содержание проведенной работы с темой безопасного взаимодействия со сверстниками:	Слушают рекомендации, соотносят их с собственным опытом. При желании задают общие вопросы, не раскрывая личную информацию перед классом.	Опорный материал педагога-психолога.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	обращает внимание на значение эмоционального состояния, ощущения психологического комфорта и качества взаимоотношений для повседневного школьного опыта. Дает простую рекомендацию: при возникновении сложностей во взаимодействии важно не оставаться с ними один на один, а своевременно обращаться к взрослому, которому обучающийся доверяет.		
5. Завершение, подведение итогов 3 мин	Благодарит обучающихся за внимательность, самостоятельность и честность при выполнении заданий. Подводит итог занятия, объясняет, что результаты будут обработаны педагогом-психологом и использоваться для понимания общих особенностей состояния и дальнейшей организации психологической поддержки. Не озвучивает индивидуальные результаты в присутствии класса. Мягко сообщает о возможности обратиться к педагогу-психологу индивидуально, если вопросы, переживания или трудности, связанные со школьной адаптацией и общением, будут продолжать беспокоить.	Слушают итоговое обращение. При желании отвечают на вопрос педагога-психолога, называют факторы, которые помогают адаптироваться к новым условиям: поддержка, доброжелательное общение, возможность обратиться за помощью, соблюдение режима и др. При необходимости индивидуально обращаются к педагогу-психологу после занятия.	При необходимости - информация о времени и порядке индивидуального обращения к педагогу-психологу.

Практическое занятие
Занятие 3

Дата	2 четверть, ноябрь
Класс	5 класс
Тема занятия	Личные границы и способы безопасной защиты
Цель занятия	Сформировать у обучающихся навыки распознавания и безопасного применения способов защиты личных границ в различных ситуациях общения.
Ожидаемый результат	- распознает ситуации давления и попытки нарушения личных границ; - понимает, в каких ситуациях важно отстаивать свое мнение и право на отказ; - использует безопасные способы реагирования на давление сверстников.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент	Приветствует, объявляет тему занятия, кратко напоминает правила	Слушают, настраиваются на работу	Слайд с темой занятия и правилами поведения
2. Введение в тему занятия	Вводит в тему занятия: «Как вы думаете, почему иногда человеку сложно сказать «нет», даже если он понимает, что не хочет делать того, о чем его просят?» Записывает варианты ответов на доске. Например: 1. Страшно обидеть человека 2. Не хочется показаться грубым и т.д. Делает заключение: «Мы можем бояться обидеть человека, показаться невежливыми, потерять дружбу или получить неприятности. Но у каждого человека есть личные границы - то, что определяет, что для него допустимо, а что нет. Границы могут касаться тела, личного пространства, вещей, времени, чувств, ценностей, мнения и личной информации. Поэтому человек имеет право сказать: «Нет, я этого не хочу». Демонстрирует на слайде виды границ: «Мои телесные границы», «Эмоциональные границы», «Личные вещи и пространство», «Границы общения». Кратко поясняет: «Мои телесные границы» - это мое тело и личное пространство. Они показывают, можно ли другим людям нас обнимать, толкать, подходить слишком близко, трогать. «Эмоциональные границы» - это мои чувства, мысли и переживания. Мои мысли, чувства и переживания заслуживают того, чтобы их услышали. Также это показывает то, что другие люди не могут заставить меня чувствовать то, что я не чувствую, высмеивать мои чувства, а также требовать делиться переживаниями, которыми я не хочу делиться. «Личные вещи и пространство» - это мои вещи и место, которыми я пользуюсь. Например, мой рюкзак,	Слушают, отвечают на вопросы	Слайд-презентация, опорный материал для педагога-психолога

<table>
<tr><th>Этап / время</th><th>Действия педагога-психолога</th><th>Действия обучающихся</th><th>Ресурсы</th></tr>
<tr><td></td><td>телефон, пенал. Они показывают, кому я позволяю брать мои вещи.
«Границы общения» - это то, какое общение для меня допустимо. Я имею право, чтобы меня не обзывали, не унижали, не кричали на меня и не заставляли отвечать на вопросы, на которые я не хочу отвечать.
Предлагает детям привести несколько примеров из своего опыта, когда они сталкивались с нарушением границ.</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3. Формирование у детей понимания о том, чем дружеская ссора/недопонимание отличается от ситуации давления</td><td>Обращается к классу: «Есть ситуации, когда нам очень сложно отличить обычное недопонимание с друзьями от ситуации, когда на нас давят и пытаются заставить делать то, чего мы делать не хотим»
Вопрос: как можно отличить дружескую ссору от давления?
Слайд:
<table>
<tr><td>Дружеская ссора - это…</td><td>Давление и попытка навязать - это…</td></tr>
<tr><td>Спор или недопонимание, которые можно решить разговором, обсуждением</td><td>Когда тебя заставляют делать то, что тебе не хочется, кажется тебе неправильным, опасным или незаконным.</td></tr>
<tr><td>Когда каждый может высказать свое мнение и его услышат</td><td>Когда тебе не дают возможности отказаться и говорят: «Ты обязан сделать так, как мы сказали, а иначе мы тебя исключим из группы»</td></tr>
<tr><td>Когда проблемы обсуждаются и находится совместное решение</td><td>Когда тебя пугают, угрожают, давят на чувство вины или пытаются «купить» подарками, чтобы ты</td></tr>
</table></td><td>Рассматривают слайд вместе с педагогом-психологом, отвечают на вопросы</td><td>Слайд-презентация, опорный материал для педагога-психолога</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Этап / время</th><th>Действия педагога-психолога</th><th>Действия обучающихся</th><th>Ресурсы</th></tr>
<tr><td></td><td><table>
<tr><td></td><td>сделал то, чего делать не хочешь.</td></tr>
<tr><td>Когда друзья уважают твое решение, даже если не согласны с ним и не просят тебя отказаться от того, что для тебя важно</td><td>Когда посторонний человек или группа людей просит тебя доверять только им, не слушать родителей, учителей или других взрослых, которые заботятся о тебе</td></tr>
</table>
Важно помнить: не каждое требование означает давление. Правила могут помогать защищать здоровье, безопасность и права людей. Педагог может требовать выполнения домашнего задания, потому это обязанность обучающихся. Родители могут требовать приходить домой вовремя, потому что они заботятся о вашей безопасности. Опасное давление - это когда человека с помощью угроз, обмана или запугивания заставляют делать то, чего он не хочет делать, что может угрожать его безопасности или безопасности других, и просят скрывать это от тех, кому он доверяет (родителей, близких, родных, друзей).</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4. Групповая работа «Давление или обычная ситуация?»</td><td>Предлагает группам несколько ситуаций, где они должны определить, что это за ситуация, есть ли в ней признаки уважительного взаимодействия или наоборот признаки опасного давления, агрессии, вражды, используя подсказку, которую получили выше.
Вывод: обычную ссору, недопонимание или спор чаще всего можно решить путем обсуждения, разговора. Люди хотят высказать прежде всего свое мнение, но для взаимопонимания важно выслушать и мнения других людей.
Если же на человека оказывают давление, угрожают ему, шантажируют, или обещают награду за сомнительный поступок, просят или даже требуют ничего не говорить</td><td>Обсуждают ситуации в группах, отвечают на вопросы</td><td>Ситуации на карточках для каждой группы</td></tr>
</table>

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	родителям, скрывать что-то от взрослых - это уже опасный сигнал. Здесь мы видим «эмоциональные качели», когда доброжелательное отношение сменяется агрессивным или чередование «награды» и «наказания», «пряника» и «кнута». В такой ситуации важна прежде всего собственная безопасность, поэтому необходимо обратиться за помощью к родителям, учителям, взрослому, которому доверяешь.		
5. Групповая работа «Как сказать «нет» безопасно?	Предлагает группам рассмотреть ситуации и написать алгоритм того, как безопасно сказать «нет», после чего выбрать одного представителя, который представит ответ классу. После обсуждения задает вопрос: «Что общего было в ваших ответах?». Вместе с детьми собрать на слайде общий алгоритм: **Алгоритм безопасного отказа** 1. Остановись и пойми, чего ты хочешь. 2. Скажи «нет» спокойно и коротко. 3. Не обращай внимание на насмешки или фразы вроде: «Боятся только трусы», «Что ты как маленький» - ты имеешь право на свои чувства, и никто не в праве их высмеивать. 4. Если тебя продолжают уговаривать - повтори отказ. 5. Постарайся физически отойти от ситуации, если тебе неприятно или небезопасно. 6. Обратись к взрослому, которому доверяешь, если давление продолжается или тебе угрожают.	Обсуждают ситуацию в группе, создают алгоритм и представляют его перед классом.	Листы А4, маркеры, фломастеры. Ситуации «Как сказать «нет» безопасно?»
6. Подведение итогов, рефлексия **5 мин**	Подводит итоги. Демонстрирует слайд на доске: ОСТАНОВИСЬ → ОТКАЖИСЬ (ЕСЛИ ЭТО БЕЗОПАСНО ДЛЯ ТЕБЯ) → ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ 1. Остановись.	Отвечают на рефлексивный вопрос, формулируют основные выводы занятия, слушают итоговое обобщение и определяют способы безопасного поведения при давлении.	Стикеры, флипчарт, маркеры

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Не соглашайся сразу и не делай то, что кажется опасным. 2. Откажись. Если ты чувствуешь, что можешь отказаться, спокойно скажи: «Нет, я не буду этого делать». «Мне это не подходит». «Я не хочу». 3. Обратись за помощью. Если давление продолжается, появляются угрозы или ситуация становится опасной и угрожает твоей безопасности - уйди и расскажи взрослому, которому доверяешь. «Давление не всегда выглядит как угроза. Иногда это уговоры, насмешки, обещания или фразы «все так делают». Важно уметь заметить момент, когда тебя пытаются заставить сделать то, чего ты не хочешь или что может быть опасным». Предлагает детям ответить на вопрос на стикере: «Что нового я узнал сегодня?»		
Материалы к занятию	**«Давление или обычная ситуация?»** Ситуации: 1. Друг говорит тебе: «Если ты не хочешь делать что-то вместе с нами, то ты - плохой друг! Либо ты делаешь так, как мы, либо мы больше с тобой не дружим!». Используются ультиматум «или-или», «Кто не с нами - тот против нас». 2. После соревнований друзья обвиняли друг друга в проигрыше. Через некоторое время они спокойно поговорили, каждый рассказал свою точку зрения и вместе решили, как играть в следующий раз. 3. Новый знакомый говорит тебе: «Не рассказывай родителям и учителям, что мы с тобой общаемся. Доверяй только мне и больше никому, а иначе я обижусь на тебя».	Используют материалы в ходе выполнения соответствующих заданий.	Карточки, памятки, кейсы и другие материалы, ранее представленные в приложении.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	4. Во время классного обсуждения мнения разделились. Ребята внимательно выслушали друг друга, хотя не все согласились с услышанным. «Как сказать «нет» безопасно» **Группа 1.** Друг говорит: «Давай прогуляем урок! Если ты мой друг, ты пойдешь со мной». Ты не хочешь прогуливать. **Группа 2.** Одноклассник просит: «Одолжи мне свой телефон на сегодня, я забыл свой». Ты не хочешь давать ему телефон, но он продолжает уговаривать. **Группа 3.** Ребята предлагают тебе пойти с ними туда, куда тебе нельзя. Они смеются: «Ты что, маленький? Боишься?» **Группа 4.** Друг просит рассказать личную информацию, которую ты не хочешь рассказывать. Он говорит: «Ну мы же друзья, ты обязан мне все рассказывать».		

Диагностическое занятие
Занятие 4

Дата	2 четверть, декабрь
Класс	5 класс
Тема занятия	Буллинг и безопасное обращение за помощью
Цель занятия	Оценить, как обучающиеся справляются с возникающими трудностями, какие способы поддержки используют и насколько готовы обращаться за помощью; актуализировать вопросы, связанные с безопасным взаимодействием и адаптацией к обучению в основной школе.
Ожидаемый результат	- выявлены наиболее актуальные трудности, с которыми обучающиеся сталкиваются в учебной и социальной среде; - определены используемые способы совладания с трудностями и доступные источники поддержки; - выявлена готовность обучающихся обращаться за помощью в ситуациях конфликта, давления, обиды или психологического неблагополучия;

	- определены обучающиеся, которым может потребоваться дополнительное внимание и индивидуальное сопровождение.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент **5 мин**	Приветствует обучающихся, создает спокойную и доброжелательную атмосферу. Обращает внимание на то, что к концу первого полугодия многие ситуации, связанные с переходом в 5 класс, уже стали более привычными, однако отдельные трудности могут сохраняться. Объясняет, что сегодняшняя встреча посвящена тому, как обучающиеся справляются со сложными ситуациями, где находят поддержку и что можно сделать, если самостоятельно решить проблему не получается. Подчеркивает, что при обсуждении не обязательно делиться личным опытом.	Слушают педагога-психолога, включаются в работу. При желании отвечают на общие вопросы о том, что изменилось с начала учебного года и какие ситуации стали более привычными. Настраиваются на участие в обсуждении.	Слайд с темой и целью занятия. Презентация или опорный материал педагога-психолога.
2. «Что изменилось?» **7 мин**	Предлагает сравнить первые недели обучения в 5 классе с текущим периодом. Организует обсуждение изменений в учебной нагрузке, общении со сверстниками, взаимодействии с педагогами, организации времени и эмоциональном самочувствии. Помогает отделить обычные адаптационные трудности от ситуаций, которые продолжают вызывать выраженный дискомфорт. При необходимости уточняет ответы обучающихся, не переводя обсуждение в разбор личных историй.	Сравнивают свое состояние и опыт в начале учебного года с текущей ситуацией. Называют изменения, которые стали заметными: что стало проще, привычнее или понятнее. При желании отмечают ситуации, которые пока остаются сложными.	Доска или флипчарт. Стикеры - при необходимости.
3. «Моя карта трудностей» **8 мин**	Предлагает рассмотреть основные группы трудностей, которые могут возникать у пятиклассников: учебная нагрузка, новые требования, отношения со сверстниками, конфликты, чувство одиночества, усталость, тревога, сложности в общении с взрослыми, организация времени. Обращает внимание на то, что одна и та же ситуация может восприниматься разными людьми по-разному. Отдельно подчеркивает, что ситуации регулярных насмешек, унижения, исключения из общения, угроз или давления требуют	Определяют ситуации, которые могут быть сложными для пятиклассников. Выбирают или называют наиболее знакомые виды трудностей. Обсуждают, чем обычная разовая конфликтная ситуация может отличаться от систематического давления или травли. Не обязаны сообщать о собственном опыте.	Карточки с ситуациями. Опорный материал педагога-психолога.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	обращения за помощью и не должны восприниматься как «обычная ссора».		
4. «Что помогает справляться?» 7 мин	Организует обсуждение способов преодоления трудностей. Предлагает рассмотреть различные варианты: дать себе время успокоиться, поговорить с другом, обратиться к родителям, классному руководителю, педагогу-психологу или другому доверенному взрослому, изменить ситуацию безопасным способом. Помогает определить, какие способы действительно способствуют решению проблемы, а какие могут усилить ее. Обращает внимание на значение своевременного обращения за поддержкой.	Называют способы, которые могут помочь в сложной ситуации. Обсуждают, к кому можно обратиться в школе и за ее пределами. Сравнивают самостоятельные способы решения проблемы и ситуации, когда необходима помощь другого человека.	Карточки с вариантами способов поддержки. Памятка о ресурсах помощи.
5. «Просить о помощи - это нормально?» 7 мин	Обсуждает причины, по которым ребенок может не обращаться за помощью: страх, стыд, опасение, что ему не поверят, желание справиться самостоятельно, страх ухудшить ситуацию. Предлагает несколько ситуаций для разбора: «тебя постоянно дразнят», «одноклассники не принимают в общение», «тебе угрожают», «ты боишься рассказать взрослому», «ты сильно переживаешь из-за конфликта». Помогает сформулировать безопасный алгоритм обращения: назвать, что происходит; сообщить, как это влияет на состояние; попросить о конкретной помощи.	Анализируют предложенные ситуации. Определяют, когда можно попробовать решить ситуацию самостоятельно, а когда необходимо обратиться к взрослому. Формулируют варианты обращения за помощью и называют взрослых, к которым можно обратиться.	Карточки с ситуациями. Слайд «К кому обратиться за помощью?». Памятка «Безопасное обращение за помощью». (педагог-психолог школы, 111, QR - код)
6. Итоговая рефлексия 6 мин	Предлагает обучающимся оценить, что они уже научились делать в сложных ситуациях и какая поддержка может быть полезна. Использует короткий формат рефлексии: «Теперь я знаю…», «Мне может помочь…», «Если ситуация становится серьезной, я могу…». При необходимости предлагает анонимно записать вопрос или ситуацию, которую хотелось бы обсудить индивидуально.	Формулируют личные выводы по итогам занятия. Называют способы поддержки и безопасного поведения, которые считают для себя наиболее полезными. При желании оставляют анонимный вопрос или обращение для последующего индивидуального обсуждения.	Стикеры или небольшие карточки для рефлексии. Коробка/конверт для анонимных вопросов.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
7. Завершение, подведение итогов 5 мин	Подводит итог занятия, подчеркивает, что трудности во взаимоотношениях могут возникать у каждого и обращение за поддержкой является нормальным способом заботы о себе. Напоминает, что при повторяющихся обидах, угрозах, унижении, исключении из общения или другой ситуации, с которой обучающийся не справляется самостоятельно, важно своевременно сообщить об этом взрослому. Мягко сообщает о возможности индивидуально обратиться к педагогу-психологу после занятия или в другое удобное время.	Слушают итоговое обращение. При необходимости задают вопросы. Запоминают доступные способы обращения за помощью. При желании обращаются к педагогу-психологу индивидуально после занятия.	Информация о порядке индивидуального обращения к педагогу-психологу. Памятка о безопасном обращении за помощью.

Практическое занятие
Занятие 5

Дата	3 четверть, январь
Класс / аудитория	5 класс
Тема занятия	Основы цифровой безопасности и безопасного общения в сети
Цель занятия	Сформировать у обучающихся навыки различения безопасных и небезопасных способов поведения и общения в цифровой среде.
Ожидаемый результат	- различает безопасные и небезопасные способы поведения в цифровой среде; - распознает потенциально опасные ситуации при общении в интернете; - соблюдает правила безопасного общения в сети.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент	Приветствует обучающихся, озвучивает правила поведения на занятии	Слушают, настраиваются на работу	Слайд с темой занятия и правилами
2. Введение в тему, знакомство с понятием «цифровая безопасность» и его составляющими	Предлагает обучающимся ответить на вопросы: 1) Кто пользуется интернетом каждый день? 2) Для чего вы чаще всего используете интернет? 3) Можно ли сказать, что интернет - это абсолютно безопасное место? Вводит в тему занятия: «Интернет помогает нам учиться, общаться с друзьями в социальных сетях, получать необходимую информацию, смотреть развлекательный	Слушают, отвечают на вопросы, соотносят полученную информацию с собственным опытом.	Слайд-презентация, опорный материал для педагога-психолога

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	контент. Но в цифровом пространстве тоже существуют правила безопасности. Сегодня мы разберемся, как защитить себя и как правильно общаться в интернете». **Навыки цифровой безопасности** - это навыки, которые позволяют нам безопасно пользоваться интернетом, телефоном и другими цифровыми устройствами, защищать свои данные и не подвергать себя опасности. Слайд «Что включает в себя цифровая безопасность?» **Защита личных данных –** защита паролей, фотографий, адреса, номера телефона и другой личной информации. **Безопасное общение** - уважительное общение и умение защищать свои личные границы в онлайн пространстве. **Защита от мошенников** - умение распознавать обман, подозрительные сообщения и ссылки. **Безопасность устройств** - защиту телефона и компьютера от вирусов и вредоносных программ. **Проверка информации** - умение отличать достоверную информацию от ложной. **Безопасное поведение** - умение понять, когда ситуация в интернете становится опасной, прекратить общение и обратиться за помощью.		
3. Групповая работа	Делит класс на пять групп. Каждой группе дает кейс-задание. Делает общий вывод после ответов групп: в каждой представленной ситуации мы смогли не только разглядеть опасность, но и возможные негативные последствия для героев историй. Это говорит о том, что нам важно помнить о шести составляющих цифровой безопасности и внимательно относится к сигналам, которые мы получаем из цифровой среды.	Получают кейсы, обсуждают ситуацию в группе, отвечают на поставленные вопросы. Каждая группа кратко рассказывает о ситуации и рисках. Класс дополняет ответы.	Карточки с кейсами для каждой группы и задания к ним «Признаки опасности в цифровой среде»
4. Групповая работа «Алгоритм безопасного поведения»	Предлагает группам придумать алгоритм действий для своих ситуаций, используя подсказки-памятки. Выдает каждой группе подсказки-памятки для их ситуации.	Работают в группах с текстом, обмениваются мнением, составляют свой алгоритм и демонстрируют его классу.	Памятки «Алгоритм безопасного поведения»

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
5. Индивидуальная работа «Умение оценить ситуацию»	Каждому ребенку раздает карточки зеленого и красного цветов. Зачитывает ситуацию и просит обучающихся поднимать карточки: красную - если ситуация опасная, зеленую - ситуация обычная и не представляет угрозы. *Ситуации:* Друг прислал тебе смешное видео. Незнакомый человек просит прислать фотографию твоего дома и улицы, где ты живешь. На сайте появляется сообщение: «Ты выиграл телефон! Введи номер телефона». Одноклассник пишет тебе неприятные сообщения, а потом говорит: «Это просто шутка». Ты увидел новость и решил проверить ее на другом надежном сайте. Незнакомый человек в интернете предлагает встретиться лично. Ты придумал сложный пароль и никому его не сообщаешь. Друг просит прислать ему код, который пришел на твой телефон. Тебе прислали ссылку с неизвестного аккаунта и предлагают срочно перейти по ней.	Слушают педагога, поднимают карточки.	Карточки красного и зеленого цветов по количеству обучающихся.
6. Подведение итогов, рефлексия **5 мин**	**Подводит итоги. Задает вопрос:** «Почему важно помнить про правила цифровой безопасности при нахождении в цифровом пространстве?» Демонстрирует слайд: 1. Чтобы защитить свои личные данные (пароли, контактные данные, домашний адрес и другую личную информацию). 2. Чтобы не заразить компьютер опасными вирусами, не потерять важные данные, защититься от мошенников. 3. Чтобы защитить себя от ложной информации.	Отвечают на рефлексивный вопрос, слушают итог	Памятка на каждого учащегося «Памятка для обучающихся по цифровой безопасности»

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	4. Чтобы сохранить свое психологическое здоровье». Раздает обучающимся памятки по цифровой безопасности		
Материалы к занятию	**Признаки опасности в цифровой среде** 1 группа. Азамату регулярно пишет незнакомец: сначала просто разговаривает, потом интересуется школой, адресом и местом прогулок, предлагает встретиться и просит никому не рассказывать. Ситуация опасна. Признаки: незнакомец, сбор личных данных, предложение о личной встрече, просьба о секретности. Возможные последствия: встреча с злоумышленником, шантаж, физическая угроза. 2 группа. Алишеру пришло сообщение: «Вы выиграли телефон! Подтвердите и отправьте код из СМС». Ситуация опасна. Признаки: неожиданный «выигрыш», просьба отправить код. Последствия: кража аккаунта, денег, личных данных. 3 группа. В сообществе сначала дают безобидные задания, потом просят личные фото, хранить всё в секрете и выполнять вредные действия. Признаки опасности: секретность, просьбы о фото, вредные задания. Последствия: шантаж, вовлечение в опасные или противоправные действия. 4 группа. Под фото одноклассника пишут обидные комментарии и ставят насмешливые реакции. Нарушены правила безопасного общения: унижение, травля. Последствия: психологический вред жертве, развитие кибербуллинга. 5 группа. Новость с кричащим заголовком без автора и даты. Опасность: возможный фейк или вредоносная ссылка. Последствия: получение ложной информации, вирусы, мошенничество. Алгоритм безопасного поведения Незнакомцы Не сообщай личные данные, не выкладывай фото дома,	Учащиеся используют раздаточные материалы (карточки с ситуациями, алгоритмы и памятку) непосредственно во время выполнения групповых заданий. Они опираются на них, чтобы определить признаки опасности, возможные последствия и правильные действия.	Карточки, памятки, кейсы и другие материалы, ранее представленные в приложении.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	улицы или текущего местоположения. Не добавляй незнакомцев. Если просят данные или деньги – сразу расскажи взрослым. Используй настройки приватности. Интернет-мошенники Не переходи по подозрительным ссылкам. Не отправляй коды из СМС, пароли, данные документов. Не верь «выигрышам» и слишком выгодным предложениям. Настоящие друзья и учителя никогда не просят пароли или деньги через интернет. Опасные сообщества Не вступай в подозрительные группы. Не выполняй «секретные задания» и не отправляй личные фото. При любом странном предложении сразу расскажи взрослым и заблокируй контакт. Участие может привести к реальной опасности и уголовной ответственности. Кибербуллинг Сообщи взрослым, сохрани скриншоты, заблокируй нарушителя. Если ты свидетель, не поддерживай травлю и не распространяй обидный контент. Проверка информации Сравнивай несколько источников, смотри автора и дату, используй официальные сайты. Не доверяй громким заголовкам, ошибкам в тексте и анонимным сообщениям. Памятка по цифровой безопасности – Пароли никому не сообщай, используй сложные и обновляй. – Не выкладывай адрес, телефон, фото документов и текущего местоположения. – Не переходи по подозрительным ссылкам и не скачивай программы из непроверенных источников. – Не добавляй незнакомцев и не выполняй их просьбы. – Всегда проверяй информацию на достоверность.		

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	– При любой угрозе (навязчивое общение, сомнительные группы, травля) сразу расскажи родителям или другому взрослому. – Всё, что попало в интернет, остаётся там навсегда.		

Диагностическое занятие
Занятие 6

Дата	3 четверть, февраль
Класс	5 класс
Тема занятия	Безопасность в бытовых и общественных ситуациях
Цель занятия	Оценить особенности эмоционального состояния обучающихся, определить уровень тревожности, наличие признаков сниженного настроения и переживания одиночества, способных влиять на безопасное поведение в бытовых и общественных ситуациях, а также выявить обучающихся, которым может потребоваться дальнейшее психолого-педагогическое сопровождение.
Ожидаемый результат	- получена информация об эмоциональном состоянии, уровне тревожности и особенностях настроения обучающихся; - выявлены возможные эмоциональные трудности, переживание одиночества и недостаток социальной поддержки; - получена информация об особенностях взаимодействия обучающихся со сверстниками и взрослыми; - определены обучающиеся, которым может потребоваться дополнительное индивидуальное сопровождение.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент **5 мин**	Приветствует обучающихся, создает спокойную и доброжелательную атмосферу. Кратко связывает содержание занятия с предыдущими темами, обращая внимание на то, что эмоциональное состояние, настроение, ощущение поддержки и отношения с окружающими могут влиять на то, как человек воспринимает происходящие ситуации и принимает решения. Объясняет цель сегодняшней работы. Подчеркивает, что задания не являются проверкой знаний и не предполагают правильных или неправильных ответов.	Слушают педагога-психолога, настраиваются на работу. Вспоминают отдельные темы предыдущих занятий, при желании отвечают на общие вопросы о том, что может влиять на самочувствие и поведение человека в повседневных ситуациях. Знакомятся с порядком работы.	Слайд с темой и целью занятия. Презентация или опорный материал педагога-психолога.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
2. Настрой и инструктаж перед диагностикой **3 мин**	Объясняет порядок выполнения диагностических методик и последовательность их прохождения на автоматизированной платформе. Поясняет, что в ходе занятия будут изучаться особенности эмоционального состояния, тревожности, настроения, переживания одиночества и взаимодействия с окружающими. Обращает внимание на необходимость отвечать самостоятельно и ориентироваться на собственные ощущения. Разъясняет, что педагог-психолог оказывает помощь только по техническим и организационным вопросам и не влияет на содержание ответов.	Знакомятся с платформой и подготовленными материалами. Слушают инструкцию, проверяют доступ к заданиям. При необходимости задают вопросы по порядку выполнения диагностических методик.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматизированная диагностическая платформа. Сборник диагностик, сборник-практикум.
3. Проведение диагностики **32 мин**	Организует последовательное выполнение трех диагностических методик. **1. RCADS-25.** Объясняет порядок заполнения, обращает внимание на необходимость отвечать в соответствии со своим самочувствием и переживаниями. Не комментирует индивидуальные ответы. **2. Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?».** Предлагает самостоятельно оценить особенности взаимодействия со сверстниками и взрослыми. При необходимости помогает понять формулировку вопроса, не подсказывая вариант ответа. **3. ДОПО (Дифференциальный опросник переживания одиночества), Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев.** Перед началом поясняет, что вопросы связаны с субъективным ощущением общения, поддержки и одиночества. Предлагает отвечать спокойно и не ориентироваться на ответы других обучающихся. В процессе работы контролирует соблюдение	Самостоятельно выполняют диагностические методики в установленной последовательности. Внимательно читают инструкции и вопросы, выбирают ответы, которые наиболее точно отражают их собственное состояние и опыт. Не обсуждают ответы с одноклассниками. При возникновении технических или организационных трудностей обращаются к педагогу-психологу. После завершения каждой методики переходят к следующей.	Автоматизированная диагностическая платформа. *RCADS-25* *Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?»* *ДОПО (Дифференциальный опросник переживания одиночества), Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев.* Компьютер, ноутбук, планшет или телефон. Сборник-практикум.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	инструкции, самостоятельность выполнения и организацию работы. При необходимости оказывает техническую помощь. Не сообщает индивидуальные результаты в ходе группового занятия.		
4. Краткое обсуждение и практические рекомендации 2 мин	После завершения диагностических заданий не предлагает обсуждать индивидуальные результаты в группе. Кратко обращает внимание на значение эмоционального состояния и социальной поддержки для повседневной безопасности. Подчеркивает, что при сильной тревоге, длительном снижении настроения, ощущении одиночества или сложностях во взаимоотношениях важно не оставаться с переживаниями один на один. Напоминает о возможности обратиться к доверенному взрослому за поддержкой.	Слушают рекомендации, соотносят их с общими ситуациями из повседневной жизни. При необходимости задают общие вопросы, не раскрывая личную информацию перед классом.	Памятка о способах получения поддержки. Опорный материал педагога-психолога.
5. Завершение, подведение итогов 3 мин	Благодарит обучающихся за внимательность, самостоятельность и искренность. Объясняет, что результаты будут обработаны педагогом-психологом и использованы для дальнейшего понимания эмоционального состояния обучающихся и планирования психологической поддержки. Не озвучивает индивидуальные показатели в присутствии класса. Мягко напоминает, что при возникновении вопросов, переживаний или трудностей обучающийся может обратиться к педагогу-психологу индивидуально или к другому взрослому, которому доверяет.	Слушают итоговое обращение. При желании кратко отвечают на вопрос о том, что было наиболее понятным или простым в ходе занятия. При необходимости обращаются к педагогу-психологу после занятия.	Информация о времени и порядке индивидуального обращения к педагогу-психологу.

Практическое занятие
Занятие 7

Дата	3 четверть, март

Класс / аудитория	5 класс
Тема занятия	Безопасное поведение в природных и чрезвычайных ситуациях
Цель занятия	Сформировать у обучающихся навыки применения базового алгоритма безопасных действий в природных и чрезвычайных ситуациях.
Ожидаемый результат	- распознают потенциально опасные ситуации в природе и быту; - применяют базовый алгоритм безопасных действий при возникновении опасности; - знают, когда и к кому обращаться за помощью.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент	Приветствует, напоминает правила занятия	Слушают, настраиваются на работу	Слайд с темой занятия и правилами
2. Введение в тему, знакомство с понятиями «личная безопасность», «опасная ситуация», «чрезвычайная ситуация»	Вводит в тему занятия: «Знаете ли вы такое понятие, как «личная безопасность?» Выводит на слайде определение: *Личная безопасность* - это умение защищать себя и правильно вести себя в ситуациях, где может быть опасность. Она нужна, чтобы мы могли чувствовать себя уверенно и знать, как действовать, если что-то случится. Главные ***правила личной*** безопасности: **Знай опасные ситуации.** Это может быть пожар, незнакомый человек, драка, дорога с машинами. **Умей действовать.** Если есть опасность - не паникуй, выполняй правила: иди к взрослым, следуй плану эвакуации, держись группы. **Береги себя.** Не рискуй ради любопытства: не трогай незнакомые предметы, не играй в опасных местах, не подходи к диким животным. **Обращайся за помощью.** Если чувствуешь угрозу - сразу говори учителю, родителям или другому взрослому. Личная безопасность подразумевает, что ты не только знаешь правила поведения, но и умеешь их применять. **Опасная ситуация** - ситуация, в которой есть угроза жизни и безопасности человека. Такие ситуации могут возникать в быту, на улице или в природе. Например:	Слушают, соотносят факторы с собственным опытом, задают вопросы	Слайд-презентация, опорный материал для педагога-психолога

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	утечка газа, гроза, сильный мороз, тонкий лед, встреча с диким животным. **Чрезвычайная ситуация** (ЧС) - это обстановка, которая внезапно возникает из-за опасного события и приводит или может привести к угрозе для жизни и здоровья людей, разрушению имущества, нарушению нормальной работы организаций и окружающей среды (пожары, аварии, взрывы, наводнения, ураганы, утечка газа или попадание опасных веществ в воздух, террористические угрозы, эпидемии и другие события, требующие немедленных действий).		
3. Групповая работа Упражнение «Заметь опасность»	Делит класс на 5 групп. Каждой группе раздает карточки с ситуациями и вопросами. Обсуждает ответы вместе с обучающимися, направляет мышление детей.	Работают в группе. Анализируют и обсуждают ситуации. Готовят небольшое выступление по своей ситуации.	Карточки с ситуациями для каждой группы «Заметь опасность»
4. Продолжение групповой работы Упражнение «Составь алгоритм действий»	Предлагает детям алгоритм на слайде: **Остановись.** Не делай резких, необдуманных шагов **Оцени ситуацию.** Посмотри вокруг: что именно происходит? Оцени, что может угрожать тебе прямо сейчас? Подумай, есть ли безопасное место рядом с тобой и можно ли безопасно до него добраться? **Защити себя.** Переместись в безопасное место (подальше от окон, деревьев, проводов), если это возможно. Не трогай опасные предметы. **Обратись за помощью.** Позови взрослых: родителей, учителя, охранника. Следуй инструкциям взрослого. Знай номера телефонов экстренных служб: Пожар – 101 Полиция - 102 Скорая помощь - 103	Продолжают работу в группе. Анализируют и обсуждают ситуацию, составляют алгоритм действий из предложенных шагов.	Карточки с ситуациями и действиями. Упражнение 2. «Составь алгоритм действий»

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Единый номер экстренных служб - 112. **Сохраняй спокойствие** Дыши медленно и глубоко, не совершай необдуманных поступков и опасных действий. Предлагает детям использовать алгоритм, чтобы разработать план действий для их ситуаций. Обсуждает получившиеся результаты, корректирует при необходимости. После выступления групп обращает внимание, что порядок действий может отличаться в зависимости от ситуации, но главное правило остается общим: сначала обеспечить собственную безопасность, затем сообщить о происшествии и обратиться за помощью.		
5. Подведение итогов, рефлексия	Предлагает каждому обучающемуся закончить фразу: «Теперь, если я окажусь в опасной ситуации, я…» или назвать одно правило безопасности, которое запомнил сегодня. Подводит итоги: «Знать правила безопасности важно не для того, чтобы бояться опасностей, а для того, чтобы быть готовым правильно действовать и заботиться о себе и других».	Отвечают на рефлексивный вопрос, слушают итог	Памятка «Алгоритм действий при пожаре. Что делать, если в школе пожар?
Материалы к занятию	**Упражнение «Заметь опасность»** **Группа 1** (землетрясение в школе) Ошибки: побежали к лестнице, подошли к окнам, зашли в лифт. Почему опасно: лестницы, окна и лифты– самые опасные места. Нужно укрыться под прочной мебелью, держаться подальше от окон и ждать указаний учителя. **Группа 2** (оборванный провод) Ошибки: подошли близко, пытались отодвинуть палкой. Почему опасно: провод может быть под напряжением. Нужно отойти на безопасное расстояние и сразу сообщить взрослым. **Группа 3** (незнакомец предлагает забрать ребёнка)	Используют материалы в ходе выполнения соответствующих заданий.	Карточки, памятки, кейсы и другие материалы, ранее представленные в приложении.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Ошибки: готов согласиться, боится отказать, поверил на слово. Почему опасно: незнакомец может быть мошенником или похитителем. Нужно твёрдо отказать и обратиться к взрослым или родителям. **Группа 4** (гроза в походе) Ошибки: спрятаться под дубом, продолжать путь. Почему опасно: дерево притягивает молнии, открытая местность опасна. Нужно найти овраг или углубление, присесть, пригнуть голову, держаться подальше от деревьев. **Группа 5** (сильный ветер) Ошибки: продолжили прогулку вдоль деревьев. Почему опасно: падающие ветки и предметы. Нужно уйти в здание или на открытую площадку без деревьев. **Алгоритм действий при пожаре** 1. Увидел огонь/дым–сразу сообщи взрослым или позвони 101/112 (что горит, где). 2. Услышал сирену–не паникуй, иди спокойно с классом к выходу, не возвращайся за вещами. 3. В дыму–прикрой рот и нос тканью, наклонись низко или ползи, держись стены. 4. Не открывай двери/окна в горящее помещение, закрывай двери за собой. 5. Не лей воду на розетки, электроприборы или масло. 6. Оставайся с классом на месте сбора, не возвращайся в здание. 7. Если кто-то пострадал – сообщи взрослым. **Алгоритм действий при землетрясении** **В здании:** – Отойди от окон, шкафов и всего, что может упасть. – Укройся под прочным столом или у несущей стены, прикрой голову. – Не пользуйся лифтом и не беги по лестнице.		

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	На улице: – Отойди от зданий, столбов, деревьев, проводов. – Найди открытое пространство. **После толчков:** – Жди указаний учителя. – Выходи организованно по лестнице. – Соберись на месте сбора, не возвращайся в здание. – О пострадавших сразу сообщи взрослым. **Нельзя:** бежать к окнам, создавать давку, возвращаться за вещами, прыгать из окон. **Если услышал сигнальную сирену** – Остановись, прислушайся к указаниям. – Слушай учителя. – При эвакуации – встань в колонну, не беги, иди держась за перила. – При укрытии на месте – отойди от окон, сядь под парту, закрой голову руками. – Жди команды «Отбой тревоги» только от учителя или сотрудников школы. **Основы первой помощи** **Ушибы и растяжения:** – Посади человека. – Приложи холод на 10–15 минут. – Обеспечь покой. – При сильной боли, отёке или невозможности встать – зови учителя/медработника. **Вызов скорой (103 или 112):** – Чётко скажи: что случилось, адрес, сколько пострадавших, своё имя. – Не клади трубку, пока оператор не подтвердит приём вызова. **Запомни:** при любой травме, крови, обмороке или падении сразу сообщи учителю или другому взрослому.		

Практическое занятие
Занятие 8

Дата	4 четверть, апрель
Класс / аудитория	5 класс
Тема занятия	Эмоциональная саморегуляция в ситуации риска
Цель занятия	Научить обучающихся применять доступные способы эмоциональной саморегуляции в ситуации напряжения, чтобы снижать уровень стресса и восстанавливать внутреннее равновесие.
Ожидаемый результат	- понимает, что стресс и напряжение - естественные реакции организма; - распознает признаки напряжения в теле, мыслях, эмоциях и поведении; - знает простые способы саморегуляции (дыхание, движение, поддержка, приятные занятия).
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент	Приветствует, напоминает правила занятия	Слушают, настраиваются на работу	Слайд с правилами поведения на занятии
2. Введение в тему	Вводит в тему занятия: ««Иногда мы сталкиваемся с трудными ситуациями: контрольная работа, ссора с другом, неожиданный вопрос на уроке, выступление перед классом. В такие моменты человек может почувствовать стресс - это естественная реакция организма. Стресс помогает нам собраться и действовать, но если его слишком много, он мешает думать и спокойно реагировать. Поэтому важно уметь замечать признаки стресса и знать простые способы справляться с ним».	Слушают, соотносят факторы с собственным опытом, отвечают на вопросы.	
3. Групповая работа «Угадай сигнал»	Объясняет обучающимся: «Когда мы волнуемся или испытываем стресс, организм подает нам сигналы. Они могут проявляться в теле, мыслях, эмоциях и поведении. Если научиться замечать эти сигналы, можно вовремя сделать паузу и помочь себе». Предлагает обучающимся разделиться на небольшие группы. Каждая группа получает карточки с признаками стрессового состояния и определяет, где проявляется каждый признак: **в теле, мыслях, эмоциях или поведении**.	Работают в группах, распределяют карточки по четырем категориям, объясняют свой выбор, отвечают на вопросы и называют способы, которые могут помочь при появлении признаков стресса.	Карточки с признаками стрессового состояния; слайд «Сигналы стресса: тело – мысли – эмоции – поведение».

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Примеры карточек: – быстро бьется сердце; – ладони становятся влажными; – трудно сосредоточиться; – мысли путаются; – появляется мысль «Я не справлюсь»; – становится тревожно; – появляется раздражение; – хочется плакать; – хочется спорить или кричать; – хочется уйти и побыть одному; – становится трудно выполнять привычные задания. После распределения карточек обсуждает ответы с обучающимися. Вопросы для обсуждения: 1. «Какие сигналы стресса легче всего заметить?» 2. «Что первым меняется у вас: тело, мысли, эмоции или поведение?» 3. «Почему важно замечать такие сигналы вовремя?» 4. «Что можно сделать, если ты заметил, что начинаешь сильно волноваться?» Подводит итог: «Стресс может проявляться по-разному. Если заметить первые сигналы, можно сделать паузу и выбрать подходящий способ помочь себе. Сегодня мы попробуем несколько таких способов и определим, какой из них помогает именно нам».		
4. Индивидуальная практическая часть Упражнение «Спокойный вдох»	Объясняет: «Эмоциональная устойчивость - это не отсутствие сильных эмоций. Это умение замечать свое состояние, делать паузу и выбирать, как поступить, даже когда ты волнуешься, злишься или расстроен». Предлагает совместное выполнение упражнения «Спокойный вдох». Проводит обсуждение после упражнения: «Как изменилось ваше состояние после дыхания?»	Выполняют инструкции педагога	Упражнение «Спокойный вдох»

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	«Когда можно использовать такое дыхание?»		
5. Обучение приемам мышечной релаксации	Предлагает обучающимся выполнить упражнение «Мышечная релаксация»: «Когда мы испытываем стресс, мышцы становятся напряженными. Чтобы снять напряжение, можно специально напрячь и расслабить разные части тела».	Слушают инструкции педагога, выполняют упражнение индивидуально	Инструкция «Мышечная релаксация»
6. Творческий способ справиться со стрессом	Объясняет: «Иногда стресс можно уменьшить через творчество. Давайте возьмем чистый лист и разделим его на две части. В левой части нарисуем свой стресс». После того, как дети нарисуют стресс, дает следующую инструкцию: «А теперь давайте нарисуем спокойное состояние. Как оно выглядит? Чем отличается от стресса? Как выглядит ваше спокойствие? Оно мягкое? Оно теплое?» Обсуждение: «Что вы нарисовали?» «Как это связано с вашим спокойствием?» «Можно ли использовать рисунок как напоминание о том, что помогает вам справляться со стрессом?» Вывод: творчество помогает выразить эмоции и найти внутренние ресурсы для саморегуляции.	Рисуют по инструкции	Листы А4, карандаши, маркеры, фломастеры
7. Подведение итогов, рефлексия	Подводит итоги: сегодня мы узнали, что стресс и напряжение - это естественные реакции организма. Они проявляются в теле, мыслях, эмоциях и поведении. Мы попробовали разные способы саморегуляции: дыхательные упражнения, упражнения на мышечную релаксацию, творческие задания. Эти простые шаги помогают восстановить спокойствие и справляться с трудными ситуациями. Вывод: стресс можно заметить и уменьшить, если использовать доступные способы саморегуляции. Предлагает ответить на вопрос: Какой способ справляться со стрессом мне понравился больше всего?	Отвечают на рефлексивный вопрос, слушают итог	

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
Материалы к занятию	**Упражнение «Спокойный вдох»** Объяснение педагога-психолога: «Когда мы чувствуем стресс, дыхание становится быстрым и сбивчивым. Давайте выполним дыхательное упражнение, которое помогает успокоиться и услышать себя». Инструкция: Сядьте удобно или встаньте прямо. Положите руку на грудную клетку и закройте глаза. Сделайте медленный вдох через нос. Сделайте плавный выдох через рот. Повторите 5-6 раз, стараясь дышать ровно и спокойно. Прислушайтесь к себе: Скажите себе: «Что я сейчас чувствую?» (например: тревогу, усталость, радость) Спросите себя: «Какие мысли у меня сейчас?» (например: «Я не справлюсь» или «Я попробую еще раз»). Подумайте: «Что мне поможет прямо сейчас?» (например: сделать паузу, попросить помощи, улыбнуться другу). Упражнение «Мышечная релаксация» Инструкция: Сядьте удобно. Сильно сожмите кулаки, удерживайте 5 секунд, затем расслабьте. Поднимите плечи вверх, как будто хотите спрятать голову, удержите 5 секунд, затем отпустите. Напрягите ноги (поставьте стопы крепко на пол), затем расслабьте мышцы ног. Сделайте глубокий вдох и мягкий выдох. Обсуждение: «Что вы почувствовали, когда напрягали и расслабляли мышцы?» «Где стало легче?» Вывод:	Используют материалы в ходе выполнения соответствующих заданий.	Карточки, памятки, кейсы и другие материалы, ранее представленные в приложении.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Напряжение в теле можно заметить и снять. Это помогает уменьшить стресс и почувствовать спокойствие.		

6 КЛАСС
Практическое занятие
Занятие 1

Дата	1 четверть, сентябрь
Класс	6 класс
Тема занятия	Эмоциональная саморегуляция в ситуациях учебной и повседневной нагрузки
Цель занятия	Сформировать умение применять способы эмоциональной саморегуляции в ситуациях нагрузки.
Ожидаемый результат	- распознают признаки эмоционального напряжения в ситуациях учебной и повседневной нагрузки; - применяют простые способы эмоциональной саморегуляции; - выбирают подходящий способ саморегуляции с учетом конкретной ситуации; - определяют ближайшее конструктивное действие после снижения эмоционального напряжения.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент **3 мин**	Приветствует обучающихся, объявляет тему и цель занятия. Предлагает настроиться на спокойную и доброжелательную работу. **Практическое упражнение «Сброс напряжения» - 2 мин. Цель:** переключить внимание на собственное состояние и снизить мышечное напряжение. **Инструкция:** предлагает на несколько секунд сильно сжать ладони в кулаки, затем расслабить их; поднять плечи, задержать напряжение и свободно опустить; слегка встряхнуть кисти рук. После выполнения задает вопрос: «Что изменилось в ощущениях, когда вы расслабили мышцы?»	Выполняют упражнение. Наблюдают за изменением ощущений в теле. Кратко делятся наблюдениями.	Свободное пространство
2. Введение понятий: эмоциональная устойчивость и саморегуляция	Объясняет, что учебная и повседневная нагрузка может вызывать эмоциональное напряжение, особенно когда несколько задач возникают одновременно. **Эмоциональная устойчивость** помогает сохранять способность действовать конструктивно в	Анализируют ситуацию. Называют возможные признаки напряжения в теле, мыслях и поведении. Знакомятся с	Слайд с ситуацией, доска

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
5 мин	напряженной ситуации. **Саморегуляция** - способность замечать свое эмоциональное состояние и управлять своей реакцией и поведением. **Практическое упражнение «Когда все сразу» - 3 мин. Цель:** научиться распознавать проявления эмоционального напряжения в ситуации нагрузки. **Инструкция:** предлагает ситуацию: «Завтра контрольная. Сегодня нужно закончить несколько домашних заданий. Друг пишет и просит срочно ответить. Дома напоминают о делах. Ты уже устал». Предлагает определить: «Что происходит с телом?», «Какие мысли могут появиться?», «Как может измениться поведение?». Ответы кратко фиксируются на доске. **Вывод:** саморегуляция не означает отсутствие волнения, раздражения или усталости. Она помогает заметить свое состояние и выбрать, как действовать дальше.	понятиями эмоциональной устойчивости и саморегуляции.	
3. Актуализация опыта 5 мин	Обсуждает с обучающимися ситуации учебной и повседневной жизни, которые могут вызывать эмоциональное напряжение. Обращает внимание, что одна и та же ситуация может восприниматься людьми по-разному. **Практическое упражнение «Сигналы перегрузки» - 4 мин. Цель:** научиться своевременно замечать признаки нарастающего эмоционального напряжения. **Инструкция:** зачитывает признаки: «трудно сосредоточиться»; «хочется все бросить»; «начинаю торопиться и ошибаться»; «раздражают окружающие»; «напрягаются плечи и руки»; «не могу решить, с чего начать»; «хочется отложить все дела». Предлагает определить, какие из них могут быть сигналами перегрузки, и дополнить список своими примерами. **Вывод:** первый шаг саморегуляции - вовремя заметить, что напряжение начинает мешать действовать.	Определяют признаки эмоционального напряжения. Дополняют список своими примерами. Обсуждают, в каких ситуациях они могут возникать.	Карточки с признаками
4. Индивидуальная практическая часть 9 мин	Знакомит с коротким способом саморегуляции, который можно использовать непосредственно перед контрольной,	Выполняют последовательность действий. Выбирают одну ситуацию. Определяют способ	Слайд с алгоритмом, индивидуальные карточки

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	выступлением, выполнением сложного задания или в другой напряженной ситуации. **Практическое упражнение «Вернуть управление» - 7 мин.** **Цель:** освоить последовательность действий для снижения эмоционального напряжения и возвращения внимания к текущей задаче. **Инструкция:** предлагает выполнить четыре шага. **1. Опора:** поставить обе стопы на пол и почувствовать устойчивое положение тела. **2. Расслабление:** разжать ладони, расслабить плечи и челюсть. **3. Фокус:** посмотреть вокруг и мысленно назвать три предмета, которые видишь. **4. Один шаг:** задать себе вопрос: «Что мне нужно сделать именно сейчас?» Затем предлагает выбрать одну ситуацию: «Началась контрольная, и кажется, что ты все забыл»; «Домашних заданий много, и не знаешь, с чего начать»; «Нужно выступить перед классом, и ты сильно волнуешься». Участники завершают две фразы: «Чтобы вернуть себе управление, я…»; «После этого мой первый шаг…». **Вывод:** не обязательно решать все сразу. Сначала важно снизить напряжение, затем определить ближайшее действие.	саморегуляции и ближайшее действие.	
5. Практика в парах: разбор своей ситуации 10 мин	Предлагает рассмотреть типичные ситуации учебной и повседневной нагрузки и подобрать конкретный способ саморегуляции. Обращает внимание, что рекомендации «не переживай» и «просто успокойся» не содержат конкретного действия. **Практическое упражнение «Что поможет сейчас?» - 8 мин.** **Цель:** развивать умение выбирать способ саморегуляции с учетом конкретной ситуации. **Инструкция:** каждый участник получает одну из ситуаций: «Я столько учил, но перед контрольной кажется, что все забыл»; «После школы я устал, а мне еще нужно сделать уроки и помочь дома»; «Я ошибся у доски и теперь боюсь снова отвечать»; «Я опаздываю и начинаю сильно волноваться»; «У меня несколько раз не получилось выполнить задание, и я начинаю злиться»; «Меня постоянно отвлекают, а мне нужно закончить работу». Второй участник	Анализируют ситуации в парах. Определяют эмоциональное состояние. Подбирают конкретный способ саморегуляции и последующее действие. Меняются ролями.	Карточки с ситуациями

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	предлагает конкретный способ, который можно применить непосредственно в этой ситуации. Для разбора используются вопросы: «Что человек сейчас чувствует?», «Как напряжение мешает ему действовать?», «Что можно сделать прямо сейчас?», «Что лучше сделать после того, как напряжение снизится?». Затем участники меняются ролями.		
6. Групповое обсуждение способов саморегуляции **8 мин**	Обобщает освоенные способы и предлагает определить, какие из них можно применять при разных видах нагрузки. **Практическое упражнение «Набор первой помощи при перегрузке» - 6 мин. Цель:** расширить представление о доступных способах эмоциональной саморегуляции и научиться выбирать их в зависимости от ситуации. **Инструкция:** каждая группа получает одну ситуацию: **1)** сильное волнение перед контрольной или выступлением; **2)** усталость и несколько дел одновременно; **3)** раздражение из-за того, что задание долго не получается; **4)** спешка и напряжение из-за нехватки времени. Необходимо составить **«набор из трех действий»**: первое действие помогает снизить напряжение; второе помогает вернуть внимание к ситуации; третье помогает перейти к решению задачи. После представления вариантов обсуждаются доступные способы: короткая пауза, расслабление мышц, движение, устранение отвлекающих факторов, переключение внимания, выполнение одного ближайшего действия, обращение за помощью. **Вывод:** один и тот же способ подходит не для каждой ситуации. Важно уметь выбирать безопасное действие, которое помогает восстановить спокойствие и продолжить решать задачу.	Обсуждают ситуацию в группе. Выбирают три последовательных действия. Представляют и объясняют свой вариант.	Карточки с ситуациями, листы А4, маркеры
7. Подведение итогов, рефлексия **5 мин**	Подводит итог: эмоциональное напряжение является естественной реакцией на учебную и повседневную нагрузку. Важно вовремя замечать его признаки и использовать подходящий способ саморегуляции. **Практическое упражнение «Моя инструкция себе» - 4 мин. Цель:** закрепить индивидуальный способ саморегуляции для	Завершают фразы. Определяют подходящий для себя способ саморегуляции. По желанию делятся ответами.	Карточки для рефлексии

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	применения в повседневных ситуациях. **Инструкция:** предлагает завершить три фразы: «Я замечаю, что начинаю перегружаться, когда…»; «В такой ситуации мне может помочь…»; «После этого я смогу…». По желанию участники озвучивают ответы. **Итог:** саморегуляция помогает не устранить саму нагрузку, а управлять своим состоянием, чтобы сохранять способность спокойно и последовательно действовать.		

Диагностическое занятие
Занятие 2

Дата	1 четверть, октябрь
Класс	6 класс
Тема занятия	Конструктивное взаимодействие и выражение собственной позиции
Цель занятия	Изучить особенности межличностного взаимодействия и психологического благополучия обучающихся, определить факторы, влияющие на способность выражать собственное мнение, отстаивать позицию и сохранять безопасный характер взаимодействия со сверстниками.
Ожидаемый результат	- получают информацию об особенностях взаимодействия со сверстниками и взрослыми; - определяют отдельные характеристики психологического благополучия, связанные с отношением к себе, окружающим и собственной позиции; - выявляют возможные межличностные трудности, способные препятствовать конструктивному выражению мнения и самостоятельному принятию решений; - определяют обучающихся, которым может потребоваться дополнительное психолого-педагогическое сопровождение.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент **5 мин**	Приветствует обучающихся, создает спокойную и доброжелательную атмосферу. Подводит к теме: важно уметь слушать другого и выражать собственную позицию без давления и конфликта. Поясняет диагностический характер занятия и его порядок.	Слушают педагога-психолога, включаются в работу. При желании отвечают на общие вопросы о том, что помогает человеку спокойно выражать свое мнение и почему иногда это бывает сложно. Знакомятся с целью и порядком занятия.	Слайд с темой и целью занятия. Презентация или опорный материал педагога-психолога.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
2. Обсуждение темы: «Можно ли не соглашаться?» 5 мин	Предлагает обсудить различия между конструктивным несогласием, конфликтным поведением и пассивным согласием. Обращает внимание на уважительное выражение мнения, умение слушать и обозначать свою позицию без оскорбления и давления.	Участвуют в обсуждении, анализируют предложенные ситуации. Определяют, какие способы выражения мнения можно считать конструктивными и безопасными. При необходимости приводят примеры нейтральных формулировок несогласия.	Карточки с ситуациями. Опорный материал педагога-психолога.
3. Настрой и инструктаж перед диагностикой 3 мин	Объясняет порядок выполнения двух диагностических методик на автоматизированной платформе и их связь с темой занятия. Подчеркивает отсутствие правильных и неправильных ответов.	Слушают инструкцию, знакомятся с платформой и порядком выполнения заданий. Проверяют доступ к методикам. При необходимости задают организационные вопросы.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматизированная диагностическая платформа. Сборник диагностик, сборник-практикум.
4. Проведение диагностики 24 мин	Организует последовательное выполнение двух методик. По экспресс-анкетированию «Как с тобой обращаются?» предлагает оценить особенности взаимодействия со сверстниками и взрослыми. По шкале психологического благополучия подростка К. Рифф поясняет, что вопросы касаются отношения к себе, окружающим и собственной самостоятельности. Обеспечивает самостоятельность выполнения, оказывает техническую помощь, не комментирует индивидуальные ответы и не озвучивает результаты в группе.	Самостоятельно выполняют диагностические методики в установленной последовательности. Внимательно читают вопросы и выбирают ответы, соответствующие собственному опыту. Не обсуждают свои ответы с одноклассниками. При технических или организационных затруднениях обращаются к педагогу-психологу.	*Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?».* *Шкала психологического благополучия подростка К. Рифф.* Автоматизированная диагностическая платформа. Компьютер, ноутбук, планшет или телефон. Сборник-практикум.
5. Краткое обсуждение и практические рекомендации 5 мин	Возвращает к теме конструктивного взаимодействия. Предлагает варианты спокойного выражения позиции: «Я думаю иначе», «Мне это не подходит», «Я не согласен, но готов выслушать твое мнение». Напоминает о необходимости уважать границы	Анализируют предложенные варианты фраз. Формулируют примеры безопасного выражения несогласия. Осмысливают значение уважения к	Опорный материал педагога-психолога.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	другого и обращаться за поддержкой при давлении или насмешках.	собственной позиции и позиции другого человека.	
6. Завершение, подведение итогов 3 мин	Подводит итог занятия. Сообщает, что результаты диагностики будут обработаны и использованы для определения дальнейшей психолого-педагогической поддержки. Не озвучивает индивидуальные результаты в группе, напоминает о возможности индивидуального обращения.	Слушают итоговое обращение. При желании называют один способ, который помогает выражать собственную позицию спокойно и безопасно. При необходимости после занятия могут обратиться к педагогу-психологу индивидуально.	Информация о времени и порядке индивидуального обращения к педагогу-психологу. Памятка о безопасном обращении за помощью.

Диагностическое занятие
Занятие 3

Дата	2 четверть, ноябрь
Класс	6 класс
Тема занятия	Негативное влияние сверстников и безопасный отказ
Цель занятия	Изучить особенности эмоционального состояния обучающихся и определить, как тревожность, эмоциональное напряжение и сниженное настроение могут влиять на способность самостоятельно принимать решения, противостоять негативному влиянию сверстников, выражать несогласие и безопасно отказываться от нежелательных предложений.
Ожидаемый результат	- получают информацию об особенностях эмоционального состояния обучающихся; - выявляют эмоциональные факторы, способные влиять на уверенность в собственной позиции и восприимчивость к негативному влиянию сверстников; - определяют связь между эмоциональным состоянием, потребностью в принятии сверстниками и готовностью соглашаться с нежелательными предложениями; - определяют обучающихся, которым может потребоваться дополнительное психолого-педагогическое сопровождение.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент 5 мин	Приветствует обучающихся, создает спокойную и доброжелательную атмосферу. Подводит к теме через ситуации, в которых сложно отказаться от предложения сверстников. Обращает внимание, что тревога, страх	Слушают педагога-психолога, включаются в работу. При желании приводят общие примеры ситуаций, когда человеку бывает трудно отказаться от предложения сверстников. Отвечают	Слайд с темой и целью занятия. Презентация или

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	отвержения и желание получить одобрение могут влиять на решение. Поясняет цель и диагностический характер занятия.	на вопросы без необходимости раскрывать личный опыт. Знакомятся с целью и порядком занятия.	опорный материал педагога-психолога.
2. Обсуждение темы: «Почему иногда трудно сказать “нет”?» 5 мин	Организует обсуждение причин, по которым бывает сложно сказать «нет». Обращает внимание на влияние тревожности, сниженного настроения и сильного эмоционального возбуждения на уверенность и оценку последствий. Подчеркивает, что безопасный отказ помогает сохранить личные границы.	Участвуют в обсуждении, называют возможные причины трудностей с отказом. Анализируют предложенные ситуации и определяют, какие эмоции могут мешать человеку спокойно выразить свое мнение.	Карточки с краткими ситуациями. Опорный материал педагога-психолога.
3. Настрой и инструктаж перед диагностикой 3 мин	Объясняет порядок выполнения RCADS-25 на автоматизированной платформе и связь эмоционального состояния с самостоятельностью решений. Подчеркивает отсутствие правильных и неправильных ответов и необходимость отвечать самостоятельно.	Слушают инструкцию, знакомятся с порядком выполнения методики. Проверяют доступ к платформе. При необходимости задают уточняющие вопросы по организации работы.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматизированная диагностическая платформа. Сборник диагностик, сборник-практикум.
4. Проведение диагностики 20 мин	Организует самостоятельное выполнение RCADS-25. Напоминает внимательно читать вопросы и выбирать ответы, соответствующие собственному опыту. Обеспечивает спокойную обстановку, оказывает только техническую и организационную помощь, не подсказывает ответы и не сообщает результаты в группе.	Самостоятельно выполняют RCADS-25. Внимательно читают вопросы, выбирают соответствующие варианты ответов. Не обсуждают содержание своих ответов с одноклассниками. При возникновении технических или организационных трудностей обращаются к педагогу-психологу.	*RCADS-25.* Автоматизированная диагностическая платформа. Компьютер, ноутбук, планшет или телефон. Сборник-практикум.
5. Безопасный отказ: способы сохранить собственную	Возвращает к практической части. Обсуждает способы безопасного отказа: спокойно сказать «нет», обозначить позицию, предложить альтернативу, прекратить разговор или обратиться за поддержкой. Разбирает ситуации давления и	Анализируют предложенные ситуации, определяют варианты безопасного поведения. Формулируют примеры спокойного отказа и способы завершить ситуацию, в которой на человека	Карточки с ситуациями. Опорный материал педагога-психолога.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
позицию **9 мин**	напоминает, что при угрозах, запугивании или систематическом давлении важно обратиться к взрослому.	оказывается давление. Определяют, в каких случаях необходимо обратиться за помощью.	
6. Завершение, подведение итогов **3 мин**	Подводит итог о связи эмоционального состояния и поведения при социальном давлении. Сообщает, что результаты диагностики будут обработаны конфиденциально. Напоминает о возможности индивидуальной поддержки.	Слушают итоговое обращение. При желании формулируют один способ, который может помочь сохранить собственную позицию в ситуации давления. При необходимости после занятия могут индивидуально обратиться к педагогу-психологу.	Информация о времени и порядке индивидуального обращения к педагогу-психологу. Памятка о безопасном обращении за помощью.

Практическое занятие
Занятие 4

Дата	2 четверть, декабрь
Класс	6 класс
Тема занятия	Персональные данные и безопасность в цифровой среде
Цель занятия	Определять информацию, требующую защиты в цифровой среде.
Ожидаемый результат	- определяют информацию, требующую защиты в цифровой среде; - распознают ситуации риска раскрытия персональных данных; - выбирают безопасный способ действий при запросе персональных данных; - применяют правила защиты персональных данных в цифровой среде.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент **3 мин**	Приветствует обучающихся, объявляет тему и цель занятия. **Практическое упражнение «Что обо мне знает интернет?» - 2 мин. Цель:** актуализировать представление о том, какую информацию человек оставляет в цифровой среде. **Инструкция:** предлагает представить обычный день: переписка в мессенджере, просмотр видео, онлайн-игра, регистрация в	Называют примеры информации, которой человек может делиться или которую вводит при использовании цифровых сервисов.	Слайд с изображениями цифровых действий

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	приложении, публикация фотографии. Задает вопрос: «Какая информация о человеке может появиться в интернете за один день?» Ответы принимаются без обсуждения их безопасности. **Вывод:** в цифровой среде мы постоянно используем информацию о себе, но не вся она предназначена для открытого доступа.		
2.Введение понятий: персональные данные и цифровая безопасность 5 мин	Объясняет, что **персональные данные** - это информация, относящаяся к конкретному человеку и позволяющая прямо или косвенно определить его. В цифровой среде особенно важно понимать, какая информация требует защиты. Приводит понятные для 6 класса примеры: имя и фамилия, номер телефона, адрес проживания, дата рождения, фотографии, данные об учетной записи. Отдельно обращает внимание, что **пароли и коды подтверждения нельзя сообщать другим людям**. **Практическое упражнение «Открыто или под защитой?» - 3 мин. Цель:** научиться различать информацию по степени необходимости ее защиты. **Инструкция:** поочередно показывает карточки: «любимый фильм», «номер телефона», «пароль», «любимый школьный предмет», «домашний адрес», «код из сообщения», «имя», «фотография». Участники определяют, какая информация требует особой осторожности и защиты. После каждого спорного варианта кратко обсуждается причина. **Вывод:** безопасность зависит не только от вида информации, но и от того, кому, зачем и где она передается.	Анализируют примеры. Определяют информацию, требующую защиты. Объясняют свой выбор.	Карточки с видами информации
3. Актуализация опыта 5 мин	Обсуждает, в каких цифровых ситуациях у человека могут запрашивать информацию: регистрация в приложении, онлайн-игра, переписка, конкурс, сообщение от знакомого или незнакомого пользователя. **Практическое упражнение «Зачем тебе это знать?» - 4 мин. Цель:** формировать привычку оценивать цель запроса персональной информации до ее передачи. **Инструкция:** зачитывает сообщения: «Напиши свой номер, я добавлю тебя в чат»; «Пришли код, который сейчас придет тебе на телефон»;	Определяют, какую информацию запрашивают. Обсуждают цель запроса и возможный риск. Аргументируют, почему информацию можно или нельзя передавать.	Карточки с сообщениями

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	«Где ты живешь? Я рядом»; «Скинь фото школьного пропуска»; «Напиши пароль, я помогу пройти уровень». После каждого сообщения задаются три вопроса: **«Что у тебя хотят узнать?» «Зачем это могут спрашивать?» «Нужно ли это сообщать?» Вывод:** сам факт запроса не означает, что информацию необходимо передавать. Перед передачей персональных данных важно понять, кто их запрашивает и зачем.		
4. Индивидуальная практическая часть 9 мин	Знакомит с алгоритмом безопасного решения при запросе персональных данных: **1. Остановись. 2. Определи, какую информацию у тебя запрашивают. 3. Проверь, кто и зачем ее запрашивает. 4. Не передавай данные, если есть сомнения. 5. При необходимости обратись к взрослому, которому доверяешь.** **Практическое упражнение «Перед отправкой проверь» - 7 мин. Цель:** научиться применять алгоритм перед передачей персональной информации. **Инструкция:** каждый получает карточку с ситуацией. Например: «В игре новый знакомый просит номер телефона»; «При регистрации приложение запрашивает дату рождения»; «Друг пишет с нового аккаунта и просит срочно отправить код из сообщения»; «Незнакомый пользователь просит прислать фотографию возле дома»; «В школьном чате просят указать фамилию для списка участников». Необходимо заполнить четыре позиции: **«Что запрашивают?» «Кто запрашивает?» «Для чего?» «Как я поступлю?» Вывод:** перед отправкой данных важно не торопиться, а оценить сам запрос и возможные последствия.	Индивидуально анализируют ситуацию. Определяют запрашиваемую информацию, цель запроса и выбирают безопасное действие.	Индивидуальные карточки, слайд с алгоритмом
5.Практика в парах: разбор своей ситуации 10 мин	Предлагает рассмотреть ситуации, в которых запрос персональных данных может выглядеть безобидно или исходить якобы от знакомого человека. **Практическое упражнение «Можно отправлять?» - 8 мин. Цель:** развивать умение принимать обоснованное решение о передаче информации в цифровой среде. **Инструкция:** каждая пара получает по две ситуации. **Ситуация 1:** «Одноклассник	Анализируют ситуации. Определяют характер информации и возможный риск. Выбирают безопасное решение и аргументируют его.	Карточки с ситуациями

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	просит прислать фотографию домашнего задания». **Ситуация 2:** «Аккаунт с фотографией друга просит сообщить код из сообщения». **Ситуация 3:** «Участник онлайн-игры спрашивает, в какой школе ты учишься и во сколько заканчиваются уроки». **Ситуация 4:** «Для участия в школьном онлайн-мероприятии нужно указать имя и класс». **Ситуация 5:** «Новый знакомый предлагает встретиться и просит отправить геолокацию». Для каждой ситуации необходимо определить: **1) какую информацию хотят получить; 2) требует ли она защиты; 3) для чего она запрашивается; 4) какое решение будет безопасным.** Затем пары представляют один пример.		
6.Групповое обсуждение способов защиты персональных данных **8 мин**	Обобщает результаты предыдущих заданий и предлагает сформулировать правила, которыми шестиклассник может пользоваться в цифровой среде. **Практическое упражнение «Цифровой щит» - 6 мин. Цель:** систематизировать способы защиты персональных данных. **Инструкция:** каждая группа получает лист с изображением щита, разделенного на четыре сектора: **«Что защищаю?» «Кому не передаю?» «Что проверяю перед отправкой?» «Что делаю, если сомневаюсь?»** Группа заполняет каждый сектор конкретными действиями. Например: не сообщать пароли и коды подтверждения; осторожно относиться к запросам номера телефона, адреса, фотографий и геолокации; проверять отправителя; не отвечать на подозрительный запрос; обратиться к взрослому, которому доверяешь. После презентаций составляется общий «Цифровой щит класса». **Вывод:** защита персональных данных начинается с осознанного решения самого пользователя о том, какую информацию, кому и зачем он передает.	Работают в группах. Формулируют конкретные способы защиты персональных данных. Представляют свой вариант и дополняют общий перечень.	Шаблон «Цифровой щит», листы А4, маркеры
7. Подведение итогов, рефлексия **5 мин**	Подводит итог: персональные данные требуют осознанного и осторожного обращения. Даже если сообщение выглядит срочным или отправитель кажется знакомым, перед передачей информации необходимо оценить запрос.	Формулируют три вопроса для самопроверки. Завершают итоговую фразу. По желанию озвучивают ответы.	Карточки для рефлексии

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Практическое упражнение «Три вопроса перед отправкой» - 4 мин. Цель: закрепить простой способ проверки своих действий в цифровой среде. **Инструкция:** предлагает сформулировать и записать три вопроса, которые стоит задать себе перед передачей информации: **«Что я собираюсь отправить?» «Кому и зачем это нужно?» «Безопасно ли это отправлять?»** Затем участники завершают фразу: **«После этого занятия перед отправкой личной информации я буду…» Итог:** если цель запроса непонятна или ситуация вызывает сомнение, безопаснее не передавать данные и обратиться за помощью к взрослому, которому доверяешь.		

Практическое занятие
Занятие 5

Дата	3 четверть, январь
Класс	6 класс
Тема занятия	Вредные привычки и рискованное поведение
Цель занятия	Распознавать развитие рискованной ситуации и выбирать действия, которые помогают прекратить вовлечение.
Ожидаемый результат	- распознают ранние признаки рискованной ситуации; - определяют, как одно рискованное действие может привести к следующим; - оценивают возможные последствия для здоровья, безопасности, отношений и учебы; - выбирают безопасный способ прекращения вовлечения и обращения за помощью.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент 3 мин	Приветствует обучающихся, объявляет тему и цель занятия. Практическое упражнение «Первый сигнал» - 2 мин. Цель: научиться замечать начало рискованной ситуации до совершения опасного действия. Инструкция: называет четыре ситуации: «одноклассник предлагает после школы зайти в спортивную секцию»; «знакомый просит подержать его вейп и говорит, что взрослые не	Определяют ситуации риска. Называют конкретные признаки возможного вовлечения.	Карточки «риск / безопасно», слайд с ситуациями

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	узнают»; «друг предлагает вместе подготовиться к контрольной»; «старший подросток предлагает попробовать неизвестный напиток и не рассказывать родителям». Обучающиеся показывают карточку «риск», если замечают признак возможного вовлечения. Кратко объясняют, какой именно сигнал они заметили. Вывод: риск часто начинается не с самого действия, а с предложения скрыть его, попробовать неизвестное или сделать то, что может навредить здоровью и безопасности.		
2. Введение понятий **5 мин**	Кратко разграничивает понятия. Вредная привычка - повторяющееся поведение, которое может наносить вред здоровью и благополучию. Рискованное поведение - действие, повышающее вероятность негативных последствий. Объясняет понятие «цепочка риска»: одно необдуманное решение может создать следующую опасную ситуацию. **Практическое упражнение «Что будет дальше?»** - 3 мин. Цель: увидеть развитие риска. Инструкция: предлагает начало ситуации: «Подросток согласился попробовать вейп, который ему дал знакомый». Обучающиеся называют не менее трех возможных последствий: ухудшение самочувствия, повторное употребление, необходимость скрывать произошедшее, конфликт с близкими, вовлечение в новые рискованные действия. Вывод: важно оценивать не только действие «сейчас», но и то, к чему оно может привести дальше.	Различают понятия. Выстраивают возможную последовательность последствий одного рискованного решения.	Слайд «Цепочка риска», доска
3. Анализ кейса **5 мин**	Предлагает кейс «После тренировки». Шестиклассник Данияр после тренировки ждет автобус. Знакомый старшеклассник предлагает ему вейп: «Попробуй, после нагрузки расслабляет». Данияр отказывается брать его, но знакомый оставляет устройство рядом и уходит отвечать	Анализируют кейс. Выделяют источник риска, решения, усиливающие риск, возможные последствия и точку безопасного выхода.	Карточка с кейсом «После тренировки», шаблон «Карта риска»

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	на звонок. Друг Данияра говорит: «Давай хотя бы снимем видео, будто ты пробуешь. Никто не узнает». Данияр понимает, что ситуация становится опаснее. **Практическое упражнение «Карта риска»** - 4 мин. Цель: выделить элементы конкретной рискованной ситуации. Инструкция: обучающиеся определяют четыре позиции: 1) что создает риск; 2) какие решения могут усилить риск; 3) какие последствия возможны; 4) в какой момент еще можно безопасно прекратить ситуацию. Вывод: точку выхода можно найти до того, как рискованное действие совершено.		
4. Индивидуальная практическая часть **9 мин**	Практическое упражнение «Стоп-кадр: точка выхода» - 7 мин. Цель: научиться определять момент, когда необходимо прекратить участие в рискованной ситуации. Инструкция: каждый получает одну мини-ситуацию. 1. «На прогулке знакомый достает неизвестные таблетки и говорит, что они помогают не уставать». 2. «В гостях подростки смешивают несколько напитков и предлагают сделать глоток ради интереса». 3. «Одноклассник просит спрятать его вейп в твоем рюкзаке до конца уроков». 4. «В компании предлагают снять опасный трюк на крыше гаража». Для своей ситуации обучающийся заполняет три строки: «Риск начинается, когда…»; «Я прекращаю участие на этапе…»; «Мое безопасное действие…». После выполнения педагог разбирает 2-3 примера. Вывод: безопасное решение должно прекращать участие в риске, а не переносить его на потом.	Индивидуально определяют точку выхода из ситуации и формулируют конкретное безопасное действие.	Индивидуальные карточки с мини-ситуациями
5. Работа в малых группах **10 мин**	Практическое упражнение «Цена решения» - 8 мин. Цель: научиться оценивать последствия рискованного поведения по нескольким направлениям. Инструкция: каждая группа получает один кейс. Кейс А: подросток несколько раз	Анализируют кейс по четырем направлениям. Формулируют реалистичные последствия и	Карточки с кейсами, таблица «Цена решения», листы А4

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	использует чужой вейп после школы и скрывает это дома. Кейс Б: подросток соглашается попробовать неизвестный напиток на встрече компании и вскоре чувствует себя плохо. Кейс В: подросток регулярно участвует в опасных трюках для видеороликов, несмотря на предыдущую травму. Группа заполняет таблицу из четырех граф: «здоровье», «безопасность», «отношения», «учеба и повседневная жизнь». В каждой графе указывает конкретное возможное последствие. Затем определяет одно действие, которое может остановить дальнейшее развитие риска. Педагог уточняет: последствия не нужно преувеличивать; важно называть реалистичные и непосредственно связанные с ситуацией риски.	действие, прекращающее развитие риска.	
6. Групповая практика 8 мин	Практическое упражнение «Маршрут выхода» - 6 мин. Цель: закрепить последовательность действий при уже начавшемся вовлечении. Инструкция: группы получают ситуацию: «Ты оказался рядом, когда знакомые начали рискованное действие. Тебе уже предложили присоединиться, но ты понимаешь, что ситуация небезопасна». Необходимо составить маршрут из четырех действий: 1) не участвовать и не брать опасный предмет или вещество; 2) отойти из места риска; 3) обратиться к взрослому, которому доверяешь, если ситуация продолжается или кому-то стало плохо; 4) при угрозе жизни и здоровью незамедлительно обратиться за экстренной помощью. Группы получают дополнительные условия: «тебя просят сохранить тайну»; «одному участнику стало плохо»; «тебе предлагают остаться и просто посмотреть». Необходимо определить, меняется ли маршрут действий. Вывод: наблюдение со стороны не	Составляют последовательность безопасных действий. Корректируют ее при изменении условий ситуации. Обосновывают выбор.	Карточки с условиями, листы А4, маркеры

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	всегда безопасно; при нарастании риска важно выйти из ситуации и привлечь помощь.		
7. Подведение итогов, рефлексия **5 мин**	Подводит итог: рискованное поведение легче предупредить, если замечать его ранние признаки, оценивать возможное развитие ситуации и вовремя прекращать участие. Практическое упражнение «Мои три ориентира» - 4 мин. Цель: закрепить личный алгоритм безопасного решения. Инструкция: предлагает завершить три фразы: «Я понимаю, что ситуация становится рискованной, если…»; «Я прекращаю участие, когда…»; «Если ситуация уже опасна, я…». Несколько ответов обсуждаются. Итог: безопасное решение - это конкретное действие, которое уменьшает риск для себя и окружающих.	Завершают три фразы. Формулируют личные ориентиры для распознавания и прекращения рискованной ситуации.	Карточки для рефлексии

Диагностическое занятие
Занятие 6

Дата	3 четверть, февраль
Класс	6 класс
Тема занятия	Личные ресурсы и обращение за поддержкой
Цель занятия	Изучить особенности эмоционального состояния обучающихся, характер взаимодействия с окружающими и выраженность переживания одиночества, а также сформировать понимание важности своевременного распознавания признаков эмоционального неблагополучия и обращения за поддержкой при возникновении трудностей.
Ожидаемый результат	- получают информацию об уровне тревожности и особенностях эмоционального состояния обучающихся; - выявляют особенности взаимодействия со сверстниками и взрослыми, а также возможные признаки недостатка социальной поддержки; - определяют особенности переживания одиночества и доступность личных и социальных ресурсов поддержки; - понимают важность своевременного обращения за помощью при эмоциональных и межличностных трудностях; - определяют обучающихся, которым может потребоваться дополнительное психолого-педагогическое сопровождение.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент **5 мин**	Приветствует обучающихся, создает спокойную и доброжелательную атмосферу. Обращает внимание на изменения эмоционального состояния под влиянием нагрузки, отношений, усталости и других ситуаций. Поясняет важность своевременно замечать тревогу, одиночество или сниженное настроение и обращаться за поддержкой. Сообщает о диагностическом характере занятия.	Слушают педагога-психолога, включаются в работу. При желании отвечают на общие вопросы о том, что может влиять на настроение и эмоциональное состояние человека. Знакомятся с целью и порядком занятия.	Слайд с темой и целью занятия. Презентация или опорный материал педагога-психолога.
2. Обсуждение темы: «Как понять, что мне нужна поддержка?» **5 мин**	Организует обсуждение признаков, при которых важно обратить внимание на свое состояние: длительная тревога, раздражительность, сниженное настроение, усталость, одиночество, потеря интереса, частые конфликты или избегание общения. Подчеркивает, что повторяющиеся или усиливающиеся изменения не следует игнорировать, а обращение за поддержкой является способом заботы о себе.	Участвуют в обсуждении, называют возможные признаки эмоционального напряжения и способы поддержки. Определяют, почему человеку иногда бывает сложно рассказать о своих переживаниях.	Карточки с ситуациями. Опорный материал педагога-психолога.
3. Настрой и инструктаж перед диагностикой **3 мин**	Объясняет порядок выполнения трех диагностических методик на автоматизированной платформе: на тревожность, особенности взаимодействия и переживание одиночества. Подчеркивает отсутствие правильных и неправильных ответов и необходимость отвечать самостоятельно.	Слушают инструкцию, знакомятся с последовательностью выполнения методик. Проверяют доступ к платформе. При необходимости задают вопросы по организации работы.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматизированная диагностическая платформа. Сборник диагностик, сборник-практикум.
4. Проведение диагностики **24 мин**	Организует последовательное выполнение трех методик: шкалы тревожности Спилбергера-Ханина, экспресс-анкетирования «Как с тобой обращаются?» и ДОПО Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева. Кратко поясняет назначение каждой методики. Наблюдает за эмоциональным состоянием и самостоятельностью работы, оказывает техническую помощь, не комментирует ответы и не сообщает индивидуальные результаты в группе.	Самостоятельно выполняют диагностические методики в установленной последовательности. Внимательно читают инструкции и выбирают ответы, соответствующие собственному состоянию и опыту. Не обсуждают свои ответы с одноклассниками. При технических	*Шкала тревожности Спилбергера-Ханина.* *Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?».*

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
		или организационных затруднениях обращаются к педагогу-психологу.	*ДОПО Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева.* Автоматизированная диагностическая платформа. Компьютер, ноутбук, планшет или телефон. Сборник практикум.
5. Личные ресурсы и обращение за поддержкой **5 мин**	Возвращает к теме личных ресурсов. Обсуждает доступные способы поддержки: самоподдержку, отдых, общение с друзьями, помощь родителей, педагогов, педагога-психолога и других значимых взрослых. Подчеркивает важность обращаться за помощью до того, как ситуация станет критической.	Определяют доступные для них источники поддержки. Обсуждают, к кому можно обратиться в разных ситуациях. Формулируют примеры признаков, при которых человеку может быть полезно не оставаться с трудностью один на один.	Опорный материал педагога-психолога.
6. Завершение, подведение итогов **3 мин**	Подводит итог о внимательном отношении к собственному состоянию. Сообщает, что результаты диагностики помогут определить направления дальнейшей поддержки и не будут озвучиваться в группе. Напоминает о возможности обратиться к взрослому, которому можно доверять, если переживания начинают мешать учебе, общению или повседневной жизни.	Слушают итоговое обращение. При желании называют один ресурс или человека, к которому можно обратиться в трудной ситуации. При необходимости после занятия могут индивидуально обратиться к педагогу-психологу.	Информация о времени и порядке индивидуального обращения к педагогу-психологу. Памятка о своевременном обращении за поддержкой.

Практическое занятие
Занятие 7

Дата	3 четверть, март

Класс	6 класс
Тема занятия	Безопасное поведение в общественных и чрезвычайных ситуациях
Цель занятия	Применять алгоритм безопасных действий в общественной или чрезвычайной ситуации.
Ожидаемый результат	- распознают признаки потенциально опасной общественной или чрезвычайной ситуации; - определяют действия, которые могут повысить или снизить риск; - применяют последовательность безопасных действий в предложенных ситуациях; - выбирают способ обращения за помощью с учетом ситуации.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент 3 мин	Приветствует обучающихся, объявляет тему и цель занятия. **Практическое упражнение «Первые 10 секунд» - 2 мин. Цель:** подвести к пониманию значения первых действий в неожиданной ситуации. **Инструкция:** предлагает ситуацию: «Ты находишься в общественном месте. Неожиданно люди рядом начинают быстро двигаться к выходу, слышны тревожные сообщения. Что ты сделаешь в первые секунды?» Принимает несколько коротких ответов без оценки. Затем задает вопрос: «Что опаснее: несколько секунд оценить происходящее или сразу действовать вслед за другими?» **Вывод:** в неожиданной ситуации важно не действовать импульсивно, а быстро оценить происходящее и выбрать безопасное действие.	Предлагают варианты первых действий. Обсуждают, почему в неожиданной ситуации важно оценить происходящее.	Слайд с ситуацией
2. Введение понятий: общественная и чрезвычайная ситуация 5 мин	Объясняет различие понятий на доступных примерах. **Общественная ситуация** происходит в пространстве, где находятся другие люди: транспорт, торговый центр, стадион, улица, школа, мероприятие. Некоторые такие ситуации могут становиться опасными, например при давке, панике, потере ориентации. **Чрезвычайная ситуация** связана с возникновением угрозы жизни, здоровью или безопасности людей и требует организованных безопасных действий. **Практическое упражнение «Обычная или требует действий?» - 3 мин. Цель:** учиться замечать изменение уровня безопасности ситуации. **Инструкция:** предлагает несколько примеров: «В торговом центре спокойно ходят посетители»; «В здании	Сравнивают ситуации. Определяют, в каких случаях появляется потенциальная угроза и требуется изменить поведение.	Карточки с ситуациями

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	включилась пожарная сигнализация»; «В автобус вошло много пассажиров»; «В толпе началась сильная давка»; «Во время занятия почувствовались сильные толчки». Необходимо определить, в каких случаях обычная деятельность должна прекратиться и требуется переход к безопасным действиям. **Вывод:** первый шаг безопасного поведения - распознать, что ситуация изменилась и требует другого способа действий.		
3. Актуализация опыта 5 мин	Обсуждает, что в неожиданной ситуации человеку могут мешать испуг, спешка, растерянность, желание сразу бежать за другими. Обращает внимание на необходимость действовать последовательно. **Практическое упражнение «Что мешает безопасности?» - 4 мин. Цель:** различать действия, повышающие и снижающие риск. **Инструкция:** демонстрирует карточки с действиями: «остановиться и оценить обстановку»; «бежать туда, куда бегут все, не зная причины»; «слушать указания ответственных взрослых или экстренных служб»; «вернуться за оставленной вещью»; «двигаться к обозначенному безопасному выходу»; «толкать других, чтобы пройти быстрее»; «сообщить взрослому об опасности». Предлагает разделить действия на две группы: **«Снижает риск» / «Повышает риск»** и объяснить выбор. **Вывод:** в опасной ситуации скорость не всегда означает безопасность. Важнее действовать осознанно и последовательно.	Распределяют действия на две группы. Объясняют, почему определенное действие может повысить или снизить риск.	Карточки, две зоны «Снижает риск» и «Повышает риск»
4. Индивидуальная практическая часть 9 мин	Знакомит с универсальной последовательностью действий, применимой как основа при возникновении потенциальной угрозы: **1. Остановись и оцени ситуацию. 2. Определи, где находится источник опасности и безопасное направление. 3. Следуй официальным указаниям и не создавай дополнительного риска. 4. Переместись в безопасное место, если это требуется ситуацией. 5. Обратись за помощью и сообщи необходимую информацию.** Обращает внимание, что конкретные действия зависят от вида чрезвычайной ситуации и официальных инструкций.	Знакомятся с алгоритмом. Индивидуально выстраивают последовательность действий. Сверяют полученный алгоритм и исправляют ошибки.	Карточки с действиями, слайд с алгоритмом

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Практическое упражнение «Собери безопасный маршрут действий» - 7 мин. Цель: освоить последовательность принятия безопасного решения. **Инструкция:** каждый получает карточки с действиями в перепутанном порядке. Ситуация: «Во время мероприятия в здании включилась сигнализация, поступило сообщение о необходимости покинуть помещение». Необходимо выстроить действия в последовательность: прекратить текущее занятие; оценить обстановку; выслушать указания; определить обозначенный путь выхода; спокойно двигаться по нему; не возвращаться за вещами; после выхода оставаться в безопасной зоне и следовать дальнейшим указаниям. **Вывод:** алгоритм помогает не теряться и сохранять последовательность действий.		
5. Практика в парах: разбор своей ситуации 10 мин	Предлагает применить алгоритм к разным ситуациям. **Практическое упражнение «Что делать дальше?» - 8 мин. Цель:** развивать умение применять алгоритм безопасного поведения с учетом конкретной ситуации. **Инструкция:** каждая пара получает одну карточку. **Ситуация 1:** «В торговом центре включилась пожарная сигнализация и объявлена эвакуация». **Ситуация 2:** «На массовом мероприятии люди вокруг начали сильно теснить друг друга». **Ситуация 3:** «Во время нахождения в здании ощущаются сильные подземные толчки». **Ситуация 4:** «В общественном месте ты потерял из виду взрослых, с которыми пришел». Пара анализирует ситуацию по вопросам: **«Что произошло?» «Что может представлять опасность?» «Какое действие должно быть первым?» «Чего делать не следует?» «К кому или куда можно обратиться за помощью?»** После обсуждения составляет краткую последовательность действий. Отмечает, что конкретные правила при пожаре, землетрясении и других чрезвычайных ситуациях должны соответствовать официальным инструкциям, а не предположениям участников.	В парах анализируют ситуацию. Определяют возможную опасность. Составляют последовательность безопасных действий и определяют способ обращения за помощью.	Карточки с ситуациями
6. Групповое обсуждение способов безопасного поведения	**Практическое упражнение «Ошибка в алгоритме» - 6 мин. Цель:** закрепить алгоритм через поиск небезопасных решений. **Инструкция:** каждая группа получает историю, в которой герой	Находят ошибки в поведении героя. Предлагают безопасную альтернативу каждому	Карточки с историями, листы А4, маркеры

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
8 мин	допустил несколько ошибок. Например: «Во время объявления эвакуации Данияр сначала продолжил собирать свои вещи. Затем увидел, что несколько человек побежали в другую сторону, и последовал за ними. Возле выхода начал проталкиваться вперед. Уже снаружи вспомнил о телефоне в кабинете и решил вернуться». Задание: **найти все действия, которые увеличивают риск, и заменить каждое безопасным вариантом.** Другим группам предлагаются истории о давке, потере ориентации в общественном месте или другой потенциально опасной ситуации. После презентаций формируется общая последовательность: **оценить → следовать безопасным указаниям → не увеличивать риск → перейти в безопасное место → обратиться за помощью при необходимости. Вывод:** знать правило недостаточно. Важно уметь заметить ошибочное действие и заменить его безопасным.	действию. Представляют исправленный алгоритм.	
7. Подведение итогов, рефлексия **5 мин**	Подводит итог: общественные и чрезвычайные ситуации могут развиваться неожиданно, поэтому важно не поддаваться импульсивной реакции и соблюдать последовательность безопасных действий. **Практическое упражнение «Если ситуация изменилась…» - 4 мин. Цель:** закрепить общий принцип безопасного поведения. **Инструкция:** предлагает завершить три фразы: **«Если я замечаю возможную опасность, сначала я…»; «Чтобы не увеличить риск, я не буду…»; «Если мне нужна помощь, я…».** Несколько ответов обсуждаются. **Итог:** безопасное поведение начинается с оценки происходящего и продолжается последовательными действиями с учетом конкретной ситуации и официальных указаний.	Завершают фразы. Воспроизводят основные элементы алгоритма. По желанию объясняют свой выбор.	Карточки для рефлексии

Практическое занятие
Занятие 8

Дата	4 четверть, апрель
Класс	6 класс

Тема занятия	Эмоциональная устойчивость и безопасное принятие решений
Цель занятия	Выбирать безопасный вариант поведения с учетом собственного эмоционального состояния.
Ожидаемый результат	- определяют, как эмоциональное состояние может влиять на решения и поведение; - распознают ситуации, в которых сильные эмоции могут привести к импульсивному решению; - сравнивают возможные варианты поведения и их последствия; - выбирают безопасный вариант поведения с учетом своего эмоционального состояния.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент 3 мин	Приветствует обучающихся, объявляет тему и цель занятия. **Практическое упражнение «Решение за секунду» - 2 мин. Цель:** подвести к пониманию связи между эмоциональным состоянием и принимаемым решением. **Инструкция:** предлагает ситуацию: «Тебе приходит сообщение: “Из-за тебя мы проиграли. Лучше бы тебя вообще не было в нашей команде”». Затем спрашивает: «Что может захотеться сделать сразу?» Возможные ответы: резко ответить, удалить человека из контактов, написать что-то обидное, пожаловаться, ничего не отвечать. Второй вопрос: «Будет ли первое желание обязательно лучшим решением?» **Вывод:** сильная эмоция может подталкивать к быстрому действию, но первое желание не всегда является безопасным решением.	Анализируют ситуацию. Называют возможные первые реакции и сравнивают их.	Слайд с сообщением
2. Введение понятий: эмоциональная устойчивость и безопасное решение 5 мин	Объясняет, что эмоции дают важную информацию о происходящем, но при сильном эмоциональном напряжении человеку бывает сложнее оценить последствия своих действий. **Эмоциональная устойчивость** помогает сохранять способность управлять своим поведением в эмоционально сложной ситуации. **Безопасное решение** - вариант действия, который не создает дополнительной угрозы для себя и окружающих и учитывает возможные последствия.	Сравнивают возможные реакции в двух эмоциональных состояниях. Объясняют влияние эмоций на выбор поведения.	Слайд с ситуацией

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Практическое упражнение «Одна ситуация - разные решения» - 3 мин. Цель: показать, что эмоциональное состояние может влиять на выбор поведения. **Инструкция:** ситуация: «Одноклассник случайно толкнул тебя и не извинился». Предлагает представить два состояния: **А)** ты спокоен; **Б)** ты уже раздражен после трудного дня. Вопрос: «Может ли решение отличаться? Почему?» **Вывод:** сама ситуация может оставаться одинаковой, но наше состояние способно изменить то, как мы ее воспринимаем и как хотим поступить.		
3. Актуализация опыта **5 мин**	Обсуждает ситуации, в которых решение часто принимается под влиянием сильной эмоции: обида, злость, страх, волнение, сильная радость, разочарование. **Практическое упражнение «Эмоция подталкивает» - 4 мин. Цель:** научиться различать эмоциональный импульс и осознанное решение. **Инструкция:** показывает пары карточек: **«Разозлился → хочется резко ответить»; «Испугался → хочется сразу убежать»; «Обиделся → хочется удалить человека из общего чата»; «Очень обрадовался → хочется сразу согласиться на предложение»; «Расстроился → хочется все бросить».** Предлагает определить: «Где здесь эмоция, а где действие, к которому она подталкивает?» Затем спрашивает: «Обязательно ли выполнять то, что захотелось сделать в первую секунду?» **Вывод:** эмоция и действие - не одно и то же. Между ними можно сделать выбор.	Разделяют эмоциональное состояние и действие. Обсуждают, почему эмоциональный импульс не всегда следует сразу реализовывать.	Карточки
4. Индивидуальная практическая часть **9 мин**	Знакомит с алгоритмом принятия решения в эмоционально напряженной ситуации: **1. Заметь:** «Что я сейчас чувствую?» **2. Не спеши:** не совершай действие сразу, если эмоция сильная. **3. Проверь варианты:** «Что я могу сделать?» **4. Подумай о последствиях:** «Что произойдет после каждого варианта?» **5. Выбери безопасное действие.**	Определяют эмоциональное состояние героя. Сравнивают три варианта поведения и их последствия. Выбирают безопасный вариант и объясняют решение.	Индивидуальные карточки

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Практическое упражнение «Три варианта» - 7 мин. Цель: научиться сравнивать варианты поведения до принятия решения. **Инструкция:** каждый получает ситуацию: «Ты узнал, что одноклассник переслал другому человеку твое сообщение без разрешения». Предлагается определить свое возможное эмоциональное состояние и рассмотреть три варианта: **А)** сразу написать ему оскорбление; **Б)** переслать другим его личную переписку в ответ; **В)** не отвечать импульсивно, успокоиться и затем спокойно обсудить ситуацию или обратиться за помощью, если это необходимо. Для каждого варианта заполняются позиции: **«Что произойдет сразу?» «К чему это может привести потом?» «Какой вариант безопаснее?» Вывод:** безопасное решение предполагает оценку не только того, что хочется сделать сейчас, но и возможных последствий.		
5. Практика в парах: разбор своей ситуации **10 мин**	Предлагает применить алгоритм к типичным ситуациям шестиклассников. **Практическое упражнение «Если сделать сразу…» - 8 мин. Цель:** развивать умение учитывать эмоциональное состояние при выборе поведения. **Инструкция:** каждая пара получает ситуацию: **1.** «Ты сильно разозлился после проигрыша, а другой участник команды начинает тебя дразнить». **2.** «Друг не пригласил тебя на встречу, и ты увидел фотографии в общем чате». **3.** «Ты боишься получить плохую оценку и думаешь списать готовые ответы». **4.** «В интернете тебе предлагают принять участие в рискованном челлендже, и тебе очень хочется доказать, что ты не боишься». **5.** «После конфликта хочется сразу опубликовать обидный пост о другом человеке». Пара разбирает ситуацию по четырем вопросам: **«Что я чувствую?» «Что мне хочется сделать сразу?» «К каким последствиям это может привести?» «Какое решение**	Анализируют эмоциональное состояние героя. Определяют импульсивную реакцию. Прогнозируют последствия и выбирают безопасный вариант поведения.	Карточки с ситуациями

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	будет безопаснее?» Затем участники представляют выбранное решение.		
6. Групповое обсуждение способов безопасного принятия решений **8 мин**	**Практическое упражнение «Редакторы решений» - 6 мин. Цель:** закрепить умение преобразовывать импульсивное решение в безопасное. **Инструкция:** каждая группа получает несколько «готовых решений»: **«Я разозлился - сразу написал все, что думаю»; «Мне стало страшно - я побежал за остальными, не разобравшись, что происходит»; «Я обиделся - выложил чужую фотографию»; «Я очень хотел понравиться компании - поэтому согласился на рискованное предложение»**. Задание: определить **эмоцию → импульсивное решение → возможное последствие**, а затем «отредактировать» решение так, чтобы оно стало безопасным. Группа представляет один пример по формуле: **«Я чувствую… → мне хочется… → если я так сделаю… → безопаснее будет…». Вывод:** эмоциональная устойчивость проявляется не в отсутствии эмоций, а в способности учитывать свое состояние и не позволять сильной эмоции автоматически определять поведение.	Анализируют готовые решения. Определяют влияние эмоции и возможные последствия. Заменяют импульсивный вариант безопасным и объясняют выбор.	Карточки с решениями, листы А4, маркеры
7. Подведение итогов, рефлексия **5 мин**	Подводит итог: эмоции естественны и важны, но решение остается за человеком. При сильной эмоции особенно важно не торопиться и оценить последствия возможных действий. **Практическое упражнение «Перед решением я…» - 4 мин. Цель:** закрепить индивидуальную последовательность безопасного принятия решений. **Инструкция:** предлагает завершить три фразы: **«Если эмоция очень сильная, прежде чем действовать, я…»; «Перед решением я подумаю о…»; «Безопасное решение для меня - это решение, которое…».** По желанию несколько обучающихся озвучивают ответы. **Итог:** заметить эмоцию → не действовать импульсивно →	Завершают фразы. Формулируют собственную последовательность принятия безопасного решения. По желанию делятся ответами.	Карточки для рефлексии

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	рассмотреть варианты → подумать о последствиях → выбрать безопасное действие.		

7 КЛАСС
Практическое занятие
Занятие 1

Дата	1 четверть, сентябрь
Класс	7 класс
Тема занятия	Психологическое давление и манипулятивное воздействие
Цель занятия	Выбирать безопасный способ действия в ситуации негативного влияния сверстников.
Ожидаемый результат	- распознают психологическое давление и отдельные способы манипулятивного воздействия в ситуациях общения; - определяют, когда внешнее влияние ограничивает возможность свободного выбора; - применяют алгоритм уверенного реагирования на психологическое давление.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент 3 мин	Приветствует обучающихся, создает рабочую атмосферу. Объявляет тему занятия: **«Психологическое давление и манипулятивное воздействие»**. Кратко обозначает формат: «Сегодня мы не будем долго говорить о том, что такое давление. Попробуем научиться замечать его в обычном общении и потренируемся отвечать так, чтобы сохранить свое решение».	Приветствуют педагога-психолога. Настраиваются на работу, знакомятся с темой занятия.	Слайд с темой занятия
2. Введение в тему. Упражнение «Мой выбор или влияние?» 5 мин	Показывает на слайде варианты А и Б и предлагает выбрать один из них. Задает вопрос: «Если большинство класса выберет другой вариант, изменишь ли ты свое решение?»	Индивидуально делает выбор. Показывает свой выбор поднятием руки. Наблюдает за выбором класса. Оценивает, влияет ли мнение большинства на его решение. Определяет факторы, влияющие на	Слайд с двумя вариантами выбора

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
		принятие решения, и обосновывает свою позицию.	
3. Различаем влияние и давление. Упражнение «Где граница?» **5 мин**	Последовательно показывает три реплики: **1.** «Поможешь мне после занятия?» **2.** «Давай сделаем так, потому что мы быстрее закончим. Но решим вместе». **3.** «Если ты настоящий друг, ты обязан мне помочь». Предлагает определить, чем отличаются эти высказывания. После ответов вводит три понятия: ***просьба - убеждение - давление.*** Кратко поясняет: при просьбе человек может отказаться; при убеждении ему предлагают аргументы; при психологическом давлении отказ стараются сделать трудным через страх, чувство вины, угрозу отношениям, насмешку или давление группы.	Сравнивают три ситуации. Различают просьбу, убеждение и давление. Оценивают, есть ли в каждой ситуации возможность отказаться. Определяют и формулируют признаки психологического давления.	Слайд «Просьба - убеждение - давление»
4. Групповая практическая работа «Невидимые кнопки» **8 мин**	Объединяет обучающихся в группы по 4–5 человек и предлагает проанализировать ситуации. *Ситуация 1.* «Пришли мне свою готовую работу. Ты же настоящий друг, не откажешь». *Ситуация 2.* В групповом чате предлагают разыграть одноклассника и выставить его на посмешище: «Все согласились. Только ты опять начинаешь. Не будь занудой». *Ситуация 3.* «Что, испугался? Докажи, что ты не трус». *Ситуация 4.* «Только никому не говори. Если расскажешь взрослым, я больше никогда ничего тебе не доверю». Предлагает ответить на вопросы: «Чего человек хочет добиться? На что он пытается повлиять? Какое решение принял бы герой, если бы на него не оказывали давление?» Обобщает ответы и уточняет механизмы давления: страх, чувство вины, страх насмешек и исключения из группы.	Работают в малых группах. Анализируют ситуацию. Определяют цель воздействия и чувство, через которое оказывается давление. Представляют вывод группы. Сравнивают разные способы воздействия.	Карточки с ситуациями, доска / флипчарт
5. Формирование алгоритма. «Психологический радар»	Предлагает алгоритм «СТОП – ПРОВЕРЬ – РЕШИ»:	Знакомятся с алгоритмом. Применяют три проверочных	Слайд «СТОП - ПРОВЕРЬ - РЕШИ»

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
10 мин	**СТОП** – не отвечай сразу, сделай паузу. **ПРОВЕРЬ** – спроси себя: «Я действительно этого хочу? Могу ли я сказать “нет”? Что произойдет, если я откажусь?». **РЕШИ** – согласиться, отказаться, предложить другой вариант, прекратить разговор или обратиться за помощью. Для отработки алгоритма предлагает высказывания: «Можешь помочь? Если не получится, ничего страшного». «Дай свой пароль. Если ты мне доверяешь, то дашь». «Этот вариант лучше, но давай решим вместе». «Если сейчас уйдешь, можешь со мной больше не общаться». Предлагает проанализировать каждое высказывание по алгоритму «СТОП – ПРОВЕРЬ – РЕШИ».	вопроса к предложенным ситуациям. Определяют, присутствует ли психологическое давление. Обосновывают решение.	
6. Практика в парах. Ролевая репетиция «Спокойно сказать нет» **9 мин**	Объясняет: «Распознать давление - половина навыка. Вторая половина - суметь ответить». Показывает модель ответа: *пауза → свое решение → короткий ответ → действие***.** Примеры начала ответа: «Мне нужно подумать»; «Нет, я не буду этого делать»; «Мне это не подходит»; «Я решил не участвовать». Подчеркивает: «Задача не в том, чтобы придумать самый жесткий ответ. Нужно спокойно сохранить свою позицию». Раздает парам ситуации. **1.** «Отправь мне ответы. Что тебе, жалко?» После отказа: «Я тебе помогал, а ты даже этого сделать не можешь». **2.** «Давай выложим это фото в общий чат». После отказа: «Ты один слишком правильный». **3.** «Скажи учителю, что мы все вместе готовили проект». После отказа: «Из-за тебя у всей группы будут проблемы». Первый участник оказывает условное давление, второй отвечает. Затем обучающиеся меняются ролями.	Работают в парах. Разыгрывают предложенные ситуации. Практикуют паузу и уверенный отказ. Меняются ролями. Анализируют свой вариант ответа и при необходимости формулируют его заново.	Карточки с ролевыми ситуациями, слайд с моделью ответа

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	После первой попытки предлагает проверить ответ: «Была ли позиция понятна? Не было ли слишком много оправданий? Что можно сказать короче?»		
7. Подведение итогов, рефлексия **5 мин**	Возвращает обучающихся к алгоритму *«СТОП - ПРОВЕРЬ - РЕШИ»***.** Предлагает завершить три фразы: **«***Сегодня я понял(а)…»* *«Сегодня я научился(ась)…»* *«Этот навык может пригодиться мне, когда…»*. Ответы озвучиваются по желанию. **Подводит итог:** «Мы можем просить друг друга, предлагать и убеждать. Граница появляется там, где человеку становится трудно свободно сказать «нет». Если вы заметили давление, не обязательно отвечать сразу. Пауза дает возможность проверить ситуацию и принять свое решение».	Отвечают на рефлексивные вопросы. Формулируют, какой навык освоили. По желанию делятся выводом с группой.	Итоговый слайд «Что понял? Чему научился? Где применю?»

Диагностическое занятие
Занятие 2

Дата	1 четверть, октябрь
Класс	7 класс
Тема занятия	Буллинг, насилие и безопасное реагирование
Цель занятия	Оценить особенности взаимодействия и психологического благополучия обучающихся, влияющие на безопасное реагирование в ситуации буллинга или насилия, а также выявить возможные признаки небезопасных отношений со сверстниками и потребность в дополнительной психологической поддержке.
Ожидаемый результат	- получена информация об особенностях взаимодействия обучающихся со сверстниками и взрослыми; - выявлены возможные признаки небезопасного обращения, социальной изоляции, давления или конфликтного взаимодействия; - получена информация об уровне психологического благополучия и особенностях отношения обучающихся к себе и окружающим; - определены обучающиеся, которым может потребоваться дополнительное психолого-педагогическое сопровождение.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент **5 мин**	Приветствует обучающихся и создает безопасную атмосферу. Отмечает, что во взаимоотношениях со сверстниками могут возникать разногласия, конфликты, игнорирование, насмешки или давление. Объясняет важность различения обычных разногласий и ситуаций, представляющих угрозу психологической или физической безопасности. Сообщает, что занятие носит диагностический характер и направлено на оценку взаимоотношений в классе и психологического благополучия обучающихся.	Слушают педагога-психолога, включаются в работу. При желании приводят общие примеры ситуаций, в которых человеку бывает сложно сохранить спокойствие или защитить свои границы во взаимодействии со сверстниками. Знакомятся с целью и порядком занятия.	Слайд с темой и целью занятия. Презентация или опорный материал педагога-психолога.
2. Настрой и инструктаж перед диагностикой **3 мин**	Объясняет порядок выполнения двух диагностических методик. Поясняет, что первое задание связано с особенностями обращения со стороны окружающих и опытом взаимодействия, а второе позволяет оценить отдельные характеристики психологического благополучия, отношения к себе и окружающим. Подчеркивает, что диагностические задания не являются проверкой знаний и не предполагают правильных или неправильных ответов. Обращает внимание на необходимость отвечать самостоятельно и искренне, не ориентируясь на ответы одноклассников. Разъясняет, что педагог-психолог может помочь с техническими и организационными вопросами, но не определяет ответ за обучающегося.	Слушают инструкцию, знакомятся с платформой и подготовленными материалами. Проверяют доступ к заданиям. При необходимости задают уточняющие вопросы по порядку выполнения методик.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматизированная диагностическая платформа. Сборник диагностик, сборник-практикум.
3. Проведение диагностики **32 мин**	Проводит две диагностические методики в установленной последовательности. **1. Экспресс-опросник «Как к тебе относятся?»** Предлагает отвечать на вопросы искренне, опираясь на собственный опыт. При необходимости разъясняет смысл вопроса, не влияя на ответ. **2. Шкала психологического благополучия К. Рифф для подростков.** Предлагает отвечать на вопросы самостоятельно и не сравнивать себя с другими.	Самостоятельно выполняют диагностические методики в установленной последовательности. Внимательно читают инструкции и вопросы, выбирают ответы, соответствующие их собственному опыту и состоянию. Не обсуждают ответы с одноклассниками. При технических или организационных затруднениях	Автоматизированная диагностическая платформа. *Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?».* *Шкала психологического*

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	В ходе диагностики наблюдает за эмоциональным состоянием обучающихся и контролирует самостоятельность выполнения заданий. При необходимости оказывает техническую помощь. Не комментирует ответы, не сравнивает результаты и не озвучивает их перед группой.	обращаются к педагогу-психологу. После завершения первой методики переходят ко второй.	*благополучия подростка К. Рифф.* Компьютер, ноутбук, планшет или телефон. Сборник практикум.
4. Краткое обсуждение и практические рекомендации **2 мин**	После завершения диагностических заданий возвращает обучающихся к теме безопасного реагирования. Подчеркивает, что буллинг, насилие, систематические насмешки, угрозы, унижение, намеренная изоляция или давление со стороны группы не являются ситуациями, которые человек обязан решать самостоятельно. Обращает внимание на важность своевременного обращения за помощью: чем раньше становится известно о небезопасной ситуации, тем больше возможностей остановить ее и оказать необходимую поддержку. Отмечает, что просьба о помощи не означает слабость или неспособность постоять за себя.	Слушают рекомендации, соотносят их с общими ситуациями взаимодействия. При желании задают вопросы. Осмысливают значение своевременного обращения за поддержкой при возникновении небезопасных ситуаций.	Опорный материал педагога-психолога.
5. Завершение, подведение итогов **3 мин**	Благодарит обучающихся за внимательность, самостоятельность и искренность. Объясняет, что результаты будут обработаны педагогом-психологом и использованы для понимания особенностей взаимодействия и психологического благополучия обучающихся, а также для определения дальнейших направлений психологической поддержки. Не озвучивает индивидуальные результаты в присутствии класса. Подчеркивает, что важно не только обращаться за помощью при уже возникшей проблеме, но и своевременно замечать изменения собственного эмоционального состояния, чувство небезопасности, длительное напряжение или переживание	Слушают итоговое обращение. При необходимости задают вопросы. При желании после занятия индивидуально обращаются к педагогу-психологу.	Информация о времени и порядке индивидуального обращения к педагогу-психологу. Памятка о безопасном обращении за помощью.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	одиночества. Напоминает о возможности обратиться к педагогу-психологу или другому взрослому, которому обучающийся доверяет.		

Диагностическое занятие
Занятие 3

Дата	2 четверть, ноябрь
Класс	7 класс
Тема занятия	Эмоциональное состояние и принятие безопасных решений
Цель занятия	Изучить особенности эмоционального состояния обучающихся и показать взаимосвязь между внутренним эмоциональным состоянием, способностью сохранять внутреннюю опору и принятием безопасных решений в сложных и рискованных ситуациях.
Ожидаемый результат	- получена информация об эмоциональном состоянии обучающихся; - обучающиеся понимают, как тревога, эмоциональное напряжение и сниженное настроение могут влиять на оценку ситуации и выбор способа действия; - обучающиеся понимают значение внутренней опоры для обдуманного и безопасного принятия решений; - выявлены обучающиеся, которым может потребоваться дополнительное психолого-педагогическое сопровождение.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент **5 мин**	Приветствует обучающихся и создает рабочую атмосферу. Объясняет, что сильные эмоции могут влиять на оценку ситуации и принятие безопасных решений. Отмечает, что внутренняя опора помогает сохранять собственные принципы и ценности. Объясняет диагностическую цель занятия.	Слушают педагога-психолога, включаются в работу. Отвечают на общие вопросы о том, почему в спокойном состоянии легче принимать решения, чем в момент сильных переживаний. Знакомятся с темой и целью занятия.	Слайд с темой и целью занятия. Презентация или опорный материал педагога-психолога.
2. Настрой и инструктаж перед диагностикой **3 мин**	Объясняет порядок выполнения RCADS-25. Подчеркивает, что вопросы касаются эмоционального состояния и переживаний, поэтому важно отвечать самостоятельно и в соответствии со своим состоянием. Объясняет отсутствие правильных или неправильных ответов. Обращает внимание, что результаты не	Слушают инструкцию, знакомятся с порядком выполнения методики. При необходимости задают вопросы организационного или технического характера.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматизированная диагностическая платформа.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	обсуждаются публично и не являются оценкой личности обучающегося.		*RCADS-25.* Сборник диагностик, сборник-практикум.
3. Проведение диагностики **25 мин**	Организует выполнение **RCADS-25**. Перед началом напоминает, что важно отвечать честно, не ориентируясь на ответы одноклассников. В процессе работы наблюдает за эмоциональным состоянием обучающихся, обеспечивает спокойные условия и самостоятельность выполнения. При необходимости оказывает техническую помощь, не подсказывая содержание ответов. Не комментирует индивидуальные результаты и не делает выводов в присутствии класса. После завершения методики предлагает спокойно проверить, все ли ответы отмечены, и завершить работу.	Самостоятельно выполняют RCADS-25. Внимательно читают утверждения и выбирают ответы, наиболее соответствующие их собственному состоянию и опыту. Не обсуждают ответы с одноклассниками. При технических затруднениях обращаются к педагогу-психологу.	Автоматизированная диагностическая платформа. *RCADS-25.* Компьютер, ноутбук, планшет или телефон. Сборник диагностик, сборник-практикум.
4. Краткое обсуждение и практические рекомендации **9 мин**	Объясняет, что сильные эмоции могут мешать объективно оценивать ситуацию, обдумывать последствия и принимать безопасные решения. Отмечает, что внутренняя опора помогает не поддаваться давлению и действовать, опираясь на собственные принципы и ценности. Предлагает алгоритм действий: **«остановись → оцени свое эмоциональное состояние → проанализируй ситуацию → подумай о последствиях → выбери безопасное действие → при необходимости обратись за помощью»**. Объясняет, что, если эмоциональное состояние длительное время мешает ясно мыслить, общаться или принимать решения, важно обратиться за помощью к взрослому, которому доверяешь.	Участвуют в обсуждении. Приводят примеры ситуаций, в которых сильные эмоции могут мешать принять обдуманное решение. Рассматривают предложенный алгоритм и определяют, какие действия помогают сделать паузу перед решением. Формулируют вывод о значении внутренней опоры и своевременного обращения за поддержкой.	Опорный материал педагога-психолога.
5. Завершение, подведение итогов	Благодарит обучающихся за внимательность и искренность. Подводит итог: эмоциональные реакции	Слушают итоговое обращение. При желании называют один способ, который может	Информация о возможности

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
3 мин	являются естественной частью жизни, однако при сильном напряжении особенно важно не принимать решения поспешно. Подчеркивает, что забота о собственном эмоциональном состоянии и своевременное обращение за поддержкой помогают сохранять внутреннюю опору и действовать безопаснее. Объясняет, что результаты диагностики будут обработаны педагогом-психологом и при необходимости станут основанием для дальнейшей индивидуальной или групповой работы. Не сообщает индивидуальные результаты в присутствии класса.	помочь остановиться и принять более обдуманное решение в эмоционально сложной ситуации. При необходимости могут обратиться к педагогу-психологу после занятия.	индивидуального обращения к педагогу-психологу. Памятка по самоподдержке и безопасному принятию решений.

Практическое занятие
Занятие 4

Дата	2 четверть, декабрь
Класс	7 класс
Тема занятия	Цифровой след, онлайн-риски и безопасное общение
Цель занятия	Оценивать риски, связанные с размещением и распространением информации в цифровой среде.
Ожидаемый результат	- определяют, какая информация после публикации или передачи может создавать риски для себя и других людей; - оценивают возможные последствия размещения и распространения информации в цифровой среде; - применяют алгоритм проверки информации перед публикацией, отправкой или пересылкой.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент **3 мин**	Приветствует обучающихся, создает рабочую атмосферу.	Приветствуют педагога-психолога. Настраиваются на работу, знакомятся с темой занятия.	Слайд с темой занятия «Что интернет знает обо мне?»
2. Интеллектуальная разминка «Правда или цифровой миф?» **5 мин**	Объявляет: «Начнем с цифровых мифов. Я читаю утверждение. Если считаете его верным - поднимите большой палец вверх, если сомневаетесь - в сторону, если считаете неверным - вниз».	Определяют свою позицию по каждому утверждению. Видят различия во мнениях класса.	Слайд «Правда или цифровой миф?»

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	1. «Если удалить публикацию, можно быть уверенным, что больше ее никто не увидит». 2. «Информация о человеке в интернете - это только то, что он написал о себе сам». 3. «Закрытый чат означает, что сообщение невозможно переслать за его пределы». 4. «Моя публикация может повлиять на цифровой след другого человека». Не сообщает ответы сразу. Говорит: «Сохраните свои версии. Через несколько минут проверим их».	Формулируют аргументы, но пока не получают готового ответа.	
3. Информационный блок «Анатомия цифрового следа» 8 мин	Возвращается к цифровым мифам, обсуждавшимся в начале занятия, и объясняет основную информацию о цифровом следе. ***Факт 1. Цифровой след состоит не только из опубликованных фотографий и записей.*** Комментарии, реакции, история поиска, а также действия на сайтах и в приложениях тоже являются частью цифрового следа. ***Факт 2. Часть данных мы оставляем сами, а часть может фиксироваться автоматически.*** Например, фотографию мы публикуем сами, а некоторые данные об использовании сайтов и приложений могут фиксироваться автоматически. ***Факт 3. Одну и ту же информацию разные люди могут воспринимать по-разному.*** Фотография, шутка или публикация, которые кажутся обычными в кругу друзей, другим людям могут быть непонятны или показаться неуместными. ***Факт 4. На цифровой след могут влиять и другие люди.*** Если кто-то публикует вашу фотографию, отмечает вас или распространяет скриншот переписки, эта информация также может остаться в интернете. Поэтому важно внимательно относиться к публикации информации не только о себе, но и о других людях.	Слушают короткий информационный блок. Соотносят новую информацию со своими первоначальными ответами. Корректируют ошибочные представления. Задают уточняющие вопросы.	Инфографика «Анатомия цифрового следа»

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
4. Эксперимент «Один скриншот» **7 мин**	Вызывает 6 добровольцев. Остальные становятся наблюдателями. Первому участнику дает карточку: «Ты отправил другу смешную фотографию и написал: **«*Только тебе»***. Передает ему бумажную карточку «Фото». Друг получает карточку и по инструкции педагога делает условный «скриншот» - педагог дает ему копию карточки. Далее копия передается третьему участнику. Тот условно пересылает ее еще двум людям. В результате одна исходная карточка превращается в несколько копий в руках разных участников. Педагог обращается к первому участнику: «Теперь попробуй удалить фотографию». Участник забирает исходную карточку, но копии остаются у других. Педагог спрашивает класс: «Что сейчас произошло?», «Удалил ли автор свое сообщение? Да. Вернул ли он полный контроль над информацией?», «В какой момент ситуация изменилась?» **Подводит вывод:** *«Отправить информацию легко. Вернуть контроль над всеми ее копиями может быть невозможно»***.**	Часть обучающихся моделирует распространение цифровой информации. Остальные наблюдают за изменением ситуации. Анализируют различие между удалением исходного сообщения и дальнейшим существованием его копий.	Карточка «Фото» и 4-5 ее копий
5. Упражнение «Смайлик меняет смысл» **7 мин**	Показывает на слайде фразу *«Ну хорошо»* без дополнительных пояснений и спрашивает: «Как вы понимаете это сообщение?» Затем поочередно добавляет к той же фразе разные *эмодзи*. После каждого варианта спрашивает: «Изменилось ли ваше восприятие сообщения? Как теперь звучит эта фраза?» Показывает вторую фразу **«**Спасибо» и предлагает обучающимся самостоятельно подобрать эмодзи, которые могут сделать сообщение дружелюбным, нейтральным, ироничным или раздраженным. После ответов задает вопросы: «Почему одна и та же фраза может восприниматься по-разному?», «Что мы не	Высказывают первоначальные варианты понимания фразы. Сравнивают, как меняется восприятие сообщения при добавлении разных эмодзи. Подбирают эмодзи к фразе «Спасибо» и объясняют свой выбор. Определяют, почему в онлайн-общении возможны разные интерпретации одного сообщения.	Слайды с фразами *«Ну хорошо»***,** *«Спасибо»* и эмодзи

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	видим и не слышим во время текстовой переписки?», «Что можно сделать, если вы не уверены, как человек хотел сказать эту фразу?». Подводит к выводу: «В переписке мы не всегда видим выражение лица и не слышим интонацию человека, поэтому можем неверно понять смысл сообщения. Если сообщение кажется неоднозначным, безопаснее сначала уточнить его смысл, а не отвечать на эмоциях».	Предлагают способы уточнения смысла сообщения, например: «Ты сейчас серьезно или шутишь?», «Я не совсем понял, что ты имеешь в виду».	
6. Игра «Что забыл убрать фотограф?» **10 мин**	Показывает на экране фотографию в течение 15 секунд. Предлагает обучающимся найти в кадре информацию, которую не следует публиковать или которая может представлять риск: персональные данные, пароль, код билета, открытая переписка, документ. Повторно показывает фотографию и предлагает определить данные, которые остались незамеченными. Задает вопрос: «Если автор хотел показать только новую футболку, какую еще информацию он случайно опубликовал вместе с фотографией?» Предлагает найти на второй фотографии косвенную информацию: название школы, геолокацию, фотографию другого человека, расписание занятий. Подводит к выводу с помощью вопросов: «Какую информацию было сложнее заметить? Почему перед публикацией важно проверять весь кадр?» Отмечает, что помимо основного объекта публикации, случайно попавшая в кадр информация также может раскрывать персональные данные.	В течение ограниченного времени рассматривают изображение. Запоминают и называют обнаруженные детали. Во втором раунде ищут менее очевидную информацию. Различают информацию, которую автор хотел опубликовать, и сведения, которые он мог раскрыть случайно. Формулируют собственное правило проверки фотографии перед публикацией.	2 специально подготовленных слайда «Найди цифровой риск», таймер
7. Подведение итогов, рефлексия **5 мин**	Педагог показывает три слова: ***ДО - ВО ВРЕМЯ - ПОСЛЕ***. Просит каждого мысленно завершить: *До отправки я могу…* *Во время онлайн-общения я могу…* *Если уже ошибся, я могу…*	Формулируют три практических действия. Соотносят полученный опыт с повседневным использованием цифровой среды	Итоговый слайд

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Финальная реплика: «Цифровая безопасность - не способность никогда не ошибаться. Это способность замечать момент выбора. До действия мы можем остановиться и оценить риск. В общении - проверить, правильно ли поняли другого. Если ошибка уже произошла - уменьшить дальнейшее распространение и обратиться за помощью, когда она нужна».		

Практическое занятие
Занятие 5

Дата	3 четверть, январь
Класс	7 класс
Тема занятия	Рискованное поведение и профилактика правонарушений
Цель занятия	Оценивать последствия вовлечения в рискованное или противоправное поведение.
Ожидаемый результат	- распознают факторы, которые могут подтолкнуть к необдуманному или рискованному поступку; - прогнозируют ближайшие возможные последствия своего решения; - применяют приемы, позволяющие остановиться, сохранить собственную позицию и выйти из рискованной ситуации.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент 5 мин	Приветствует обучающихся, создает рабочую атмосферу. Показывает фразу «Это всего лишь шутка» и задает вопрос: «Когда шутка начинает причинять вред?» Предлагает рассмотреть последовательность действий: пошутить → спрятать телефон → взять чужую вещь без разрешения → испортить вещь. Предлагает определить, в какой момент нарушаются личные границы и возникает угроза безопасности. **Подводит итог:** важно учитывать не только намерение человека, но и последствия его действий и причиненный вред.	Слушают предложенные варианты. После каждого действия показывают ***«****безобидно»* или ***«граница нарушена»***. Объясняют свой выбор. Называют признаки, по которым действие становится рискованным.	Слайд **«Это все еще шутка?»**, символы
2. Информационный блок «Эффект домино: один	Педагог-психолог показывает на слайде одну костяшку домино с надписью *«ПОСТУПОК»* и спрашивает: «Что может стоять за рискованным поступком?»	Называют возможные причины необдуманного поступка.	Анимированный слайд «Эффект домино»:

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
поступок - разные последствия» **6 мин**	После ответов открывает первый ряд: *интерес → эмоции → желание быть своим в компании → «ничего не случится»***.** Поясняет: «Иногда решение принимается не потому, что человек заранее хочет нарушить правило. На него могут влиять эмоции, любопытство, компания или недооценка последствий». Затем запускает на слайде «домино последствий»: *ПОСТУПОК → ВРЕД → КОНФЛИКТ → ОТВЕТСТВЕННОСТЬ*. Спрашивает: «На каком этапе человек еще может изменить развитие событий?». После ответов возвращает одну костяшку назад и показывает между *«импульсом»* и *«поступком»* знак *ПАУЗА*. **Подводит итог:** «Самое важное место в этой цепочке находится *до поступка***.** Пауза дает возможность спросить себя: «Что будет следующим?» и выбрать другое действие».	Наблюдают за «цепочкой домино». Определяют возможные последствия. Находят момент, когда развитие ситуации еще можно изменить.	*Импульс → Поступок → Вред → Последствия*
3. Основная часть. Упражнение «Слабо?» **7 мин**	Педагог-психолог пишет на доске крупно: ***«СЛАБО?»*** и спрашивает: «Почему иногда одного этого слова достаточно, чтобы человек сделал то, чего минуту назад делать не собирался?» Предлагает мини-эксперимент. Произносит одну и ту же фразу с разным давлением: *«Не хочешь - не делай» → «Все уже согласились» → «Ты один отказываешься» → «Что, слабо?»* После каждой реплики спрашивает: «Что меняется внутри ситуации, хотя само действие нам даже неизвестно?» Обращает внимание на механизм: желание не выделяться, сохранить положение в группе, доказать смелость может влиять на решение. Задает главный вопрос: «Как понять: это сейчас *мой выбор* или меня уже подталкивают к нему?» *Выводы:* «Если решение приходится доказывать словами «не трусь», «все делают», «слабо?», это хороший сигнал остановиться и вернуть выбор себе».	Сравнивают четыре варианта давления. Определяют, какие реплики усиливают желание согласиться. Называют признаки давления со стороны группы. Формулируют отличие собственного решения от решения под давлением.	Доска или слайд **«Слабо?»**

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
4. Игра-конструктор «Собери последствия» 8 мин	Педагог-психолог объединяет обучающихся в группы и раздает элементы: *«Человек», «Другие люди», «Отношения», «Имущество», «Школа», «Ответственность».* В центре размещает действие: *«Компания ради шутки испортила чужую вещь».* Предлагает за 2 минуты составить цепочку возможных последствий. Группы сравнивают цепочки и обсуждают: «Какие последствия возникают сразу, а какие позже?», «Кого может затронуть этот поступок?» **Подводит итог:** *«Рискованный поступок может быть кратким, но его последствия затрагивают человека, окружающих, отношения и могут повлечь ответственность. Важно оценивать последствия до действия».*	Работают в группах. Выстраивают из элементов возможную цепочку последствий. Объясняют связи между элементами. Сравнивают непосредственные и последующие последствия поступка.	Наборы элементов-конструкторов: **«Человек», «Другие люди», «Отношения», «Имущество», «Школа», «Ответственность»**; элемент **«Поступок»**
5. Психологическая игра «Адвокат плохой идеи» 7 мин	Педагог-психолог показывает фразу: *«Почему это кажется безопасным?»* Объясняет: «Сейчас будем ловить не плохие поступки, а аргументы, которыми человек иногда сам себя убеждает». На экране появляются: *«Один раз можно»; «Никто не узнает»; «Все так делают»; «Я только рядом»; «Это же шутка»; «Ничего серьезного не произойдет».* Класс становится «командой проверки»: к каждой фразе нужно задать *один вопрос, который проверяет ее на прочность***.** Например: «Все так делают» → «Делает ли это действие безопасным?»; «Никто не узнает» → «Изменяет ли это последствия?» Педагог подводит итог: «Перед рискованным действием человек иногда ищет не информацию, а удобное оправдание. Полезный вопрос возвращает нас к реальности».	Находят слабое место в каждом аргументе. Придумывают проверочный вопрос. Отличают реальную оценку риска от самооправдания.	Слайд «Адвокат плохой идеи»
6. Практическое упражнение «Когда уже не смешно» 7 мин	Педагог-психолог предлагает обучающимся назвать *безобидные школьные шутки***,** не называя конкретных людей. Затем задает более сложную задачу: «Что превращает шутку в проблему?» Ответы педагог собирает не в список запретов, а в четыре признака: *человеку неприятно или страшно; его просят*	Называют признаки, по которым шутка перестает быть безопасной. Переделывают рискованные идеи в безопасные. Различают развлечение и	Доска

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	прекратить, но действие продолжается; повреждается чужая вещь; возникает угроза безопасности. Затем предлагает изменить несколько знакомых подросткам идей так, чтобы они оставались развлечением, но исчезал риск: например, розыгрыш без унижения человека, челлендж без опасных действий, соревнование без порчи имущества. Спрашивает: «Можно ли сохранить веселье, убрав из него вред?» *Вывод:* «Веселиться и рисковать чужой безопасностью - не одно и то же. Хорошая идея не требует, чтобы кто-то платил за нее страхом, унижением, травмой или испорченной вещью».	действие, причиняющее вред другому.	
7. Заключение. Упражнение «Что зависит от меня?» **5 мин**	Педагог-психолог рисует на доске круг с надписью **«ЗАВИСИТ ОТ МЕНЯ»** и спрашивает: «Что в рискованной ситуации остается под нашим контролем?» Фиксирует ответы: *свое решение, действия, участие или отказ от участия, обращение за помощью, исправление ошибки.* Задает вопрос: «Что особенно важно помнить, когда решение нужно принять быстро?» **Подводит итог:** *«Мы не всегда можем контролировать ситуацию, но можем выбирать свои действия и нести за них ответственность».*	Определяют, что находится в зоне их личного контроля. Отделяют собственные действия от поступков других людей. Выбирают наиболее значимый для себя способ сохранить контроль над поведением.	Доска, маркер

Диагностическое занятие
Занятие 6

Дата	3 четверть, февраль
Класс	7 класс
Тема занятия	Безопасное поведение в общественных местах
Цель занятия	Изучить особенности эмоционального состояния, взаимодействия и переживания социальной поддержки обучающихся, а также показать их значение для сохранения внутренней опоры, оценки потенциально опасной ситуации и выбора безопасного способа поведения в общественных местах.

Ожидаемый результат	– распознают влияние эмоционального состояния на поведение в общественных местах; – оценивают свое эмоциональное состояние и доступные источники поддержки; – определяют безопасные способы действий в потенциально рискованных ситуациях; – выбирают способы отказа от рискованного действия и обращения за помощью;
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. «Когда что-то кажется не так» **5 мин**	Предлагает обучающимся несколько коротких ситуаций из повседневной жизни: незнакомая компания предлагает пойти в другое место; друзья уговаривают сделать то, что кажется рискованным; подросток оказывается один в незнакомом общественном месте; знакомый человек просит никому не рассказывать о происходящем. Предлагает обратить внимание не только на внешние признаки ситуации, но и на внутреннюю реакцию человека: тревогу, напряжение, желание уйти, растерянность. Подводит к мысли, что ощущение дискомфорта может быть важным сигналом, который не следует игнорировать. Объясняет диагностический характер занятия и его связь с темой безопасности.	Анализируют предложенные ситуации. Определяют, какие чувства может испытывать человек и какие внутренние сигналы могут указывать на то, что ситуация становится небезопасной. Высказывают предположения, почему подросток иногда продолжает участвовать в ситуации, даже если чувствует дискомфорт.	Слайд с темой и целью занятия. Презентация или опорный материал педагога-психолога.
2. «Что происходит со мной в сложной ситуации?» **3 мин**	Предлагает коротко подумать о собственных реакциях в ситуациях напряжения: что происходит с человеком, когда он тревожится, пугается, чувствует давление или остается один. Объясняет, что эмоциональное состояние может влиять на способность быстро ориентироваться, оценивать последствия и обращаться за помощью. Переходит к диагностической части, поясняя, что сегодня важно не только поговорить об этом, но и получить более объективную информацию о собственном состоянии.	Соотносят предложенные реакции с собственным опытом, не раскрывая личные ситуации перед группой. Готовятся к выполнению диагностических методик.	Опорный материал педагога-психолога.

3. Диагностический блок **25 мин**	Организует последовательное выполнение трех методик: **1. Шкала тревожности Спилбергера-Ханина.** Предлагает оценить собственное эмоциональное состояние. **2. Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?».** Обращает внимание на вопросы, связанные с характером взаимодействия и возможным влиянием окружающих. **3. ДОПО Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева.** Организует выполнение методики, связанной с субъективным переживанием одиночества и социальными отношениями. Во время работы обеспечивает спокойную обстановку, наблюдает за состоянием обучающихся, не комментирует ответы и не сообщает индивидуальные результаты.	Самостоятельно выполняют методики, отвечая в соответствии со своим состоянием и опытом. Не обсуждают ответы с одноклассниками. При необходимости обращаются к педагогу-психологу за организационной или технической помощью.	Автоматизированная диагностическая платформа. *Шкала тревожности Спилбергера-Ханина.* *Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?».* *ДОПО Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева.* Компьютер / планшет / телефон.
4. «Моя внутренняя опора» **8 мин**	После диагностики предлагает вернуться к ситуациям первого этапа. Вместе с обучающимися рассматривает, что может помочь человеку не действовать автоматически под влиянием страха, компании или сильных эмоций. Формирует понятие **внутренней опоры** как способности учитывать собственные ощущения, ценности и границы, даже если окружающие предлагают другой вариант. Предлагает составить психологическую формулу безопасного поведения: **«Я чувствую → я замечаю → я не спешу → я выбираю → я могу обратиться за помощью»**. Обращает внимание, что внутреннюю опору не следует путать с самостоятельным преодолением опасности: иногда самое безопасное решение - уйти и обратиться к взрослому.	Определяют, какие действия помогают сохранить контроль над ситуацией. Предлагают варианты безопасного поведения: отказаться, отойти, позвонить близкому человеку, обратиться к сотруднику учреждения, взрослому или другому человеку, способному оказать помощь. Формулируют собственные варианты внутренней опоры.	Опорный материал педагога-психолога.
5. «Выбор без риска» **4 мин**	Предлагает несколько вариантов действий в одной и той же ситуации и просит определить, какой из них является наиболее безопасным. После каждого выбора	Выбирают наиболее безопасные варианты поведения, объясняют свой выбор. Определяют возможные	Карточки с ситуациями и вариантами действий.

	кратко обсуждает не только сам ответ, но и психологическую причину: что может помешать сделать безопасный выбор - страх показаться слабым, желание не выделяться, давление друзей, одиночество, тревога, стремление доказать свою смелость. Подводит к пониманию, что безопасный выбор не всегда самый популярный или удобный для окружающих.	психологические факторы, которые могут мешать подростку отказаться от рискованного действия.	
6. Завершение, подведение итогов 3 мин	Подводит итог занятия. Подчеркивает, что безопасное поведение начинается не только с знания правил, но и с умения замечать собственное состояние и доверять сигналам внутреннего дискомфорта. Отмечает, что своевременное обращение за помощью является проявлением ответственности за себя, а не признаком слабости. Сообщает, что индивидуальные результаты диагностики будут обработаны педагогом-психологом и при необходимости обсуждены индивидуально.	Формулируют один вывод о том, что может помочь сохранить безопасность в сложной общественной ситуации. При необходимости могут обратиться к педагогу-психологу после занятия.	При необходимости - информация о времени и порядке индивидуального обращения к педагогу-психологу.

Практическое занятие
Занятие 7

Дата	3 четверть, март
Класс	7 класс
Тема занятия	Безопасные действия в чрезвычайных и природных ситуациях
Цель занятия	Применять алгоритм безопасных действий при угрозе жизни или здоровью.
Ожидаемый результат	- определяют первоочередное действие при возникновении угрозы жизни или здоровью; - применяют последовательность безопасных действий в чрезвычайных и природных ситуациях; - корректируют свои действия при изменении обстановки.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Введение. Эксперимент «10 секунд»	Педагог-психолог неожиданно включает на слайде обратный отсчет *10-9-8...* и говорит: «Представьте: вы	Быстро принимают решение. Называют первое действие.	Слайд с обратным отсчетом

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
5 мин	услышали сигнал тревоги. У вас есть несколько секунд, чтобы решить, что делать первым». Просит каждого быстро назвать *одно первое действие.* Ответы не оценивает. После завершения спрашивает: «Почему ответы получились разными? Что происходит с человеком, когда нужно действовать быстро?» Подводит к теме: «При реальной угрозе времени на длинные размышления может не быть. Поэтому сегодня мы не просто узнаем правила, а потренируемся действовать по понятному алгоритму».	Сравнивают варианты и определяют, почему заранее известная последовательность действий облегчает выбор.	
2. Информационный блок «Первые минуты имеют значение» **5 мин**	Педагог-психолог задает вопрос: «Что общего у пожара, землетрясения, сильного задымления и другой внезапной угрозы?» После ответов поясняет: обстоятельства разные, поэтому конкретные правила тоже различаются. Но перед действием человеку необходимо решить три задачи: ***1. Заметить угрозу. 2. Защитить себя от непосредственной опасности. 3. Действовать по инструкции и обратиться за помощью***. Отдельно напоминает: ***112 - единый номер экстренных служб в Казахстане***. Подчеркивает: «Безопасное действие зависит от вида угрозы. Например, при одной ситуации необходимо эвакуироваться, а при другой немедленное движение может увеличить опасность. Поэтому сначала определяем, что происходит, затем выполняем соответствующий алгоритм».	Соотносят разные чрезвычайные ситуации с общими задачами безопасности. Задают уточняющие вопросы. Запоминают общий принцип действий и номер 112.	Слайд с алгоритмом, номер 112
3. Основная часть. Упражнение «Алгоритм рассыпался» **7 мин**	Педагог-психолог объединяет класс в группы. Каждой группе выдает набор действий, расположенных в случайном порядке. Например: ***сохранять самообладание; оценить непосредственную угрозу; выполнить защитное действие; следовать указаниям***	В группах восстанавливают последовательность действий. Определяют критически важные элементы. Обосновывают выбранный порядок.	Наборы с элементами алгоритма

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	взрослых/экстренных служб; сообщить о происшествии; не возвращаться в опасную зону. Задача: за 90 секунд собрать последовательность. Затем педагог вводит условие: «Один пункт исчез. Без какого действия ваш алгоритм становится особенно опасным?» Группы обосновывают решение. Педагог уточняет, что универсальная последовательность не заменяет специальные правила для конкретного вида ЧС. *Вывод:* «Алгоритм нужен не для механического запоминания, а чтобы в стрессовой ситуации не пропустить критически важное действие».		
4. Упражнение «Маршрут безопасности» **8 мин**	Педагог-психолог говорит: «В экстренной ситуации недостаточно просто набрать номер. Нужно быстро передать полезную информацию». Один обучающийся играет роль диспетчера, второй - звонящего. Педагог дает только исходные данные: ***что произошло, где произошло, есть ли пострадавшие***. Участник должен самостоятельно построить сообщение. После первого раунда класс определяет, какой информации не хватало. Педагог фиксирует ориентир: *что произошло → где → есть ли угроза людям/пострадавшие → кто звонит → отвечать на вопросы диспетчера и не завершать разговор преждевременно***.** Проводится второй короткий раунд с другими участниками. *Вывод:* «При обращении за экстренной помощью важно не говорить много, а спокойно и точно передать информацию, необходимую диспетчеру».	Моделируют звонок в экстренную службу. Практикуют краткую передачу информации. Наблюдатели определяют, какие сведения были необходимы.	Макет телефона, слайд «112»
5. Упражнение «Смена условий» **7 мин**	Педагог-психолог объединяет обучающихся в 3 группы. Каждая получает **разную** чрезвычайную ситуацию: ***землетрясение; пожар/задымление; сильная гроза на открытой местности***.	В командах практически демонстрируют последовательность действий. Реагируют на изменение условий.	Краткие задания для трех групп

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Задача группы: подготовить не рассказ, а *30-секундную демонстрацию первых безопасных действий*. После демонстрации педагог меняет одно условие, например: «Выход недоступен», «Вы на улице», «Рядом младший ребенок». Группа должна быстро скорректировать действия. Педагог при необходимости исправляет только потенциально опасные решения. *Вывод:* «Безопасный алгоритм должен соответствовать конкретной угрозе и реальной обстановке. Если условия меняются, действия тоже необходимо корректировать».	Корректируют алгоритм. Наблюдают за решениями других групп.	
6. Заключение «60 секунд готовности» **6 мин**	Педагог-психолог предлагает представить: «После занятия вам нужно за одну минуту подготовить человека, который никогда не был на этом занятии, к правильным действиям при внезапной угрозе. Что он обязательно должен уметь?» Класс совместно формирует короткую памятку из *трех действий***,** а не перечень отдельных ЧС. Затем педагог возвращается к вопросу начала занятия: «Если сейчас снова запустить отсчет 10 секунд, что изменилось бы в вашем решении?» **Завершает:** *«В чрезвычайной ситуации ценность алгоритма в том, что он переводит человека от растерянности к последовательным безопасным действиям: распознать угрозу, защитить себя, действовать по инструкции и своевременно обратиться за помощью».*	Формулируют три ключевых действия. Сравнивают свой первоначальный ответ с тем, как действовали бы после занятия. Определяют, чему научились и где смогут применить алгоритм.	Итоговый слайд «60 секунд готовности»

Практическое занятие
Занятие 8

Дата	4 четверть, апрель
Класс	7 класс
Тема занятия	Саморегуляция и безопасное поведение в ситуации риска
Цель занятия	Применять способ саморегуляции для сохранения безопасного поведения в ситуации риска.
Ожидаемый результат	- распознают признаки нарастающего эмоционального напряжения в ситуации риска;

	- применяют способ саморегуляции для снижения импульсивной реакции; - сохраняют контроль над своими действиями и выбирают безопасный способ поведения в ситуации риска.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент **3 мин**	Приветствует обучающихся, создает рабочую атмосферу. Проводит упражнение на управление импульсом: при появлении зеленого круга нужно хлопнуть, но, если сразу появляется красный, действие необходимо остановить. Спрашивает: «Что было сложнее: выполнить действие или остановить его? Что помогало не реагировать автоматически?» **Подводит к теме:** «В ситуации риска важно уметь остановить первую импульсивную реакцию и выбрать безопасное действие».	Реагируют на сигналы. Стараются остановить уже подготовленное действие. Сравнивают автоматическую реакцию и осознанное действие.	Слайды с красным и зеленым кругами
2. Информационный блок «Что происходит со мной в напряженной ситуации?» **5 мин**	Педагог-психолог показывает силуэт человека и спрашивает: «Как тело может сообщить нам, что напряжение растет?» Фиксирует ответы: учащенное сердцебиение, напряжение мышц, жар, дрожь, изменение дыхания, желание действовать немедленно. Кратко поясняет: «Когда мы сильно злимся, пугаемся или волнуемся, внимание может сужаться, а действовать хочется быстрее. Поэтому первый полезный сигнал для саморегуляции часто приходит от собственного тела». Задает вопрос: «Если мы заметили напряжение раньше поступка, что это нам дает?» *Вывод:* «Заметить свое состояние - значит получить возможность управлять следующим действием».	Называют возможные телесные признаки напряжения. Определяют, как сильные эмоции могут влиять на скорость и качество решения.	Слайд с силуэтом человека
3. Основная часть. Упражнение «Пульт управления» **7 мин**	Педагог-психолог показывает обычный пульт и спрашивает: «Если бы такой пульт существовал для нашего поведения, какая кнопка была бы особенно полезна в напряженной ситуации?» После нескольких ответов выделяет кнопку *ПАУЗА***.** Предлагает испытать ее физически. Обучающиеся встают. Педагог задает быстрый ритм движений. После сигнала	Двигаются в заданном темпе. По сигналу прекращают движение, расслабляют плечи и делают спокойный выдох. Наблюдают изменение собственного состояния после паузы.	Изображение пульта, аудиоритм

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	«Пауза» необходимо полностью остановиться, опустить плечи и сделать спокойный выдох. Затем движение продолжается. Темп постепенно увеличивается. После упражнения спрашивает: «Что изменялось после паузы?», «Почему остановить тело иногда полезно раньше, чем пытаться остановить мысли?» *Вывод:* «Короткая физическая остановка помогает не переходить от сильной эмоции сразу к действию».		
4. Упражнение «Смена состояния» **6 мин**	Педагог-психолог предлагает проверить, можно ли за короткое время снизить телесное напряжение. Обучающиеся в течение 15 секунд быстро сжимают и разжимают ладони, затем останавливаются. Педагог предлагает: поставить обе стопы на пол, расслабить кисти и плечи, сделать несколько спокойных выдохов немного длиннее вдоха, перевести внимание на три предмета вокруг. Спрашивает: «Что изменилось в теле до и после?», «Какой элемент оказался самым простым для выполнения?» Подчеркивает: «Не обязательно мгновенно стать абсолютно спокойным. Задача саморегуляции - снизить напряжение настолько, чтобы снова управлять своим действием».	Выполняют короткую последовательность. Сравнивают состояние до и после. Выбирают наиболее удобный для себя элемент саморегуляции.	Таймер
5. Упражнение «Не решай все» **7 мин**	Педагог-психолог показывает на слайде шесть вопросов: *«Что происходит?», «Кто рядом?», «Куда идти?», «Кому сообщить?», «Что мне сейчас нужно?», «Что делать дальше?»* и дает 15 секунд на ответы. Спрашивает: «Удалось ли удержать внимание на всех вопросах одновременно?» Затем оставляет один вопрос: *«Что сейчас важнее всего для моей безопасности?»* и предлагает алгоритм: **определить главное → выбрать ближайшее безопасное действие → перейти к следующему шагу.**	Пытаются одновременно обработать несколько вопросов. Наблюдают, как информационная перегрузка влияет на внимание. Выделяют один приоритетный вопрос. Практикуют принцип последовательного решения: **главное → действие → следующий шаг**.	Слайд с шестью вопросами, таймер

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Подводит итог: «В напряженной ситуации важно снизить перегрузку, определить приоритет и сосредоточиться на ближайшем безопасном действии».		
6. Упражнение «Инструкция самому себе» **6 мин**	Педагог-психолог предлагает вспомнить, как человек иногда мысленно говорит себе: «Быстрее!», «Все пропало!», «Надо что-то делать!». Спрашивает: «Помогают ли такие команды понять, что делать дальше?» Предлагает заменить их *короткими рабочими инструкциями***,** которые направляют действие: *«Сначала осмотрись»; «Не спеши»; «Отойди от опасности»; «Позови взрослого»; «Делай по одному шагу»***.** Затем каждый выбирает одну формулу, которую ему легче всего запомнить. *Вывод:* «То, что человек говорит себе в напряженный момент, может усиливать растерянность или помогать организовать поведение. Короткая конкретная инструкция возвращает внимание к действию».	Сравнивают эмоциональные и рабочие внутренние реплики. Преобразуют их в конкретные инструкции. Выбирают удобную для себя формулу самоподдержки.	Слайд с примерами фраз
7. Заключение/ рефлексия «Мой способ» **5 мин**	Педагог-психолог обозначает три зоны: «Тело» - «Внимание» - «Действие**»** и предлагает выбрать способ, который помогает справиться с напряжением: ***«Тело»*** - расслабиться, замедлиться; ***«Внимание»*** - сосредоточиться на главном; ***«Действие»*** - определить ближайший безопасный шаг. Спрашивает: «Какой способ оказался для вас полезным? В какой ситуации его можно применить?» **Подводит итог:** «Важно выбрать способ саморегуляции, который помогает снизить напряжение и сохранить контроль над своими действиями».	Выбирают наиболее подходящий для себя способ саморегуляции. Называют конкретный прием. Определяют, в какой ситуации смогут его использовать. Формулируют личный итог занятия.	Доска или слайд **«Тело - Внимание - Действие»**

8 КЛАСС
Практическое занятие
Занятие 1

Дата	1 четверть, сентябрь

Класс	8 класс
Тема занятия	Оценка риска и ответственный выбор поведения
Цель занятия	Сформировать у обучающихся навык оценивать возможные риски и последствия при выборе способа поведения.
Ожидаемый результат	- обучающийся умеет распознавать ситуации, связанные с потенциальным риском, и определять возможные последствия различных вариантов поведения; - учится сопоставлять варианты действий с их краткосрочными и долгосрочными последствиями для себя и окружающих; - осознает личную ответственность за принимаемые решения и сможет выбирать более безопасный и конструктивный способ поведения.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап/ время	**Действия педагога-психолога**	**Действия обучающихся**	**Ресурсы**
1. Введение **Упражнение «Шаг за шагом»**	Предлагает участникам представить ситуацию: «Тебе предлагают сделать то, что кажется интересным и веселым, но ты понимаешь, что за это могут быть неприятные последствия». Вопросы для обсуждения: 1) Почему иногда мы принимаем решение слишком быстро? 2) Что может повлиять на наш выбор? 3) Всегда ли то, что кажется интересным сейчас, будет безопасным потом? Вывод. В одной ситуации может быть несколько вариантов поведения. Перед выбором важно остановиться и оценить ситуацию: что может произойти, если я поступлю именно так? Ответственный выбор начинается с умения увидеть не только желаемый результат, но и возможный риск.	Участники по очереди называют, что человек может сделать в такой ситуации: – согласиться сразу; – отказаться; – сначала узнать больше; – посоветоваться; – предложить другой вариант. Отвечают на вопросы.	Бумага, ручки
2. Информационный блок	Объясняет понятия «риск» и «ответственный выбор». Риск - это вероятность того, что выбранное действие может привести к нежелательным последствиям.	Слушают объяснение, соотносят понятия «риск» и «ответственный выбор» с приведенным примером, Отвечают на вопросы, определяют	

Этап/ время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Ответственный выбор - это решение, принятое с учетом возможных последствий для себя и других людей. При оценке ситуации полезно задать себе четыре вопроса: 1. Что я хочу получить? 2. Что может произойти? 3. Чем я рискую? 4. Какой вариант будет более безопасным и ответственным? Педагог-психолог обращает внимание участников на то, что риск не всегда очевиден. Иногда он связан не с самим действием, а с его последствиями. Пример: «Друг предлагает выложить в общий чат смешное видео с одноклассником без его разрешения». Можно получить внимание друзей, но столкнуться с обидой, конфликтом, распространением видео и нарушением личных границ. Вывод. Ответственное поведение - это способность остановиться, увидеть возможные последствия и выбрать вариант, который не создает неоправданного риска.	возможные последствия и участвуют в обсуждении выводов.	
3. Основной блок Упражнение «Точка выбора»	Предлагает участникам представить ситуацию: «Друзья предлагают сделать то, что может иметь неприятные последствия. Ты понимаешь, что это рискованно, но слышишь: «Не будь занудой, все так делают». Педагог-психолог задает вопрос: «В какой момент ты еще можешь изменить ситуацию?» Предлагает определить: – Что влияет на выбор? В чем риск? Что может произойти дальше? Что можно сделать иначе? После обсуждения предлагает участникам придумать короткую фразу, для отказа от рискованного действия	Анализируют ситуацию, предлагают варианты отказа, участвуют в обсуждении.	Карточки с ситуациями, бумага, ручки

Этап/ время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	под давлением сверстников: «Я решил иначе», «Мне это не подходит», «Я не хочу в это ввязываться». Вопросы для обсуждения: Почему бывает трудно отказаться, когда тебя подталкивают другие? Что может заставить человека принять рискованное решение? Почему умение остановиться - это не слабость, а ответственность? Вывод. Рискованный выбор возникает, когда человек перестает самостоятельно оценивать ситуацию и начинает действовать под влиянием других. Умение распознать давление, сохранить самостоятельность и принять взвешенное решение - проявление ответственности.		
4. Заключение	Обобщает материал: Риск не всегда можно устранить, но его можно оценить. Важно учитывать не только желаемый результат, но и возможный риск, вероятность его наступления и последствия для себя и окружающих. Чем точнее человек оценивает ситуацию до поступка, тем более обоснованным становится его выбор.	Слушают педагога-психолога, отвечают на вопросы, определяют возможные риски и последствия выбранного поведения, объясняют свой выбор и формулируют способы принятия безопасного и ответственного решения.	-
5. Рефлексия	Предлагает участникам завершить фразу: «Теперь перед важным решением я буду помнить…» Вывод. Не каждый риск можно увидеть заранее. Но почти всегда можно остановиться, подумать и выбрать, что делать дальше.	Завершают фразу по желанию, формулируя, что будут учитывать при принятии важного решения и как будут оценивать возможные риски и последствия.	-

Диагностическое занятие
Занятие 2

Дата	1 четверть, октябрь
Класс	8 класс
Тема занятия	Конструктивное разрешение межличностных разногласий
Цель занятия	Изучить особенности взаимодействия и психологического благополучия обучающихся, влияющие на способы реагирования в межличностных разногласиях, и сформировать понимание необходимости учитывать личные границы, последствия своих

	решений и психологическую безопасность при выборе способов поведения в конфликтных и потенциально рискованных ситуациях.
Ожидаемый результат	- получена информация об особенностях взаимодействия обучающихся со сверстниками и взрослыми; - получена информация об уровне психологического благополучия и особенностях отношений с окружающими; - обучающиеся понимают связь между эмоциональным состоянием, характером взаимоотношений и выбором способа поведения в конфликтной ситуации; - обучающиеся осознают значение личных границ, уважения к себе и другому человеку при разрешении разногласий, в том числе в ситуациях давления, провокации или отношений, способных создавать психологические и социальные риски; - выявлены обучающиеся, которым может потребоваться дополнительное психолого-педагогическое сопровождение.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. «Конфликт или столкновение интересов?» 5 мин	Приветствует обучающихся, создает спокойную рабочую атмосферу. Предлагает несколько типичных для подростковой среды ситуаций, связанных со спорами, разногласиями, давлением со стороны сверстников, исключением из компании или попыткой заставить другого человека поступить против его желания. Обращает внимание на то, что наличие разногласий само по себе не является проблемой: значение имеет способ реагирования на них. Подводит к различию между конструктивным разрешением ситуации, открытой агрессией, скрытым давлением и деструктивным поведением.	Анализируют предложенные ситуации, определяют, где возникает обычное разногласие, а где взаимодействие становится небезопасным или разрушительным. Высказывают предположения о возможных последствиях разных способов реагирования.	Слайд с темой и целью занятия. Презентация или опорный материал педагога-психолога.
2. Настрой и инструктаж перед диагностикой 3 мин	Объясняет диагностический характер занятия и порядок выполнения методик. Поясняет, что первая методика позволит обратить внимание на особенности обращения и взаимодействия со стороны окружающих, а вторая - на психологическое благополучие, отношение к себе и другим людям. Подчеркивает отсутствие правильных или неправильных ответов и необходимость отвечать самостоятельно, ориентируясь на собственный опыт. Объясняет, что помощь педагога-психолога во время	Слушают инструкцию, знакомятся с порядком выполнения методик, проверяют доступ к заданиям. При необходимости задают уточняющие вопросы.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматизированная диагностическая платформа. Сборник диагностик, сборник-практикум.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	выполнения ограничивается техническими и организационными вопросами.		
3. Проведение диагностики 25 мин	Организует последовательное выполнение двух диагностических методик. **1. Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?».** Предлагает самостоятельно оценить особенности взаимодействия со сверстниками и взрослыми, включая ситуации поддержки, давления, пренебрежения или небезопасного обращения. **2. Шкала психологического благополучия подростка К. Рифф.** Поясняет, что вопросы связаны с отношением к себе, окружающим, социальными связями и субъективным ощущением психологического благополучия. В ходе работы обеспечивает спокойные условия для выполнения, наблюдает за эмоциональным состоянием и организацией взаимодействия обучающихся. При необходимости оказывает техническую помощь. Не комментирует индивидуальные ответы и не сообщает предварительные результаты в группе.	Самостоятельно выполняют диагностические методики в установленной последовательности. Внимательно читают инструкции и выбирают ответы, соответствующие собственному опыту и состоянию. Не обсуждают ответы с одноклассниками. При возникновении технических или организационных затруднений обращаются к педагогу-психологу.	Автоматизированная диагностическая платформа. *Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?».* *Шкала психологического благополучия подростка К. Рифф.* Компьютер, ноутбук, планшет или телефон. Сборник диагностик, сборник практикум.
4. «Когда разногласие становится небезопасным» 7 мин	После выполнения диагностических заданий предлагает рассмотреть, как обычный спор может постепенно перейти в оскорбления, угрозы, давление, травлю, распространение личной информации или другие формы деструктивного поведения. Обращает внимание на ситуации, в которых подросток может соглашаться на нежелательные или рискованные действия из-за желания сохранить отношения, получить признание или соответствовать ожиданиям компании. Подчеркивает значение личных границ и способности учитывать последствия собственных решений. Обсуждает, что отношения не должны строиться на страхе, унижении, принуждении или необходимости постоянно доказывать свою значимость.	Анализируют предложенные ситуации, определяют признаки безопасного и небезопасного взаимодействия. Обсуждают причины, по которым человеку бывает трудно отстаивать собственную позицию. Предлагают способы сохранения личных границ без усиления конфликта.	Опорный материал педагога-психолога. Презентация по теме занятия.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
5. «Конструктивный выбор» 5 мин	Предлагает обучающимся определить последовательность действий при возникновении межличностного разногласия: остановиться и оценить ситуацию; понять собственную позицию; спокойно обозначить ее; выслушать другого; предложить приемлемый вариант решения; при необходимости прекратить взаимодействие и обратиться за помощью. Подчеркивает, что конструктивное поведение не означает обязательное согласие с другим человеком. Человек имеет право отказаться, обозначить границу и прекратить взаимодействие, если оно становится небезопасным.	Определяют наиболее конструктивные способы реагирования в предложенных ситуациях. Формулируют варианты спокойного выражения собственной позиции, отказа и обозначения личных границ. Определяют ситуации, в которых необходима помощь взрослого.	Опорная схема или памятка по конструктивному взаимодействию.
6. Завершение, подведение итогов 5 мин	Подводит итог занятия. Обращает внимание на то, что конструктивное разрешение разногласий связано не только с умением спокойно разговаривать, но и с уважением к собственным границам и границам другого человека. Подчеркивает, что при унижении, угрозах, принуждении, давлении или повторяющихся небезопасных ситуациях важно своевременно обращаться за поддержкой, а не пытаться справляться с проблемой в одиночку. Сообщает, что результаты диагностики будут обработаны педагогом-психологом и при необходимости могут стать основанием для дальнейшего индивидуального сопровождения.	Слушают итоговое обращение. Формулируют один вывод о том, что помогает конструктивно разрешать разногласия. При необходимости после занятия могут индивидуально обратиться к педагогу-психологу.	Памятка о безопасном взаимодействии и обращении за помощью. При необходимости - информация о времени и порядке индивидуального обращения к педагогу-психологу.

Диагностическое занятие
Занятие 3

Дата	2 четверть, ноябрь
Класс	8 класс
Тема занятия	Личные границы, безопасность и предупреждение насилия
Цель занятия	Изучить особенности эмоционального состояния обучающихся и показать его влияние на способность распознавать нарушение личных границ, сохранять внутренний контроль и выбирать безопасные способы реагирования при давлении, принуждении или ином небезопасном воздействии.
Ожидаемый результат	- получена информация об эмоциональном состоянии и выраженности тревожных и эмоциональных проявлений обучающихся;

	- обучающиеся понимают связь между эмоциональным состоянием и способностью защищать личные границы в сложной ситуации; - обучающиеся понимают, что страх, сильная тревога или эмоциональное напряжение могут затруднять своевременное распознавание небезопасного воздействия и принятие безопасного решения; - обучающиеся знают основные способы защиты личных границ: обозначение отказа, прекращение небезопасного взаимодействия, удаление из ситуации и обращение за помощью; - выявлены обучающиеся, которым может потребоваться дополнительное психолого-педагогическое сопровождение.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. «Где заканчивается мое пространство?» 5 мин	Приветствует обучающихся и предлагает рассмотреть несколько ситуаций, связанных с нарушением личных границ: давление со стороны сверстников, нежелательные прикосновения, требования показать личную переписку, настойчивые просьбы сделать то, чего подросток не хочет, распространение личной информации. Обращает внимание, что нарушение границ не всегда начинается с очевидного насилия и может проявляться постепенно. Подводит к пониманию того, что ощущение дискомфорта, страха или внутреннего напряжения может быть важным сигналом, на который стоит обратить внимание.	Определяют, какие действия в предложенных ситуациях могут нарушать личные границы. Обсуждают, какие чувства может испытывать человек, когда его границы не уважают.	Слайд с темой и целью занятия. Презентация или опорный материал педагога-психолога.
2. Настрой и инструктаж перед диагностикой 3 мин	Объясняет диагностический характер занятия. Поясняет, что выполнение RCADS-25 позволит педагогу-психологу получить информацию об особенностях эмоционального состояния обучающихся. Обращает внимание на связь эмоционального состояния с поведением: при выраженной тревоге или сильном эмоциональном напряжении человеку может быть сложнее спокойно оценить происходящее, сказать «нет», выйти из ситуации или своевременно обратиться за помощью. Подчеркивает отсутствие правильных и неправильных ответов.	Слушают инструкцию, знакомятся с порядком выполнения методики. Задают организационные вопросы.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматизированная диагностическая платформа. Сборник диагностик, сборник практикум.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
3. Проведение диагностики 15 мин	Организует самостоятельное выполнение **RCADS-25**. Перед началом предлагает отвечать в соответствии со своим состоянием и переживаниями, не ориентируясь на ответы других обучающихся. Во время работы следит за соблюдением самостоятельности, при необходимости оказывает техническую помощь. Не комментирует индивидуальные ответы и не сообщает результаты в группе.	Самостоятельно выполняют методику. Внимательно читают вопросы и выбирают ответы, соответствующие собственному состоянию. Не обсуждают ответы с одноклассниками.	Автоматизированная диагностическая платформа. *RCADS-25*. Компьютер, ноутбук, планшет или телефон. Сборник диагностик, сборник практикум.
4. «Когда эмоции мешают защитить себя» 8 мин	После диагностики предлагает рассмотреть, как меняется поведение человека в состоянии спокойствия, сильной тревоги, страха или эмоционального напряжения. Объясняет, что при высоком уровне эмоционального напряжения подросток может растеряться, замолчать, согласиться против собственного желания, начать действовать импульсивно или, наоборот, не решиться обратиться за помощью. Подчеркивает, что такая реакция не означает слабость, однако важно заранее знать безопасные способы действий.	Анализируют предложенные ситуации. Определяют, какие эмоциональные состояния могут затруднять защиту собственных границ. Предлагают варианты действий, которые помогают сохранить безопасность даже в ситуации сильного волнения.	Опорный материал педагога-психолога. Ситуационные материалы по теме занятия.
5. «Безопасно обозначить границу» 10 мин	Предлагает отработать несколько способов безопасного реагирования: четко сказать «нет», обозначить нежелательность действия, увеличить дистанцию, прекратить разговор или взаимодействие, перейти в безопасное место, обратиться к взрослому или другому человеку, которому можно доверять. Обращает внимание, что подросток не обязан объяснять или оправдывать отказ, если чувствует себя небезопасно. Отдельно подчеркивает: если ситуация связана с угрозой, принуждением или насилием, основная задача - не доказать свою правоту, а	Выбирают подходящие способы реагирования в предложенных ситуациях. Формулируют варианты безопасного отказа и обращения за помощью. Определяют, в каких случаях необходимо самостоятельно прекратить взаимодействие и обратиться к взрослому.	Памятка о безопасном взаимодействии и обращении за помощью.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	обеспечить собственную безопасность и как можно раньше привлечь помощь.		
6. Завершение, подведение итогов 4 мин	Подводит итог занятия. Обращает внимание на то, что способность защищать личные границы связана не только со знанием правил, но и с умением замечать собственное эмоциональное состояние. Подчеркивает необходимость своевременно обращать внимание на длительную тревогу, сильное эмоциональное напряжение или переживания, которые начинают мешать повседневной жизни. Напоминает, что обращение за помощью при небезопасном воздействии - нормальный и ответственный способ заботы о себе. Сообщает, что результаты диагностики будут обработаны индивидуально и при необходимости станут основанием для дальнейшей психологической поддержки.	Слушают итоговое обращение. Формулируют один вывод о том, что помогает сохранять личные границы и безопасность. При необходимости могут обратиться к педагогу-психологу после занятия.	Памятка о личных границах и безопасном обращении за помощью. При необходимости - информация о времени и порядке индивидуального обращения к педагогу-психологу.

Практическое занятие
Занятие 4

Дата	2 четверть, декабрь
Класс	8 класс
Тема занятия	Цифровые угрозы, мошенничество и безопасное поведение в сети
Цель занятия	Сформировать у обучающихся представление о том, как выбирать безопасный способ действия при выявлении цифровой угрозы или мошенничества.
Ожидаемый результат	- обучающийся учится распознавать основные признаки цифровых угроз и мошеннических действий в сети; - учится оценивать возможные последствия передачи персональных данных, перехода по подозрительным ссылкам и взаимодействия с незнакомыми пользователями; - осваивает алгоритм безопасного поведения при возникновении цифровой угрозы и может выбирать действия, направленные на защиту себя и других.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Введение	Предлагает участникам представить, что они получили несколько сообщений в интернете. Необходимо определить: «Безопасно», «Опасно» или «Нужно проверить». Ситуация 1. «Поздравляем! Вы выиграли новый смартфон. Чтобы получить приз, перейдите по ссылке и заполните данные». Ситуация 2. «Привет! Это я. У меня новый номер. Срочно переведи деньги, потом все объясню». Ситуация 3. «Твой аккаунт будет заблокирован через 10 минут. Для подтверждения личности отправь код из SMS». Ситуация 4. «Ты можешь получить бесплатный бонус в игре. Просто введи логин и пароль». Вопросы для обсуждения: – Что в этих сообщениях показалось подозрительным? – Почему мошенники могут торопить человека? – Почему даже знакомое имя или фотография не гарантируют безопасность? Вывод. В интернете опасность не всегда выглядит очевидной. Сообщение может выглядеть привлекательным, срочным или даже поступить от знакомого человека. Поэтому перед действием важно остановиться и проверить информацию.	Анализируют ситуации, объясняют подозрительные моменты, отвечают на вопросы.	Карточки с ситуациями
2. Информационный блок	Дает определения цифровой угрозы и мошенничества. Называет признаки подозрительного сообщения (срочность, давление, выгода, запрос данных, подозрительная ссылка).	Слушают, записывают признаки, осознают правила безопасности.	Презентация, памятки

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Цифровая угроза - ситуация в интернете, которая может привести к нарушению безопасности, потере данных, денег, аккаунта или причинению вреда человеку. Мошенничество в сети - обман с целью получить деньги, персональные данные, доступ к аккаунту или другую выгоду. Обращает внимание участников на основные признаки подозрительного сообщения: Срочность: «Сделай прямо сейчас!» Давление: «Никому не говори», «Иначе будет хуже». Выгода: обещание денег, подарка, бонуса или другого легкого выигрыша. Запрос данных: пароль, код из SMS, данные карты или другую личную информацию. Подозрительная ссылка: предложение перейти по неизвестному адресу или скачать файл. Необычная просьба от знакомого: например, срочно перевести деньги или сообщить код. Педагог-психолог подчеркивает: Пароли и коды подтверждения нельзя сообщать другим людям, даже если они представляются сотрудниками банка, службы поддержки, знакомыми или друзьями. Вывод. Чем сильнее сообщение заставляет торопиться, бояться или доверять обещанной выгоде, тем важнее остановиться и проверить информацию.		
3. Практический блок. Упражнение «Если уже случилось»	Предлагает участникам ситуацию: «Ты уже перешел по подозрительной ссылке и понял, что это может быть мошенничество». Помогает выстроить последовательность: 1. Остановиться и прекратить взаимодействие.	Обсуждают последовательность шагов, осознают важность своевременного обращения за помощью.	Бумага, ручки, стикеры

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	2. Не вводить и не передавать дополнительные данные. 3. Сообщить родителям или другому взрослому, которому доверяешь. 4. При необходимости изменить пароли и проверить безопасность аккаунта. 5. Если произошла потеря денег или иное нарушение - обратиться за помощью в соответствующие службы. Вопрос для обсуждения: Почему важно не скрывать случившееся, даже если ты уже совершил ошибку? Вывод. Ошибка в интернете не означает, что ситуация уже не может быть исправлена. Чем раньше человек прекращает опасное взаимодействие и обращается за помощью, тем больше возможностей уменьшить последствия.		
4. Заключение	Предлагает участникам назвать четыре правила безопасного поведения в сети: СТОП → ПРОВЕРЬ → НЕ ПЕРЕДАВАЙ ДАННЫЕ → ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ. Вывод. Безопасность в интернете зависит не только от технологий, но и от поведения самого человека. Важно не поддаваться на срочность, давление или обещание легкой выгоды, проверять информацию и своевременно обращаться за помощью.	Повторяют правила безопасного поведения в сети, объясняют значение каждого правила и приводят примеры ситуаций, в которых их следует применять.	-
5. Рефлексия	Предлагает завершить фразу: «Теперь в интернете перед тем, как что-то сделать, я буду…» Вывод. Цифровая безопасность начинается с простого правила: если сомневаешься - не действуй сразу. Сначала проверь.	Делятся вариантами завершения фразы. Например: «…проверять ссылку». «…не сообщать код». «…не торопиться». «…спрашивать взрослого».	-

Практическое занятие

Занятие 5

Дата	3 четверть, январь
Класс	8 класс
Тема занятия	Игровая и цифровая зависимость: распознавание рисков
Цель занятия	Сформировать у обучающихся навыки оценивания рисков вовлечения в игровое или цифровое зависимое поведение.
Ожидаемый результат	- обучающийся понимает различия между обычным и зависимым игровым и цифровым поведением; - умеет распознавать основные признаки риска: потерю контроля над временем, нарушение сна, учебы и общения, а также использование игры как основного способа справляться со стрессом; - умеет выбрать безопасную альтернативу, а также знает, когда необходимо обратиться за помощью.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	**Действия педагога-психолога**	**Действия обучающихся**	**Ресурсы**
1. Введение Упражнение «Где начинается проблема?»	Рассказывает ситуацию: Арман любит играть. Обычно он играет вечером после учебы. Однажды он решил, что будет играть только 30 минут, но продолжал еще два часа. На следующий день он не выспался. Вечером он снова сел играть, потому что после игры ему стало легче забыть о плохом настроении. Когда мама попросила его выключить компьютер, он разозлился. Арман говорит: «У меня все под контролем». Вопросы для обсуждения: - Что в этой истории пока нормально? - Что уже начинает настораживать? - Какого изменения в поведении Армана мы должны ожидать, если проблема будет усиливаться? Педагог-психолог не дает правильный ответ сразу, а фиксирует версии участников. Вывод. Один вечер, проведенный за игрой, не означает зависимость. Важно заметить изменение поведения: становится трудно остановиться, игра начинает вытеснять другие занятия, а человек продолжает играть несмотря на последствия.	Анализируют историю, высказывают версии, фиксируют признаки потери контроля.	Доска / флипчарт

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
2. Информационный блок	Объясняет: использование игр, социальных сетей, видео и других цифровых технологий само по себе не означает зависимость. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выделяет три ключевых признака игрового расстройства: 1. Нарушение контроля Трудно остановиться, сократить игру или соблюдать собственное решение. 2. Игра становится приоритетом Игра вытесняет сон, учебу, общение, спорт, хобби и другие важные занятия. 3. Игра продолжается несмотря на последствия Человек понимает, что игра уже создает проблемы, но продолжает играть. Почему поведение может закрепляться? Стресс / скука / тревога / одиночество ↓ игра / телефон ↓ быстрое удовольствие или облегчение ↓ хочется повторить ↓ поведение закрепляется Если цифровая активность становится основным способом справляться с неприятными эмоциями, человек может все чаще прибегать к ней вместо других способов восстановления. К чему это может привести? Исследования связывают проблемное игровое поведение с ухудшением сна, дневной сонливостью и снижением качества отдыха. Проблемное	Слушают мини-лекцию, соотносят информацию с личным опытом, определяют признаки проблемного цифрового поведения и его возможные последствия.	Презентация, опорный материал

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	использование смартфонов также связано с нарушениями сна, стрессом и симптомами тревоги и депрессии. При этом связь может быть двусторонней: уже существующий стресс или тревога могут, в свою очередь, усиливать обращение к телефону. Главное: проблема не в самом телефоне или игре, а в моменте, когда цифровая активность начинает управлять поведением и вытеснять важные части жизни.		
3. Практический блок Упражнение «Мой план Б»	Предлагает закончить четыре предложения: 1) Когда мне скучно, я вместо телефона могу… 2) Когда я тревожусь, я могу… 3) Когда мне хочется продолжить игру, хотя пора остановиться, я могу… 4) Если я понимаю, что сам теряю контроль, я могу обратиться к… Педагог-психолог предлагает 1-2 участникам поделиться своими вариантами. Вывод. Безопасное поведение - это не запрет на игры и телефон. Это способность выбирать, когда, зачем и сколько ими пользоваться.	Завершают предложения, предлагают альтернативные способы действий в различных ситуациях, обсуждают свои варианты и при желании представляют их группе.	Бланки, ручки/маркеры
4. Заключение	Педагог-психолог подводит итог: Игры, смартфоны и социальные сети не являются сами по себе «хорошими» или «плохими». Важно, какое место они занимают в жизни человека. Если я могу вовремя остановиться, сохраняю интерес к другим важным занятиям и контролирую время, проведённое в цифровой среде, значит, я управляю своим поведением. Если мне становится трудно остановиться, цифровая активность начинает мешать учёбе, общению, отдыху и другим важным делам, то стоит обратить на это внимание и при необходимости обратиться за помощью.		-

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
5. Рефлексия	Предлагает завершить фразу: «Я пойму, что цифровое поведение становится для меня проблемой, если…»	Отвечают на рефлексивный вопрос, приводят примеры признаков проблемного цифрового поведения и формулируют личные выводы.	-

Диагностическое занятие
Занятие 6

Дата	3 четверть, февраль
Класс	8 класс
Тема занятия	Правовая безопасность и профилактика правонарушений
Цель занятия	Изучить особенности эмоционального состояния, взаимодействия со сверстниками и личностных ресурсов обучающихся, а также показать их влияние на способность оценивать последствия рискованных поступков и выбирать безопасное поведение в ситуациях, связанных с возможным нарушением правовых норм.
Ожидаемый результат	- получена информация об уровне ситуативной и личностной тревожности обучающихся; - выявлены особенности взаимодействия со сверстниками и возможные факторы социального давления; - изучены особенности переживания одиночества и доступности социальной поддержки как факторов, способных влиять на поведение подростка; - обучающиеся понимают связь между эмоциональным состоянием, влиянием окружающих и вероятностью импульсивного или рискованного поведения; - обучающиеся понимают значение внутренней опоры, способности оценивать последствия своих действий и своевременно обращаться за поддержкой для предупреждения правонарушений; - выявлены обучающиеся, которым может потребоваться дополнительное психолого-педагогическое сопровождение.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. «Почему человек иногда делает то, чего сам не хотел?» 5 мин	Приветствует обучающихся и предлагает рассмотреть несколько типичных подростковых ситуаций: участие в рискованном поступке «за компанию», согласие на предложение друзей, нарушение установленных правил ради признания сверстников, импульсивная реакция во время конфликта. Обращает внимание, что	Рассматривают предложенные ситуации, определяют, что может повлиять на решение подростка. Высказывают предположения о том, почему человек иногда соглашается на поступок, который в спокойном состоянии мог бы счесть неправильным или опасным.	Слайд с темой и целью занятия. Презентация или опорный материал педагога-психолога.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	решение человека зависит не только от знания правил, но и от его эмоционального состояния, отношений с окружающими, ощущения поддержки и способности оценивать последствия своих действий. Подводит к теме правовой безопасности как способности сохранять ответственность за собственный выбор даже в ситуации давления или сильных эмоций.		
2. Настрой и инструктаж перед диагностикой 3 мин	Объясняет диагностический характер занятия и порядок выполнения трех методик. Поясняет, что диагностика позволит обратить внимание на эмоциональное состояние, особенности взаимодействия с окружающими и субъективное переживание социальной поддержки. Отмечает, что эти факторы могут иметь значение для поведения подростка: при высокой тревоге, эмоциональном напряжении, ощущении одиночества или сильной зависимости от мнения сверстников бывает сложнее остановиться, оценить ситуацию и принять взвешенное решение. Подчеркивает отсутствие правильных и неправильных ответов и необходимость отвечать самостоятельно.	Слушают инструкцию, знакомятся с порядком выполнения методик. Проверяют доступ к платформе, при необходимости задают организационные вопросы.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматизированная диагностическая платформа. Сборник диагностик, сборник-практикум.
3. Проведение диагностики 25 мин	Организует последовательное выполнение диагностических методик. **1. Шкала тревожности Спилбергера-Ханина.** Обращает внимание на необходимость отвечать в соответствии со своим состоянием и привычными переживаниями. **2. Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?».** Предлагает самостоятельно	Самостоятельно выполняют методики в установленной последовательности. Внимательно читают инструкции и выбирают ответы, наиболее соответствующие собственному состоянию и опыту. Не обсуждают свои ответы с одноклассниками.	Автоматизированная диагностическая платформа. *Шкала тревожности Спилбергера-Ханина.* *Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?».*

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	оценить особенности взаимодействия со сверстниками и взрослыми, в том числе наличие давления, поддержки или небезопасного обращения. **3. ДОПО Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева.** Поясняет, что вопросы связаны с переживанием одиночества и особенностями субъективного восприятия социальных отношений. Во время работы обеспечивает самостоятельность выполнения, при необходимости оказывает техническую помощь. Не комментирует индивидуальные ответы и не сообщает предварительные результаты в группе.		*ДОПО Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева.* Компьютер, ноутбук, планшет или телефон. Сборник диагностик, сборник-практикум.
4. «Что влияет на мой выбор?» 7 мин	Организует краткое обсуждение связи между эмоциональным состоянием и поведением. Предлагает сравнить две ситуации: подросток принимает решение в спокойном состоянии и тот же подросток - в состоянии сильной тревоги, злости, обиды или давления со стороны группы. Объясняет, что сильные эмоции могут сужать внимание и повышать вероятность импульсивного решения, а чувство одиночества или желание быть принятым - усиливать зависимость от мнения сверстников. Подчеркивает значение внутренней опоры: способности остановиться, оценить последствия, отказаться от опасного предложения и обратиться за поддержкой.	Анализируют ситуации и определяют, какие факторы могут подтолкнуть подростка к рискованному поступку. Формулируют способы сохранить контроль над своим решением: сделать паузу, выйти из ситуации, отказаться, обратиться к человеку, которому доверяют, оценить возможные последствия.	Опорный материал педагога-психолога. Ситуационные материалы по теме занятия.
5. «Безопасный выбор и	Подводит обсуждение к профилактике правонарушений. Обращает внимание, что правовая безопасность начинается с	Слушают рекомендации, соотносят их с предложенными ситуациями. Определяют, к кому можно обратиться за поддержкой, если	Памятка или опорная схема по безопасному поведению и обращению за помощью.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
ответственность» 2 мин	повседневных решений: не соглашаться на действия, последствия которых неясны, не участвовать в противоправных поступках «за компанию», не передавать другим личные данные или чужие материалы, не поддерживать действия, которые могут причинить вред другому человеку. Отмечает, что просьба о помощи в рискованной ситуации позволяет остановить проблему до того, как она приведет к серьезным последствиям.	самостоятельно выйти из рискованной ситуации не получается.	
6. Завершение, подведение итогов 3 мин	Благодарит обучающихся за внимательность и самостоятельность. Подводит итог: эмоциональное состояние, отношения со сверстниками и ощущение поддержки могут влиять на то, как подросток действует в сложной ситуации, однако осознанное решение, оценка последствий и своевременное обращение за помощью помогают снизить риск небезопасного поведения. Объясняет, что результаты диагностики будут обработаны и при необходимости использованы для определения дальнейших направлений психологической поддержки. Напоминает, что обращение за помощью при тревоге, давлении, конфликте или риске вовлечения в опасную ситуацию является ответственным способом защиты себя и других.	Слушают итоговое обращение. Формулируют один вывод о том, что помогает принимать безопасные решения. При необходимости могут обратиться к педагогу-психологу после занятия.	При необходимости - информация о времени и порядке индивидуального обращения к педагогу-психологу. Памятка о безопасном обращении за помощью.

Практическое занятие
Занятие 7

Дата	3 четверть, март
Класс	8 класс
Тема занятия	Безопасное поведение в чрезвычайных и природных ситуациях

Цель занятия	Сформировать у обучающихся навык выбирать алгоритм безопасных действий с учетом характера чрезвычайной ситуации.
Ожидаемый результат	- обучающийся учится распознавать основные виды опасности в чрезвычайных и природных ситуациях; -осваивает алгоритмы безопасных действий при пожаре, землетрясении, сильном ветре, наводнении; - учится избегать опасных действий и обращаться за помощью.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	**Действия педагога-психолога**	**Действия обучающихся**	**Ресурсы**
1. Введение **Упражнение «Что происходит?»**	Показывает или зачитывает несколько коротких ситуаций: 1. В помещении появился дым и сработала пожарная сигнализация. (сохранять спокойствие, немедленно покинуть помещение по пути эвакуации, не пользоваться лифтом, следовать указаниям учителя и спасателей, после выхода отойти в безопасное место и не возвращаться) 2. Начались сильные подземные толчки. (оставаться в помещении, если выходить во время толчков опасно, отойти от окон и тяжелых предметов, укрыться под прочным столом или у внутренней стены, защитить голову, после прекращения толчков действовать согласно указаниям взрослых и спасателей) 3. На улице резко усилился ветер, падают ветки деревьев. (зайти в ближайшее безопасное помещение, не находиться под деревьями, рекламными конструкциями и возле линий электропередачи, закрыть окна, оставаться в помещении до окончания опасности или указаний взрослых) 4. После сильных осадков вода быстро поднимается и начинает затапливать улицы. (немедленно уйти из зоны затопления в безопасное место или на возвышенность, не заходить в быстро	Анализируют ситуации, делают вывод о необходимости дифференцированных действий.	Карточки с ситуациями

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	текущую воду и не переходить затопленные участки, не приближаться к оборванным электропроводам, следовать указаниям взрослых и экстренных служб.) Спрашивает: Что общего у этих ситуаций? После ответов: Одинаково ли нужно действовать во всех случаях? Вывод. В чрезвычайной ситуации важно сначала определить характер опасности, затем выбрать безопасное действие и следовать указаниям взрослых и экстренных служб.		
2. Основная часть **Информационный блок**	В чрезвычайной ситуации человек может испугаться, растеряться или начать действовать импульсивно. Поэтому важно заранее знать последовательность действий. 1. РАСПОЗНАЙ Определи: что произошло; где находится источник опасности; существует ли непосредственная угроза. 2. ВЫБЕРИ Выбери действие, которое уменьшает риск: укрыться; отойти от опасной зоны; эвакуироваться; следовать указаниям взрослых и спасателей. 3. ДЕЙСТВУЙ Не рискуй без необходимости, не возвращайся в опасную зону и не создавай панику. 4. СООБЩИ Обратись к взрослому или в экстренную службу. 112 - единый номер экстренных служб. При сообщении важно назвать:	Изучают алгоритм действий при ЧС, выделяют основные правила безопасного поведения, анализируют предложенные ситуации и фиксируют ключевые действия в своих записях.	Презентация, доска

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	что произошло → где произошло → есть ли пострадавшие. Важно. Конкретные действия зависят от вида чрезвычайной ситуации. Поэтому нельзя использовать один и тот же алгоритм для всех опасностей.		
3. Практический блок **Упражнение «Решение в условиях ЧС»**	Зачитывает утверждения по поведению в ЧС, предлагает участникам ситуацию с несколькими возможными вариантами действий. Участники должны: 1. выбрать наиболее безопасное действие; 2. объяснить, почему они выбрали именно его; 3. спрогнозировать возможные последствия; 4. определить, изменится ли их решение, если условия ситуации изменятся. **Ситуация 1. Землетрясение** Во время занятия начинаются сильные подземные толчки. В классе находятся обучающиеся и педагог. Один из обучающихся предлагает сразу выбежать из кабинета по лестнице. Другой предлагает отойти от окон и укрыться в безопасном месте внутри помещения. **Варианты действий:** **А.** Сразу бежать к лестнице, пока она свободна. **Б.** Отойти от окон и других опасных предметов, укрыться в безопасном месте и действовать по указаниям педагога. **В.** Выйти на балкон, чтобы посмотреть, что происходит снаружи. **Задание:** - Какой вариант вы выберете? - Почему? - Что может произойти при каждом варианте?	Аргументируют выбранные действия, оценивают возможные риски и последствия, сравнивают варианты поведения и проверяют понимание правил безопасного поведения в ЧС.	Карточки «МОЖНО / НЕЛЬЗЯ»

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	- Изменится ли ваше решение, если толчки прекратились и началась эвакуация? **Ситуация 2. Сильный ветер** После занятий начался сильный ветер. На улице падают ветки, рядом находится парк. До дома можно пройти двумя маршрутами: через парк или по улице, где расположены здания и оборудованы безопасные места для укрытия. **Варианты действий:** **А.** Пойти через парк, потому что это короче. **Б.** Выбрать маршрут, где меньше опасных объектов, и следовать указаниям взрослых или экстренных служб. **В.** Спрятаться под ближайшим деревом и переждать сильный ветер. **Задание:** - Какое решение наиболее безопасно? - Какие риски есть у каждого варианта? - Что изменится, если ветер усилится и появится угроза падения конструкций? **Ситуация 3. Подозрительный предмет** Возле входа в организацию образования обнаружен неизвестный пакет. Один из обучающихся предлагает рассмотреть его поближе, другой - сообщить взрослому и отойти на безопасное расстояние. **Задание:** Выберите действие, которое снижает риск. Обоснуйте свой выбор и спрогнозируйте последствия каждого варианта. Обращает внимание участников на то, что в чрезвычайной ситуации безопасное решение может зависеть от изменения условий. Поэтому важно не действовать автоматически, а **остановиться →**		

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	оценить угрозу → выбрать безопасное действие → спрогнозировать последствия → при изменении условий скорректировать решение. Вывод: безопасное поведение в ЧС - это не механическое соблюдение отдельных правил, а способность оценивать риски, обосновывать решение и своевременно изменять его при изменении ситуации.		
4. Заключение	Обобщает правила для разных видов ЧС **ПОЖАР → ЭВАКУИРУЙСЯ** **ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ → УКРОЙСЯ И ЗАЩИТИ СЕБЯ** **СИЛЬНЫЙ ВЕТЕР → ЗАЙДИ В ПОМЕЩЕНИЕ** **НАВОДНЕНИЕ → УЙДИ НА ВОЗВЫШЕННОСТЬ** Затем педагог-психолог кратко предлагает участникам повторить общий алгоритм: РАСПОЗНАЙ → ВЫБЕРИ → ДЕЙСТВУЙ → СООБЩИ И задает вопрос: «Почему нельзя сразу действовать, не оценив ситуацию?» После ответов педагог-психолог подводит итог: В чрезвычайной ситуации важно не действовать импульсивно. Сначала необходимо определить характер опасности, затем выбрать безопасный способ действий, выполнить его и сообщить взрослым или экстренным службам. Конкретный алгоритм зависит от ситуации: при пожаре, землетрясении, сильном ветре или паводке действия будут разными. Вывод. Знание алгоритма помогает быстрее ориентироваться в чрезвычайной ситуации, избегать	Повторяют общий алгоритм действий.	-

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	дополнительных рисков и своевременно обращаться за помощью.		
5. Рефлексия	Предлагает ответить на 3 вопроса: 1) Что нового я узнал сегодня? 2) Какое правило безопасности я запомнил? 3) Что я сделаю, если окажусь в опасной ситуации? 2-3 участника по желанию озвучивают свои ответы. Вывод. Знание правил безопасности помогает правильно оценить опасность, выбрать безопасное действие и вовремя обратиться за помощью.	Отвечают на вопросы рефлексии.	-

Практическое занятие
Занятие 8

Дата	4 четверть, апрель
Класс	8 класс
Тема занятия	Безопасная стратегия в сложной жизненной ситуации
Цель занятия	Сформировать у обучающихся навык обосновывать выбор безопасной стратегии поведения с учетом риска и доступной поддержки.
Ожидаемый результат	- учится распознавать признаки сложной ситуации и оценивать возможные риски; - осваивает способы самопомощи и безопасного реагирования в стрессовой ситуации; - соблюдает основные правила личной безопасности и знают, к кому можно обратиться за поддержкой.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Введение Упражнение «Первый шаг»	Кратко объясняет: в сложной жизненной ситуации человек может растеряться, испугаться, разозлиться или почувствовать давление. В такие моменты важно не только понять, что происходит, но и выбрать безопасный способ действий. *Инструкция:* педагог-психолог зачитывает 3 короткие ситуации. Затем участникам предлагается ответить на следующие вопросы: «Что ты	Анализируют ситуации, определяют риски и варианты безопасных действий.	Карточки с ситуациями

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	сделаешь первым?», «Что здесь может быть опасным?», «Какие есть варианты действий?», «К кому можно обратиться за помощью?». 1. После конфликта с одноклассником тебе приходит сообщение: «Выйди после уроков, поговорим». Ты понимаешь, что разговор может закончиться дракой. 2. Знакомый предлагает попробовать запрещенное вещество и говорит: «Все пробуют, ничего не случится». 3. В интернете незнакомый человек предлагает встретиться и просит никому об этом не рассказывать. После каждого примера участники называют свой первый шаг. Педагог-психолог задает вопрос: «Что может произойти, если действовать сразу, не оценив ситуацию?» *Короткий анализ.* Эмоциональная устойчивость - это способность человека сохранять внутреннее равновесие в сложных или стрессовых ситуациях, управлять своими чувствами и восстанавливаться после переживаний. Устойчивость - это навык, а не врожденная «суперсила». В сложной ситуации эмоциональная устойчивость помогает не поддаваться страху, злости или давлению, сделать паузу, оценить возможные последствия и выбрать безопасное действие. Чтобы сохранить контроль над ситуацией, можно: - Сделать паузу и 5 медленных глубоких вдохов с длинным выдохом. - Проговорить свое состояние: «Я сейчас злюсь», «Мне тревожно» - это снижает интенсивность. - Переключиться на короткое действие на 5-10 минут (музыка, рисование, порядок на столе, прогулка, душ, сон и т.д.). - Выписать на бумагу все, что надо сделать и все свои переживания. - Разделить проблему на маленькие шаги и начать с одного. - Задать себе вопрос: «Что я реально могу сделать сейчас?» - При необходимости обратиться к взрослому, которому доверяешь. Вывод. В сложной ситуации важно сначала остановиться, оценить риск и только потом действовать. Эмоциональная устойчивость помогает		

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	сохранить контроль над собой, а обращение за поддержкой - выбрать более безопасное решение.		
2. Информационный блок «Стресс, устойчивость и мозг»	В сложной жизненной ситуации стресс может влиять на то, как человек воспринимает происходящее и принимает решения. Поэтому для безопасного поведения важно понимать свои реакции и уметь возвращать себе контроль. *1*. Что такое стресс Стресс - это реакция организма на то, что вызывает напряжение или беспокойство. Он бывает: - позитивным (экзамен, соревнование, новая компания - мобилизует); - негативным (длительное давление, конфликты, насмешки, перегрузка). Небольшой стресс помогает собраться. Длительный и сильный стресс истощает. *2. Как тело реагирует на стресс* Возможные признаки: - головная боль, боль в животе; - нарушения сна; - усталость; - раздражительность; - трудности с концентрацией. Важно подчеркнуть: иногда поведение (агрессия, замкнутость, резкие перепады настроения) - это не «плохой характер», а сигнал перегрузки. Педагог-психолог обращает внимание: когда человек находится в состоянии сильного напряжения, ему сложнее спокойно оценить ситуацию и последствия своих действий. Поэтому первым шагом безопасной стратегии может быть пауза, восстановление контроля над собой и только после этого - принятие решения. *3. Базовые способы самопомощи* - Говорить о своих чувствах, а не держать их внутри. - Регулярный сон и режим. - Физическая активность и дневной свет. - Делать каждый день что-то, что приносит удовольствие.	Слушают мини-лекцию, обсуждают основные проявления стресса, соотносят их с собственным опытом и определяют способы восстановления контроля и самопомощи.	Презентация, бумага, ручки

<table>
<tr><th>Этап / время</th><th>Действия педагога-психолога</th><th>Действия обучающихся</th><th>Ресурсы</th></tr>
<tr><td></td><td>- Ограничивать время за экраном, делать паузы.
Отдельный акцент: обращение за помощью - это зрелость, а не слабость.
Вывод. Эмоциональная устойчивость - это сочетание: понимания себя, заботы о теле и умения вовремя обратиться к другим.</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3. Основная часть Упражнение «Пазл устойчивости»</td><td>Предлагает заполнить таблицу.
Ответы предназначены для личной работы и не требуют обязательного озвучивания.
<table>
<tr><td>Ситуация (что произошло?)</td><td>Чувство (что я испытываю?)</td><td>Ощущение в теле (как реагирует тело?)</td><td>Обычная реакция (что я делаю?)</td><td>Мои ресурсы восстановления</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
Пояснение к заполнению
1. Ситуация - конкретное событие, которое вызывает напряжение или дискомфорт.
2. Чувство - возникающее в этой ситуации (злость, тревога, обида, страх, раздражение и др.).
3. Ощущение в теле - физические реакции организма (напряжение, учащенное сердцебиение, усталость, «ком в горле», желание уйти и т.п.).
4. Обычная реакция - как обучающийся обычно реагирует (спорю, молчу, ухожу, раздражаюсь, избегаю и др.).
5. Мои ресурсы восстановления - участник указывает три уточнения:
- к кому я могу обратиться за поддержкой;
- какое занятие помогает мне восстановиться;
- какой фразой я могу себя поддержать.
После заполнения проводится обсуждение в малых группах (по желанию).
Вывод. Эмоциональная устойчивость появляется тогда, когда человек понимает свои реакции и знает, на что может опереться в сложный момент: на людей, действия и собственные поддерживающие мысли.</td><td>Заполняют личные таблицы, анализируют свои реакции и ресурсы.</td><td>Бланки таблиц</td></tr>
<tr><td>4. Практическая часть Алгоритм поддержки другого человека,</td><td>Представляет алгоритм:
1. Заметь - что у друга или сверстника возникла трудная ситуация или сильная эмоция.
2. Признай чувства - дай понять, что видишь, что человек переживает.</td><td>Отработка алгоритма.
Практика:
- Работа в парах: один обучающийся играет роль</td><td>Карточки, листы бумаги, ручки</td></tr>
</table>

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
мини-беседа «Когда кто-то пытается влиять на твой выбор»	3. Выслушай - не перебивай, дай возможность высказаться. 4. Предложи помощь - спроси, что можно сделать или предложи поддерживающее действие. Мини-беседа «Когда кто-то пытается влиять на твой выбор» Педагог-психолог объясняет: Подростки открыты к общению, знакомятся с новыми людьми, сообществами, идеями, информацией - это естественный процесс их социализации и взросления. Но иногда встречаются люди или группы, которые намеренно оказывают негативное влияние на подростка, заставляют его принять поспешное, необдуманное решение, вовлекают в опасные действия. Это может происходить в личном общении, так и в виртуальной среде: социальных сетях, мессенджерах, онлайн-играх. Поэтому важно помнить несколько правил личной безопасности. Правила безопасности подростка, чтобы не попасть в деструктивные религиозные группы. Правила безопасности для подростка строятся на критическом мышлении и цифровой гигиене. Деструктивные группы (культы, секты) часто маскируются под бесплатные курсы, психологические з или клубы по интересам. Главные правила безопасности: - Проверяйте организаторов. Ищите официальное название группы в интернете. Читайте отзывы. - Скрывайте личные уязвимости. Не пишите в соцсетях о проблемах, одиночестве или депрессии. Вербовщики ищут именно таких людей. - Остерегайся чрезмерно быстрого сближения. Насторожись, если незнакомый человек сразу проявляет к вам чрезмерную заботу. - Защищайте критическое мышление. Если вам запрещают задавать вопросы или сомневаться - уходите. - Отказывайтесь от секретов. Если новые друзья просят ничего не говорить родителям - это верный признак опасности. - Сохраняйте финансовую независимость. Не платите за «тайные знания», «посвящения» или «продвинутые уровни».	человека, который переживает трудность, другой - роль друга, применяет алгоритм. - Меняются ролями, обсуждают, что получилось хорошо, а что можно улучшить. Вывод. Умение поддерживать других повышает эмоциональную устойчивость всей группы и помогает безопасно реагировать на стрессовые ситуации.	

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	- Контролируйте свое окружение. Не рвите связи со старыми друзьями и семьей ради новой компании. - Доверяйте интуиции. Если вам некомфортно, страшно или вас заставляют делать то, чего вы не хотите - прекращайте общение. 2. Любое давление - повод насторожиться. Следует быть осторожным, если кто-то: - требует хранить встречи или переписку в секрете; - говорит, что нельзя советоваться с родителями или учителями; - убеждает, что только их группа знает «единственную истину»; - предлагает быстро принять важное решение; - просит выполнить незаконные действия или нарушить правила. 3. Проверяй информацию. Не стоит верить сообщениям только потому, что их написал известный блогер, знакомый или человек в интернете. Полезно задавать себе вопросы: - Откуда эта информация? - Можно ли ее проверить? - Почему меня торопят принять решение? Критическое мышление помогает защититься от манипуляций. 4. Если возникли сомнения - не оставайся один. Если ситуация вызывает сомнения или тревогу, обсуди ее с родителями, педагогом, классным руководителем, педагогом-психологом или другим взрослым человеком, которому доверяешь. Вывод. Сильный человек - это не тот, кто соглашается со всеми подряд, а тот, кто сомневается, умеет задавать неудобные вопросы, проверять информацию, отстаивать свои интересы, брать ответственность на себя, самостоятельно принимать решения.		
5. Заключение	Подводит итоги занятия: - Эмоции - это сигналы, а не враги. - Стресс неизбежен, но управляем. - Усталость и раздражение - не признак слабости, а сигнал остановиться. - Помощь существует и обращаться за ней нормально. - Поддержка друга может быть решающей.	Слушают итоговое обобщение, анализируют основные выводы занятия, осмысливают проявления эмоций и стресса, понимают важность обращения за	-

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Можно упомянуть о доступных ресурсах поддержки (педагог-психолог, единый контакт-центр 111 по вопросам семьи, защиты прав женщин и детей), подчеркнув, что разговор - это первый шаг к восстановлению. Вывод. Эмоциональная устойчивость - это не жесткая броня, это гибкость. Дерево, которое гнется на ветру, более устойчиво, оно выживает чаще, чем то, которое пытается быть бетонным столбом.	поддержкой и закрепляют способы самопомощи и получения помощи.	
6. Рефлексия	Задает вопросы для обсуждения: - Что из сегодняшнего занятия вы могли бы применить уже завтра? - Какие признаки стресса вы чаще замечаете у себя? - Что станет вашим первым шагом к большей устойчивости? Вывод. Эмоциональная устойчивость растет через понимание себя, выбор разных стратегий и осознанный выбор действий.	Отвечают на вопросы.	-

9 КЛАСС
Практическое занятие
Занятие 1

Дата	1 четверть, сентябрь
Класс	9 класс
Тема занятия	Эмоциональные состояния и их влияние на поведение
Цель занятия	Сформировать у обучающихся понимание роли эмоций в жизни человека и важности их как внутреннего ресурса для достижения своих целей.
Ожидаемый результат	- понимает важность осознавания своих эмоций и эмоций других людей; - умеет распознавать эмоции по внешним проявлениям в поведении; - умеет считывать информацию, которую выражают эмоции.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент 2 мин	Приветствует, объявляет тему занятия, кратко обозначает план занятия	Слушают, настраиваются на работу	Слайд с темой занятия
2. Введение понятий: эмоциональные состояния и их влияние на поведение 3 мин	Кратко объясняет, что такое эмоции (реакция организма на любое изменение во внешней среде и на изменения в теле) и их роль в	Слушают, соотносят факторы с собственным опытом, задают вопросы	Слайд-презентация, опорный материал для педагога-психолога

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	саморегуляции (эмоции - это «навигатор», который подсказывает человеку, по какому «маршруту» лучше идти, оказавшись в той или иной ситуации). Приводит пример. Если мы хотим удовлетворить какое-то желание, но на пути встречаем препятствие, мы испытываем грусть и печаль. Если же мы достигаем своей цели, получаем желанный результат, то нас переполняет радость, и мы испытываем гордость.		
3. Актуализация опыта **5 мин**	Предлагает вспомнить ситуации из школьной жизни и назвать эмоцию, которую обучающиеся испытывали в этот момент. Делает вывод: Осознавать эмоцию - это значит вовремя обращать внимание на свое эмоциональное состояние и уметь называть эмоцию словом. Чем раньше человек осознает, замечает свое эмоциональное состояние, тем больше у него возможностей им управлять.	Делятся примерами ситуаций, слушают друг друга	Доска / флипчарт
4. Групповая практическая часть **10 мин**	Педагог-психолог предлагает нескольким обучающимся по очереди продемонстрировать разные эмоции (восторг, огорчение и т.д.). Их задача - вспомнить конкретную ситуацию, в которой они испытывали эту эмоцию, и	Остальные обучающиеся наблюдают за выражением их лица и определяют данную эмоцию, называют невербальные сигналы, которые они заметили.	

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	представить, как будто это происходит прямо сейчас с ними. В заключение можно обсудить насколько важно не только различать эмоции у других, но и задуматься над тем, как окружающие воспринимают ваше невербальное поведение.		
5. Практика в парах: разбор своей ситуации 10 мин	Предлагает обучающимся в парах потренировать навыки считывания информации по невербальным сигналам. Задача одного обучающегося - молча дать понять другому «я в опасности, мне нужна твоя помощь». Это сообщение нужно передать только с помощью невербальных сигналов (мимика лица, поза, жесты). Второй обучающийся должен считывать по внешним проявлениям, что хочет выразить ему его партнер. Потом меняются ролями. Сообщение: «Извини, я тебя подвел».	Работают в парах, обмениваются наблюдениями и выводами	
6. Групповое обсуждение способов саморегуляции 10 мин	Основные эмоции можно разделить на четыре класса, где ведущую роль занимают 4 базовые эмоции - страх, гнев, печаль и радость. Обучающимися выдаются карточки с наименованиями разных эмоций. Необходимо определить к какому именно классу относится каждая эмоция и затем расположить все эмоции из одного класса на шкале,	Каждая группа выстраивают карточки с эмоциями в определенной последовательности по уровню их интенсивности.	Доска / флипчарт, памятка по саморегуляции (при наличии)

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	которая показывает уровень их интенсивности.		
7. Подведение итогов, рефлексия 5 мин	Подводит итог: Что нам помогает осознавать свои эмоции и эмоции других людей, с которыми мы общаемся? а) наблюдение за физическими ощущениями и невербальными сигналами, б) проявления эмпатии (мысленная постановка себя на место другого, «войти в его положение»), в) вопросы, уточняющие наши предположения о чувствах другого.	Отвечают на рефлексивный вопрос, слушают итог	

Практическое занятие
Занятие 2

Дата	1 четверть, сентябрь
Класс	9 класс
Тема занятия	Эмоциональная осознанность и саморегуляция
Цель занятия	Сформировать у обучающихся навыки эмоциональной саморегуляции на основе анализа собственного состояния.
Ожидаемый результат	- получит представление об эмоциональном интеллекте и о его роли в жизни человека; - умеет осмысливать свои эмоции и извлекать из них полезную информацию; - умеет принимать решения и выбирать действия в ситуациях с учетом переживаемых эмоций.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент 3 мин	Приветствует, объявляет тему занятия, кратко обозначает план занятия	Слушают, настраиваются на работу	Слайд с темой занятия
2. Введение понятий: эмоциональные состояния и их влияние на поведение 5 мин	Кратко объясняет, что такое эмоциональный интеллект (способность человека оперировать информацией, содержащейся в эмоциях, и использовать ее при оценке ситуации и принятии решений).	Слушают, соотносят факторы с собственным опытом, задают вопросы	Слайд-презентация, опорный материал для педагога-психолога

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Объясняет, что человек с высоким уровнем EQ умеет осознавать свои эмоции и эмоции других людей, умеет управлять своими эмоциями и может помочь другому справиться с неприятными эмоциями.		
3. Индивидуальная практика **5 мин**	**Упражнение «Наблюдение за своими эмоциями»** Инструкция: 1) Вспомните и назовите 3 ярких (но не обязательно приятных) события, которые произошли с вами за последнее время. 2) Мысленно вернитесь в каждое из указанных вами событий и определите, какую именно эмоцию вы испытали в этот момент. Запишите свои эмоции. 3) Оцените каждое эмоциональное состояние по двум критериям: 1) Какой была эмоция по своей силе (где 1 - еле заметная эмоция, а 10 - очень сильная эмоция)? 2) Была ли эмоция приятная или неприятная, и насколько вам было, соответственно, комфортно (от 0 до +5) или дискомфортно (от 0 до -5)?	По желанию могут поделиться своими примерами ситуаций и эмоций, остальные слушают	Доска / флипчарт Изображается матрица оценки эмоций
4. Групповая практическая часть **15 мин**	**Упражнение «О чем сообщает мне эмоция?»** Инструкция: Педагог-психолог показывает, как «распаковывать» эмоции на примере чувства стыда. Вспомните конкретную ситуацию из своей жизни, когда вы испытывали, например, *стыд*. Как вы думаете, о чем стыд сообщает человеку? Выберите из предлагаемых мной трех вариантов: «Я совершил непоправимый проступок в отношении конкретного человека, и раскаиваюсь в нем»; «Я подвергаюсь давлению со стороны окружающих из-за того, что я не такой как они»; «Я нарушил общепринятую норму поведения, окружающие могут не понять меня и будут избегать контактов со мной».	Класс делится на четыре группы. Каждая группа тренирует навык раскрытия смысла эмоции на определенном кейсе: *обида, злость, вина, зависть.* Задача обучающихся раскрыть информацию, которую это чувство сообщает человеку в конкретной ситуации, которая произошла с кем-то из членов группы.	
5. Практика в парах: разбор своей ситуации **10 мин**	Предлагает обучающимся в парах определить 2-3 варианта действий с учетом осмысления эмоционального состояния в конкретной жизненной ситуации.	В парах определяют 2-3 возможных действия, которые они могли бы предпринять в	

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
		ситуации, учитывая смысл эмоций (*обида, злость, вина, зависть*), который они испытали в конкретных ситуациях.	
6. Подведение итогов, рефлексия **5 мин**	Подводит итог: Наши эмоции - это носители информации, которые, в первую очередь, предназначены для самого человека. Позитивные эмоции сообщают нам, что мы достигли успеха, двигаясь на пути к значимой цели, и этот опыт нам важно сохранить в памяти. Благодаря негативным эмоциям мы понимаем, что впереди нас ждет какой-то барьер к желаемой цели и нам нужно разработать план действий, который поможет нам его преодолеть. В любой ситуации важно не отстранятся от эмоций и не игнорировать их, а, напротив, проанализировать ситуацию и обнаружить источник этой эмоции.	Отвечают на рефлексивный вопрос, слушают итог - Что ценного я забираю с собой и буду использовать? - Что было интересно, но мне нужно еще время, чтобы это обдумать/переварить? - Что мне не пригодилось или оказалось лишним?	

Диагностическое занятие
Занятие 3

Дата	1 четверть, октябрь
Класс	9 класс
Тема занятия	Личностные ресурсы и направления саморазвития
Цель занятия	Изучить особенности психологического благополучия и межличностного взаимодействия обучающихся, определить личностные ресурсы, особенности самопринятия и влияния социального окружения, значимые для самостоятельного выбора направлений дальнейшего саморазвития и самореализации.
Ожидаемый результат	- получена информация об особенностях психологического благополучия и личностных ресурсах обучающихся; - выявлены особенности самопринятия, отношения к себе и взаимодействия с социальным окружением; - обучающиеся понимают влияние значимых людей и социальных групп на собственные взгляды, решения и поведение; - обучающиеся осознают значение внутренних ресурсов для самостоятельного выбора целей и направлений дальнейшего развития; - определены возможные направления дальнейшего психолого-педагогического сопровождения обучающихся с учетом их индивидуальных потребностей.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. «На что я могу опираться?» 5 мин	Приветствует обучающихся и обращает внимание на особенности периода обучения в 9 классе. Подчеркивает, что постепенно возрастает необходимость самостоятельно принимать решения, определяться с дальнейшими образовательными планами, учитывать собственные интересы и возможности. Предлагает подумать, что помогает человеку двигаться вперед: уверенность в себе, отношения с близкими, поддержка друзей, способность понимать свои сильные стороны, умение принимать себя и делать собственный выбор. Подводит к пониманию личностных ресурсов как внутренних и внешних опор, которые помогают человеку развиваться и реализовывать свои возможности.	Слушают, включаются в обсуждение. Называют факторы, которые могут помогать человеку развиваться и принимать самостоятельные решения. Размышляют о том, что может поддерживать человека в период выбора дальнейшего пути.	Слайд с темой и целью занятия. Презентация или опорный материал педагога-психолога.
2. Настрой и инструктаж перед диагностикой 3 мин	Объясняет диагностический характер занятия. Поясняет, что выполнение методик позволит получить информацию о психологическом благополучии, особенностях отношения к себе и характере взаимодействия с окружающими. Обращает внимание на то, что социальное окружение может быть значимым ресурсом, но одновременно способно влиять на взгляды, решения и самооценку подростка. Подчеркивает, что важно отвечать самостоятельно, ориентируясь на собственный опыт, а не на то, какой ответ может показаться более желательным или социально одобряемым.	Слушают инструкцию, знакомятся с порядком выполнения методик. Задают вопросы по организации работы.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматизированная диагностическая платформа. Сборник диагностик, сборник-практикум.
3. Проведение диагностики 25 мин	Организует последовательное выполнение двух диагностических методик. **1. Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?».** Обращает внимание на особенности взаимодействия обучающегося со сверстниками и взрослыми, характер получаемой поддержки и возможное влияние социального окружения. **2. Шкала психологического благополучия подростка К. Рифф.** Поясняет, что вопросы позволяют обратить внимание	Самостоятельно выполняют диагностические методики. Внимательно читают вопросы и выбирают ответы, соответствующие собственному опыту и восприятию себя. Не обсуждают индивидуальные ответы с одноклассниками.	Автоматизированная диагностическая платформа. *Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?».* *Шкала психологического благополучия подростка К. Рифф.*

	на отношение к себе, качество отношений с окружающими, ощущение самостоятельности, способности управлять собственной жизнью и видеть направления личностного развития. В процессе работы обеспечивает самостоятельность выполнения, при необходимости оказывает техническую помощь. Не комментирует индивидуальные ответы и не сообщает результаты в группе.		Компьютер, ноутбук, планшет или телефон. Сборник диагностик, сборник-практикум.
4. «Мое мнение или влияние окружающих?» 7 мин	Предлагает обсудить влияние социального окружения на решения подростка. Рассматривает ситуации, в которых мнение друзей, авторитетного сверстника, значимого взрослого или группы может поддерживать человека либо, наоборот, заставлять действовать вопреки собственным интересам и убеждениям. Подчеркивает, что самостоятельность не означает отказ от мнения других людей: важно уметь услышать окружающих, сопоставить разные позиции и сохранить собственное отношение к ситуации.	Анализируют предложенные ситуации. Определяют, где проявляется конструктивное влияние, а где возникает давление группы. Формулируют признаки самостоятельного выбора: понимание собственных целей, возможность сказать «нет», оценка последствий и готовность отвечать за принятое решение.	Опорный материал педагога-психолога. Ситуационные материалы по теме занятия.
5. «Ресурсы для дальнейшего развития» 2 мин	Связывает результаты обсуждения с темой саморазвития и самореализации. Предлагает обратить внимание не только на то, что хотелось бы изменить, но и на уже имеющиеся ресурсы: качества личности, интересы, способности, отношения с людьми, опыт преодоления трудностей. Подчеркивает, что осознание собственных сильных сторон является основой более реалистичного выбора дальнейших целей и направлений развития.	Определяют один ресурс, на который уже могут опираться, и одно направление, которое хотели бы развивать дальше.	Опорный материал педагога-психолога.
6. Завершение, подведение итогов 3 мин	Подводит итог занятия. Обращает внимание, что самопознание помогает подростку лучше понимать свои возможности, отделять собственные цели от ожиданий окружающих и более осознанно определять дальнейший путь. Отмечает, что психологическое благополучие связано не только с отсутствием трудностей, но и с ощущением собственной ценности, возможностью строить отношения, принимать решения и видеть перспективы личностного развития.	Слушают итоговое обращение. Формулируют один вывод о собственных ресурсах или о том, что помогает сохранять самостоятельность при влиянии окружающих. При необходимости могут обратиться к педагогу-психологу после занятия.	При необходимости - информация о времени и порядке индивидуального обращения к педагогу-психологу. Памятка или опорный материал по

	Объясняет, что результаты диагностики будут обработаны педагогом-психологом и при необходимости использованы для дальнейшего индивидуального сопровождения.		самопознанию и саморазвитию.

Коррекционно-развивающее занятие
Занятие 4

Дата	1 четверть, октябрь
Класс	9 класс
Тема занятия	Самопринятие и конструктивное отношение к себе
Цель занятия	Формировать у обучающихся навыки принятия себя, понимания своих сильных и требующих развития сторон, а также конструктивного отношения к собственным ошибкам и трудностям.
Ожидаемый результат	- обучающиеся учатся видеть себя как многогранную личность, признавая индивидуальность и различие собственных качеств; - учатся определять качества, которые являются личностным ресурсом и могут быть использованы конструктивно; - осваивают способы экологичной работы с качествами и привычками, которые могут создавать трудности в общении и поведении; - применяют более конструктивный способ реагирования на собственные ошибки и затруднения.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент. «Какой я на самом деле?» 5 мин	Приветствует обучающихся и предлагает задуматься над вопросом: **«Если убрать оценки окружающих - хороший я или плохой, успешный или неуспешный, сильный или слабый, - что останется?»** Подчеркивает, что человек не состоит из одного качества или одной привычки. В одном человеке могут одновременно сочетаться уверенность и чувствительность, лидерство и потребность в поддержке, самостоятельность и сомнения. Объясняет, что сегодняшняя работа будет посвящена не поиску «идеального себя», а более реалистичному пониманию собственной личности.	Высказывают первые ассоциации, размышляют о том, из чего складывается представление человека о самом себе. Называют качества, которые могут одновременно иметь положительные и сложные стороны.	Слайд с темой занятия. Презентация или опорный материал педагога-психолога.
2. Упражнение «Моя многогранность» 10 мин	Предлагает представить себя как многогранную фигуру, у которой каждая грань отражает определенную сторону личности. Объясняет, что задача - увидеть не только привычный образ себя, но и разные стороны, которые проявляются в различных обстоятельствах: в общении, учебе, конфликте, дружбе, дома, среди сверстников, в	Индивидуально определяют несколько собственных «граней». По желанию делятся одной из них с группой. Сравнивают, насколько по-разному человек может проявляться в разных ситуациях. Формулируют вывод о том, что	Листы бумаги или рабочие бланки. Ручки, карандаши.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	ситуации успеха или неудачи. Предлагает выбрать несколько личных «граней»: например, **«какой я с друзьями», «какой я, когда мне трудно», «что во мне видят другие», «что я знаю о себе, но редко показываю», «моя сильная сторона», «моя сторона, которую я хочу развивать»**. После выполнения организует обсуждение. Подчеркивает: наличие сложной стороны не делает человека плохим, так же как наличие сильной стороны не означает, что человек всегда поступает правильно.	личность нельзя свести к одному качеству, ошибке или мнению окружающих.	
3. Упражнение «Качество: минус или ресурс?» 10 мин	Предлагает рассмотреть качества, которые часто воспринимаются однозначно негативно, и изменить привычный взгляд на них. На примерах показывает, что многое зависит от способа проявления: **настойчивость может превращаться в давление, но при осознанном использовании помогает отстаивать позицию; лидерство может становиться контролем, но может помогать организовывать людей; эмоциональность может приводить к резким реакциям, но также может быть связана с чувствительностью и эмпатией; стремление к самостоятельности может проявляться как упрямство, но может стать опорой для ответственности.** Предлагает группам разобрать несколько качеств по схеме: **«как мешает → что в нем ценного → как использовать конструктивно»**.	В малых группах или парах рассматривают предложенные качества. Определяют их возможную проблемную сторону и ресурсный потенциал. Предлагают способы изменить форму проявления качества, сохранив его полезную часть. Представляют один пример группе.	Карточки с качествами и ситуациями. Рабочий лист «Качество: минус или ресурс?». Опорный материал педагога-психолога.
4. Практика «Принять - изменить - использовать» 10 мин	Предлагает каждому выбрать одну собственную особенность, которая иногда мешает. Объясняет принцип конструктивного самопринятия: **принять факт наличия качества - не значит согласиться со всеми его проявлениями**. Вместе с обучающимися разбирает три шага: 1. **«Принять»** - признать, что эта особенность действительно есть; 2. **«Изменить»** - определить конкретное поведение, которое можно скорректировать;	Выбирают одну особенность, которую готовы рассмотреть без самообвинения. Заполняют три шага: что принимаю в себе, что хочу изменить в поведении, как могу использовать эту особенность конструктивно. Формулируют одно конкретное действие, которое готовы попробовать в реальной ситуации.	Рабочий лист «Принять - изменить - использовать». Карточки с примерами ситуаций. Ручки.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	3. **«Использовать»** - найти ситуацию, где эта же особенность может стать ресурсом. Предлагает сформулировать конкретное действие на ближайшую неделю. Например: «Я быстро раздражаюсь → замечаю момент раздражения → беру паузу перед ответом» или «Я люблю контролировать ситуацию → учусь распределять ответственность и доверять другим».		
5. Рефлексия «Ошибка - это не я» 6 мин	Предлагает рассмотреть несколько типичных для подростков ситуаций: не получилось выполнить задачу, произошел конфликт, человек сказал лишнее, получил не тот результат, на который рассчитывал. Обращает внимание на различие между оценкой поступка и оценкой личности: **«Я ошибся» не равно «я неудачник»; «я поступил неправильно» не равно «я плохой человек».** Предлагает заменить самокритичные формулировки на конструктивные: **«Что произошло? Что было в моей зоне контроля? Что я могу сделать иначе в следующий раз?»**	Анализируют ситуации, предлагают варианты конструктивных формулировок. Тренируются отделять собственную личность от ошибки или неудачного поступка. Выбирают вопросы, которые помогают не обвинять себя, а переходить к поиску решения.	Карточки с ситуациями. Слайд или памятка «Ошибка ≠ личность».
6. Завершение. «Что я беру с собой?» 4 мин	Подводит итог: самопринятие - это не отказ от развития и не оправдание любых поступков. Это способность видеть себя целостно, признавать сильные и сложные стороны, отвечать за свое поведение и при необходимости менять его. Предлагает завершить фразу: **«Теперь я понимаю, что во мне…»** или **«С одной своей особенностью я могу работать так…»**. Благодарит за участие и отмечает ценность открытой, но уважительной работы с собой.	Завершают одну из предложенных фраз. Называют один вывод или один конкретный шаг, который готовы применить после занятия.	Опорный материал педагога-психолога. Карточки для итоговой рефлексии.

Практическое занятие
Занятие 5

Дата	2 четверть, ноябрь
Класс	9 класс
Тема занятия	Кибербуллинг и цифровые манипуляции: распознавание рисков и способы защиты
Цель занятия	Сформировать у обучающихся навыки распознавания кибербуллинга и цифровых манипуляций, а также развить умения безопасно действовать в онлайн-среде и обращаться за помощью в случае угроз или психологического давления.

Ожидаемый результат	- умеет распознавать кибербуллинг и цифровые манипуляции, умеет безопасно действовать в онлайн-среде и обращаться за помощью в случае угроз или психологического давления; - умеет оценивать уровень угрозы различных ситуаций в интернете и выбирать безопасную модель поведения; - умеет применять алгоритм действий при столкновении с онлайн-агрессией, шантажом, обманом или психологическим давлением.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент мин	Приветствует, объявляет тему занятия, кратко обозначает план занятия	Слушают, настраиваются на работу	Слайд с темой занятия
2. Введение понятий: формы кибербуллинга и цифровых манипуляций **5 мин**	Дает определение основным понятиям и приводит примеры: *кибербуллинг, цифровые манипуляции, цифровой след, личная безопасность в сети*. Кратко объясняет, как с помощью цифровых технологий несовершеннолетние могут подвергаться угрозам вовлечения в радикальные (деструктивные) религиозные сообщества; каковы признаки радикальных (деструктивных) религиозных идей и призывов; как противостоять технологиям вербовки и каковы предосторожности от вербовки.	Слушают, соотносят факторы с собственным опытом, задают вопросы	Слайд-презентация, опорный материал для педагога-психолога
3. Актуализация опыта **10 мин**	**Упражнение «Светофор цифровых угроз»** **Цель:** Научить оценивать уровень риска различных ситуаций в интернете. **Инструкция:** Педагог-психолог зачитывает ситуации. *Ситуации для оценки:* - Незнакомец просит добавить его в друзья. - Друг просит прислать пароль от игрового аккаунта. - В чате класса выкладывают мемы про одноклассника без его согласия. - Незнакомый пользователь обещает подарок за переход по ссылке. - В личные сообщения приходят оскорбления. - Кто-то просит отправить свою фотографию и никому не рассказывать об этом. - Обучающийся получает угрозы в онлайн-игре.	Обучающиеся оценивают степень угрозы: - Зеленый - низкий риск - Желтый - стоит быть осторожным - Красный - высокая опасность После проведения оценки ситуаций обучающиеся обсуждают следующие вопросы: - Что общего у этих ситуаций? (ожидаемые ответы: все они начинаются с доверительного общения; сначала просьбы выглядят безопасными; постепенно человека втягивают в рискованные действия; важно	Доска / флипчарт

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	- В интернет-сообществе предлагают выполнить сомнительное, опасное задание и снять его на видео. - Новый знакомый убеждает, что родители - это заблудшие, они ничего не понимают. Поэтому общаться нужно только со «своими» - членами закрытой группы, «братьями по вере». - Онлайн-знакомый предлагает «оформить банковскую карту за денежное вознаграждение», «дать воспользоваться своей картой», «получить перевод и переслать деньги дальше».	вовремя распознать манипуляцию) - Какие ситуации вызвали наибольшие опасения? - Какие признаки опасности можно заметить заранее? - Всегда ли угроза выглядит очевидной?	
4. Мини-лекция «Как распознавать цифровые манипуляции и противостоять им?» **7 мин**	Педагог-психолог объясняет способы, как выявить цифровые манипуляции и противостоять им. **Стратегия 1. Проверяй мотивы собеседника** Полезные вопросы: - Зачем человек просит меня это сделать? - Кому это выгодно? - Не нарушает ли это мои границы? Признак манипуляции: собеседник торопит принять решение. **Стратегия 2. Не поддавайся давлению эмоций** Манипуляторы часто используют: - страх; - чувство вины; - жалость; - желание быть принятым в группе. Полезная пауза: *«Я подумаю и отвечу позже».* **Стратегия 3. Защищай личную информацию** Никогда не передавать: - пароли; - коды подтверждения; - адрес проживания; - финансовые данные семьи; - личные фотографии незнакомцам. Перед публикацией стоит задать себе вопрос: *«Буду ли я готов увидеть это через пять лет?»*	Слушают, соотносят факторы с собственным опытом, задают вопросы	

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Стратегия 4. Проверяй законность и последствия Перед тем как согласиться на предложение в интернете и соцсетях, спроси себя: - Мне это надо? - Законно ли это? - Почему именно меня выбрали? - Что может случиться, если я соглашусь? - Не просят ли меня скрывать это от родителей? Если хотя бы на один вопрос ответ вызывает сомнение - лучше отказаться и обсудить ситуацию со взрослым. **Стратегия 5. Обращайся за поддержкой** Если ситуация вызывает тревогу, то нужно: - сохранить доказательства; - заблокировать нарушителя; - сообщить взрослому; - обратиться к школьному психологу, классному руководителю или родителям. *Вывод*. Просить о помощи - это проявление ответственности, а не слабости.		
5. Практика в группах: разбор кейсов **15 мин**	**Упражнение «Цифровой детектив»** **Инструкция:** Обучающиеся делятся на группы по 4-5 человек. Каждая группа получает кейс. **Кейс 1.** В закрытом чате начинают публиковать обидные фотографии одноклассника. Тебя просят поставить лайк и переслать фото другим. **Кейс 2.** Незнакомый человек пишет в социальной сети, предлагает дружбу и просит прислать фотографию, обещая помочь стать популярным блогером. **Кейс 3.** Друг сообщает, что попал в сложную ситуацию и срочно просит пароль от твоего аккаунта для выполнения важного задания. **Кейс 4.** В закрытой группе романтизируют и оправдывают опасное поведение: агрессию, жестокость, унижение других людей, которые не следуют «указаниям Всевышнего». Деструктивное поведение, нарушение закона	Каждая группа, ознакомившись с кейсом, должна ответить на вопросы: - Какие признаки опасности есть в ситуации? - Какие эмоции могут возникнуть у участника ситуации? - Какие стратегии помогут защитить себя? - Каков безопасный план действий? После завершения работы каждая группа представляет свои выводы.	

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	в такой группе - это способ показать «я - свой», «доказать свою смелость». Главная задача таких сообществ - обесценить прежние нормы и ценности, и заменить их новыми установками.		
6. Подведение итогов, рефлексия 5 мин	Подводит итог: Интернет может быть безопасным пространством, если человек умеет критически оценивать происходящее и защищать свои границы. Кибербуллинг и цифровые манипуляции становятся сильнее, когда человек остается с ними один на один. Самый надежный способ защиты - вовремя обратиться за поддержкой, сохранить доказательства и не бояться сообщить о проблеме взрослым. Безопасное поведение в интернете строится на четырех принципах: 1. Остановись и оцени ситуацию. 2. Не поддавайся давлению и спешке. 3. Защищай личную информацию. 4. Обращайся за поддержкой при возникновении угроз.	Отвечают на рефлексивный вопрос, слушают итог	

Диагностическое занятие
Занятие 6

Дата	2 четверть, ноябрь
Класс	9 класс
Тема занятия	Психологическая безопасность в социальной и цифровой среде
Цель занятия	Изучить особенности эмоционального состояния обучающихся и показать его влияние на психологическую безопасность в социальном и цифровом взаимодействии, включая способность сохранять самоконтроль, критически оценивать ситуацию, противостоять негативному влиянию и своевременно обращаться за поддержкой.
Ожидаемый результат	- получена информация об эмоциональном состоянии обучающихся, включая выраженность тревоги, стресса и сниженного настроения; - обучающиеся понимают взаимосвязь между эмоциональным состоянием и безопасностью поведения в социальной и цифровой среде; - обучающиеся осознают, что эмоциональное напряжение, усталость или сниженное настроение могут повышать уязвимость к давлению, манипуляциям и импульсивным решениям; - обучающиеся понимают значение самоконтроля, критического отношения к информации и способности устанавливать безопасные границы при цифровом и непосредственном взаимодействии;

	- определены обучающиеся, которым может потребоваться дополнительное психолого-педагогическое сопровождение.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. «Безопасность начинается с себя» 5 мин	Приветствует обучающихся и предлагает рассмотреть, почему один и тот же цифровой или социальный контакт может восприниматься человеком по-разному в зависимости от его эмоционального состояния. Обращает внимание, что в 9 классе расширяется самостоятельность подростков: увеличивается объем онлайн-коммуникации, возрастает влияние социальных групп, авторитетов и значимых сверстников. Подчеркивает, что тревога, раздражение, эмоциональное истощение или сниженное настроение могут влиять на способность оценивать происходящее, замечать манипуляции и контролировать собственные реакции. Подводит к пониманию того, что психологическая безопасность связана не только с внешними условиями, но и с умением замечать собственное состояние и учитывать его при принятии решений.	Слушают, включаются в обсуждение. Приводят общие примеры ситуаций, в которых эмоциональное состояние может влиять на общение, поведение или принятие решений в интернете и в реальной жизни.	Слайд с темой и целью занятия. Презентация или опорный материал педагога-психолога.
2. Настрой и инструктаж перед диагностикой 3 мин	Объясняет диагностический характер занятия и порядок выполнения DASS-20. Поясняет, что методика предназначена для изучения особенностей эмоционального состояния и не является проверкой знаний или оценкой личности обучающегося. Обращает внимание на необходимость отвечать самостоятельно и искренне, ориентируясь на собственные переживания. Подчеркивает, что индивидуальные результаты не обсуждаются публично и при необходимости могут стать основанием для индивидуальной беседы и дальнейшей поддержки.	Слушают инструкцию, знакомятся с порядком выполнения методики. Задают организационные вопросы.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматизированная диагностическая платформа. Сборник диагностик, сборник-практикум.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
3. Проведение диагностики 20 мин	Организует самостоятельное выполнение **DASS-20**. Перед началом напоминает, что важно внимательно читать каждый вопрос и выбирать ответ в соответствии со своим состоянием. В процессе работы следит за самостоятельностью выполнения, оказывает только техническую и организационную помощь. Не подсказывает варианты ответов, не комментирует индивидуальные реакции обучающихся и не сообщает предварительные результаты. При необходимости обращает внимание на возможность индивидуального обращения после завершения занятия.	Самостоятельно выполняют DASS-20. Внимательно читают вопросы и выбирают ответы, наиболее соответствующие собственному состоянию. Не обсуждают ответы с одноклассниками. При возникновении технических затруднений обращаются к педагогу-психологу.	Автоматизированная диагностическая платформа. *DASS-20.* Компьютер, ноутбук, планшет или телефон. Сборник диагностик, сборник-практикум.
4. «Когда состояние влияет на безопасность» 8 мин	Организует обсуждение нескольких ситуаций: получение провокационного сообщения, конфликт в общем чате, давление со стороны группы, предложение перейти по сомнительной ссылке, публикация личной информации, знакомство с неизвестным человеком. Предлагает определить, как может измениться поведение подростка в спокойном состоянии и при сильной тревоге, злости, усталости или эмоциональном напряжении. Подчеркивает, что в эмоционально сложном состоянии важно не принимать решение сразу: сделать паузу, проверить информацию, прекратить контакт, выйти из ситуации или обратиться за помощью.	Анализируют предложенные ситуации. Определяют возможные эмоциональные реакции и их влияние на безопасность. Формулируют способы действий, которые помогают снизить риск импульсивного или небезопасного решения.	Ситуационные материалы по теме занятия. Опорный материал педагога-психолога.
5. «Моя безопасная пауза» 6 мин	Предлагает сформировать простой алгоритм действий для ситуаций, когда эмоциональное состояние мешает спокойно оценить происходящее: **остановиться - заметить свое состояние - не принимать решение под давлением - проверить ситуацию - выбрать безопасное действие - при необходимости обратиться за помощью**. Отдельно обращает внимание на цифровую среду, где эмоциональная реакция может приводить к импульсивной публикации, ответу на провокацию, передаче личных данных или продолжению нежелательного контакта.	Соотносят предложенный алгоритм с реальными ситуациями общения. Определяют, какие действия могут помочь сохранить контроль над поведением и психологическую безопасность.	Опорная схема «Безопасная пауза». Памятка по психологической и цифровой безопасности.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
6. Завершение, подведение итогов 3 мин	Благодарит обучающихся за внимательность и самостоятельность. Подводит итог: эмоциональное состояние может влиять на восприятие ситуации, способность оценивать риски и характер принимаемых решений, поэтому важно своевременно замечать изменения своего состояния и не оставаться с трудностями один на один. Подчеркивает, что обращение за поддержкой является частью безопасного поведения, особенно если эмоциональное напряжение сохраняется и начинает влиять на общение, учебу или повседневную жизнь. Сообщает, что результаты диагностики будут обработаны педагогом-психологом индивидуально и при необходимости использованы для дальнейшего сопровождения.	Слушают итоговое обращение. Формулируют один вывод о том, что помогает сохранять психологическую безопасность в социальной и цифровой среде. При необходимости могут обратиться к педагогу-психологу после занятия.	При необходимости - информация о времени и порядке индивидуального обращения к педагогу-психологу. Памятка о безопасном обращении за поддержкой.

Коррекционно-развивающее занятие
Занятие 7

Дата	2 четверть, декабрь
Класс	9 класс
Тема занятия	Стратегии безопасного поведения и обращение за поддержкой
Цель занятия	Формировать у обучающихся готовность своевременно обращаться за поддержкой в сложных и небезопасных ситуациях и выбирать способы помощи, которые соответствуют ситуации.
Ожидаемый результат	- обучающиеся понимают причины, по которым подростки иногда не обращаются за помощью; - учатся различать ситуации, которые можно решить самостоятельно, и ситуации, в которых важно привлечь другого человека; - определяют людей и способы поддержки, к которым можно обратиться в разных обстоятельствах; - осваивают конструктивные способы обращения за помощью без чувства стыда или необходимости справляться со всем самостоятельно; - осознают обращение за поддержкой как проявление ответственности за себя и собственную безопасность.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент. «Почему мы	Каждому обучающемуся выдается небольшой лист бумаги, на котором предлагается анонимно записать свое мнение по вопросу занятия,	Анонимно или устно называют причины, по которым подросток может скрывать проблему и отказываться от помощи. Обсуждают, какие	Слайд с вопросом. Стикеры или небольшие

молчим?» **5 мин**	например: **«Почему подростку бывает трудно попросить о помощи?» или «Что помогло бы мне почувствовать, что обратиться за помощью безопасно?»** После завершения обучающиеся складывают листочки в непрозрачный мешочек или другую закрытую емкость. Педагог-психолог перемешивает ответы и по одному зачитывает их группе, не называя автора. После каждого ответа организуется короткое обсуждение: **«Как вы думаете, почему человек может так чувствовать?», «Что здесь может помочь?», «Согласны ли вы с этой мыслью?»** Такой формат позволяет подросткам высказать то, о чем они не всегда готовы говорить открыто, и одновременно увидеть, что их переживания и сомнения могут быть понятны другим. При этом психолог получает дополнительную информацию о том, что именно мешает обучающимся обращаться за поддержкой и какие условия они считают безопасными для такого обращения.	опасения могут стоять за таким поведением. Слушают позиции друг друга без необходимости рассказывать о личном опыте.	карточки, непрозрачная посуда или мешочек для стикеров. Презентация или опорный материал педагога-психолога.
2. Упражнение «Стена между мной и помощью» **8 мин**	Предлагает представить, что между человеком и помощью существует условная «стена». На карточках или слайдах показывает распространенные внутренние барьеры: **страх осуждения, недоверие, стыд, желание справиться самому, страх последствий, негативный прошлый опыт, ощущение «моя проблема недостаточно серьезная»**. Просит обучающихся выбрать, какие барьеры кажутся наиболее сильными для подростков, и подумать: **«Что могло бы сделать эту стену ниже?»** Важно не давать готовый ответ, а позволить группе самой сформулировать условия, при которых обращаться к человеку становится безопаснее.	В малых группах или индивидуально выбирают наиболее значимые барьеры. Предлагают способы сделать обращение за помощью более безопасным: возможность поговорить без посторонних, спокойная реакция взрослого, отсутствие осуждения, конфиденциальность в пределах безопасности, конкретная помощь, уважение к мнению подростка. Формулируют собственные выводы о том, каким должен быть человек, к которому хочется обратиться.	Карточки «Барьеры». Стикеры. Рабочий лист или доска.

3. Упражнение «Кому я могу доверить ситуацию?» **8 мин**	Предлагает создать условную **«карту поддержки»**, не требуя называть конкретных людей. Объясняет, что доверие не обязательно означает рассказать все одному человеку. Иногда первый шаг - сообщить только часть информации тому, кто может помочь найти следующего взрослого или специалиста. Предлагает определить несколько уровней поддержки: **«человек, с которым легко начать разговор» → «человек, который может непосредственно помочь» → «специалист, к которому можно обратиться, если ситуация серьезная»**. Обращает внимание, что выбор человека для обращения зависит от ситуации.	Определяют возможные источники поддержки: близкий взрослый, педагог, педагог-психолог, классный руководитель, администрация, родственник, другой человек, которому доверяют. Обсуждают, почему иногда легче начать разговор с одного человека, а затем вместе искать дальнейшее решение.	Карточки с вариантами источников помощи. Опорный материал педагога-психолога.
4. Практика «Как сделать первый шаг?» **10 мин**	Предлагает обучающимся не разбирать тяжелые кейсы, а потренировать **сам навык начала разговора**. Дает несколько нейтральных формул, которые можно адаптировать под себя: **«Мне сейчас непросто, и я не знаю, что делать»; «Мне нужно с кем-то поговорить»; «Я пока не готов рассказывать все, но мне нужна помощь»; «Я попробовал решить это сам, но у меня не получилось»; «Мне важно, чтобы меня сначала просто выслушали»**. Затем предлагает в парах выбрать одну фразу и попробовать произнести ее так, как это могло бы звучать в реальной жизни. Можно менять роли: один обращается, второй внимательно слушает. После упражнения спрашивает: **«Что сделало обращение легче? Что, наоборот, мешало?»**	В парах тренируют начало разговора без необходимости раскрывать личные ситуации. Пробуют разные формулировки обращения за помощью. Отмечают, какие слова звучат естественно и позволяют начать разговор без необходимости сразу рассказывать все. Делятся общими впечатлениями от упражнения.	Карточки с фразами для начала разговора. Рабочий материал педагога-психолога.
5. Упражнение «Сила попросить» **9 мин**	Предлагает группе проверить распространенное убеждение: **«Сильный человек должен справляться сам»**. Делит пространство условно на две позиции: «согласен» и «не согласен» и предлагает занять позицию. После короткого обмена мнениями задает встречный вопрос: **«А**	Выбирают позицию, аргументируют ее и слушают противоположные мнения. Пересматривают первоначальные представления о самостоятельности и силе. Формулируют собственное определение: **«Для меня взрослость**	Слайд с утверждением. Карточки «Согласен / Не согласен».

	что если настоящая самостоятельность - это не делать все одному, а понимать, когда собственных ресурсов недостаточно?» Подводит обучающихся к самостоятельному выводу о том, что своевременное обращение за помощью может быть проявлением не слабости, а зрелости и ответственности. Обращает внимание: чем раньше человек замечает, что ситуация выходит за пределы его возможностей, тем больше вариантов поддержки у него остается.	**- это…»** или **«Сильный человек - это тот, кто умеет…»**.	Опорный материал педагога-психолога.
6. Завершение. «Один шаг к поддержке» 5 мин	Предлагает завершить занятие короткой рефлексией без обязательного публичного ответа. Просит выбрать одну мысль, которая изменилась или стала понятнее после занятия. Затем подчеркивает главный вывод не в форме нравоучения, а через сформулированные самими обучающимися идеи: **обращение за помощью - это не признание поражения; это способ вовремя позаботиться о себе и взять ответственность за собственную безопасность.** Напоминает, что педагог-психолог доступен для индивидуального обращения и что человеку не обязательно ждать момента, когда ситуация станет критической. Благодарит за работу.	Завершают одну из фраз: **«Теперь я думаю, что попросить о помощи - это…»**, **«Если я понимаю, что сам не справляюсь, я могу…»**, **«Человеку легче обратиться за помощью, когда…»**. При желании оставляют ответ анонимно.	Карточки для рефлексии. Стикеры. Информация о времени и порядке индивидуального обращения к педагогу-психологу, телефон доверия.

Коррекционно-развивающее занятие
Занятие 8

Дата	2 четверть, декабрь
Класс	9 класс
Тема занятия	Уверенное и ответственное поведение
Цель занятия	Формировать у обучающихся умение оценивать последствия пассивного, агрессивного и уверенного поведения и выбирать способ действий с учетом собственных интересов, безопасности и последствий для других.
Ожидаемый результат	- различают пассивную, агрессивную и уверенную модели поведения; - понимают, что внешняя результативность поведения не всегда означает его безопасность и конструктивность; - учатся оценивать краткосрочные и долгосрочные последствия разных способов реагирования;

	- отрабатывают навыки уверенного выражения своей позиции без давления, угроз и нарушения границ другого человека; - понимают связь между ответственным выбором поведения и последствиями собственных действий.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Разогрев. «Быстро - значит эффективно?» 5 мин	Начинает занятие с провокационного, но безопасного вопроса: **«Если один способ позволяет быстрее получить желаемое, можно ли считать его лучшим?»** Не сообщает правильный ответ. Предлагает привести примеры из повседневной жизни, не переходя к личным конфликтам. Затем вводит понятие **цены поведения**: результат может быть получен быстро, но важно посмотреть, что произошло после него. Объясняет, что сегодня группа будет проверять разные модели поведения не по принципу «какая сильнее», а по принципу **«к чему она приводит»**.	Высказывают свои предположения, приводят нейтральные примеры. Обсуждают, может ли быстро полученный результат иметь негативные последствия. Формулируют собственные критерии эффективного поведения.	Слайд с вопросом. Презентация или опорный материал педагога-психолога.
2. Мини-обсуждение «Три способа действовать» 6 мин	Кратко знакомит с тремя моделями: **пассивной** - человек отказывается от своей позиции, чтобы избежать напряжения; **агрессивной** - добивается своего за счет давления на другого; **уверенной** - прямо выражает свою позицию и учитывает собственные и чужие границы. Особое внимание уделяет тому, что агрессивная модель может казаться эффективной именно потому, что она иногда дает **быстрый внешний результат**. Однако психолог предлагает группе проверить, является ли такой результат действительно выгодным, если учитывать дальнейшие последствия.	Определяют отличия между тремя моделями. Обсуждают, почему агрессивное поведение иногда воспринимается как более сильное и эффективное. Предлагают возможные последствия каждой модели.	Слайд или карточки с тремя моделями поведения. Опорная схема «Модель - результат - последствия».
3. Ролевая игра «Одна ситуация - три решения» 12 мин	Делит класс на небольшие подгруппы. Всем группам предлагает **одну и ту же нейтральную ситуацию**, например: *«В группе распределяют общую работу. Один участник постоянно берет себе наиболее удобную часть, а остальные должны выполнять оставшуюся работу. Вы считаете распределение несправедливым».* Каждая группа получает задачу представить один из вариантов поведения: пассивный, агрессивный или уверенный. **Психолог заранее обозначает важное правило: агрессивный**	В подгруппах распределяют роли, обсуждают выбранную модель и готовят короткую сценку. Представляют ситуацию. Наблюдают за другими вариантами и отмечают, как меняются отношения между участниками в зависимости от способа поведения.	Карточки с ситуацией и моделями поведения. Материалы для распределения ролей.

	вариант не должен включать оскорбления, угрозы, унижение или физическое воздействие. Это позволяет показать модель поведения, не превращая агрессию в привлекательную демонстрацию. Перед выступлениями предлагает обратить внимание не только на то, удалось ли герою получить желаемое, но и на реакцию окружающих.		Опорный материал педагога-психолога.
4. «Цена решения» **8 мин**	После каждой сценки не оценивает выступление как «хорошее» или «плохое», а задает одинаковые вопросы: **«Получил ли человек то, чего хотел? Что произошло сразу после этого? Что может произойти завтра? Как изменились отношения? Какую цену пришлось заплатить за результат?»** На доске фиксирует ответы по четырем критериям: **результат - отношения - безопасность - последствия**. Особое внимание уделяет агрессивной модели: признает, что она может действительно сработать в краткосрочной перспективе, но предлагает подросткам самостоятельно увидеть ее долгосрочные риски.	Анализируют каждую модель по предложенным критериям. Сравнивают краткосрочный и долгосрочный результат. Определяют, какая модель позволяет сохранить собственную позицию без создания дополнительных проблем. Формулируют вывод о различии между **«добиться своего» и «решить ситуацию»**.	Доска или флипчарт. Карточки с критериями анализа. Схема «Результат - последствия».
5. Практика «Уверенно, но без давления» **9 мин**	Предлагает преобразовать агрессивные или пассивные реплики из ролевой игры в уверенные. Дает простую формулу: **«Я-позиция + конкретное требование/просьба + готовность к диалогу»**. Например, вместо *«Ты всегда все забираешь себе, делай теперь сам!»* - *«Мне не подходит такое распределение. Я готов взять эту часть, но хочу, чтобы оставшаяся работа была распределена между всеми».* Предлагает несколько ситуаций для короткой тренировки. Следит, чтобы уверенное поведение не превращалось в скрытую агрессию.	В парах или небольших группах преобразуют предложенные фразы. Тренируются говорить прямо, спокойно и без оправданий. Получают возможность повторить реплику после короткой обратной связи группы.	Карточки с ситуациями и репликами. Опорная схема уверенного поведения.
6. Завершение. «Какой результат я хочу получить?» **5 мин**	Возвращает группу к вопросу начала занятия: **«Быстро получить свое - это всегда лучший результат?»** Предлагает каждому завершить фразу: **«Ответственное поведение - это не только…, но и…»** или **«Перед тем как действовать, важно подумать…»**. Подводит итог: уверенное поведение не означает уступать или избегать конфликта. Это способность защищать свою позицию,	Формулируют собственные выводы. Называют один критерий, который теперь будут учитывать перед выбором модели поведения.	Карточки для рефлексии. Слайд с итоговым вопросом.

	сохраняя контроль над собственными действиями и учитывая последствия. Благодарит группу за работу.		

Практическое занятие
Занятие 9

Дата	3 четверть, январь
Класс	9 класс
Тема занятия	Использование личностных и социальных ресурсов в трудных ситуациях
Цель занятия	Научить обучающихся определять возможности использования личностных и социальных ресурсов в трудных ситуациях.
Ожидаемый результат	- умеет определять внутренние и внешние ресурсы; - умеет соотносить требования трудной ситуации с имеющимися личностными и социальными ресурсами; - может выбирать подходящие ресурсы для решения конкретной трудной ситуации и обосновывать свой выбор.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент **3 мин**	Приветствует, объявляет тему занятия, кратко обозначает план занятия	Слушают, настраиваются на работу	Слайд с темой занятия
2. Введение понятий: эмоциональные состояния и их влияние на поведение **5 мин**	Объясняет: «Когда возникает трудная ситуация, человек часто задает себе вопрос: "Смогу ли я с этим справиться?". Но полезнее задать несколько других вопросов: Что именно делает эту ситуацию трудной? Что у меня уже есть для ее преодоления? Чего мне не хватает? Кто может мне помочь? Что зависит лично от меня? У каждого человека есть ресурсы. Иногда мы их не замечаем или не используем. А иногда пытаемся справиться самостоятельно с ситуацией, для которой объективно	Слушают, соотносят факторы с собственным опытом, задают вопросы	Слайд-презентация, опорный материал для педагога-психолога

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	необходима помощь других людей». Основные понятия Трудная ситуация - ситуация, предъявляющая к человеку требования, которые он воспринимает как сложные или превышающие его привычные возможности. Личностные ресурсы - внутренние возможности человека, которые помогают справляться с трудностями. К ним относятся: знания; навыки; опыт; уверенность в себе; настойчивость; способность планировать; самоконтроль; способность анализировать ситуацию; умение просить о помощи. Социальные ресурсы - возможности получить поддержку от других людей и социальных групп. Например: родители; друзья; одноклассники; учителя; школьный психолог; другие взрослые, которым подросток доверяет.		
3. Актуализация опыта **10 мин**	Упражнение «Насколько трудна ситуация?» Цель: научить обучающихся оценивать трудность ситуации не	Учащиеся оценивают предложенные ситуации. Ситуации: 1. Ты не понял одну тему по	Листы А4, разделенные на 4 части, по количеству обучающихся

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	только эмоционально, но и с учетом ее реальных требований. Психолог предлагает шкалу: 1 - справиться очень легко 3 - потребуется небольшое усилие 5 - потребуется помощь или дополнительные усилия 7 - ситуация серьезно превышает привычные возможности 10 - самостоятельно справиться практически невозможно. Обсуждение. Психолог спрашивает: Почему одну и ту же ситуацию разные люди могут оценить по-разному? От чего зависит субъективная сложность? Может ли ситуация казаться менее сложной, если появляются дополнительные ресурсы? Какие ситуации требуют обязательного обращения за помощью? Делает вывод: «Оценка трудности должна включать не только вопрос "Насколько мне страшно или трудно?", но и вопрос: "Какие требования предъявляет ситуация и достаточно ли у меня ресурсов для их выполнения?". Ресурс - это не только то, что находится внутри меня. Умение вовремя найти и использовать помощь другого человека - тоже ресурс.	математике перед контрольной. 2. Тебе предстоит выступить перед классом, и ты сильно волнуешься. 3. Ты поссорился с близким другом и не знаешь, как восстановить отношения. 4. Через несколько месяцев предстоит важный экзамен, а часть материала еще не освоена. 5. Одноклассники регулярно оказывают на тебя давление и требуют участвовать в том, чего ты не хочешь. 6. В интернете тебе начинают поступать угрозы. 7. Ты должен принять важное решение, но не понимаешь возможных последствий.	

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
4. Мини-лекция «Требования ситуации и мои ресурсы» 10 мин	Психолог рисует на доске две части: ТРЕБОВАНИЯ СИТУАЦИИ ↔ МОИ РЕСУРСЫ Трудность возникает особенно остро тогда, когда человек воспринимает требования ситуации как превышающие его возможности. Например: Экзамен требует: знаний, времени, концентрации, планирования. У меня есть: базовые знания, но недостаточно времени и навыков планирования. Следовательно, проблема не обязательно в том, что: «Я не способен сдать экзамен». Возможно: «Мне необходимо увеличить свои ресурсы». Шаг 1. Определить требования ситуации. Нужно спросить: Что конкретно от меня требуется? Какие задачи необходимо решить? Что находится под моим контролем? Шаг 2. Определить свои ресурсы. Личностные «Что я уже умею?» «Какой опыт у меня есть?» «Какие мои качества могут помочь?» Социальные «К кому я могу обратиться?» «Кто обладает знаниями или опытом, которых у меня нет?» Шаг 3. Найти дефицит ресурсов.	Делятся примерами ситуаций, с которыми они сталкивались в своем опыте. Отвечают на вопросы	

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Важно не просто сказать: «Я не справляюсь». А конкретизировать: «Мне не хватает знаний». «Мне не хватает времени». «Я не знаю, как поступить». «Мне трудно контролировать эмоции». «Мне нужна информация». «Мне необходима поддержка другого человека». Шаг 4. Выбрать способ восполнения ресурса. Например: Не хватает знаний → обратиться к учителю, найти объяснение, потренироваться. Не хватает времени → расставить приоритеты, составить план. Не хватает эмоциональной устойчивости → сделать паузу, использовать саморегуляцию, поговорить с близким человеком. Не хватает опыта → обратиться к человеку, который уже сталкивался с подобной ситуацией. Есть угроза безопасности → не пытаться справиться одному, обратиться к взрослому.		
5. Практика в группах: разбор своей ситуации **10 мин**	Упражнение «Ресурсный конструктор» Цель: отработать навык выбора подходящих личностных и социальных ресурсов для преодоления разных типов трудных	Учащиеся делятся на группы по 4-5 человек. Каждая группа получает один кейс. Выполняя кейсы обучающиеся отрабатывают алгоритм «ТРЕБОВАНИЯ - РЕСУРСЫ -	

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	ситуаций. Кейс 1. «Учебная трудность». До экзамена осталось несколько месяцев. Подросток понимает, что плохо знает одну из важных тем и начинает думать: «Я ничего не понимаю. Наверное, экзамен я не сдам». Задание: Определить: Требования ситуации: знания; время; систематическая подготовка. Личностные ресурсы: способность учиться; настойчивость; планирование; готовность заниматься регулярно. Социальные ресурсы: педагог; репетитор или дополнительные занятия; одноклассник; родители. Вопрос: Как изменить ситуацию, используя имеющиеся ресурсы? Кейс 2. «Конфликт». Ты сильно поссорился с другом. Ты зол и хочешь написать ему сообщение сразу. Возможные ресурсы: Личностные: самоконтроль; способность сделать паузу; умение анализировать ситуацию; способность выражать свои чувства словами. Социальные: другой человек, которому можно довериться;	ДЕЙСТВИЯ» 1. Требования Что требует от меня ситуация? 2. Ресурсы Что у меня уже есть? 3. Дефицит Чего мне не хватает? 4. Поддержка Кто или что может восполнить недостающий ресурс? 5. Действия Что конкретно я сделаю? 6. Ответственность Готов ли я отвечать за последствия своего выбора?	

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	взрослый; школьный психолог. Задание: Выбрать ресурсы и определить: Что лучше сделать сначала, а что - потом? Кейс 3. «Давление группы». Друзья предлагают тебе участвовать в поступке, который тебе кажется опасным или неправильным. Возможные ресурсы: Личностные: способность сказать «нет»; уверенность; умение оценивать последствия; самостоятельность. Социальные: друг, которому доверяешь; родитель; педагог; другой взрослый. Задание: Составить безопасный план: «Что я могу сделать сам?» «Когда мне нужна поддержка?»		
6. Подведение итогов, рефлексия 5 мин	Подводит итог: «Трудная ситуация не всегда означает, что у человека недостаточно способностей. Иногда она означает, что требования ситуации сейчас больше, чем доступные ресурсы. В такой момент есть несколько возможностей: развить собственные ресурсы, найти дополнительные или обратиться за помощью. Важно не путать самостоятельность с одиночеством. Самостоятельный человек умеет не только действовать сам, но и понимать, когда и какую помощь	Отвечают на рефлексивные вопрос, слушают итог. Заканчивают предложения: «Когда ситуация кажется мне слишком сложной, сначала я буду...» «Из личных ресурсов мне особенно помогает...» «Из социальных ресурсов я могу использовать...»	

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	необходимо привлечь. Ответственность - это не требование решить все самому. Это готовность оценить ситуацию, использовать доступные ресурсы, сделать осознанный выбор и отвечать за свои действия».		

Диагностическое занятие
Занятие 10

Дата	3 четверть, январь
Класс	9 класс
Тема занятия	Стратегии уверенного поведения в различных жизненных ситуациях
Цель занятия	Изучить особенности эмоционального состояния, взаимодействия с окружающими и переживания социальной поддержки, влияющие на способность обучающихся сохранять внутреннюю опору, выражать собственную позицию и выбирать уверенную и безопасную стратегию поведения в различных жизненных ситуациях.
Ожидаемый результат	- получена информация об уровне тревожности обучающихся и особенностях эмоционального состояния; - выявлены особенности взаимодействия со сверстниками и взрослыми, способные влиять на уверенность в собственных решениях; - изучены особенности переживания социальной поддержки и одиночества; - обучающиеся понимают, как тревога, давление окружающих и недостаток поддержки могут затруднять уверенное выражение собственной позиции; - обучающиеся понимают значение внутренней опоры, самостоятельности и осознанного выбора стратегии поведения в сложных жизненных ситуациях; - определены обучающиеся, которым может потребоваться дополнительное психолого-педагогическое сопровождение.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. «Уверенность - это не отсутствие сомнений» 5 мин	Приветствует обучающихся и предлагает обсудить, что означает уверенно вести себя в реальной жизненной ситуации. Обращает внимание, что уверенность не означает отсутствие волнения, страха или сомнений. Уверенное поведение предполагает способность понимать собственную позицию, учитывать	Высказывают представления об уверенном поведении. Определяют различия между уверенностью, агрессивностью и пассивностью. Приводят общие примеры ситуаций, в которых человеку бывает трудно действовать уверенно.	Слайд с темой и целью занятия. Презентация или опорный материал педагога-психолога.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	обстоятельства, выражать мнение без нарушения прав других людей и принимать решение даже тогда, когда присутствует эмоциональное напряжение. Связывает тему с возрастом обучающихся: в 9 классе возрастает самостоятельность, появляется необходимость принимать решения относительно дальнейшего образования, общения, отношений и собственного будущего.		
2. Настрой и инструктаж перед диагностикой 3 мин	Объясняет диагностический характер занятия и порядок выполнения трех методик. Поясняет, что диагностика позволит получить информацию об эмоциональном состоянии, особенностях взаимодействия и субъективном переживании социальной поддержки. Обращает внимание на взаимосвязь этих факторов с поведением: высокая тревожность может усиливать неуверенность и избегание, давление окружающих - затруднять самостоятельный выбор, а недостаток поддержки - снижать готовность обращаться за помощью. Подчеркивает необходимость отвечать самостоятельно и искренне.	Слушают инструкцию, знакомятся с порядком выполнения методик. Задают организационные вопросы.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматизированная диагностическая платформа. Сборник диагностик, сборник-практикум.
3. Проведение диагностики 25 мин	Организует последовательное выполнение диагностических методик. **1. Шкала тревожности Спилбергера-Ханина.** Предлагает оценить собственное состояние без сравнения с другими обучающимися. **2. Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?».** Обращает внимание на особенности взаимодействия с окружающими, наличие поддержки, давления или небезопасного отношения.	Самостоятельно выполняют диагностические методики в установленной последовательности. Внимательно читают инструкции и выбирают ответы, наиболее соответствующие собственному состоянию и опыту. Не обсуждают ответы с одноклассниками.	Автоматизированная диагностическая платформа. *Шкала тревожности Спилбергера-Ханина.* *Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?».* *ДОПО Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева.* Компьютер, ноутбук, планшет

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	3. ДОПО Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева. Поясняет, что вопросы связаны с особенностями переживания одиночества и восприятия социальных отношений. Во время диагностики обеспечивает самостоятельность выполнения, при необходимости оказывает техническую помощь. Не комментирует ответы и не сообщает индивидуальные результаты в группе.		или телефон. Сборник диагностик, сборник-практикум.
4. «Что мешает действовать уверенно?» 7 мин	Предлагает рассмотреть ситуации, в которых подростку необходимо выразить собственную позицию: отказать сверстникам, высказать несогласие, попросить о помощи, прекратить неприятное общение, сообщить о проблеме или принять решение без поддержки группы. Обсуждает, как на поведение могут влиять тревога, страх оценки, желание сохранить отношения, давление авторитетного сверстника или ощущение, что «некому рассказать». Подводит к пониманию, что уверенное поведение формируется не за счет подавления эмоций, а через способность замечать свое состояние и выбирать действие, соответствующее собственным ценностям и безопасности.	Анализируют предложенные ситуации. Определяют факторы, которые могут мешать уверенно действовать. Предлагают способы сохранить собственную позицию, не переходя к агрессивному поведению и не создавая дополнительного риска.	Ситуационные материалы по теме занятия. Опорный материал педагога-психолога.
5. «Моя стратегия» 2 мин	Предлагает закрепить несколько универсальных шагов уверенного поведения: определить, что происходит; заметить свое эмоциональное состояние; понять собственную позицию; оценить последствия; спокойно обозначить решение; при необходимости обратиться за поддержкой. Подчеркивает, что обращение за помощью не противоречит самостоятельности: способность своевременно привлечь поддержку	Формулируют один способ, который может помочь им действовать увереннее в сложной ситуации.	Опорная схема «Стратегия уверенного поведения».

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	является важным ресурсом взрослого и ответственного поведения.		
6. Завершение, подведение итогов 3 мин	Подводит итог занятия. Отмечает, что уверенное поведение связано с внутренней опорой, пониманием собственных границ и целей, способностью выдерживать влияние окружающих и принимать решения с учетом возможных последствий. Подчеркивает, что эмоциональное состояние и качество социальных отношений могут существенно влиять на поведение, поэтому важно своевременно замечать собственные трудности и не откладывать обращение за поддержкой. Объясняет, что результаты диагностики будут обработаны педагогом-психологом индивидуально и при необходимости использованы для дальнейшего сопровождения.	Слушают итоговое обращение. Формулируют один вывод о том, что помогает сохранять уверенность и самостоятельность в различных ситуациях. При необходимости могут обратиться к педагогу-психологу после занятия.	При необходимости - информация о времени и порядке индивидуального обращения к педагогу-психологу. Памятка по стратегиям уверенного поведения и обращению за поддержкой.

Коррекционно-развивающее занятие
Занятие 11

Дата	3 четверть, февраль
Класс	9 класс
Тема занятия	Личные границы и способы их защиты в различных ситуациях
Цель занятия	Формировать у обучающихся умение распознавать личные границы, учитывать границы других людей и выбирать безопасные способы их защиты с учетом конкретной ситуации и возможных последствий.
Ожидаемый результат	- понимают значение личных границ и их роль в безопасном взаимодействии; - различают ситуации, в которых границы человека нарушаются, и ситуации, в которых он сам может нарушать границы другого; - учатся замечать эмоциональные и телесные сигналы, указывающие на дискомфорт и нарушение границ; - анализируют ситуации с учетом интересов, прав и границ всех участников; - выбирают способы защиты личных границ без необоснованной агрессии и нарушения границ другого человека; - понимают взаимосвязь между уважением собственных границ, уважением границ других и безопасностью взаимодействия.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы

1. Разминка «Где заканчивается мое?» 5 мин	Начинает с вопроса: **«Если я имею право на личные границы, означает ли это, что я могу делать все, что хочу?»** Предлагает несколько быстрых утверждений: *«Я могу говорить человеку все, что думаю»; «Я могу отказаться от объятий»; «Я могу требовать, чтобы другой человек никогда со мной не спорил»; «Я могу не отвечать сразу на сообщение».* Не дает готовых ответов, а просит определить, где проходит граница между защитой себя и вмешательством в пространство другого. Подводит к ключевой идее: **мои границы защищают мое пространство, но не дают мне права нарушать пространство другого человека.**	Определяют, с какими утверждениями согласны или не согласны, аргументируют позицию. Замечают, что понятие личных границ связано не только с правом сказать «нет», но и с ответственностью за собственное поведение.	Слайды с утверждениями. Презентация или опорный материал педагога-психолога.
2. «Границы говорят раньше слов» 7 мин	Предлагает обратить внимание на эмоциональные и телесные реакции, которые могут возникать при нарушении границ: раздражение, тревога, напряжение, желание отойти, замолчать, прекратить разговор, ощущение неловкости или давления. Подчеркивает, что реакция может быть разной у разных людей, поэтому нельзя определять чужие границы только по собственным ощущениям. Предлагает вопрос: **«Как понять, что мне уже некомфортно, если я еще ничего не сказал?»**	Называют возможные эмоциональные и телесные сигналы. Обсуждают, почему человек иногда понимает, что ему неприятно, но не сразу может объяснить причину. Формируют понимание собственных сигналов как первого шага к защите границ.	Карточки с эмоциями и телесными ощущениями. Слайд «Сигналы нарушения границ».
3. Интеллектуальная игра «Чья это граница?» 10 мин	Делит обучающихся на небольшие группы. Каждая группа получает ситуации, в которых границы не очевидны. Например: **друг без разрешения берет телефон; одноклассник постоянно требует рассказать личную информацию; человек отказывается отвечать на сообщения; участник группы громко говорит о том, что другой хотел сохранить в тайне; подросток не хочет участвовать в общем мероприятии; кто-то просит не обращаться к нему определенным образом, в групповом задании один участник не делает ничего, аргументируя что просто не хочет.** Задача групп - определить: **чья граница затронута, в чем именно она заключается, есть ли нарушение и где проходит граница другого**	В группах анализируют ситуации. Определяют интересы и границы каждого участника. Обсуждают спорные моменты и аргументируют свою позицию. Приходят к выводу, что одна и та же ситуация может восприниматься людьми по-разному, поэтому важно уточнять границы, а не предполагать их за другого человека.	Карточки с ситуациями. Рабочий лист для группового анализа. Опорная схема «Моя граница - граница другого».

	участника. Психолог намеренно не предлагает единственный правильный ответ, а просит аргументировать решение.		
4. Практика «Защитить, не нарушая» 10 мин	Предлагает каждой группе выбрать одну ситуацию и найти **три варианта реагирования**: пассивный, агрессивный и безопасный/уверенный. Затем просит ответить: *«Какой способ защищает границу? Какой создает новое нарушение? Как можно сказать о своей границе прямо, но без унижения другого?»* Педагог-психолог обращает внимание на формулировки: **«Мне это неприятно»; «Я не хочу это обсуждать»; «Не бери мои вещи без разрешения»; «Я понимаю твое мнение, но с ним не согласен»; «Мне нужно, чтобы ты остановился».**	В группах преобразуют неэффективные варианты в уверенные. Разыгрывают короткие диалоги. Анализируют, какие слова позволяют защитить себя без угроз, оскорблений и давления.	Карточки с ситуациями. Карточки с вариантами реагирования. Опорный материал педагога-психолога.
5. Упражнение «Две стороны границы» 8 мин	Предлагает каждой группе получить условную линию с двумя сторонами: **«Моя свобода»** и **«Свобода другого»**. Группа должна разместить на ней различные действия: *отказаться от разговора, высказать мнение, потребовать уважения, взять чужую вещь, прекратить неприятный разговор, заставить другого согласиться, не отвечать на личный вопрос, распространить чужую информацию*. После размещения обсуждает спорные варианты. Задает ключевой вопрос: **«Что происходит, когда человек защищает свои границы так, что начинает нарушать чужие?»** Подводит к принципу взаимности: защита границ не должна становиться оправданием давления, контроля или агрессии.	Распределяют действия по условной «границе», аргументируют решения. Обсуждают спорные случаи. Формулируют собственное понимание взаимных границ и безопасного взаимодействия.	Карточки с действиями. Схема или визуальная модель «Моя граница - граница другого».
6. Завершение «Моя формула границ» 5 мин	Предлагает каждому самостоятельно сформулировать короткую личную формулу: **«Я имею право…»** и **«Я обязан уважать…»**. После этого предлагает подумать о третьей части: **«Если мою границу нарушают, я могу…»**. Несколько желающих зачитывают свои варианты. Психолог завершает занятие выводом: личные границы - это не стена между людьми, а способ сделать взаимодействие понятным и безопасным.	Формулируют три личные позиции: право, ответственность и способ защиты. При желании делятся ими с группой. Определяют один способ безопасного обозначения собственных границ, который готовы применять в повседневном общении.	Карточки для рефлексии. Слайд с формулой «Я имею право… / Я уважаю… / Я могу защитить…».

	Умение обозначить свою границу и одновременно заметить границу другого является частью зрелого поведения.		

Практическое занятие
Занятие 12

Дата	3 четверть, февраль
Класс	9 класс
Тема занятия	Безопасное поведение в чрезвычайных, криминогенных и экстремальных ситуациях в общественных местах и на транспорте
Цель занятия	Сформировать у обучающихся умение выбирать алгоритм безопасных действий с учетом характера опасной ситуации.
Ожидаемый результат	- умеет различать основные типы угроз и оценивать степень риска в конкретной ситуации; - применяет алгоритм безопасных действий с учетом характера опасности и места возникновения ситуации; - умеет выбрать безопасную линию поведения, определить необходимость эвакуации и обращения за помощью.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент 3 мин	Приветствует, объявляет тему занятия, кратко обозначает план занятия	Слушают, настраиваются на работу	Слайд с темой занятия
2. Введение понятий: эмоциональные состояния и их влияние на поведение 5 мин	Объясняет, что в опасной ситуации человек может испытывать страх, растерянность или желание немедленно что-то сделать. Однако безопасность часто зависит от способности сначала понять: что именно происходит. Один и тот же способ поведения может быть полезен в одной ситуации и опасен в другой. Например, при пожаре важно быстро покинуть опасную зону, а при подозрительном предмете - не приближаться к нему и не пытаться самостоятельно выяснить, что внутри. Поэтому первое правило - не совершать необдуманных действий, а по возможности определить характер угрозы. Вводит понятия:	Слушают, соотносят факторы с собственным опытом, задают вопросы	Слайд-презентация, опорный материал для педагога-психолога

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	a) **Критическая ситуация** - ситуация, в которой существует реальная или потенциальная угроза безопасности, здоровью, достоинству или правам человека и требуется помощь других людей. b) **Безопасное поведение** - действия, которые помогают человеку сохранять физическую и психологическую безопасность, личные границы и снижать риск причинения вреда; c) **Поддержка** - помощь другого человека в понимании ситуации, принятии решения, защите своих прав и преодолении трудностей; d) **Своевременное обращение за поддержкой** - обращение за помощью на таком этапе, когда ситуацию еще можно эффективно контролировать и не допустить ее ухудшения.		
3.Актуализация опыта **10 мин**	Спрашивает: «Что такое чрезвычайная, криминогенная и экстремальная ситуация?» 1) **Чрезвычайная ситуация.** Ситуация, при которой возникает угроза жизни, здоровью, имуществу или нормальной жизнедеятельности людей вследствие опасного природного, техногенного или иного события. Примеры: - пожар; - задымление; - авария на транспорте; - обрушение; - стихийное явление; - утечка потенциально опасного вещества. 2) **Криминогенная ситуация.** Ситуация, связанная с противоправными действиями или реальной угрозой их совершения. Примеры: - попытка отобрать имущество; - угроза насилия;	**Обсуждают ситуации, отвечая на следующие вопросы:** Почему важно не пытаться самостоятельно устанавливать причину опасности или противостоять ее источнику. Как вы понимаете «сохранить собственную безопасность и привлечь помощь»?	Доска / флипчарт

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	- нападение; - преследование; - обнаружение подозрительного поведения или предмета в общественном месте. 3) **Экстремальная ситуация.** Ситуация, предъявляющая человеку чрезвычайно высокие требования и требующая быстрого принятия безопасного решения.		
4. Групповая работа **10 мин.**	**Упражнение «Оцени риск»** Цель: отработать первичное распознавание характера угрозы. **Психолог** предлагает шкалу: **Низкий риск** - ситуация неприятная, но непосредственной угрозы не видно. **Повышенный риск** - необходимо проявить осторожность, изменить поведение или обратиться за советом. **Высокий риск** - необходимо прекратить контакт/уйти из опасной зоны и обратиться за помощью. **Психолог** проводит обсуждение и спрашивает: – Какие признаки заставили вас повысить оценку риска? – Всегда ли внешне спокойная ситуация является безопасной? – Нужно ли самостоятельно выяснять причину подозрительного поведения? – Что важнее при неопределенности: любопытство или безопасность? Делает вывод: «Если ситуация вызывает обоснованное подозрение, не обязательно сначала точно установить, насколько она опасна. Достаточно распознать признаки возможного риска и выбрать более безопасное поведение».	Обучающиеся определяют уровень риска и характер следующих ситуации: **1.** В автобусе начинается сильная давка при посадке пассажиров. **2.** На остановке незнакомый человек настойчиво требует от подростка показать телефон. **3.** В вагоне метро появляется сильный запах дыма. **4.** На полу в общественном месте обнаружена бесхозная сумка, рядом никого нет. **5.** В торговом центре срабатывает пожарная сигнализация. **6.** Человек в общественном месте агрессивно конфликтует с окружающими и угрожает кому-то. **7.** На дороге произошла авария, движение затруднено. **8.** Друг предлагает зайти в заброшенное здание, несмотря на предупреждение об опасности.	

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
		9. В транспорте незнакомый человек предлагает подростку куда-то с ним пройти. **10.** На улице началась сильная гроза, рядом нет безопасного укрытия.	
5. Мини-лекция «Алгоритм безопасных действий с учетом характера опасной ситуации?» **7 мин**	Психолог предлагает универсальный алгоритм: «СТОП - ОЦЕНИ - ОТДАЛИСЬ - СООБЩИ» **1. СТОП** Не действуй импульсивно. Не: • провоцируй конфликт; • пытайся самостоятельно задержать нарушителя; • трогай подозрительные предметы; • возвращайся в опасную зону ради вещей; • снимай опасную ситуацию на видео ради публикации. **2. ОЦЕНИ** Определи: - что происходит; - где находится источник опасности; - насколько близко ты к нему; - есть ли безопасный путь выхода; - есть ли рядом взрослые или сотрудники служб. **3. ОТДАЛИСЬ** Если есть непосредственная угроза: - увеличь расстояние; - покинь опасную зону, если это возможно; - следуй указаниям сотрудников; - не возвращайся без разрешения. **4. СООБЩИ** Обратись: - к сотруднику транспорта; - охраннику; - сотруднику полиции;	• Слушают, соотносят факторы с собственным опытом, задают вопросы	

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	- сотруднику экстренной службы; - педагогу; - родителю или другому взрослому, которому доверяешь. При непосредственной опасности следует использовать соответствующий экстренный номер, действующий в стране пребывания.		
6 . Практика в группах: разбор своей ситуации **10 мин**	**Упражнение «Алгоритмы в зависимости от характера угрозы»** Психолог выдает каждой группе описание алгоритма поведения в конкретной ситуации для ознакомления и дальнейшей его демонстрации. 1) При пожаре или задымлении Основная задача: **как можно быстрее покинуть опасную зону.** Необходимо: – сохранять спокойствие; – следовать указателям и инструкциям персонала; – двигаться к безопасному выходу; – не пользоваться лифтом при пожаре; – не возвращаться за вещами. В общественном транспорте - выполнять указания водителя, машиниста или другого ответственного сотрудника. 2) При обнаружении подозрительного предмета Главное правило: **Не трогать, не открывать, не перемещать и не пытаться самостоятельно проверить предмет.** Необходимо: – отойти на безопасное расстояние; – предупредить находящихся рядом людей без создания паники; – сообщить сотруднику объекта или транспорта; – следовать дальнейшим указаниям специалистов. 3) При угрозе со стороны агрессивного человека	Каждая группа получает карточку с ситуацией и должна ответить на четыре вопроса: 1. Что является угрозой? 2. Что делать нельзя? 3. Какое действие будет наиболее безопасным? 4. К кому нужно обратиться? **Кейс 1. «Запах дыма в автобусе»** Во время движения автобуса подросток замечает запах дыма. Некоторые пассажиры начинают беспокоиться. **Возможные действия** А. Открыть капот автобуса и проверить источник дыма. Б. Начать кричать и создавать панику. В. Сообщить водителю и следовать его инструкциям. Г. Самостоятельно покинуть автобус прямо во время движения. **Безопасная стратегия:** В. **Кейс 2. «Подозрительная сумка»**	

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Главная задача: **не вступать в противостояние, а увеличить дистанцию и найти безопасное место.** Если возможно: – не провоцировать человека; – не вступать в спор; – уйти в место, где находятся другие люди или сотрудники; – обратиться за помощью. Если непосредственная угроза уже возникла - приоритетом является **уход из опасной ситуации и обращение за экстренной помощью**. 4) При аварии или опасной ситуации в транспорте Необходимо: – сохранять спокойствие; – следовать инструкциям водителя/персонала; – после остановки покинуть транспорт, если это предписано; – отойти от места происшествия; – не возвращаться за вещами; – не мешать работе спасателей и других служб.	В торговом центре подросток замечает оставленную без присмотра сумку. **Возможные действия** А. Открыть сумку, чтобы узнать, что внутри. Б. Сфотографировать и выложить в социальную сеть. В. Не приближаться, отойти и сообщить сотруднику. Г. Перенести сумку в другое место. **Безопасная стратегия:** В. **Кейс 3. «Агрессивный человек»** На остановке человек начинает громко конфликтовать с прохожими и направляется в сторону подростка. Возможные действия А. Начать спорить с ним. Б. Снять происходящее на видео, подойдя ближе. В. Увеличить дистанцию и перейти в безопасное место, где находятся другие люди. Г. Попытаться самостоятельно его остановить. **Безопасная стратегия:** В. **Кейс 4. «Авария»** Автобус попал в ДТП. После остановки часть пассажиров начинает выходить. **Задание** Определить:	

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
		- нужно ли оставаться внутри или выходить; - чьи указания следует выполнять; - куда следует переместиться после выхода; - почему нельзя возвращаться к транспорту без разрешения.	
7. Групповое обсуждение алгоритма поведения в небезопасной ситуации **5 мин**	**Алгоритм** «Три вопроса безопасности» Психолог предлагает каждому участнику запомнить три вопроса. 1. Что происходит? **«Какой характер угрозы я вижу?»** 2. Что я могу сделать безопасно? **«Как увеличить расстояние от опасности или выйти из ситуации?»** 3. Кто может помочь? **«Какому взрослому или службе я могу сообщить?»** На доске: **РАСПОЗНАЙ → ОТДАЛИСЬ → СООБЩИ**	Работают в группах, обмениваются мнением, дополняют свой бланк	Доска / флипчарт, памятка по саморегуляции (при наличии)
8.Подведение итогов, рефлексия **5 мин**	Подводит итог: В чрезвычайной или экстремальной ситуации человеку может хотеться сделать что-то немедленно. Но безопасное поведение начинается с короткой паузы. Необходимо определить характер угрозы, не приближаться к источнику опасности, выбрать безопасное направление движения и сообщить тому, кто может профессионально помочь. Не нужно доказывать свою смелость, самостоятельно задерживать нарушителя, исследовать подозрительный предмет или снимать опасную ситуацию на телефон. Смелость в опасной ситуации - это не риск ради риска, а способность выбрать безопасное действие**.** Самая важная задача - сохранить жизнь и здоровье, свои и окружающих.	Отвечают на рефлексивный вопрос, слушают итог	

Практическое занятие
Занятие 13

Дата	3 четверть, март
Класс	9 класс
Тема занятия	Эмоциональная устойчивость и саморегуляция в стрессовых ситуациях
Цель занятия	Сформировать у обучающихся умение оценивать эффективность способов эмоциональной саморегуляции для поддержания эмоциональной устойчивости и психологического благополучия в стрессовых ситуациях.
Ожидаемый результат	- понимает как стресс влияет на эмоциональное состояние, мышление и поведение человека; - умеет оценивать эффективность различных способов эмоциональной саморегуляции; - умеет применять разные способы поддержки собственного эмоционального состояния.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент **3 мин**	Приветствует, объявляет тему занятия, кратко обозначает план занятия	Слушают, настраиваются на работу	Слайд с темой занятия
2. Введение понятий: эмоциональные состояния и их влияние на поведение **5 мин**	Объясняет, что стресс - это часть повседневной жизни. Контрольная работа, конфликт с другом, важное выступление, экзамены, ожидание оценки или неприятного разговора могут вызывать сильное напряжение. Важно понимать: стресс сам по себе не является чем-то плохим. В умеренной степени он может мобилизовать человека и помочь собраться. Проблемы начинаются тогда, когда напряжение становится слишком сильным или длительным и человек теряет способность спокойно думать и действовать	Слушают, соотносят факторы с собственным опытом, задают вопросы	Слайд-презентация, опорный материал для педагога-психолога
3. Актуализация опыта **10 мин**	Вводит понятия: а) **Стрессовая ситуация** - обстоятельства, которые воспринимаются человеком как требующие значительных усилий, адаптации или быстрого реагирования: б) **Эмоциональная саморегуляция** - способность замечать и регулировать свое эмоциональное состояние таким образом, чтобы сохранять возможность конструктивно действовать; в) **Эмоциональная устойчивость** - способность сохранять относительное равновесие,	Группа составляет общий список маркеров стресса: **На уровне тела:** – учащенное сердцебиение; – напряжение мышц; – ощущение усталости; – трудности с расслаблением. **На уровне эмоций:** – тревога; – раздражение; – страх;	Доска / флипчарт

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	восстанавливаться после эмоционального напряжения и продолжать действовать в соответствии со своими целями. Предлагает вспомнить стрессовые ситуации из своего опыта и ответить на вопрос «Как стресс может проявляться? Делает вывод: Саморегуляция - это не подавление эмоций. Это способность заметить свое состояние, понять, что происходит, и выбрать способ действий, который поможет вернуть контроль.	– злость; – растерянность. **На уровне мышления:** – трудно сосредоточиться; – появляются мысли «я не справлюсь»; – видит ситуацию более негативно; – сложно принять решение. **В поведении:** – хочется избежать ситуации; – резко реагирует; – откладывает действия; – замыкается или, наоборот, вступает в конфликт.	
4. Групповая практическая часть **10 мин**	**Упражнение «Помогает или мешает?»** Педагог-психолог: «Когда человеку плохо или тревожно, он пытается как-то изменить свое состояние. Но не каждый способ действительно помогает. Сейчас попробуем разобраться, какие способы дают кратковременное облегчение, а какие помогают восстановиться и справиться с причиной напряжения». Психолог зачитывает способы поведения **Варианты:** – Сделать несколько медленных глубоких вдохов и выдохов. – Поговорить с человеком, которому доверяешь. – Сделать вид, что проблемы не существует. – Совершить прогулку или заняться физической активностью. – Постоянно прокручивать в голове худший вариант развития событий. – Разбить сложную задачу на несколько небольших действий.	Обучающиеся распределяют варианты поведения по колонкам и объясняют свой выбор	На доске две колонки: **«Помогает справиться»** | **«Облегчает только на время / может ухудшить ситуацию»**

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	– Выплеснуть злость на другого человека. – Взять небольшую паузу перед ответом в конфликте. – Постоянно отвлекаться на телефон, чтобы не думать о проблеме. – Лечь спать или отдохнуть, если причиной напряжения стало переутомление. – Попросить помощи, если самостоятельно справиться трудно. – Использовать алкоголь, никотин или другие вещества, чтобы «успокоиться».		
5. Мини-лекция «Источники психологической устойчивости» **7 мин**	Психологическая устойчивость складывается не из одного качества. Это сочетание внутренних навыков и внешних ресурсов. **1) Способность замечать свое состояние** Первый шаг саморегуляции - понять: «Что со мной сейчас происходит?». Полезно научиться замечать ранние признаки напряжения: - тело стало напряженным; - мысли ускорились; - появилась раздражительность; - хочется немедленно что-то сделать; - трудно сосредоточиться. **2) Умение управлять вниманием** Во время стресса внимание может постоянно возвращаться к неприятной ситуации. Помогают: - переключение внимания; - концентрация на конкретном действии; - дыхательные упражнения; - фокусирование на том, что находится под контролем. **3) Реалистичное мышление** Стресс часто усиливается мыслями: – «Я точно провалюсь». – «Все будут смеяться». – «У меня никогда ничего не получится».	Слушают, соотносят факторы с собственным опытом, задают вопросы	

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Полезно заменить их вопросами: – «Какие факты мне известны?» – «Что действительно зависит от меня?» – «Что я могу сделать, если возникнет проблема?» Это не означает заставлять себя думать позитивно. Задача - думать реалистично. **4) Социальная поддержка** Разговор с другим человеком позволяет увидеть ситуацию иначе и найти решение, которое невозможно было заметить в состоянии сильного напряжения. В вашем окружении есть много людей, к которым вы можете обратиться: • родители; • друзья; • учителя; • классный руководитель; • школьный психолог; • другой взрослый, которому подросток доверяет. **5) Восстановление ресурсов** Психолог: Невозможно постоянно находиться в режиме максимального напряжения. Способность восстанавливаться - такая же важная часть устойчивости, как способность выдерживать нагрузку. К базовым ресурсам относятся: - достаточный сон; - отдых; - физическая активность; - регулярное питание; - время на интересные занятия; - общение; - чередование нагрузки и отдыха.		
6. Индивидуальная работа 5 мин	**Упражнение «Мой антистресс-план»** Инструкция: Обучающимся предлагается представить ситуацию: **«Завтра важное событие: экзамен,**	Каждый составляет свой план из трех этапов.	Доска / флипчарт, памятка по саморегуляции (при наличии)

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	выступление, соревнование или сложный разговор. Вы чувствуете сильное напряжение». **Шаг 1. «Замечаю»** Как я понимаю, что начинаю сильно нервничать? Например: – учащается сердцебиение; – трудно сосредоточиться; – становлюсь раздражительным; – начинаю думать о худшем. **Шаг 2. «Регулирую»** Выбрать **2-3 способа**, которые действительно могут помочь: – несколько медленных вдохов и выдохов; – короткая прогулка; – вода; – разминка; – разговор с близким человеком; – пауза; – переключение внимания; – планирование ближайшего действия. **Шаг 3. «Действую»** Ответить на вопрос **«Что конкретно я сделаю после того, как немного успокоюсь?»** Например: – «Перечитаю задание». – «Позвоню человеку, которому доверяю». – «Составлю план подготовки». – «Спокойно поговорю с человеком».		
7. Подведение итогов, рефлексия **5 мин**	Подводит итог: «Эмоциональная устойчивость не означает, что человек никогда не волнуется, не боится и не расстраивается. Устойчивый человек тоже может испытывать сильные эмоции. Разница заключается в том, что он постепенно учится замечать свое	Отвечают на рефлексивный вопрос, слушают итог занятия. Обучающиеся заканчивают: – «Сегодня я понял(а), что стресс...»	

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	состояние, регулировать его и выбирать дальнейшие действия. Иногда нам нужно успокоиться. Иногда - поговорить с человеком, которому доверяем. Иногда - изменить свои мысли о ситуации. А иногда - просто отдохнуть и восстановить силы. Саморегуляция - это не попытка никогда не испытывать стресс. Это способность не позволять стрессу полностью управлять своими мыслями и поступками».	– «Когда я почувствую сильное напряжение, я сначала...» – «Для поддержания своей психологической устойчивости я могу...»	

Коррекционно-развивающее занятие
Занятие 14

Дата	4 четверть, апрель
Класс	9 класс
Тема урока	Правовая безопасность: ответственность несовершеннолетних за правонарушения и защита личных прав
Цель урока	Развивать способность осознанно регулировать эмоциональные реакции и выбирать правомерный способ поведения с учетом возможных последствий своих решений и способов защиты личных прав.
Ожидаемый результат	– распознает эмоциональные состояния, которые могут влиять на принятие решений в конфликтной или сложной ситуации; – анализирует возможные последствия импульсивного и правомерного поведения; – выбирает конструктивный способ реагирования и определяет доступные способы защиты своих прав.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный этап **5 мин**	Приветствует обучающихся, обозначает тему и цель занятия. Предлагает обратить внимание на то, как эмоциональное состояние может влиять на решения и поступки человека. Формулирует основное правило работы: рассматриваем ситуации без	Включаются в работу, знакомятся с темой и правилами занятия.	Презентация, слайд с темой и правилами работы

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	оценки личности, анализируем поступки, их причины и последствия.		
2. Актуализация и настрой на работу **5 мин**	Предлагает вопрос: **«Всегда ли человек принимает решение спокойно и обдуманно?»** Обсуждает с обучающимися ситуации, в которых сильные эмоции – гнев, обида, страх, давление со стороны сверстников – могут повлиять на поведение. Подводит к мысли, что эмоциональная реакция не всегда определяет последующий поступок: между эмоцией и действием есть возможность выбора.	Приводят примеры, называют эмоциональные состояния, которые могут влиять на решения. Определяют разницу между эмоциональной реакцией и осознанным действием.	Карточки с эмоциональными состояниями
3. Актуализация проблемной ситуации **5 мин**	Предлагает ситуацию: **«После конфликта со сверстником подросток получает оскорбительное сообщение. Он сильно злится и хочет сразу ответить, пригрозить или разместить информацию о сверстнике в сети».** Задает вопросы: «Что происходит с эмоциональным состоянием?», «Что может подтолкнуть к импульсивному поступку?», «Что может измениться, если сделать паузу?»	Анализируют ситуацию, определяют эмоциональное состояние, возможные импульсивные действия и их последствия.	Карточка с ситуацией
4. Коррекционно-развивающая работа **20 мин**	**Упражнение 1 «Стоп – подумай – выбери» (7 мин).** Предлагает разобрать несколько правовых и конфликтных ситуаций. Показывает алгоритм: **остановиться → определить свое состояние → оценить последствия → выбрать способ действия → при необходимости обратиться за помощью.** Обращает внимание на связь эмоционального состояния и выбора поведения. **Упражнение 2 «Последствия выбора» (7 мин).** Предлагает в парах/малых группах рассмотреть один и тот же случай и сравнить два варианта поведения: импульсивный и обдуманный. Обсуждает возможные эмоциональные, социальные и правовые последствия каждого варианта.	Выполняют задания, анализируют ситуации. Определяют эмоциональное состояние и его возможное влияние на поведение. Отрабатывают алгоритм принятия решения. Сравнивают последствия разных способов поведения. Формулируют безопасные способы защиты личных прав и обращения за помощью.	Карточки с ситуациями, схема алгоритма, листы для работы в парах/группах

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Упражнение 3 «Как защитить свои права?» (6 мин). Предлагает ситуации нарушения личных границ или прав подростка. Вместе с обучающимися определяет безопасные способы реагирования: сохранение спокойствия, отказ от ответной агрессии, фиксация ситуации, обращение к взрослому, педагогу-психологу, администрации или другим компетентным специалистам. Подчеркивает, что обращение за помощью является способом защиты своих прав, а не проявлением слабости.		
5. Рефлексия **5 мин**	Предлагает завершить фразы: **«Перед тем как действовать в эмоционально напряженной ситуации, важно…»; «Если я понимаю, что эмоции мешают мне принять решение, я могу…»; «Для защиты своих прав я могу…»** Обращает внимание на личные способы саморегуляции и принятия решений.	Формулируют выводы, называют способы регулирования эмоционального состояния и безопасного поведения.	Карточки/стикеры
6. Подведение итогов **5 мин**	Обобщает материал: эмоциональная реакция естественна, но поступок является результатом выбора; в сложной ситуации важно дать себе время остановиться, оценить последствия и выбрать правомерный способ действия. Подчеркивает связь эмоциональной устойчивости, ответственности и защиты собственных прав.	Формулируют основной вывод занятия, называют один способ, который могут использовать в сложной ситуации.	Итоговый слайд

Практическое занятие
Занятие 15

Дата	4 четверть, апрель
Класс	9 класс
Тема занятия	Анализ трудных жизненных ситуаций и способов их преодоления
Цель занятия	Обучить анализировать трудную жизненную ситуацию с определением рисков, ресурсов и вариантов действий.

Ожидаемый результат	- умеет различать ситуации по степени субъективной трудности и понимать, что люди по-разному воспринимают одни и те же события; - знает основные стратегии преодоления трудностей и их особенностями; - применяет алгоритм выбора эффективной стратегии для решения сложных жизненных ситуаций.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент **3 мин**	Приветствует, объявляет тему занятия, кратко обозначает план занятия	Слушают, настраиваются на работу	Слайд с темой занятия
2. Введение понятий: эмоциональные состояния и их влияние на поведение **5 мин**	Кратко объясняет, что каждый человек сталкивается с трудностями: конфликтами, неудачами, сложными решениями, стрессом перед экзаменами, непониманием со стороны окружающих. Трудности - это неотъемлемая часть жизни. Важно не то, возникают ли они, а то, как мы на них реагируем. Сегодня мы поговорим о способах преодоления трудностей и потренируемся выбирать наиболее эффективные стратегии поведения». Вводит основные понятия: a) **Трудность** - ситуация, которая требует от человека дополнительных усилий для ее преодоления. b) **Стратегия преодоления трудностей** - способ действий, который человек использует для решения проблемы или снижения эмоционального напряжения.	Слушают, соотносят факторы с собственным опытом, задают вопросы	Слайд-презентация, опорный материал для педагога-психолога
3. Актуализация опыта **7 мин**	Упражнение **«Лестница трудностей»** **Инструкция:** Оцените каждую ситуацию по шкале от 1 до 10, где: 1-3 - небольшая трудность; 4-7 - средняя трудность; 8-10 - очень сложная ситуация. **Ситуации** 1. Получить плохую оценку за контрольную. 2. Выступать перед всем классом. 3. Поссориться с лучшим другом. 4. Не пройти отбор в спортивную команду. 5. Переехать в другую школу. 6. Получить отказ в важном для тебя деле.	После оценки обучающиеся объединяются в пары и сравнивают результаты. Обсуждают в классе следующие вопросы: a) Какие ситуации получили самые высокие оценки? b) Почему оценки различались? c) От чего зависит, насколько трудной кажется ситуация?	Карточки или слайд с ситуациями.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	7. Столкнуться с насмешками со стороны сверстников. 8. Не сдать экзамен.		
4. Мини-лекция «Стратегии преодоления трудностей» **10 мин**	Педагог-психолог представляет 4 стратегии: **Стратегия 1. Решение проблемы** Данная стратегия подходит, когда ситуацию можно изменить. Примеры: – составить план подготовки к экзамену; – попросить помощи у учителя; – найти дополнительную информацию. Вопрос: Что я могу сделать прямо сейчас? **Стратегия 2. Поиск поддержки** Данная стратегия подходит, когда вы понимаете, сами не справляетесь, и вам необходимы помощь, совет или эмоциональная поддержка. Источники поддержки: – родители; – друзья; – учителя; – школьный психолог. Вопрос: Кто может помочь мне справиться с этой ситуацией? **Стратегия 3. Управление эмоциями** Данная стратегия подходит, когда сильные переживания мешают действовать. Способы: – дыхательные упражнения; – физическая активность; – переключение внимания; – разговор о своих чувствах. Вопрос: Как успокоиться и вернуть контроль над собой? **Стратегия 4. Извлечение опыта** Данная стратегия применима после неудач и совершенных ошибок. Вопросы:	Слушают, соотносят факторы с собственным опытом, задают вопросы	

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	– Чему меня научила эта ситуация? – Что я сделаю по-другому в следующий раз? Вопрос: Как использовать этот опыт себе на пользу? **Вывод.** Нет универсальной стратегии. Эффективный человек умеет выбирать способ действий в зависимости от ситуации.		
5. Практика в группах: разбор своей ситуации **15 мин**	**Упражнение «Маршрут преодоления»** Инструкция: Обучающиеся делятся на группы по 4-5 человек. Каждая группа получает карточку с одной ситуацией. **Ситуации 1.** Ты получил низкий балл на пробном экзамене, хотя готовился и рассчитывал на лучший результат. **Ситуация 2.** После конфликта с другом вы перестали общаться. **Ситуация 3.** Тебя не приняли в команду или кружок, куда ты очень хотел попасть. **Ситуация 4.** Тебе предстоит важное публичное выступление, и ты сильно волнуешься.	В группах знакомятся с ситуацией и анализируют ее по следующей схеме: **Шаг 1. Что я чувствую?** (страх, злость, обида, разочарование и др.) **Шаг 2. Что зависит от меня?** (конкретные действия) **Шаг 3. Какие стратегии помогут?** – решение проблемы; – поиск поддержки; – управление эмоциями; – извлечение опыта. **Шаг 4. План действий** Составить 3-5 конкретных шагов. После завершения работы, каждая группа кратко рассказывает о полученных результатах анализа ситуации: – Какую ситуацию группа анализировала. – Какие стратегии выбрала. – Почему именно они подходят.	
6. Подведение итогов, рефлексия **5 мин**	Подводит итог: «Трудности встречаются в жизни каждого человека. Они не всегда приятны, но помогают развиваться, учиться новому и становиться сильнее. Важно помнить: любую сложную ситуацию легче преодолевать, если сохранять спокойствие, искать поддержку и	Отвечают на рефлексивный вопрос «Какая из стратегий преодоления трудностей показалась вам наиболее полезной и почему именно?»	

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	действовать шаг за шагом. Умение справляться с трудностями - это навык, который можно развивать так же, как умение учиться, общаться или заниматься спортом».	Обучающимся предлагают закончить две фразы: – «Сегодня я понял(а), что...» – «В следующий раз, когда столкнусь с трудностью, я попробую...»	

Коррекционно-развивающее занятие
Занятие 16

Дата	4 четверть, май
Класс	9 класс
Тема занятия	Оценка эффективности стратегий преодоления трудностей
Цель занятия	Формировать у обучающихся умение сравнивать различные способы преодоления трудностей и оценивать их краткосрочные и долгосрочные последствия для эмоционального состояния, отношений и достижения цели.
Ожидаемый результат	- различают конструктивные и неконструктивные способы реагирования на трудности; - учатся оценивать не только быстрый результат выбранной стратегии, но и ее возможные последствия; - сравнивают различные способы преодоления одной и той же ситуации; - определяют стратегии, которые помогают решить проблему без ухудшения эмоционального состояния и отношений с окружающими; - формируют навык осознанного выбора способа поведения в трудной ситуации.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Интерактивный старт «Работает ли это?» **5 мин**	Предлагает группе несколько способов реагирования на трудность: **«сделать вид, что проблемы нет», «сорваться на другом», «отложить решение», «попросить помощи», «разобраться самостоятельно», «отвлечься и вернуться позже», «доказать свою правоту любой ценой»**. Просит быстро определить, какие стратегии могут дать ощущение облегчения сразу, а какие действительно помогают решить проблему. Затем задает главный вопрос занятия: **«Если после действия мне стало легче, означает ли это, что я справился с проблемой?»**	С помощью условных сигналов или выбора карточки определяют свое отношение к предложенным стратегиям. Объясняют, почему некоторые действия могут быстро снижать напряжение, но не решать саму проблему. Формулируют предположения о различии между краткосрочным облегчением и реальным преодолением трудности.	Слайды с вариантами поведения. Карточки для голосования. Презентация или опорный материал педагога-психолога.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
2. Игра «Стратегия на 30 секунд» 7 мин	Делит обучающихся на небольшие подгруппы. Каждой группе предлагает одну типичную для подросткового возраста ситуацию: **конфликт с другом, высокая учебная нагрузка, критика, отказ, сложность в отношениях со сверстниками, неудача в важном деле**. Группа за короткое время должна придумать максимально быстрый способ справиться с ситуацией. После ответов психолог не оценивает их сразу, а спрашивает: **«Что произойдет через 30 секунд? А через один день? А через месяц?»**	В группах быстро предлагают варианты действий. Представляют их группе. Затем пытаются спрогнозировать последствия выбранной стратегии в разной временной перспективе.	Карточки с ситуациями. Таймер. Доска или флипчарт.
3. Интерактивная игра «Лестница последствий» 10 мин	Каждой группе предлагает выбрать одну стратегию и построить ее возможную цепочку: **«действие → что я получаю сразу → что происходит потом → что может произойти позже»**. Например, избегание может дать временное облегчение, но привести к накоплению проблемы; агрессивная реакция может быстро прекратить разговор, но усилить конфликт; обращение за помощью может сначала вызывать неловкость, но привести к появлению поддержки. Психолог обращает внимание, что одна стратегия может иметь одновременно **положительные и отрицательные последствия**.	Строят «лестницу последствий» выбранной стратегии. Обсуждают краткосрочные и долгосрочные эффекты. Сравнивают результаты разных групп и определяют, какие последствия обычно остаются незаметными в момент принятия решения.	Карточки «Действие - сейчас - потом - позже». Листы для групповой работы. Маркеры.
4. Игра «Биржа стратегий» 9 мин	Предлагает группам «обменять» стратегии и получить новую ситуацию. Задача - определить, какая стратегия подходит для нее лучше всего. Вводит четыре критерия оценки: **«Помогает ли решить проблему?», «Что происходит с моим состоянием?», «Что происходит с отношениями?», «Какие последствия могут возникнуть позже?»**. После обсуждения каждая группа выбирает одну стратегию, которую считает наиболее эффективной, и объясняет свой выбор.	Анализируют полученную ситуацию по четырем критериям. Сравнивают несколько возможных способов поведения. Выбирают наиболее конструктивную стратегию и аргументируют решение. При необходимости корректируют первоначальный выбор после обсуждения с группой.	Карточки с ситуациями и стратегиями. Карточка «4 критерия эффективной стратегии». Рабочие листы.
5. Упражнение «Перепрошивка стратегии» 9 мин	Предлагает каждой группе выбрать стратегию, которая дает быстрый эффект, но может иметь нежелательные последствия. Задача - **не отказаться от цели, а изменить способ ее достижения**. Например: вместо	В группах преобразуют неэффективные стратегии в более конструктивные. Формулируют конкретное действие, которое можно выполнить в реальной ситуации. Представляют свой вариант и	Карточки «Было → может стать». Опорная схема выбора

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	избегания - определить один конкретный шаг; вместо вспышки агрессии - взять паузу и обозначить позицию; вместо попытки все решить самостоятельно - обратиться к человеку, который может помочь. Психолог подчеркивает: конструктивная стратегия не означает «просто успокоиться» - она должна помогать **реально двигаться к решению проблемы**.	получают краткую обратную связь от других участников.	стратегии. Рабочие материалы педагога-психолога.
6. Финал «Моя стратегия выбора» 5 мин	Возвращает обучающихся к вопросу начала: **«Если мне стало легче прямо сейчас - это всегда означает, что я справился?»** Предлагает сформулировать собственное правило выбора стратегии. Психолог помогает вывести универсальную формулу: **«Что я чувствую? Что я хочу изменить? Что даст мой выбор сейчас? К чему он может привести потом?»** Завершает мыслью: эффективная стратегия - это не та, которая просто убирает неприятные эмоции на несколько минут, а та, которая помогает человеку пройти через трудность и не создать себе новую.	Формулируют собственное правило выбора стратегии. Выбирают один вопрос из предложенной формулы, который считают наиболее полезным для себя. Делятся выводами по желанию.	Карточки для рефлексии. Слайд с формулой «Сейчас - потом - дальше».

Коррекционно-развивающее занятие
Занятие 17

Дата	4 четверть, май
Класс	9 класс
Тема занятия	Выбор стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях
Цель занятия	Формировать у обучающихся умение распознавать трудные жизненные ситуации, оценивать связанные с ними риски и доступные ресурсы и выбирать безопасную стратегию поведения.
Ожидаемый результат	- понимают, что трудная жизненная ситуация не всегда является чрезвычайной или опасной, но может существенно превышать привычные возможности человека; - различают ситуацию, которую можно решить самостоятельно, ситуацию, требующую поддержки, и ситуацию, в которой необходимо незамедлительно обратиться за помощью; - учатся оценивать риски и собственные ресурсы перед выбором способа действия; - определяют людей и ресурсы, которые могут помочь в сложной ситуации;

	- обосновывают выбор безопасной стратегии поведения с учетом обстоятельств и возможных последствий.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Разминка «Термометр трудности» 5 мин	**Называет несколько ситуаций: не сдал важный экзамен; поссорился с другом; получил отказ; потерял деньги; оказался под давлением компании; столкнулся с угрозами в интернете**. Просит на пальцах или карточкой показать, насколько лично трудной кажется ситуация - от 1 до 5. **Задает вопрос: «Почему одна и та же ситуация у разных людей получила разную оценку?»** Подводит к мысли: трудность зависит не только от самого события, но и от того, хватает ли человеку сил и способов с ним справиться.	Оценивают ситуации по личной шкале трудности, объясняют свой выбор. Обсуждают, почему восприятие одной и той же ситуации у людей отличается.	Карточки-«градусники» 1-5 или жест рукой. Список ситуаций (слайд или карточки).
2. «Рюкзак ресурсов»: что такое ТЖС? 7 мин	**Вводит образ: у каждого человека есть свой «рюкзак ресурсов»** - внутренние (навыки, характер, опыт) и внешние (близкие люди, специалисты, службы). Трудная жизненная ситуация (ТЖС) - момент, когда ее «вес» на время превышает то, что можно унести самому. **Вместе с классом формулирует три признака ТЖС: ситуация вызывает сильное напряжение; привычные способы не помогают; нужны дополнительные ресурсы или поддержка**. Отдельно подчеркивает: **признать, что ситуация сложная, - не значит признать себя слабым**. Это как раз позволяет вовремя выбрать подходящую помощь.	Подбирают свои примеры того, что может «утяжелить рюкзак» - какие ресурсы нужны в разных ситуациях. Формулируют своими словами признаки трудной жизненной ситуации.	Слайд/схема «Рюкзак ресурсов». Опорная схема «Ситуация - ресурсы - действие».
3. Игра «Светофор ресурсов» 8 мин	**Предлагает делить ситуации на три уровня: «зеленый - справлюсь сам», «желтый - нужна поддержка близкого человека», «красный - нужна срочная или профессиональная помощь»**. Зачитывает ситуации по очереди. **Поясняет: обращение к другому человеку - не слабость и не крайняя мера, а своевременный и разумный шаг**, и не	Определяют «цвет» ситуации и обосновывают свой выбор. Обсуждают, почему обращение за поддержкой может быть разумным шагом, а не поражением.	Карточки трех цветов (зеленый/желтый/красный). Набор ситуаций для игры.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	стоит ждать, пока проблема станет критической, если своих ресурсов уже не хватает.		
4. Практика «Безопасный следующий шаг» 10 мин	**Делит класс на малые группы, раздает карточки с ТЖС. Предлагает короткий алгоритм из четырех вопросов: Что происходит? Какой здесь главный риск? Какие ресурсы у меня уже есть? Каким будет самый безопасный следующий шаг?** **Следит, чтобы группы не пытались сразу «решить всю ситуацию», а искали именно ближайший безопасный шаг**. После работы каждая группа кратко представляет решение.	В группах разбирают ситуацию по направлениям: риски, доступные ресурсы, варианты действий. Выбирают первый безопасный шаг и объясняют, почему он подходит лучше остальных.	Карточки с ТЖС. Рабочий лист «Безопасный следующий шаг». Маркеры.
5. «План Б: гибкость - это сила» 10 мин	**Добавляет каждой группе новое условие: «человек, к которому обратились, не помог», «ситуация стала напряженнее», «первый способ не сработал»**. Просит найти план Б. **Обращает внимание: безопасное поведение - это не один идеальный ответ; иногда зрелое решение - изменить стратегию, привлечь другого человека или перейти на следующий уровень помощи**.	Пересматривают первоначальный план с учетом нового условия, ищут альтернативные действия и ресурсы. Обсуждают, когда стоит прекратить самостоятельные попытки и обратиться за более серьезной поддержкой.	Дополнительные карточки «Изменение ситуации». Рабочие листы. Схема «План А - План Б».
6. Завершение «Мой алгоритм в трудной ситуации» 5 мин	Просит восстановить алгоритм по памяти, без подсказки, задавая вопросы: «Что происходит? Что мне угрожает? Что у меня есть для решения? К кому я могу обратиться? Что будет самым безопасным следующим шагом?» Подводит итог: в трудной ситуации важно сначала оценить ее и риск, затем посмотреть на свои ресурсы и только потом выбирать способ действия. Обращение за поддержкой - часть безопасной стратегии, а не признак неспособности справиться самому.	Восстанавливают алгоритм и формулируют его своими словами. Называют один ресурс (человека, навык, службу), который может помочь в трудной ситуации.	Слайд с алгоритмом. Карточки для рефлексии.

10 КЛАСС
Практическое занятие
Занятие 1

Дата	1 четверть, сентябрь

Класс	10 класс
Тема занятия	Психологическая устойчивость, эмоциональное состояние и личностные ресурсы
Цель занятия	Анализировать влияние эмоционального состояния и личностных ресурсов на психологическую устойчивость.
Ожидаемый результат	– понимает понятия «психологическая устойчивость», «эмоциональное состояние» и «личностные ресурсы»; – умеет определять свое эмоциональное состояние и выделять личностные ресурсы, которые помогают справляться с трудностями; – умеет составлять краткий план самоподдержки с использованием личностных ресурсов и способов эмоциональной саморегуляции.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент **3 мин**	Приветствует обучающихся, объявляет тему. Предлагает ситуацию: «За день до важного экзамена вы узнаете, что не готовы к одной из тем. Что вы сделаете первым: начнете срочно готовиться, отложите проблему, попросите помощи, попробуете отвлечься или другое?» Просит кратко объяснить выбор.	Выбирают вариант и аргументируют его.	Слайд
2. Введение понятий: эмоциональная устойчивость и саморегуляция **5 мин**	Раскрывает понятия психологической устойчивости, эмоционального состояния и личностных ресурсов. Объясняет их взаимосвязь: ситуация → состояние → оценка ситуации → ресурсы → решение → последствия.	Анализируют взаимосвязь между состоянием человека, его ресурсами и поведением. Определяют, что может повлиять на качество решения.	Презентация, схема
3. Актуализация опыта **5 мин**	Предлагает ситуацию: «Педагог говорит: “После занятия останьтесь, нужно поговорить”.» На доске появляются утверждения: «Я получил замечание», «Наверное, я сделал что-то неправильно», «Учителю нужна дополнительная информация», «Меня хотят наказать». Просит разделить их на факты и предположения.	Определяют, что известно точно, а что является интерпретацией. Обсуждают, как предположения могут усиливать тревогу и влиять на поведение.	Карточки с ситуациями
4. Индивидуальная практическая часть **9 мин**	**Предлагает кейс:** «Вы получили результат ниже ожидаемого и начинаете думать, что у вас ничего не получится». Просит разделить ситуацию на три зоны: «Я контролирую» / «Я могу повлиять» / «От меня не зависит».	Распределяют элементы ситуации по трем зонам. Определяют, на что действительно могут повлиять, и формулируют конкретное действие.	Рабочий лист «Точка контроля»

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
5. Практика в парах: разбор своей ситуации **10 мин**	Предлагает ситуацию: «Обучающийся испытывает сильное напряжение перед важным выступлением». Пара получает набор ресурсов: самостоятельный анализ, помощь друга, помощь взрослого, планирование, физическая активность, пауза, отдых, информация. Задание: выбрать два ресурса, объяснить, почему они подходят именно этой ситуации, и назвать их возможное ограничение.	Выбирают ресурсы, обосновывают их эффективность, рассматривают ограничения. Отвечают: «Что делать, если первый выбранный ресурс не помог?»	Карточки ресурсов
6. Групповое обсуждение способов саморегуляции **8 мин**	Делит класс на группы. Дает ситуацию: «Команда готовит важный проект. За день до презентации один участник перестает выходить на связь. Остальные начинают конфликтовать и обвинять друг друга». Группа должна принять решение. Затем педагог добавляет новые условия: 1) времени осталось очень мало; 2) отсутствующий участник неожиданно выходит на связь; 3) его часть работы содержит ошибки; 4) от результата зависит общая оценка команды. После каждого изменения спрашивает: «Как меняется ваша стратегия? Какой ресурс теперь становится главным? Когда необходимо остановить конфликт и обратиться за помощью?»	Анализируют ситуацию, распределяют ответственность, выбирают стратегию, учитывают эмоциональное состояние участников. После каждого нового условия пересматривают решение и обосновывают изменение стратегии.	Карточки/слайды с изменениями
7. Подведение итогов, рефлексия **5 мин**	Предлагает вопросы: «Что помогает человеку сохранять устойчивость? Как понять, что собственных ресурсов недостаточно? Можно ли изменить решение после появления новой информации?» Подводит итог: «Психологическая устойчивость – это не способность самостоятельно справляться со всеми трудностями, а умение сохранять ясность мышления в сложных ситуациях, использовать доступные ресурсы, обращаться за поддержкой и при необходимости корректировать свои действия».	Формулируют личный вывод: «В сложной ситуации я могу…» и называют один ресурс, который готовы использовать. Отвечают, в каких случаях самостоятельного решения недостаточно и необходимо обратиться за помощью.	Карточка рефлексии

Практическое занятие
Занятие 2

Дата	1 четверть, сентябрь
Класс	10 класс
Тема занятия	Эмоции и саморегуляция в повседневной жизни
Цель занятия	Применять приемы эмоциональной саморегуляции в повседневных ситуациях.
Ожидаемый результат	– различает основные эмоциональные состояния и может назвать их признаки; – понимает связь между ситуацией, эмоцией, мыслями и поведением; – определяет собственные способы саморегуляции; – умеет применять простые техники саморегуляции в повседневной жизни.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент **3 мин**	Приветствует обучающихся, объявляет тему и цель занятия. Предлагает правила работы: уважение к разным позициям, право не рассказывать личные ситуации, аргументация без оценки личности. Задает вопрос: **«Всегда ли сильная эмоция должна определять наше действие?»**	Высказывают первоначальное мнение, принимают правила взаимодействия.	Слайд с темой и правилами
2. Введение понятий: эмоциональная устойчивость и саморегуляция **5 мин**	Объясняет понятия эмоциональной устойчивости и саморегуляции. На доске показывает модель: Ситуация → мысль → эмоция → реакция → последствия. Затем предлагает **Практическое упражнение** «Пауза перед реакцией». Ситуация: «Вы получили сообщение: “Нам нужно поговорить”. После этого человек долго не отвечает». Педагог задает вопросы: «Какая первая мысль возникает? Что вы чувствуете? Как хочется отреагировать? Какие еще объяснения возможны? К чему приведет каждый вариант реакции?»	Анализируют ситуацию, называют возможные мысли и эмоции, предлагают несколько вариантов реакции и прогнозируют их последствия. Делают вывод о значении паузы перед действием.	Презентация, доска, карточка с ситуацией
3. Актуализация опыта **5 мин**	**Предлагает ситуацию**: «Вы получили сообщение: “Нам нужно поговорить”. Человек прочитал ваше сообщение, но долго не отвечает». Просит определить первую автоматическую мысль, возможную эмоцию и реакцию. Затем предлагает найти минимум три	Анализируют ситуацию, выявляют связь между мыслью, эмоцией и поведением. Предлагают разные интерпретации, сравнивают их влияние на решения и	Презентация, доска

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	возможных объяснения ситуации и сравнить их последствия. Вопрос для обсуждения: «Что изменится в вашей реакции, если вы не будете делать выводы сразу?»	обосновывают, какая реакция будет наиболее конструктивной.	
4. Индивидуальная практическая часть **9 мин**	**Предлагает кейс:** «Вы получили результат важной работы ниже ожидаемого. Одноклассник говорит: “Ты, наверное, вообще не готовился”». Предлагает индивидуально проанализировать ситуацию по алгоритму: Что произошло? → Что я подумал? → Что почувствовал? → Как захотелось отреагировать? → Какие варианты действий есть? → Какие последствия каждого варианта? → Какой вариант я выбираю и почему?.	Индивидуально анализируют ситуацию, рассматривают несколько вариантов поведения, прогнозируют их последствия и обосновывают свой выбор. Формулируют альтернативную мысль, которая помогает перейти от импульсивной реакции к осознанному действию.	Рабочий лист «Пауза перед выбором», ручки
5. Практика в парах: разбор своей ситуации **10 мин**	**Предлагает упражнение «Три шага к решению».** Пары получают карточку с конфликтной ситуацией: непонимание с другом, критика, отказ, давление сверстников или нарушение личных границ. Предлагает пройти три шага: 1. «Что я чувствую?» - определить эмоциональную реакцию; 2. «Что я могу сделать?» - предложить не менее трех вариантов поведения; 3. «К чему это приведет?» - спрогнозировать последствия каждого варианта. Затем пара выбирает наиболее конструктивное решение и заканчивает фразу: «Мы выбираем этот вариант, потому что…». Дополнительно обсуждают: «Когда ситуацию можно решить самостоятельно, а когда необходимо прекратить взаимодействие и обратиться за помощью?»	В парах анализируют ситуацию, определяют эмоциональную реакцию, предлагают несколько вариантов действий, сравнивают их последствия. Учитывают интересы и границы обеих сторон, выбирают решение и аргументируют свой выбор.	Карточки с ситуациями, рабочий лист «Три шага к решению»
6. Групповое обсуждение способов саморегуляции **8 мин**	Проводит короткую практику: медленный вдох и выдох, расслабление плеч, пауза перед ответом, мысленная формулировка «Я могу выбрать, как поступить». Обсуждает, в каких ситуациях технику можно использовать.	Выполняют упражнение, отмечают изменения в своем состоянии, называют ситуации, где смогут применить технику.	Памятка по саморегуляции

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
7. Подведение итогов, рефлексия 5 мин	Подводит итог: эмоции естественны, а саморегуляция помогает управлять своей реакцией. Предлагает закончить фразу: «Сегодня я понял(а)…», «В следующий раз я попробую…».	Отвечают на вопросы рефлексии, называют один полезный способ саморегуляции.	Слайд / карточки для рефлексии

Диагностическое занятие

Занятие 3

Дата	1 четверть, октябрь
Класс	10 класс
Тема занятия	Финансовая безопасность и цифровая гигиена: распознавание интернет-мошенничества, дропперства и кредитных рисков
Цель занятия	Оценить психологические и межличностные факторы, влияющие на способность обучающихся сохранять критичность, распознавать психологическое давление и принимать безопасные решения в ситуациях, связанных с интернет-мошенничеством, дропперством и кредитными рисками.
Ожидаемый результат	– получена информация об особенностях психологического благополучия и межличностного взаимодействия обучающихся; – выявлены личностные ресурсы, связанные с самостоятельностью, критичностью и устойчивостью к внешнему влиянию; – определены возможные факторы уязвимости к манипуляциям, давлению сверстников и рискованным предложениям в цифровой среде; – выявлены обучающиеся, которым может потребоваться дополнительное психолого-педагогическое сопровождение.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент 5 мин	Приветствует обучающихся, создает спокойную рабочую атмосферу. Актуализирует особенности финансового и цифрового поведения старших подростков: самостоятельное использование банковских приложений, онлайн-покупки, получение предложений в социальных сетях и мессенджерах, участие в различных цифровых сервисах. Обращает внимание на то, что финансовые риски нередко связаны не только с недостатком знаний, но и с психологическими факторами: желанием быстро получить выгоду,	Слушают педагога-психолога, включаются в работу. При необходимости приводят общие примеры ситуаций, в которых человеку может быть сложно отказаться от привлекательного предложения или проверить информацию. Знакомятся с целью и порядком занятия.	Слайд с темой и целью занятия. Презентация или опорный материал педагога-психолога.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	доверием к авторитетному человеку, стремлением соответствовать группе, страхом отказать или желанием помочь знакомому. Объясняет, что диагностическая часть занятия поможет педагогу-психологу понять личностные ресурсы и особенности взаимодействия, которые могут влиять на устойчивость к подобному воздействию.		
2. Настрой и инструктаж перед диагностикой **3 мин**	Объясняет порядок выполнения двух диагностических методик. Поясняет, что экспресс-анкетирование позволит обратить внимание на особенности взаимодействия обучающегося с окружающими и возможное влияние со стороны сверстников и взрослых, а шкала К. Рифф - на характеристики психологического благополучия, самостоятельности, отношения к себе и окружающим. Подчеркивает связь диагностической работы с темой финансовой безопасности: психологическая устойчивость, способность опираться на собственное мнение и оценивать ситуацию помогают не принимать решения исключительно под воздействием давления, авторитета или обещания быстрой выгоды. Обращает внимание на необходимость самостоятельных и искренних ответов.	Слушают инструкцию, знакомятся с платформой и подготовленными материалами. Проверяют возможность доступа к заданиям. При необходимости задают вопросы по порядку выполнения методик.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматизированная диагностическая платформа. Сборник диагностик, сборник-практикум.
3. Проведение диагностики **32 мин**	Организует последовательное выполнение диагностических методик. **1. Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?».** Объясняет порядок заполнения. Обращает внимание на вопросы, связанные с характером взаимодействия, отношением окружающих, возможным давлением, влиянием и небезопасными формами обращения. При	Самостоятельно выполняют диагностические методики в установленной последовательности. Внимательно читают инструкции и вопросы, выбирают ответы, соответствующие их собственному опыту. Не обсуждают ответы с одноклассниками. При технических или	Автоматизированная диагностическая платформа. *Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?».*

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	необходимости поясняет формулировку вопроса, не влияя на ответ обучающегося. **2. Шкала психологического благополучия подростка К. Рифф.** Поясняет, что вопросы связаны с отношением к себе и окружающим, самостоятельностью, ощущением собственной жизни и способностью выстраивать отношения. Предлагает отвечать в соответствии с собственным опытом, не сравнивая себя с другими. В ходе диагностики наблюдает за организацией работы и эмоциональным состоянием обучающихся, обеспечивает самостоятельность выполнения. Не комментирует индивидуальные ответы и не сообщает предварительные результаты.	организационных затруднениях обращаются к педагогу-психологу.	*Шкала психологического благополучия подростка К. Рифф.* Компьютер, ноутбук, планшет или телефон. Сборник-практикум.
4. Краткое обсуждение и практические рекомендации 2 мин	После завершения диагностики связывает полученную диагностическую информацию с темой финансовой и цифровой безопасности. Подчеркивает, что психологическая устойчивость и способность опираться на собственную позицию помогают остановиться перед рискованным предложением, проверить информацию и не принимать решение под давлением. Обращает внимание на ситуации, в которых мошенники или другие лица могут использовать доверие, страх, обещание выгоды, авторитет или принадлежность к группе. Напоминает: предложение передать банковскую карту, данные аккаунта, оформить кредит, перевести деньги или использовать свой счет в интересах другого человека требует особенно осторожной оценки и отказа от действий, безопасность которых не подтверждена.	Слушают рекомендации, соотносят их с типичными ситуациями цифрового общения. Осмысливают значение самостоятельности, критичности и способности остановиться перед принятием решения.	Опорный материал педагога-психолога. Памятка по финансовой безопасности и цифровой гигиене.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
5. Завершение, подведение итогов **3 мин**	Благодарит обучающихся за внимательность, самостоятельность и искренность. Объясняет, что результаты диагностики будут обработаны педагогом-психологом и использованы для понимания особенностей психологического благополучия, межличностного взаимодействия и определения дальнейших направлений психологической поддержки. Не озвучивает индивидуальные результаты в присутствии класса. Подчеркивает, что обращение за консультацией при возникновении сомнений, давления или тревоги вокруг финансовой либо цифровой ситуации является безопасным способом получить помощь до принятия решения.	Слушают итоговое обращение, при необходимости задают вопросы. Осмысливают значение обращения за поддержкой в ситуации неопределенности, давления или риска. При необходимости могут индивидуально обратиться к педагогу-психологу после занятия.	При необходимости - информация о времени и порядке индивидуального обращения к педагогу-психологу. Памятка о безопасном обращении за помощью.

Коррекционно-развивающее занятие
Занятие 4

Дата	1 четверть, октябрь
Класс	10 класс
Тема занятия	Способы восстановления эмоционального равновесия
Цель занятия	Формировать у обучающихся навыки восстановления эмоционального равновесия через понимание связи между событиями, их восприятием, эмоциональными реакциями и накоплением внутреннего напряжения.
Ожидаемый результат	- понимают, как события и их собственная интерпретация могут влиять на эмоциональное состояние; - замечают признаки накопления эмоционального напряжения; - различают способы, которые помогают действительно восстановиться, и способы, которые лишь временно отвлекают от переживаний; - применяют несколько конкретных способов эмоциональной саморегуляции с учетом ситуации.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. «Что на самом деле нас расстраивает?» **5 мин**	Начинает занятие с вопроса: **«Если два человека попали в одну и ту же ситуацию, обязательно ли они будут чувствовать одно и то же?»** Предлагает короткие примеры: одному	Высказывают предположения, сравнивают возможные реакции разных людей. Приводят простые примеры из повседневной жизни.	Слайд с вопросом и примерами ситуаций. Опорный материал педагога-психолога.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	написали «Нам надо поговорить», другому не ответили на сообщение, кто-то получил замечание. Подводит к мысли, что на состояние влияет не только само событие, но и то, **как человек его воспринимает и что говорит себе в этот момент**.		
2. «Цепочка реакции» **7 мин**	На доске или слайде выстраивает последовательность: **СОБЫТИЕ → МЫСЛЬ → ЭМОЦИЯ → ТЕЛЕСНАЯ РЕАКЦИЯ → ДЕЙСТВИЕ**. Предлагает группе разобрать одну нейтральную ситуацию, например: «Тебе долго не отвечают на сообщение». Показывает, как разные мысли («он занят» / «со мной не хотят общаться») могут приводить к разным эмоциональным реакциям и действиям.	Предлагают варианты мыслей, эмоций, телесных ощущений и действий. Замечают, что одна ситуация может запускать разные реакции.	Доска или флипчарт. Карточки с элементами цепочки.
3.«Куда девается напряжение?» **6 мин**	Предлагает представить, что каждое непрожитое переживание остается внутри как небольшой «груз». Обсуждает, что происходит, когда человек долго терпит, замалчивает обиду, постоянно находится в напряжении или не дает себе восстановиться. Подчеркивает: эмоциональное равновесие нарушается не всегда из-за одного большого события - иногда напряжение **накапливается постепенно**.	Называют признаки накопившегося напряжения: раздражительность, усталость, желание от всех отстраниться, резкие реакции, трудности с концентрацией, ощущение «все надоело».	Слайд или опорный материал педагога-психолога.
4.«Проверка способов восстановления» **8 мин**	Делит обучающихся на небольшие группы. Каждой группе предлагает несколько способов: **поговорить с близким человеком; поспать; бесконечно листать ленту; физическая активность; выплеснуть злость на другого; побыть одному; дыхательная практика; игнорировать проблему; заняться творчеством; обратиться за помощью**. Задает вопрос: **«Все ли способы действительно восстанавливают эмоциональное равновесие?»** Предлагает разделить варианты	Обсуждают варианты в группах, распределяют их по категориям и объясняют свой выбор. Приходят к выводу, что отвлечение и восстановление - не всегда одно и то же.	Карточки с вариантами поведения. Рабочая поверхность или флипчарт.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	на три категории: **помогает восстановиться / помогает ненадолго / может ухудшить ситуацию**.		
5.Практикум «3 способа вернуть себе равновесие» 10 мин	Предлагает три короткие практики и объясняет, в какой ситуации каждая может быть полезна. **1. «Стоп - опора»**: почувствовать стопы, выпрямить спину, сделать несколько медленных выдохов. **2. «Назови состояние»**: определить, что происходит: «Я злюсь», «Мне тревожно», «Я перегружен», «Мне обидно». **3. «Что мне сейчас нужно?»**: выбрать из вариантов - пауза, движение, разговор, отдых, решение проблемы, помощь другого человека. Подчеркивает, что цель не в том, чтобы подавить эмоцию, а в том, чтобы **вернуть себе возможность управлять своими действиями**.	Выполняют практики. Отмечают, какая из них оказалась наиболее удобной и в каких ситуациях ее можно использовать.	Опорная карточка «3 шага восстановления». Спокойное пространство для выполнения практик.
6.«Мой способ восстановления» 6 мин	Предлагает каждому составить короткий личный алгоритм: **«Когда я понимаю, что напряжение становится слишком сильным, я сначала… Затем… Если не помогает…»**. Напоминает, что у разных людей способы восстановления могут отличаться. Важно иметь не один вариант, а несколько.	Составляют собственный алгоритм из 2-3 действий. При желании делятся одним безопасным способом, который готовы попробовать использовать в реальной ситуации.	Индивидуальные карточки или листы. Ручки.
7.Завершение. «Что я теперь знаю о себе?» 3 мин	Возвращается к вопросу начала занятия: **«Если событие само по себе не всегда определяет нашу реакцию, что мы можем изменить?»** Подводит к выводу: человек не всегда может контролировать события, но может учиться замечать свое состояние, выбирать реакцию и вовремя восстанавливаться. Завершает вопросом: **«Какой сигнал своего организма или эмоционального состояния вы теперь будете замечать раньше?»**	Отвечают одним словом или короткой фразой. Называют один сигнал напряжения и один способ, который готовы использовать для восстановления.	Слайд с итоговым вопросом. Опорный материал педагога-психолога.

Практическое занятие
Занятие 5

Дата	2 четверть, ноябрь
Класс	10 класс
Тема занятия	Личностные ресурсы и их использование в трудных ситуациях
Цель занятия	Использовать внутренние и внешние личностные ресурсы для преодоления трудных ситуаций.
Ожидаемый результат	– понимает, что такое личностные ресурсы; – определяет свои сильные стороны и внутренние опоры; – различает внутренние и внешние ресурсы; – умеет подбирать ресурс под конкретную трудную ситуацию; – знает, когда и к кому можно обратиться за поддержкой; – составляет личный план действий в сложной ситуации.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент	Предлагает проблемный вопрос: «Почему наличие сильных сторон еще не означает, что человек сможет справиться с трудностью?» Создает условия для открытого обсуждения.	Высказывают предположения, приводят примеры ситуаций, когда даже сильные стороны не помогли решить проблему.	Слайд с проблемным вопросом
2. Введение понятий **5 мин**	Объясняет понятие личностных ресурсов как внутренних и внешних возможностей человека, которые можно использовать для преодоления трудностей. Рассматривает ресурсы: знания, опыт, самоконтроль, настойчивость, способность анализировать, коммуникацию, поддержку других людей, информацию и время. Подчеркивает**:** важно не только иметь ресурс, но и понимать, какой ресурс нужен именно сейчас.	Анализируют примеры и определяют, какой ресурс может быть эффективен в разных обстоятельствах.	Презентация, схема «Ресурс → действие → результат»
3. Актуализация опыта	Предлагает несколько ситуаций: неудача на важном выступлении, конфликт в команде, высокая учебная нагрузка, необходимость принять решение в условиях нехватки времени. Просит определить, какой ресурс может помочь и почему.	Выбирают подходящий ресурс, объясняют свой выбор и сравнивают разные варианты.	Карточки с ситуациями

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
4.Индивидуальная практическая часть **9 мин**	**Предлагает кейс:** «До важной контрольной осталось два дня. Одновременно необходимо закончить проект, участник команды не выходит на связь, а дома возникли дополнительные обязанности». Просит определить: что является проблемой, какие ресурсы доступны, каких ресурсов не хватает, что находится в зоне контроля и какое действие следует выполнить первым.	Анализируют ситуацию, составляют несколько вариантов действий, определяют приоритет, выбирают наиболее реалистичную стратегию и обосновывают ее.	Рабочий лист «Проблема - ресурс - действие - результат»
5. Практика в парах **10 мин**	**Предлагает парам многофакторные ситуации.** Например: «Обучающийся хочет участвовать в конкурсе, но одновременно готовится к экзаменам. Времени недостаточно, а отказаться от участия не хочется». Условие: нельзя решить проблему только за счет увеличения времени. Необходимо использовать разные ресурсы.	Определяют внутренние и внешние ресурсы, распределяют их по степени полезности, предлагают стратегию и прогнозируют ее последствия. Обсуждают, когда нужно изменить первоначальный план.	Карточки кейсов, таблица анализа
6. Групповая практика **8 мин**	**Предлагает группам кейс:** «Команда готовит важный проект. За день до презентации обнаруживается серьезная ошибка. Один участник предлагает все переделать, другой - скрыть ошибку, третий считает, что нужно обратиться за помощью». Просит определить, какие ресурсы доступны, чего недостаточно и какое решение позволит минимизировать последствия.	Распределяют ресурсы, оценивают риски, сравнивают стратегии, принимают коллективное решение и аргументируют его. Определяют момент, когда собственных ресурсов недостаточно и требуется помощь другого человека.	Карточки с кейсом, А3, маркеры
7. Подведение итогов, рефлексия **5 мин**	Предлагает вопросы: «Какой ресурс часто недооценивают? Как понять, что выбранный ресурс не работает? Когда обращение за помощью становится ресурсом, а не проявлением слабости?» **Подводит итог:** «Психологическая устойчивость — это не способность справляться со всеми трудностями самостоятельно. Это умение распознавать проблему, использовать доступные ресурсы, своевременно обращаться за поддержкой и менять стратегию действий, если она оказывается неэффективной».	Формулируют личный вывод: «В трудной ситуации я могу использовать…» и называют ресурс, который готовы применять более осознанно.	Карточка рефлексии

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы

Диагностическое занятие
Занятие 6

Дата	2 четверть, ноябрь
Класс	10 класс
Тема занятия	Стрессовые ситуации и конструктивные стратегии совладания
Цель занятия	Изучить особенности психоэмоционального состояния обучающихся и характер их реакций на стрессовые ситуации для осознанного выбора конструктивных способов совладания, сохранения самоконтроля и безопасного поведения в условиях эмоционального напряжения.
Ожидаемый результат	- получена информация об особенностях психоэмоционального состояния обучающихся и выраженности эмоционального напряжения; - выявлены характерные реакции обучающихся на стрессовые и эмоционально напряженные ситуации; - обучающиеся понимают взаимосвязь между собственным эмоциональным состоянием и характером поведения в стрессовой ситуации; - определены конструктивные способы совладания со стрессом и сохранения самоконтроля; - выявлены обучающиеся, которым может потребоваться дополнительное психолого-педагогическое сопровождение.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент. «Стресс: что происходит со мной?» **5 мин**	Приветствует обучающихся, создает спокойную рабочую атмосферу. Предлагает начать с короткого наблюдения за собой: как человек обычно понимает, что начинает испытывать сильное напряжение. Обращает внимание на возможные сигналы: учащенное сердцебиение, раздражительность, желание избежать ситуации, напряжение, трудности с концентрацией, резкое изменение настроения. Подводит к мысли, что реакция на стресс начинается раньше, чем человек совершает действие. Объясняет, что сегодня обучающиеся сначала смогут лучше понять особенности собственного	Наблюдают за собственными реакциями, называют общие признаки эмоционального напряжения, которые могут возникать у человека в стрессовой ситуации.	Слайд с темой и целью занятия. Презентация или опорный материал педагога-психолога.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	психоэмоционального состояния, а затем рассмотрят, как это состояние связано с выбором поведения в стрессовой ситуации.		
2. «Пауза перед реакцией» **5 мин**	Предлагает несколько коротких ситуаций: резкое сообщение от одноклассника, конфликт с педагогом, неожиданная критика, высокая учебная нагрузка, неприятная новость. Просит определить, какая реакция может возникнуть первой и почему она не всегда является наиболее конструктивной. Объясняет понятие **автоматической реакции** и показывает разницу между «отреагировать сразу» и «дать себе время на выбор». Формулирует правило: **«Сильная эмоция - сигнал остановиться, а не обязательная команда к действию»**.	Определяют возможные автоматические реакции в предложенных ситуациях. Обсуждают, какие последствия может иметь импульсивное действие и что может измениться, если перед реакцией сделать небольшую паузу.	Ситуационные карточки или слайды. Опорный материал педагога-психолога.
3. Настрой и инструктаж перед диагностикой **3 мин**	Переходит к диагностической части занятия. Объясняет назначение DASS-20 и порядок выполнения. Подчеркивает, что методика позволяет получить информацию об особенностях психоэмоционального состояния, которое может отражаться на способах реагирования в стрессовых обстоятельствах. Обращает внимание на самостоятельность и искренность ответов. Отмечает, что индивидуальные результаты не обсуждаются публично и не являются оценкой личности обучающегося.	Слушают инструкцию, подготавливают устройства, знакомятся с порядком выполнения методики.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматизированная диагностическая платформа. Сборник диагностик, сборник практикум.
4. Диагностический блок. DASS-20 **20 мин**	Организует самостоятельное выполнение **DASS-20**. Контролирует соблюдение инструкции и спокойную рабочую атмосферу. При необходимости оказывает техническую и организационную помощь, не влияя на ответы. Наблюдает за состоянием обучающихся. Не комментирует индивидуальные ответы и не сообщает предварительные результаты.	Самостоятельно выполняют методику, внимательно читают утверждения и выбирают ответы, наиболее соответствующие собственному состоянию. Не обсуждают ответы с другими обучающимися.	Автоматизированная диагностическая платформа. **DASS-20.** Компьютер, ноутбук, планшет или телефон. Сборник практикум.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
5. Практическая часть. «Выбор вместо импульса» **8 мин**	Предлагает обучающимся вернуться к ситуациям из начала занятия. Для каждой ситуации предлагает определить три возможных варианта: **импульсивная реакция - избегание - конструктивное действие**. Обсуждает последствия каждого варианта. Затем вводит алгоритм конструктивного совладания: **«Стоп → что я сейчас чувствую? → что происходит? → что будет, если я поступлю сразу? → какой вариант будет полезнее для меня? → нужна ли мне помощь?»**. Подчеркивает, что конструктивное совладание не означает подавление эмоций: задача состоит в том, чтобы эмоция не лишала человека возможности выбирать.	Анализируют ситуации, сравнивают варианты поведения и их последствия. Определяют, какой вариант позволяет сохранить контроль над ситуацией и не причинить вред себе или другим. Формулируют собственные способы сделать паузу перед импульсивным действием.	Ситуационные карточки. Опорный материал педагога-психолога. Памятка с алгоритмом конструктивного совладания.
6. Завершение. «Мой ресурс в стрессовой ситуации» **4 мин**	Предлагает завершить занятие короткой рефлексией: назвать один ресурс, который помогает справляться с напряжением, или один способ, который можно использовать перед принятием решения в стрессовой ситуации. Подчеркивает, что личный ресурс может быть внутренним или внешним: самоконтроль, опыт, умение остановиться, поддержка близкого человека, обращение к специалисту. Благодарит за работу. Сообщает, что результаты диагностики будут обработаны педагогом-психологом индивидуально.	Называют или мысленно определяют один ресурс, который может помочь им в стрессовой ситуации. При необходимости задают вопросы или обращаются к педагогу-психологу индивидуально.	Опорный материал педагога-психолога. Информация о времени и порядке индивидуального обращения к педагогу-психологу.

Коррекционно-развивающее занятие
Занятие 7

Дата	2 четверть, декабрь
Класс	10 класс
Тема занятия	Противодействие вовлечению в деструктивные группы, секты и криминальные схемы

Цель занятия	Формировать у обучающихся навыки распознавания признаков манипулятивного и опасного вовлечения в деструктивные группы, религиозные объединения и криминальные схемы, а также навыки безопасного отказа и своевременного обращения за поддержкой.
Ожидаемый результат	- различают обычное влияние группы и манипулятивное давление; - распознают основные признаки опасного вовлечения: изоляцию, давление, обещание быстрого решения проблем, требование безусловного подчинения, контроль общения и поведения; - понимают различие между религиозной верой и деструктивными формами воздействия; - умеют оценивать ситуацию и выбирать безопасную стратегию отказа; - знают, к кому можно обратиться при возникновении давления, угроз или попытки вовлечения в опасную деятельность.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Вход в тему «Почему люди присоединяются к группам?» 5 мин	Начинает с вопроса: **«Почему человеку иногда хочется стать частью группы, даже если он не до конца понимает, что от него хотят?»** Кратко обсуждает человеческую потребность в принадлежности, признании, поддержке, общении и ощущении значимости. Подводит к мысли, что именно эти естественные потребности иногда могут использоваться для манипуляции.	Высказывают свои версии, называют причины, по которым человеку важно чувствовать себя частью группы.	Слайд с вопросом. Опорный материал педагога-психолога.
2. Мини-лекция «Группа - влияние - манипуляция» 8 мин	Доступно объясняет различия между обычной группой, сильным социальным влиянием и деструктивным воздействием. Обращает внимание на признаки, которые должны насторожить: **«только мы знаем правду»; «не общайся с теми, кто против нас»; «докажи свою преданность»; давление на отказ; контроль общения, денег, времени или внешнего поведения; постепенное вовлечение в противоправные действия**. Отдельно говорит о криминальных схемах: предложение «легких денег», использование чужих карт и счетов, получение или передача посылок, вербовка через знакомых и интернет.	Слушают, задают вопросы, фиксируют признаки, которые считают наиболее важными.	Презентация или опорный материал с признаками опасного вовлечения.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
3. Важный разговор «Религия и семья» **5 мин**	Объясняет: **религиозная вера и семейные традиции сами по себе не означают опасности**. В центре внимания - не содержание веры, а характер отношения к человеку. Обсуждает, что тревожными признаками становятся не религиозные убеждения, а давление, запугивание, требование отказаться от семьи и друзей, безусловного подчинения, передачи денег или участия в опасных действиях. Подчеркивает право подростка задавать вопросы и обсуждать возникающие сомнения с родителями или другим взрослым, которому он доверяет.	Слушают, обсуждают предложенное различие. При желании формулируют, чем уважение к убеждениям человека отличается от давления на него.	Слайд «Вера, убеждения и манипуляция: в чем разница?». Опорный материал педагога-психолога.
4. Командная работа «Красные флаги» **10 мин**	Делит класс на команды по 4 человека. Каждой команде предлагает набор вопросов: **1. Что обещают человеку?** **2. Чего от него хотят?** **3. Пытаются ли ограничить его общение?** **4. Можно ли свободно отказаться?** **5. Что происходит после отказа?** **6. Требуют ли денег, документов, доступа к аккаунтам или банковской карте?** **7. Есть ли угроза для самого человека или других людей?** После обсуждения каждая команда формулирует 3-5 признаков, которые для нее являются сигналом опасности.	Работают в командах, обсуждают вопросы, выделяют признаки риска и представляют общий вывод.	Карточки с вопросами для команд. Слайд с алгоритмом оценки ситуации.
5.«Где заканчивается предложение и начинается давление?» 7 мин	Предлагает несколько коротких примеров: «Попробуй прийти на нашу встречу»; «Если ты наш друг, ты должен сделать это»; «Никому не рассказывай, куда ты ходишь»; «Мы можем помочь тебе заработать, просто дай свою карту»; «Если откажешься, пожалеешь». Просит команды определить: **обычное предложение, влияние или опасное давление**. Обязательно	Определяют характер ситуации и объясняют свое решение. Формулируют, какие слова или действия изменили их оценку ситуации.	Карточки с ситуациями. Опорный материал педагога-психолога.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	обсуждает не только содержание фразы, но и **реакцию человека на отказ**.		
6.Практика «Безопасный выход» **7 мин**	Вместе с группой формирует простой алгоритм: **не соглашаться сразу → прекратить контакт при давлении → не передавать деньги, документы, пароли или банковские данные → сохранить информацию о контакте → сообщить доверенному взрослому → при угрозе обратиться за срочной помощью**. Отдельно предлагает подобрать безопасные фразы отказа: **«Я не буду этого делать»; «Мне нужно сначала поговорить с родителями»; «Я не передаю свои данные»; «Я ухожу»**. Подчеркивает, что при реальной угрозе не нужно пытаться самостоятельно «переиграть» группу.	Тренируют короткие варианты отказа. Выбирают фразы, которые звучат для них естественно и уверенно.	Карточка «Алгоритм безопасного выхода».
7.Завершение «Что важно заметить вовремя?» **3 мин**	Возвращает обучающихся к вопросу начала занятия: **«Что может заставить человека не заметить опасность вовремя?»** Подводит итог: потребность в общении, признании и поддержке нормальна, однако именно поэтому важно сохранять возможность сомневаться, задавать вопросы и говорить «нет». Завершает ключевой мыслью: **«Если вам предлагают то, что нужно скрывать, если вас заставляют выбирать между группой и близкими или не принимают ваше право отказаться - это повод остановиться и обратиться за помощью».**	Называют один признак, который теперь будут замечать внимательнее, и одного взрослого, к которому можно обратиться в подобной ситуации.	Слайд с итоговыми вопросами. Информация о доступных способах обращения за помощью.

Коррекционно-развивающее занятие
Занятие 8

Дата	2 четверть, декабрь
Класс	10 класс
Тема занятия	Ресурсы психологической поддержки и безопасное обращение за помощью

Цель занятия	Формировать готовность своевременно обращаться за психологической поддержкой, распознавать ситуации, в которых самостоятельных ресурсов недостаточно, и выбирать безопасный способ получения помощи.
Ожидаемый результат	- понимают, что обращение за помощью является нормальным способом заботы о себе и не свидетельствует о слабости; - знают основные ресурсы психологической и социальной поддержки, доступные подростку; - умеют соотносить трудную ситуацию с подходящим источником помощи; - знают, как безопасно начать разговор о своей проблеме.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1.«Когда помощь действительно нужна?» **5 мин**	Раздает каждому несколько стикеров и предлагает без подписей продолжить фразу: **«Подросток обычно не обращается за помощью, потому что…»**. Собирает стикеры и размещает их на доске. Вместе с группой объединяет ответы в смысловые блоки: **страх, стыд, недоверие, «сам справлюсь», страх последствий, нежелание быть обузой, непонимание, к кому идти**. Не комментирует ответы как правильные или неправильные, а предлагает посмотреть, сколько разных причин может стоять за одним простым «я сам».	Индивидуально записывают причины на стикерах, затем вместе рассматривают и группируют ответы. Обсуждают, какие причины встречаются чаще всего и почему человеку бывает трудно сделать первый шаг.	Стикеры. Доска или флипчарт. Маркеры.
2. «Собери свою систему поддержки» **8 мин**	Делит класс на небольшие группы. Каждая получает большой лист и задание создать **«Карту поддержки подростка»**. В центре постера помещается фигура или слово **«Я»**, вокруг - люди и ресурсы, к которым можно обратиться. Психолог намеренно не дает готового списка сразу, а сначала спрашивает: **«Кого вы сами считаете ресурсом поддержки?»** После работы дополняет варианты: близкие взрослые, педагог-психолог, педагог, классный руководитель, администрация, медицинский специалист, специализированные службы помощи, экстренные службы.	В группах создают карту, самостоятельно определяют ресурсы поддержки, обсуждают, кто может помочь в разных обстоятельствах.	Большие листы бумаги. Стикеры. Маркеры. Опорный материал педагога-психолога.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
3.«Не всякая проблема требует одного и того же человека» **7 мин**	Предлагает группам набор ситуаций и просит размещать их на созданном постере рядом с тем ресурсом, который может быть наиболее подходящим. Ситуации: **«Не могу несколько недель нормально спать и постоянно чувствую напряжение»; «В школьном чате распространяют обо мне информацию, которую я не хотел публиковать»; «Родители не знают, что у меня серьезные проблемы»; «Мне предлагают за деньги передать чужую банковскую карту»; «Я боюсь, что могу навредить себе»; «Друг рассказал мне о ситуации, в которой ему угрожают»**. После размещения обсуждает решения. Подчеркивает, что иногда необходим **не один ресурс, а несколько одновременно**.	Распределяют ситуации по карте поддержки, аргументируют свой выбор, при необходимости предлагают несколько вариантов помощи.	Карточки с ситуациями. Постеры групп. Стикеры.
4. «Красные стикеры» - когда нельзя ждать **6 мин**	Просит каждую группу выбрать из ситуаций те, где, по их мнению, **откладывать обращение за помощью небезопасно**. На выбранные ситуации группы прикрепляют красный стикер и объясняют решение. Психолог уточняет критерии: угроза жизни или здоровью, насилие, угрозы, принуждение, вовлечение в опасные действия, резкое ухудшение эмоционального состояния. Важно донести: **обращение за помощью не нужно откладывать до момента, когда проблема станет «достаточно серьезной» для окружающих**.	Обсуждают ситуации, выбирают те, которые требуют своевременного обращения, объясняют свой выбор.	Красные стикеры. Карточки с ситуациями.
5. «Как попросить так, чтобы тебя услышали?» **8 мин**	Предлагает каждой группе выбрать одну ситуацию с постера и придумать **реальное начало разговора**. Не нужно рассказывать всю историю - задача сформулировать первые 1-2 фразы. Например: **«Мне нужно с вами поговорить. Я не знаю, как это объяснить, но мне действительно нужна помощь»; «Со мной**	В группах формулируют варианты обращения. Обсуждают, какие слова звучат естественно, а какие могут мешать разговору. Выбирают наиболее удачные формулировки.	Стикеры. Маркеры. Постеры.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	происходит то, с чем я пока не справляюсь один»; **«Мне важно, чтобы вы сначала просто меня выслушали»**. Затем предлагает группам записать лучшие варианты на стикерах и прикрепить к постеру. Обсуждает, почему простая фраза иногда оказывается самым сложным шагом.		
6. «А если тебе ответили: «Сам разберись»?» **6 мин**	Предлагает группам завершить небольшой алгоритм на постере: **«Я обратился за помощью → … → …»**. Обсуждается ситуация, когда первый взрослый не услышал, обесценил проблему или не смог помочь. Психолог подводит к принципу **«одна неудачная попытка - не конец обращения за помощью»**. Если один ресурс не сработал, можно обратиться к другому взрослому, специалисту или службе.	Дополняют алгоритм, предлагают следующие шаги. Обсуждают, почему отказ или неудачная реакция одного человека не должны останавливать поиск помощи.	Карточки «Что делать дальше?». Стикеры. Маркеры.
7. «Мой постер - мой маршрут» **4 мин**	Каждая группа кратко представляет свой постер. Психолог не оценивает художественную сторону, а обращает внимание на содержание: **«Есть ли здесь человек, которому можно довериться? Есть ли специалист? Есть ли вариант помощи, если ситуация становится опасной? Есть ли следующий шаг?»** После презентаций формулирует общий вывод: **поддержка - это не один человек и не один кабинет, а система, которой можно пользоваться**.	Представляют постер, объясняют логику своей карты, дополняют идеи других групп.	Готовые постеры.
8. Завершение «Один шаг» **1 мин**	Подводит итог и подчеркивает важность своевременного обращения за помощью: если ситуация вызывает длительное напряжение, страх или с ней не удается справиться самостоятельно, важно не оставаться с ней один на один. Напоминает, что обратиться можно к педагогу-психологу, близкому взрослому или другому специалисту, которому доверяешь.	Слушают, при необходимости задают вопросы.	Информация о доступных ресурсах психологической и социальной поддержки.

Практическое занятие
Занятие 9

Дата	3 четверть, январь
Класс	10 класс
Тема занятия	Основы конструктивной коммуникации и межличностного взаимодействия
Цель занятия	Применять приемы конструктивной коммуникации в различных ситациях взаимодействия.
Ожидаемый результат	– понимает основные принципы конструктивной коммуникации; – умеет внимательно слушать собеседника и не перебивать; – использует «Я-сообщения» при выражении своих чувств и мнения; – умеет учитывать позицию другого человека; – различает конструктивные и неконструктивные способы общения; – применяет навыки общения в конфликтных и повседневных ситуациях.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1.Организационный момент **3 мин**	Предлагает проблемный вопрос: «Всегда ли конструктивное общение означает найти компромисс?» Обозначает правила дискуссии: аргументировать, не переходить на личности, допускать разные позиции.	Формулируют первоначальные мнения, приводят аргументы.	Слайд
2. Введение понятий **5 мин**	Кратко раскрывает понятия конструктивной коммуникации, позиции, интересов, личных границ, ответственности и взаимоприемлемого решения. Подчеркивает: конструктивная коммуникация не означает соглашаться с собеседником.	Анализируют, чем отличается отстаивание позиции от давления на другого человека.	Презентация, схема
3. Актуализация опыта **5 мин**	**Предлагает кейс**: «Трое учащихся готовят важный проект. Один участник не выполнил свою часть работы. Двое предлагают исключить его из команды. Он утверждает, что у него были обстоятельства, о которых он не хотел рассказывать». Просит не давать решение сразу.	Выделяют факты и предположения. Определяют интересы каждого участника: результат проекта, справедливость, личные обстоятельства, оценка, доверие.	Карточка кейса
4.Индивидуальная практическая часть	Задает вопросы: «Что команда вправе требовать от участника? Что уже является	Определяют границы допустимого поведения. Формулируют, какие	Рабочий лист

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
9 мин	давлением? Имеет ли человек право не рассказывать личные обстоятельства? Где заканчивается помощь и начинается перекладывание ответственности?»	требования являются справедливыми, а какие нарушают личные границы.	
5. Практика в парах: разбор своей ситуации **10 мин**	Предлагает четыре варианта: 1) промолчать и сделать работу за участника; 2) исключить его; 3) перераспределить обязанности и установить новый срок; 4) обсудить ситуацию с педагогом. Просит оценить каждый вариант по критериям: интересы сторон, справедливость, риск конфликта, краткосрочные и долгосрочные последствия.	Сравнивают варианты, прогнозируют последствия, выбирают наиболее обоснованную стратегию и защищают ее аргументами.	Карточки вариантов, таблица анализа
6. Групповое обсуждение способов саморегуляции **8 мин**	**Предлагает группам ситуацию:** «Во время подготовки общего проекта один участник резко критикует вашу работу при всех. Вы чувствуете раздражение и хотите ответить так же резко». Просит определить: 1) что происходит с человеком; 2) какие варианты реакции существуют; 3) какие последствия имеет каждый вариант; 4) какая реакция позволит сохранить контроль над ситуацией; 5) в какой момент продолжать разговор уже нецелесообразно.	В группах анализируют ситуацию, рассматривают несколько вариантов поведения, прогнозируют краткосрочные и долгосрочные последствия. Выбирают наиболее конструктивную стратегию и аргументируют свой выбор. Определяют границу, после которой необходимо прекратить взаимодействие и обратиться за помощью.	Карточки с кейсами, лист А3, маркеры
7. Подведение итогов, рефлексия **5 мин**	Предлагает обучающимся вернуться к ключевому вопросу занятия: «Что делает коммуникацию действительно конструктивной?» Просит оценить собственный выбор: «Что я раньше считал правильной реакцией? Что теперь рассмотрел бы иначе? В какой ситуации мне важно уметь обозначить границу или прекратить взаимодействие?» Подводит итог:	Анализируют собственный опыт, формулируют вывод о том, какой способ коммуникации оказался наиболее эффективным. Определяют один принцип, который готовы применять в реальных ситуациях: «Если возникает сложный разговор, я буду…»	Карточки для рефлексии, слайд с итоговой формулой

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	«Конструктивное общение - это не отказ от своей позиции. Это способность отстаивать ее, слышать другого и отвечать за последствия выбранного способа взаимодействия».		

Диагностическое занятие
Занятие 10

Дата	3 четверть, январь
Класс	10 класс
Тема занятия	Коммуникативное поведение и взаимодействие со сверстниками
Цель занятия	Изучить особенности коммуникативного поведения обучающихся и характер взаимодействия со сверстниками, определить влияние эмоционального состояния, субъективного опыта общения и переживания одиночества на способы построения межличностных отношений.
Ожидаемый результат	– получена информация об особенностях коммуникативного поведения и взаимодействия обучающихся со сверстниками; – выявлены особенности эмоционального состояния, способные отражаться на характере общения и выборе коммуникативных стратегий; – определены возможные трудности во взаимодействии, связанные с отношением окружающих и субъективным переживанием социальных отношений; – обучающиеся осмыслили значение открытого, уважительного и конструктивного общения для построения безопасных межличностных отношений; – выявлены обучающиеся, которым может потребоваться дополнительное психолого-педагогическое сопровождение.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1.Организационный момент. «Как мы общаемся?» 5 мин	Приветствует обучающихся и предлагает начать занятие с небольшого мозгового штурма. На доске фиксирует вопрос: **«Что делает общение с человеком комфортным или, наоборот, сложным?»**. Предлагает назвать ассоциации: доверие, уважение, чувство юмора, умение слушать, границы, поддержка, критика, давление, игнорирование и др. После этого задает риторический вопрос:	Участвуют в мозговом штурме, называют характеристики комфортного и небезопасного общения. Рассуждают над предложенным вопросом, приводят общие примеры.	Слайд с темой занятия. Доска или флипчарт. Презентация или опорный материал педагога-психолога.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	«Почему иногда человек может находиться среди людей, постоянно с кем-то общаться, но все равно чувствовать себя одиноким?» Не требует личных ответов, а использует вопрос как переход к теме занятия. Объясняет, что качество общения определяется не только количеством контактов, но и тем, насколько человек чувствует себя услышанным, принятым и способным оставаться собой во взаимодействии с другими.		
2.«Что стоит за нашей реакцией?» **6 мин**	Предлагает рассмотреть несколько ситуаций общения: собеседник долго не отвечает на сообщение; компания не приглашает присоединиться к разговору; одноклассник резко отвечает; человек получает критику от сверстника; возникает спор при обсуждении общей темы. Просит определить, какие чувства могут возникнуть и как они способны повлиять на дальнейшее поведение. Подводит к мысли, что одна и та же ситуация может восприниматься людьми по-разному, а эмоциональное состояние влияет на то, как человек интерпретирует слова и действия других.	Определяют возможные эмоциональные реакции и варианты поведения в предложенных ситуациях. Сравнивают конструктивные и менее продуктивные способы реагирования.	Ситуационные карточки или слайды. Опорный материал педагога-психолога.
3.Настрой и инструктаж перед диагностикой **3 мин**	Объясняет, что следующая часть занятия поможет получить более объективное представление об особенностях эмоционального состояния и взаимодействия обучающихся. Представляет три диагностические методики: **шкалу тревожности Спилбергера-Ханина, экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?», ДОПО Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева**. Поясняет назначение каждой методики и порядок выполнения.	Слушают инструкцию, подготавливают устройства, знакомятся с порядком выполнения методик.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматизированная диагностическая платформа. Сборник диагностик, сборник-практикум.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Подчеркивает самостоятельность, искренность ответов и конфиденциальность индивидуальных результатов.		
4.Диагностический блок **21 мин**	Организует последовательное выполнение диагностических методик. Контролирует соблюдение инструкции и самостоятельность работы. При необходимости оказывает техническую и организационную помощь, не влияя на содержание ответов. Наблюдает за общим состоянием обучающихся и организацией работы. Не сообщает индивидуальные результаты и не допускает обсуждения ответов между обучающимися.	Самостоятельно выполняют диагностические методики, внимательно читают инструкции и выбирают ответы в соответствии со своим опытом и состоянием. Не обсуждают ответы с одноклассниками.	Автоматизированная диагностическая платформа. *Шкала тревожности Спилбергера-Ханина.* *Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?».* *ДОПО Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева.* Компьютер, ноутбук, планшет или телефон. Сборник-практикум.
5.Беседа после диагностики. «Теперь возвращаемся к вопросу» **7 мин**	Возвращается к риторическому вопросу, заданному в начале: **«Почему человек может быть среди людей и все равно чувствовать себя одиноким?»** Предлагает обучающимся уже с учетом содержания проведенной диагностики обсудить, какие факторы могут влиять на качество общения: тревожность, опыт отношения окружающих, ощущение принятия, способность открыто выражать свои мысли и обращаться за поддержкой. Подчеркивает, что коммуникативные трудности не означают неспособность человека к отношениям и могут меняться при осознанной работе над собой и взаимодействием с окружающими. Обсуждает несколько конструктивных принципов	Участвуют в обсуждении, формулируют собственные выводы. Сопоставляют ситуации из начала занятия с полученными знаниями о влиянии эмоционального состояния и социальных отношений на коммуникацию. Отвечают на вопрос, что может сделать общение более безопасным и конструктивным.	Опорный материал педагога-психолога. Слайд с вопросом для рефлексии. Памятка о конструктивном взаимодействии.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	общения: говорить о своих чувствах без обвинения, слушать собеседника, уважать границы, уточнять смысл сказанного, не делать поспешных выводов и обращаться за поддержкой при устойчивых трудностях.		
6.Завершение, подведение итогов 3 мин	Предлагает завершить занятие короткой рефлексией: **«Какой один принцип общения вы бы оставили себе после сегодняшнего разговора?»** Благодарит обучающихся за открытость и участие. Объясняет, что результаты диагностики будут обработаны педагогом-психологом индивидуально и могут использоваться для определения дальнейших направлений сопровождения. Напоминает, что при устойчивых трудностях в общении, чувстве изоляции или эмоциональном неблагополучии важно своевременно обращаться за поддержкой.	Формулируют один принцип или правило, которое считают важным для конструктивного общения. При необходимости задают вопросы или обращаются к педагогу-психологу индивидуально.	Информация о времени и порядке индивидуального обращения к педагогу-психологу. Памятка о безопасном и конструктивном взаимодействии.

Коррекционно-развивающее занятие
Занятие 11

Дата	3 четверть, февраль
Класс	10 класс
Тема занятия	Аргументированное выражение собственного мнения и активное слушание
Цель занятия	Применять техники аргументации и активного слушания при выражении собственной позиции и взаимодействии с собеседником или группой людей.
Ожидаемый результат	- формулируют и выражают собственную позицию в процессе общения; - используют аргументы для обоснования своего мнения; - умеют внимательно выслушивать собеседника и учитывать его позицию; - выражают несогласие без перехода на личные оценки и конфликтное взаимодействие; - уточняют и переформулируют позицию собеседника перед выражением собственного мнения.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1.Провокационный вопрос «Эгоист - это плохо?» 5 мин	Записывает на доске утверждение: **«Иногда быть эгоистом - это правильно»**. Просит обучающихся быстро определить свою позицию: согласен / не согласен / сомневаюсь. Не дает определения «правильного» ответа. Предлагает 2-3 участникам кратко объяснить свой выбор.	Определяют первоначальную позицию и аргументируют ее. Слушают мнения одноклассников.	Слайд или доска с утверждением.
2.«Где заканчивается забота о себе?» 7 мин	Предлагает несколько высказываний и просит определить, что в них проявляется: **забота о себе, здоровый эгоизм или нездоровый эгоизм**. Например, «Я не хочу делать это, потому что мне неудобно»; «Я не обязан соглашаться со всеми»; «Мне все равно, что чувствуют другие»; «Я выбираю свои интересы, но учитываю последствия для окружающих»; «Я не буду помогать другу, потому что у меня свои дела». Обсуждает неоднозначные ответы и подводит к мысли, что граница определяется не только самим фактом выбора себя, но и способом отношения к другим.	Обсуждают высказывания, объясняют свой выбор, сравнивают разные позиции.	Карточки с высказываниями.
3.Подготовка к дебатам 5 мин	Делит класс на две команды. Одна команда получает позицию **«Здоровый эгоизм необходим человеку»**, вторая - **«Эгоизм чаще мешает отношениям и развитию человека»**. Вводит правила дебатов: аргументируем позицию, не оцениваем человека; сначала показываем, что услышали собеседника, затем возражаем; не перебиваем.	В командах формулируют основные аргументы, прогнозируют возможные возражения другой стороны, распределяют роли выступающих.	Карточки с позициями. Листы для подготовки.
4.Дебаты «Эгоизм: ресурс или проблема?» 15 мин	Организует дебаты. Следит за соблюдением правил общения. После каждого выступления предлагает оппоненту сначала кратко сформулировать услышанную позицию: **«Правильно ли я понял, что…?»**, и только после этого представить контраргумент. При	Представляют аргументы, внимательно слушают оппонентов, переформулируют их позицию, задают уточняющие вопросы, приводят контраргументы.	Таймер. Карточки с правилами дебатов.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	необходимости останавливает переходы на личности и возвращает участников к теме: **«Сейчас мы обсуждаем идею, а не человека»**.		
5.«Сильный аргумент» 6 мин	После дебатов предлагает каждой команде выбрать **один аргумент противоположной стороны**, который оказался наиболее убедительным или заставил задуматься. Обсуждает: **«Можно ли услышать сильную мысль человека, с которым ты не согласен?»** Подчеркивает, что активное слушание не означает согласие.	Выбирают аргумент другой команды и объясняют, почему он оказался значимым.	Листы команд.
6. «Измени позицию, если изменилось мнение» 4 мин	Возвращает обучающихся к первоначальному утверждению. Предлагает снова определить позицию. Спрашивает: **«Кто после обсуждения изменил или уточнил свое мнение? Что именно повлияло?»** Подчеркивает ценность не победы в споре, а способности пересматривать мнение при появлении новых аргументов.	Повторно определяют позицию, при желании объясняют, что изменилось в их взгляде.	Доска или слайд с первоначальным утверждением.
7. Завершение, подведение итогов 3 мин	Подводит итог: **«Уверенно выражать свое мнение - не значит говорить громче других. Сильная позиция - это способность объяснить свое мнение, услышать другое и при необходимости изменить или уточнить собственную точку зрения. Забота о себе также не исключает уважения к интересам других».**	Слушают итог, при желании называют один навык, который был полезен сегодня.	Опорный материал педагога-психолога.

Практическое занятие
Занятие 12

Дата	3 четверть, февраль
Класс	10 класс
Тема занятия	Конструктивные способы разрешения конфликтных ситуаций
Цель занятия	Применять конструктивные стратегии разрешения межличностных конфликтов.
Ожидаемый результат	– понимает причины возникновения конфликтов;

	– различает конструктивные и неконструктивные способы поведения; – умеет остановить эскалацию конфликта; – использует «Я-сообщение» и активное слушание; – учитывает интересы обеих сторон; – предлагает варианты решения конфликтной ситуации; – умеет договариваться и обращаться за помощью при необходимости.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1.Организационный момент **3 мин**	Создает условия для открытого обсуждения. Предлагает проблемный вопрос**:** «Почему попытка доказать свою правоту иногда только усиливает конфликт?» Формулирует правила: уважение позиции собеседника, аргументация без перехода на личности, право не соглашаться.	Высказывают первоначальные мнения, приводят аргументы, формулируют возможные причины усиления конфликта.	Слайд с проблемным вопросом
2.Введение понятий **5 мин**	Объясняет понятия **конфликт, позиция, интерес, граница, компромисс, сотрудничество**. Показывает, что конфликт возникает не только из-за разных мнений, но и из-за несовпадения интересов, ожиданий и способов их достижения. Дает алгоритм анализа: **ФАКТЫ → ПОЗИЦИИ → ИНТЕРЕСЫ → ГРАНИЦЫ → ВАРИАНТЫ → ПОСЛЕДСТВИЯ → РЕШЕНИЕ.**	Анализируют предложенные примеры, определяют различие между позицией и интересом. Задают уточняющие вопросы.	Презентация, схема алгоритма
3. Актуализация опыта **5 мин**	**Предлагает кейс:** «Два обучающихся готовят совместный проект. Один считает, что выполняет большую часть работы. Второй считает, что партнер постоянно контролирует его и не дает самостоятельно принимать решения. До сдачи проекта осталось два дня». **Просит ответить:** «Что здесь является фактом? Какие позиции занимают участники? Какие интересы могут за ними стоять?»	Отделяют факты от оценок, определяют позиции и предполагаемые интересы участников. Называют, какую информацию необходимо получить до принятия решения.	Карточка кейса

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
4.Индивидуальная практическая часть **9 мин**	Предлагает каждому самостоятельно разработать три возможные стратегии разрешения кейса. Например, сохранить существующее распределение, перераспределить обязанности, провести переговоры, привлечь педагога. Просит оценить каждую стратегию по критериям: справедливость, риск усиления конфликта, последствия для проекта, отношения между участниками**.**	Составляют минимум три варианта, анализируют преимущества и риски каждого, прогнозируют краткосрочные и долгосрочные последствия. Выбирают наиболее обоснованную стратегию и записывают аргументы.	Рабочий лист «Матрица решений»
5.Практика в парах **10 мин**	Формирует пары и распределяет противоположные роли. **Участник А:** хочет изменить распределение работы, потому что считает его несправедливым. **Участник Б:** не хочет менять договоренность, поскольку считает, что уже выполнил свою часть. Условия: нельзя обвинять, заставлять или просто отказаться от сотрудничества. Необходимо прийти к конкретной договоренности.	Представляют интересы своей стороны, задают уточняющие вопросы, аргументируют позицию, предлагают варианты решения. Определяют, какие уступки допустимы, а какие нарушают личные границы. Формулируют итоговую договоренность.	Карточки ролей
6.Групповое упражнение **8 мин**	Предлагает новый этап того же конфликта: «Во время переговоров один участник начинает переходить на личные оскорбления. Второй пытается продолжить разговор, но ситуация становится все более напряженной». Просит группы определить: 1) можно ли продолжать переговоры; 2) где проходит граница допустимого; 3) какие варианты действий существуют; 4) когда необходимо прекратить взаимодействие; 5) к кому можно обратиться за помощью.	Анализируют ситуацию, сравнивают варианты: продолжить разговор, взять паузу, прекратить взаимодействие, привлечь педагога/другого взрослого. Определяют риски и аргументируют выбранное решение.	Карточка кейса, А3, маркеры
7.Подведение итогов, рефлексия **5 мин**	Возвращает обучающихся к проблемному вопросу. Предлагает завершить анализ: «Как понять, что конфликт еще можно решить	Формулируют личный вывод: «В конфликтной ситуации я сначала»**.** Называют один критерий, по которому	Карточка рефлексии

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	самостоятельно? Какие признаки говорят о необходимости остановить взаимодействие? Что изменилось бы в вашем первоначальном решении после сегодняшнего анализа?» **Подводит итог:** «Конструктивное разрешение конфликта - это не обязательно компромисс. Иногда конструктивным решением является прекращение взаимодействия и обращение за помощью».	будут выбирать стратегию поведения, и один признак, при котором необходимо прекратить взаимодействие.	

Практическое занятие
Занятие 13

Дата	3 четверть, март
Класс	10 класс
Тема занятия	Личные границы и уважение границ других людей
Цель занятия	Обосновывать безопасные способы защиты личных границ с учетом уважения границ других людей.
Ожидаемый результат	– понимает понятие «личные границы»; – различает физические, эмоциональные, личные, социальные и цифровые границы; – умеет определять ситуации нарушения границ; – умеет спокойно говорить «нет»; – использует уважительные фразы для обозначения своих границ; – понимает необходимость уважать границы других людей; – умеет выбирать безопасный и конструктивный способ реагирования.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1.Организационный момент 3 мин	Предлагает проблемный вопрос: «Если человек говорит «нет», всегда ли другой обязан это принять? А если от этого решения зависят интересы других людей?» Обозначает правила безопасного обсуждения: не требовать личных признаний, не оценивать опыт других, обсуждать ситуации, а не конкретных людей.	Высказывают первоначальные позиции, приводят аргументы, рассматривают возможные исключения.	Слайд с проблемным вопросом

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
2. Введение понятий **5 мин**	Раскрывает понятия личных границ, согласия, уважения, давления, ответственности и нарушения границ**.** Объясняет, что границы могут быть физическими, эмоциональными, информационными, временными и цифровыми.	Анализируют понятия и определяют, почему одна и та же просьба в разных обстоятельствах может восприниматься по-разному.	Презентация, схема
3. Актуализация опыта **5 мин**	Предлагает неоднозначные ситуации: друг просит показать личную переписку; одноклассник хочет узнать причину отсутствия; участник команды отказывается выполнять часть общей работы; знакомый продолжает писать после просьбы прекратить общение. Просит определить интересы обеих сторон**,** а не только назвать нарушение.	Определяют, чьи интересы сталкиваются, где проходит граница каждого участника и какие обстоятельства необходимо учитывать перед принятием решения.	Карточки с кейсами
4.Индивидуальная практика **9 мин**	**Предлагает один многофакторный кейс:** «Друг просит вас помочь ему с важным заданием. Вы обещали провести вечер с семьей и уже запланировали свои дела. Друг говорит, что без вашей помощи может не успеть». Просит разработать минимум три варианта действий и спрогнозировать последствия каждого.	Рассматривают варианты: согласиться, отказать, предложить ограниченную помощь, перенести собственные планы и т. д. Сравнивают последствия для себя и другого человека, выбирают вариант и аргументируют его.	Рабочий лист «Варианты - последствия - выбор»
5. Практика в парах **10 мин**	Предлагает парам конфликтную ситуацию**:** «Два участника готовят совместный проект. Один хочет контролировать весь процесс и требует постоянного доступа к переписке второго. Второй считает это вмешательством в личное пространство». Просит найти решение, которое сохраняет рабочую ответственность, но не нарушает личные границы.	Представляют позиции обеих сторон, выявляют интересы, формулируют границу, предлагают несколько вариантов договоренности и выбирают наиболее справедливый. Объясняют, почему выбранный вариант приемлем для обеих сторон.	Карточки ролей, лист анализа
6.Групповая практика **8 мин**	Каждая группа получает ситуацию: «Человек попросил не распространять информацию о нем. Позже выясняется, что эта информация может повлиять на безопасность или результат общего дела». **Добавляет новые условия и задает вопросы:** «Изменилась ли ситуация?	Анализируют новую информацию, пересматривают первоначальное решение или защищают его. Определяют границу ответственности, оценивают риски и объясняют, когда необходимо привлечь взрослого/специалиста.	Карточки с дополнительными условиями, А3, маркеры

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Чьи интересы теперь важнее? Когда уважение конфиденциальности перестает быть единственным аргументом? Когда необходимо прекратить самостоятельное решение и обратиться к взрослому?»		
7.Подведение итогов, рефлексия **5 мин**	Возвращает обучающихся к проблемному вопросу. Предлагает ответить**:** «Что я теперь понимаю о личных границах? Всегда ли отказ означает нарушение интересов другого? В какой ситуации нужно прекратить взаимодействие?» Подводит итог: «Уважение границ - это не только умение сказать «нет». Это способность услышать «нет» другого, понять границы ответственности и вовремя остановить взаимодействие, если оно становится давлением или небезопасным».	Формулируют вывод и личный принцип: «Я буду уважать свои и чужие границы, когда…» Определяют ситуацию, в которой самостоятельного решения недостаточно и требуется помощь взрослого.	Карточка рефлексии

Коррекционно-развивающее занятие
Занятие 14

Дата	3 четверть, март
Класс	10 класс
Тема занятия	Безопасные стратегии поведения при буллинге и психологическом давлении
Цель занятия	Формировать навыки безопасного поведения и своевременного обращения за помощью при буллинге и психологическом давлении.
Ожидаемый результат	- распознают ситуации психологического давления и буллинга; - различают безопасные и небезопасные способы реагирования; - применяют алгоритм действий в ситуации давления; - отрабатывают способы прекращения небезопасного взаимодействия и выхода из ситуации; - определяют, к кому и как обратиться за поддержкой при сохранении угрозы или давления.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1.«Где начинается давление?» **5 мин**	Предлагает несколько коротких ситуаций: **«Друзья уговаривают отправить человеку неприятное видео»; «Компания требует**	Обсуждают ситуации, определяют момент, когда человек перестает свободно выбирать, объясняют свои позиции.	Карточки с ситуациями. Слайд с вопросом.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	доказать свою смелость»; «Одноклассники говорят: «Если ты не с нами - ты против нас»; «В чате человека специально игнорируют и высмеивают». Задает вопрос: **«В какой момент обычное влияние превращается в давление?»** Не дает готового ответа, подводит обучающихся к самостоятельному определению признаков давления.		
2. «Стоп-кадр» **8 мин**	Делит класс на малые группы. Каждая группа получает ситуацию и готовит короткую сцену до момента, когда возникает давление. Возможные ситуации: **давление компании на участие в травле одноклассника; требование удалить переписку; насмешки и угрозы в общем чате; попытка заставить подростка сделать то, чего он не хочет; распространение личной информации**. Важно: не использовать реальные истории обучающихся.	В группах распределяют роли и готовят короткую сцену.	Карточки с ситуациями.
3.«Что будет дальше?» **12 мин**	Каждая группа разыгрывает сцену. В момент наибольшего давления психолог говорит: **«Стоп!»** и предлагает классу выбрать возможное продолжение. Затем разные участники по очереди пробуют варианты: **подчиниться; вступить в агрессивный конфликт; промолчать; спокойно обозначить отказ; выйти из ситуации; обратиться к человеку, которому доверяешь**. После каждого варианта психолог задает вопрос: **«Что произойдет через минуту? А что может произойти завтра?»** Не оценивает ответ сразу - предлагает группе самой увидеть последствия.	Наблюдают, предлагают варианты продолжения, участвуют в ролевых эпизодах, анализируют краткосрочные и возможные дальнейшие последствия каждого способа поведения.	Карточки «Стоп». Опорный материал педагога-психолога.
4.«Безопасный выход» **7 мин**	Предлагает группам повторить одну из ситуаций, но теперь задача - показать **безопасный алгоритм выхода из давления**. Психолог обращает внимание не только на слова, но и на	Разыгрывают ситуацию повторно, используя безопасную стратегию. После каждой сценки группа кратко называет,	Карточка с алгоритмом безопасного поведения.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	поведение: сохранить спокойствие, не втягиваться в спор, обозначить границу, прекратить контакт, перейти в безопасное место, сохранить важную информацию, обратиться за помощью.	какие действия сделали выход из ситуации более безопасным.	
5.«Если первый взрослый не помог» **5 мин**	Предлагает вопрос: **«Что делать, если ты рассказал взрослому, а проблему не решили?»** Обсуждает с группой последовательность дальнейших действий. Подчеркивает: обращение за помощью не заканчивается первым разговором. Если ситуация сохраняется, необходимо повторно обратиться к другому взрослому или специалисту, которому можно доверять.	Предлагают варианты дальнейших действий, составляют последовательность обращения за поддержкой.	Схема «Маршрут обращения за помощью».
6. «Фраза, которая помогает выйти» **5 мин**	Просит участников назвать короткие фразы, которые можно использовать в ситуации давления: **«Я не буду этого делать»; «Мне это не подходит»; «Остановись»; «Я ухожу»; «Я не хочу участвовать»; «Мне нужна помощь»**. Обращает внимание, что безопасная уверенность не требует угроз, оскорблений или доказательства силы.	Предлагают и проговаривают варианты фраз. При желании отрабатывают их в парах.	Карточки с фразами.
7. Завершение **3 мин**	Подводит итог: **«В ситуации давления не всегда нужно найти идеальные слова. Главное - вовремя заметить, что ситуация становится небезопасной, не поддерживать давление своим участием, выйти из нее и обратиться за помощью. Чем раньше человек обращается за поддержкой, тем больше возможностей остановить ситуацию».**	Слушают итог, при необходимости задают вопросы.	Опорный материал педагога-психолога.

Практическое занятие
Занятие 15

Дата	3 четверть, апрель
Класс	10 класс

Тема занятия	Ценности, жизненные цели и личные приоритеты
Цель занятия	Анализировать взаимосвязь личных ценностей, жизненных целей и приоритетов при принятии значимых решений.
Ожидаемый результат	– обучающиеся понимают взаимосвязь «ценности → приоритеты → цели → действия»; умеют определять значимые для себя ценности; – различают важное и второстепенное; – формулируют личную цель и определяют первые шаги к ее достижению.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент **3 мин**	Приветствует обучающихся, объявляет тему. Создает безопасную атмосферу. Предлагает вопрос: «Что чаще определяет наши решения: то, чего мы хотим сейчас, или то, чего хотим достичь в будущем?».	Высказывают первоначальные мнения, приводят короткие примеры, принимают правила работы.	Слайд с темой
2. Введение понятий **5 мин**	Кратко объясняет понятия «ценность», «приоритет», «цель», «потребность». Показывает связь: ЦЕННОСТЬ → ПРИОРИТЕТ → ВЫБОР → ДЕЙСТВИЕ → ПОСЛЕДСТВИЯ. Подчеркивает: ценность становится приоритетом тогда, когда она влияет на реальные решения.	Анализируют связь между понятиями, отвечают на вопрос: «Можно ли говорить, что образование - приоритет, если человек не готов выделять на него время?» Аргументируют позицию.	Презентация, доска
3. Актуализация опыта **5 мин**	**Упражнение «Ценностный компас».** На доске четыре направления: «Я», «Люди», «Будущее», «Развитие». Просит распределить ценности по направлениям. Обсуждает: «Может ли одна ценность относиться сразу к нескольким направлениям?»	Распределяют ценности, обсуждают свой выбор, находят связь между ценностями и жизненными решениями.	Плакат «Ценностный компас», карточки
4. Индивидуальная практическая часть **9 мин**	**Упражнение «Моя пирамида приоритетов».** Каждый получает 10 карточек: семья, здоровье, образование, дружба, деньги, карьера, творчество, свобода, отдых, личностное развитие. Задание: сначала выбрать 7, затем 5, затем 3, затем оставить 1 самую важную. Педагог задает вопрос: «Почему именно эту ценность вы оставили?» Затем «Моя цель»: выбрать одну ценность и сформулировать цель, связанную с ней.	Расставляют ценности по значимости, объясняют свой выбор. Формулируют одну личную цель и определяют, почему она важна именно для них.	Карточки ценностей, рабочий лист
5. Практика в парах: разбор своей ситуации	**Упражнение «Цель или желание?».** Пары получают карточки: «Хочу много путешествовать», «Хочу	В парах превращают желания в конкретные цели.	Карточки целей, листы

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
10 мин	хорошо закончить школу», «Хочу заниматься спортом», «Хочу поступить в университет», «Хочу больше денег». Задача - превратить желание в конкретную цель. Затем «Первый шаг»: к каждой цели определить один реальный шаг, который можно сделать уже на этой неделе.	Определяют сроки, действия и первый шаг. Представляют один пример.	
6. Групповое обсуждение способов саморегуляции 8 мин	**Упражнение «Сложный выбор».** Группы получают ситуации: «Экзамен завтра, но друзья приглашают на встречу»; «Нужно выбрать между подработкой и дополнительной подготовкой»; «Есть возможность заниматься любимым делом, но это требует отказаться от части свободного времени». Задача: определить ценность → приоритет → решение → последствия. Затем «Совет будущего» - группа формулирует совет человеку из ситуации.	Обсуждают ситуации, определяют приоритеты, рассматривают последствия разных решений и предлагают конструктивный вариант.	Карточки ситуаций, маркеры, флипчарт
7. Подведение итогов, рефлексия 5 мин	**«Мой следующий выбор».** Предлагает ответить: «Что для меня действительно важно сейчас?» «Как мой сегодняшний выбор связан с моим будущим?» «Какое действие я готов изменить?» Завершает мыслью: «Осознанный выбор - это не выбор без потерь, а готовность понимать последствия своего решения».	Формулируют личный вывод и одно конкретное действие, которое связано с выбранным приоритетом.	Карточка рефлексии

Коррекционно-развивающее занятие
Занятие 16

Дата	4 четверть, апрель
Класс	10 класс
Тема занятия	Инициативность, лидерские качества и ответственное принятие решений
Цель занятия	Развивать инициативность и лидерские качества через осознанный выбор решений и оценку их возможных последствий для себя и группы.
Ожидаемый результат	- проявляют инициативу при решении групповых задач; - определяют сильные стороны эффективного лидерства; - анализируют возможные последствия собственных решений для себя и других; - учитывают мнение участников группы при принятии решений; - различают инициативность, лидерство и стремление контролировать других.

Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. «Лидер - это кто?» **5 мин**	Показывает три слова: **«ведет», «влияет», «отвечает»**. Предлагает выбрать, какое из них наиболее точно описывает лидера, и объяснить свой выбор. Затем задает вопрос: **«Если человек может влиять на других, означает ли это, что он умеет быть лидером?»** Подводит к различию между лидерством, авторитетом и контролем.	Выбирают вариант, аргументируют мнение, обсуждают различия между лидерством и стремлением управлять другими.	Слайд или карточки со словами.
2.Игра «Команда без капитана» **8 мин**	Делит класс на небольшие группы и предлагает выполнить короткое задание без назначения руководителя: например, за 3 минуты придумать идею школьного проекта, который был бы полезен подросткам. Наблюдает, кто берет инициативу, кто объединяет участников, кто предлагает решения, а кто остается в стороне. После выполнения не оценивает участников, а обсуждает, **как фактически возникло лидерство внутри группы**.	Самостоятельно организуют работу, распределяют роли, предлагают идеи и принимают совместные решения.	Карточки с заданием. Бумага, маркеры.
3.«Цена решения» **7 мин**	Предлагает группам несколько лидерских решений: **«принять решение самому, чтобы не терять время»; «попросить мнение всех»; «передать часть ответственности другому»; «настоять на своем варианте»**. Просит определить для каждого решения: **что мы выигрываем, что можем потерять и кому придется столкнуться с последствиями**.	Анализируют решения, определяют их преимущества, риски и возможные последствия для группы.	Карточки с решениями.
4.Арт-задание «Лидерский компас» **10 мин**	Предлагает каждой группе создать визуальный **«Лидерский компас»**. В центре - **«Я как лидер»**, вокруг четыре сектора: **«На что я могу опереться?»**, **«Что может мне помешать?»**, **«Что важно учитывать в других?»**, **«За что я готов отвечать?»**. Подчеркивает, что задача не нарисовать идеального лидера, а показать реальные качества и зоны развития.	Создают постер, используя слова, символы, рисунки и короткие фразы. Определяют качества, которые помогают и мешают ответственному лидерству.	Бумага большого формата. Стикеры. Маркеры.
5.Игра «Решение за 30 секунд» **7 мин**	Предлагает группам короткие ситуации, в которых лидер должен быстро принять решение: **команда не успевает выполнить общее задание; два участника**	Быстро принимают решение, аргументируют его, прогнозируют последствия и при	Карточки с ситуациями. Таймер.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	конфликтуют; большинство предлагает рискованный вариант; один участник не справляется со своей частью; группе нужно выбрать между быстрым и более качественным решением. Ограничивает время выбора до 30 секунд. После решения задает три вопроса: **«Почему выбрали это? Что произойдет дальше? Готовы ли вы отвечать за последствия?»**	необходимости корректируют свой выбор.	
6.«Лидерство = влияние + ответственность» **5 мин**	Возвращает группы к «Лидерскому компасу». Просит добавить на постер одну фразу, которая, по их мнению, лучше всего завершает формулу: **«Если я влияю на других, то…»**. Обсуждает получившиеся варианты и подводит к пониманию личной ответственности за последствия своего влияния.	Формулируют продолжение фразы, сравнивают варианты и дополняют постеры.	Постеры. Стикеры.
7. Завершение **3 мин**	Подводит итог: **«Инициатива начинается с готовности действовать, а ответственное лидерство - с готовности думать о последствиях своего решения. Влиять на других - значит учитывать не только то, чего хочется добиться, но и то, к чему твой выбор может привести».**	Слушают итог, при желании называют один принцип ответственного лидерства.	Опорный материал педагога-психолога.

Коррекционно-развивающее занятие
Занятие 17

Дата	3 четверть, май
Класс	10 класс
Тема занятия	Профессиональные интересы и образовательные возможности
Цель занятия	Развивать навыки осознанного профессионального самоопределения и постановки личных целей с учетом собственных интересов, возможностей и жизненных приоритетов.
Ожидаемый результат	- определяют собственные интересы, сильные стороны и значимые жизненные ориентиры; - соотносят личные особенности с возможными направлениями профессиональной деятельности; - различают собственное желание и внешние ожидания при выборе профессионального пути; - формулируют личную цель, связанную с дальнейшим развитием; - определяют конкретные шаги для ее достижения.

Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. «Твой ли путь?» **5 мин**	Пишет на доске вопрос: **«Как понять, что выбранный путь действительно твой?»** Предлагает подросткам назвать, что может влиять на профессиональный выбор: интересы, способности, деньги, мнение родителей, друзья, престиж, ожидания общества, случайность. Не оценивает ответы. Подводит к мысли, что профессиональное самоопределение - это не поиск «идеальной профессии», а постепенное понимание себя и своих приоритетов.	Высказывают мнения, называют факторы, влияющие на профессиональный выбор, обсуждают различия между собственными желаниями и внешними ожиданиями.	Доска или слайд. Стикеры.
2.«Мой профессиональный пазл» **8 мин**	Раздает карточки с категориями: **«Мне интересно»**, **«У меня получается»**, **«Мне важно»**, **«Я готов развивать»**. Предлагает каждому выбрать по 2-3 позиции в каждой категории и составить из них собственный «пазл». Обращает внимание, что профессиональное направление находится на пересечении интересов, возможностей и ценностей.	Выбирают характеристики, составляют индивидуальный пазл, определяют наиболее значимые для себя элементы.	Карточки. Листы. Стикеры.
3. Игра «Профессия под микроскопом» **8 мин**	Предлагает группам выбрать одну профессию или профессиональное направление. Задача - посмотреть на него не через название, а через содержание: **«Что в этой деятельности нужно уметь? Какие качества помогают? Что может быть сложным? Что человек получает? Чем он может быть полезен другим?»** После обсуждения психолог задает вопрос: **«Подходит ли профессия человеку только потому, что она ему нравится?»**	Анализируют выбранное направление с разных сторон, выделяют требования, преимущества, сложности и необходимые качества.	Карточки с профессиями/направлениями. Листы.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
4.Арт-практика «Мой маршрут» **10 мин**	Предлагает создать визуальную карту **«От меня сегодняшнего к себе будущему»**. На листе обозначаются три точки: **«Где я сейчас» → «К чему хочу прийти» → «Что приблизит меня к этому»**. Можно использовать рисунки, символы, слова, стрелки. Психолог обращает внимание: цель должна зависеть в значительной степени от собственных действий подростка.	Создают индивидуальную карту, отражают свое текущее положение, желаемое направление и возможные шаги развития.	Бумага А4/А3. Маркеры. Стикеры.
5. «Цель или мечта?» 6 мин	Предлагает несколько формулировок: **«Хочу хорошо сдать экзамены»; «Хочу поступить в университет»; «Хочу стать успешным»; «До конца учебного года подготовлюсь к выбранному экзамену и составлю план подготовки»; «Хочу развить навык публичного выступления и выступить минимум на двух школьных мероприятиях»**. Предлагает определить, где мечта, желание или конкретная цель. Затем вместе уточняет одну-две формулировки.	Сравнивают формулировки, находят признаки конкретной цели, преобразуют общие желания в более понятные и достижимые цели.	Карточки с формулировками.
6. «Первый шаг» **5 мин**	Просит каждого выбрать из своей карты **одну цель** и ответить на три вопроса: **«Что я могу сделать уже на этой неделе?»; «Что может мне помешать?»; «Что я сделаю, если возникнет препятствие?»** Подчеркивает, что профессиональное самоопределение складывается из небольших реальных действий, а не из одного окончательного решения.	Формулируют первый конкретный шаг, определяют возможное препятствие и способ его преодоления.	Карточка «Мой первый шаг».
7. Завершение **3 мин**	Завершает вопросом: **«Если не нужно прямо сейчас знать всю свою будущую жизнь, что вам важно понять о себе уже сегодня?»** После ответов подводит итог: **«Выбор профессионального пути начинается не с профессии, а с понимания себя. Цель не**	Отвечают на вопрос, называют один вывод или открытие, которое сделали о себе.	Опорный материал педагога-психолога.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	обязана быть окончательным решением на всю жизнь. Важно знать направление, пробовать, получать опыт и постепенно уточнять свой путь».		

11 класс
Практическое занятие
Занятие 1

Дата	1 четверть, сентябрь
Класс	11 класс
Тема занятия	Психологическая устойчивость и адаптация в условиях жизненных изменений
Цель занятия	Анализировать индивидуальные особенности адаптации к изменяющимся условиям жизнедеятельности.
Ожидаемый результат	– обучающиеся понимают, как жизненные изменения могут влиять на эмоциональное состояние и поведение; – определяют собственные адаптационные ресурсы; анализируют способы реагирования на изменения; – выбирают конструктивные стратегии адаптации и поддержания психологической устойчивости.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1.Организационный момент 3 мин	Приветствует обучающихся, объявляет тему. Предлагает упражнение «Одно слово про изменения»: «С каким словом у вас ассоциируются изменения в жизни?». Подчеркивает, что изменения могут восприниматься по-разному: как возможность, неопределенность, трудность, новый этап.	Называют одну ассоциацию. Слушают ответы одноклассников. Настраиваются на работу.	Слайд с темой
2.Информационный блок «Почему изменения требуют адаптации?» 6 мин	Объясняет понятия «психологическая устойчивость» и «адаптация». На примерах показывает, что окончание школы, поступление, выбор профессии, изменение привычного окружения, переезд, новые обязанности могут требовать перестройки привычных способов поведения. Обращает внимание: психологическая устойчивость не означает отсутствие волнения, а предполагает	Слушают. Соотносят информацию с известными им жизненными ситуациями. Отвечают на вопрос: «Почему одно и то же изменение разные люди могут воспринимать по-разному?»	Презентация, схема «Изменение → реакция → адаптация»

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	способность сохранять способность действовать и использовать доступные ресурсы в изменившейся ситуации.		
3.Упражнение «Что меняется?» 6 мин	Предлагает карточки с ситуациями: «поступление в университет в другой город», «не поступил туда, куда планировал», «новый коллектив», «изменение планов на будущее», «появление новых обязанностей». Просит определить, что именно меняется в каждой ситуации: привычный распорядок, окружение, ожидания, ответственность, эмоциональное состояние, планы.	Анализируют ситуации. Определяют, какие изменения происходят и какие реакции они могут вызывать. Обсуждают, что человеку приходится перестраиваться в каждой ситуации.	Карточки с ситуациями
4. Практическое упражнение «Зона контроля» 8 мин	Предлагает выбрать одну ситуацию изменений. Делит лист на две части: «Могу повлиять» и «Не могу полностью контролировать». Помогает отделить реальные действия человека от обстоятельств, которые от него не зависят. Задает вопрос: «На что полезнее направить свои силы?»	Распределяют факторы по двум зонам. Определяют, какие действия находятся в зоне собственного влияния. Формулируют 1-2 возможных действия.	Рабочий лист «Зона контроля»
5.Работа в группах «Адаптационный маршрут» 10 мин	Каждой группе предлагает кейс жизненного изменения. Дает алгоритм: 1. Что изменилось? 2. Что может чувствовать человек? 3. Какие трудности могут возникнуть? 4. Какие ресурсы у него есть? 5. Что находится в его зоне контроля? 6. Какой первый шаг можно сделать? После выполнения организует краткое представление решений.	Анализируют кейс по алгоритму. Определяют возможные эмоциональные реакции, внутренние и внешние ресурсы. Выбирают конструктивный способ адаптации. Представляют решение группы.	Кейсы, лист «Адаптационный маршрут»
6.Индивидуальное упражнение «Мои опоры в период изменений» 7 мин	Предлагает составить собственную карту ресурсов из четырех блоков: «Что помогает мне сохранять спокойствие»; «Что я умею делать»; «К кому могу обратиться»; «Что могу сделать, если первоначальный план не сработал». Подчеркивает, что обучающийся	Заполняют карту ресурсов. Определяют личные способы самоподдержки, людей и источники поддержки, собственные сильные стороны и возможные альтернативные действия.	Рабочий лист «Мои опоры»

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	самостоятельно определяет, чем готов делиться с группой.		
7.Подведение итогов и рефлексия **5 мин**	Подводит итог: адаптация к изменениям связана не с попыткой полностью контролировать обстоятельства, а со способностью замечать собственные реакции, использовать ресурсы, менять стратегию и обращаться за поддержкой. Проводит упражнение «Если планы изменятся…». Предлагает закончить фразу: «Если ситуация изменится, я могу…».	Формулируют индивидуальное продолжение фразы. Называют один ресурс или действие, которое может помочь им адаптироваться к изменениям.	Карточки для рефлексии

Практическое занятие
Занятие 2

Дата	1 четверть, сентябрь
Класс	11 класс
Тема занятия	Управление эмоциональным напряжением и поддержание психологического благополучия
Цель занятия	Применять способы эмоциональной саморегуляции для поддержания психологического благополучия в условиях повышенных нагрузок.
Ожидаемый результат	– обучающиеся распознают признаки эмоционального напряжения; – определяют факторы, усиливающие нагрузку; – применяют способы саморегуляции в моделируемых ситуациях; – выбирают подходящий способ восстановления и составляют индивидуальный алгоритм поддержания психологического благополучия.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1.Организационный момент **3 мин**	Приветствует обучающихся, объявляет тему. Предлагает короткое упражнение «Уровень нагрузки»: просит одним словом назвать то, которое чаще всего помогает заметить, что нагрузка становится чрезмерной. Подчеркивает, что напряжение является естественной реакцией, но важно своевременно распознавать его и регулировать.	Называют один признак или сигнал напряжения. Слушают ответы одноклассников. Настраиваются на работу.	Слайд с темой

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
2.Информационный блок «Как возникает эмоциональное напряжение?» 6 мин	Объясняет связь между повышенной нагрузкой, оценкой ситуации, эмоциональной и телесной реакцией. На примерах экзаменов, дедлайнов, совмещения нескольких обязанностей показывает, что один и тот же уровень нагрузки может переживаться по-разному. Представляет схему «Нагрузка → оценка ситуации → реакция → способ саморегуляции».	Слушают. Соотносят информацию с типичными ситуациями старшеклассников. Определяют возможные эмоциональные, телесные и поведенческие признаки напряжения.	Презентация, схема
3.Упражнение «Сигналы перегрузки» 6 мин	Предлагает кейсы: подготовка к нескольким контрольным одновременно; экзамен и недосыпание; конфликт на фоне усталости; необходимость быстро принять важное решение. Просит определить ранние признаки напряжения и возможные последствия, если их игнорировать.	Анализируют ситуации. Выделяют ранние сигналы напряжения и прогнозируют возможные последствия.	Карточки с кейсами
4. Практическое упражнение «Пауза перед действием» 8 мин	Знакомит с кратким алгоритмом: 1. Остановиться. 2. Назвать свое состояние. 3. Снизить интенсивность реакции с помощью медленного дыхания или переключения внимания. 4. Определить ближайшее действие. Предлагает отработать алгоритм на нейтральных учебных ситуациях.	Последовательно применяют алгоритм к выбранной ситуации. Отмечают, какой этап помогает перейти от эмоциональной реакции к осознанному действию.	Рабочий лист «Пауза перед действием»
5.Работа в группах «Стратегия под нагрузкой» 10 мин	Каждой группе предлагает сложную ситуацию повышенной нагрузки. Дает вопросы: «Что усиливает напряжение?», «Что можно изменить сейчас?», «Какой способ саморегуляции уместен?», «Что поможет восстановиться после нагрузки?», «Когда нужна поддержка другого человека?». Организует краткое представление решений.	Анализируют кейс. Выбирают и обосновывают способы саморегуляции и восстановления. Представляют решение группы.	Кейсы, лист анализа
6.Индивидуальное упражнение «Мой алгоритм	Предлагает составить индивидуальный алгоритм из четырех пунктов: «Как я замечаю перегрузку»; «Что могу сделать в первые	Составляют индивидуальный алгоритм. Выбирают реалистичные	Рабочий лист

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
восстановления» **7 мин**	минуты»; «Что помогает восстановиться после нагрузки»; «К кому обращусь, если самостоятельно справиться трудно».	способы саморегуляции и источники поддержки.	
7.Подведение итогов и рефлексия **5 мин**	Подводит итог: саморегуляция не устраняет нагрузку, а помогает управлять собственной реакцией и сохранять способность действовать. Предлагает закончить фразу: «При высокой нагрузке первым полезным действием для меня будет…».	Формулируют индивидуальный вывод и называют один способ, который готовы применять.	Карточки для рефлексии

Диагностическое занятие
Занятие 3

Дата	1 четверть, октябрь
Класс	11 класс
Тема занятия	Правовая безопасность совершеннолетнего: основы административной и уголовной ответственности
Цель занятия	Оценить особенности психологического благополучия и взаимодействия обучающихся в период подготовки к самостоятельной взрослой жизни, а также выявить личностные и межличностные факторы, способные влиять на осознанность решений, соблюдение правовых норм и безопасное поведение.
Ожидаемый результат	- получена информация об особенностях психологического благополучия и межличностного взаимодействия обучающихся; - выявлены особенности отношения обучающихся к себе, окружающим и социальному взаимодействию, имеющие значение для самостоятельного принятия решений; - актуализировано понимание личной ответственности за собственные поступки и их возможные правовые последствия; - определены обучающиеся, которым при необходимости может потребоваться дополнительное психолого-педагогическое сопровождение.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент **5 мин**	Приветствует обучающихся, создает деловую и спокойную атмосферу. Обращает внимание на то, что 11 класс связан не только с завершением школьного обучения, но и с переходом к большей самостоятельности: поступлением в вуз или колледж, трудоустройством,	Высказывают собственные мнения по предложенному вопросу, приводят примеры ситуаций, в которых самостоятельность связана с ответственностью. Слушают объяснение цели и	Слайд с темой и целью занятия. Презентация или опорный материал педагога-психолога.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	самостоятельным взаимодействием с различными социальными институтами. Подводит к пониманию того, что взрослая самостоятельность предполагает не только расширение прав, но и увеличение ответственности за принимаемые решения. Предлагает начать с вопроса: **«Когда человек становится достаточно взрослым, чтобы полностью отвечать за последствия собственных поступков?»** Не требует однозначного ответа, используя вопрос как основу для дальнейшего разговора. Сообщает, что занятие включает обсуждение и диагностическую часть, позволяющую лучше понять психологические ресурсы обучающихся в период перехода к самостоятельной жизни.	порядка работы, включаются в обсуждение.	
2. «Самостоятельность: право или ответственность?» 7 мин	Организует краткое обсуждение взаимосвязи свободы выбора и ответственности. Предлагает рассмотреть несколько типичных ситуаций: участие в конфликте, распространение чужой информации или изображения в сети, повреждение чужого имущества, передача своей банковской карты или данных другому человеку, участие в действиях компании «за компанию». Обращает внимание, что решение, принятое под влиянием сверстников, не отменяет личной ответственности. Подчеркивает значение способности остановиться, оценить ситуацию и подумать о последствиях до совершения поступка.	Анализируют предложенные ситуации, определяют, где проявляется самостоятельный выбор и где может возникать влияние группы. Обсуждают возможные последствия и формулируют, какие внутренние качества помогают не принимать импульсивных решений.	Ситуационные карточки или слайды. Опорный материал педагога-психолога.
3. Настрой и инструктаж перед диагностикой 3 мин	Переходит к диагностической части. Объясняет, что психологическое благополучие и особенности взаимодействия с окружающими являются важными ресурсами самостоятельного поведения: человеку, который понимает себя,	Слушают инструкцию, знакомятся с порядком выполнения методик. При необходимости задают вопросы организационного характера.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматизированная диагностическая платформа.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	способен выстраивать отношения и сохранять внутреннюю опору, легче оценивать ситуацию и принимать решения независимо от давления окружающих. Представляет две методики, объясняет порядок их выполнения. Подчеркивает конфиденциальность индивидуальных результатов, отсутствие правильных и неправильных ответов и необходимость отвечать самостоятельно, ориентируясь на собственный опыт.		Сборник диагностик, сборник-практикум.
4. Проведение диагностики 25 мин	Организует последовательное выполнение диагностических методик. **1. Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?»** - предлагает внимательно оценить особенности взаимодействия с окружающими, включая характер отношений и возможные ситуации психологически небезопасного обращения. **2. Шкала психологического благополучия подростка К. Рифф** - обращает внимание на вопросы, связанные с отношением к себе, окружающим, самостоятельностью, жизненной направленностью и субъективным ощущением благополучия. В процессе наблюдает за организацией работы, оказывает только техническую и организационную помощь. Не комментирует индивидуальные ответы, не сравнивает результаты обучающихся и не сообщает предварительные показатели.	Самостоятельно выполняют методики, внимательно читают инструкции и выбирают ответы, соответствующие их собственному опыту. Не обсуждают индивидуальные ответы с одноклассниками. При технических затруднениях обращаются к педагогу-психологу.	Автоматизированная диагностическая платформа. *Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?».* *Шкала психологического благополучия подростка К. Рифф.* Компьютер, ноутбук, планшет или телефон. Сборник-практикум.
5. «Что помогает принимать взрослые решения?» 3 мин	После завершения диагностики возвращает обучающихся к вопросу, поставленному в начале занятия. Предлагает сравнить первоначальные ответы с тем, что стало понятнее после обсуждения и выполнения	Формулируют один-два фактора, которые помогают принимать более взвешенные решения: внутренняя опора, способность оценивать последствия,	Опорный материал педагога-психолога.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	диагностических заданий. Подчеркивает, что правовая безопасность начинается не с запоминания наказаний, а со способности остановиться, оценить собственное состояние, влияние окружающих и возможные последствия поступка. Отдельно обращает внимание на важность обращения за консультацией к компетентному взрослому или специалисту, если ситуация вызывает сомнения.	самостоятельность, умение сопротивляться давлению, обращение за помощью и др.	
6. Завершение, подведение итогов **2 мин**	Подводит итог занятия. Объясняет, что результаты диагностики будут обработаны педагогом-психологом и использованы для определения особенностей психологического состояния и дальнейших направлений сопровождения. Не озвучивает индивидуальные результаты в группе. Завершает разговор акцентом на личной ответственности: самостоятельная взрослая жизнь предполагает умение принимать решения не только исходя из желания «сейчас», но и с пониманием возможных последствий для себя и других.	Слушают итоговое обращение. При необходимости задают вопросы. Осмысливают связь между психологической зрелостью, самостоятельностью, влиянием окружающих и ответственным поведением.	Информация о времени и порядке индивидуального обращения к педагогу-психологу, телефоны доверия.

Коррекционно-развивающее занятие
Занятие 4

Дата	1 четверть, октябрь
Класс	11 класс
Тема занятия	Трудовая и гражданская безопасность при вхождении во взрослую жизнь
Цель занятия	Формировать у обучающихся навыки распознавания ситуаций, в которых могут нарушаться их трудовые и гражданские права, и выбора безопасного и правомерного способа действия при вхождении во взрослую жизнь.
Ожидаемый результат	- распознают признаки небезопасного или сомнительного трудоустройства; - определяют ситуации, в которых необходимо остановиться и дополнительно проверить условия, документы или информацию; - распознают риски при подписании документов, передаче персональных данных и совершении юридически значимых действий; - определяют возможный алгоритм действий в зависимости от характера ситуации;

	- называют возможные способы и инстанции для защиты трудовых и гражданских прав; - используют конструктивные фразы для отказа от сомнительного или неправомерного требования; - понимают, что обращение за консультацией и помощью является частью безопасного и ответственного поведения.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1.Организационный момент. «Согласился бы ты?» 5 мин	Показывает на слайде объявление: «Подработка для выпускников! Опыт не нужен. Доход - от 300 000 тг. Начать можно сегодня. Договор оформим после испытательного периода. Для оформления необходимо оставить оригинал удостоверения личности. Решение нужно принять сегодня». Предлагает за 20 секунд определить свою позицию: «согласился бы», «сначала проверил бы», «отказался бы». После голосования спрашивает: «Что в этом предложении заставляет остановиться и сначала проверить информацию?» Фиксирует ответы и выводит формулу: «СТОП → ПРОВЕРЬ → УТОЧНИ → РЕШАЙ». Подводит к теме: совсем скоро многие будут самостоятельно устраиваться на работу, оформлять документы, пользоваться государственными услугами, заключать договоры и принимать решения. Подчеркивает: взрослая самостоятельность - это не необходимость все знать, а умение вовремя остановиться, проверить информацию и понять, как безопасно действовать.	Голосуют, объясняют свой выбор. Находят в объявлении формулировки, которые вызывают сомнение Называют, какую информацию хотели бы проверить перед принятием решения.	Слайд с объявлением о вакансии. Слайд «СТОП → ПРОВЕРЬ → УТОЧНИ → РЕШАЙ».
2.Упражнение «Законно, сомнительно или СТОП?» 10 мин	Делит класс на 4-5 малых групп, раздает карточки с жизненными ситуациями. Предлагает распределить их по трем зонам: «Можно действовать», «Нужно уточнить/проверить», «СТОП - соглашаться нельзя».	В группах анализируют карточки, распределяют их по трем зонам. Обсуждают, какие признаки вызывают сомнение и что необходимо проверить.	Комплект карточек «Законно, сомнительно или СТОП?». Рабочие листы для группы.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Примеры: «Перед началом работы предлагают внимательно прочитать трудовой договор и выдают экземпляр»; «Поработай пока без договора, если подойдешь - потом оформим»; «17-летнему работнику предлагают выйти в ночную смену»; «Не читай документ, это стандартная форма, просто подпиши»; «Для оформления просят персональные данные, но непонятно, зачем нужна часть информации»; «Работодатель требует оставить удостоверение личности в залог до окончания работы»; «За трудоустройство за границей неизвестный посредник просит заранее перевести деньги на личную банковскую карту»; «Испытательный срок указан в трудовом договоре». Просит не только выбрать зону, но и ответить: «Что необходимо проверить или уточнить перед принятием решения?» Организует краткий разбор спорных карточек.	Представляют вывод по 1- 2 карточкам классу.	
3. Кейс-практикум «Со мной это произошло. Мои действия?» **10 мин**	Предлагает каждой группе один кейс: 1) заработная плата не выплачивается, работодатель угрожает не заплатить вообще в случае жалобы; 2) при трудоустройстве требуют оставить удостоверение личности в залог; 3) предлагают немедленно подписать документ, не давая времени прочитать его; 4) незнакомый человек предлагает помочь с оформлением документов, но просит фотографию удостоверения личности, банковские данные и код из SMS; 5) в социальной сети предлагают высокооплачиваемую работу за границей и требуют предварительную оплату за «бронирование места».	Анализируют кейс. Определяют признаки риска, формулируют, каких действий следует избегать. Предлагают безопасный вариант поведения и возможный способ обращения за помощью. Представляют решение классу.	Карточки с кейсами-ситуациями. Рабочий лист «Что произошло? - Что не делать? - Что делать? - К кому обратиться?».

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Просит ответить на четыре вопроса: «Что меня должно насторожить?», «Что я не должен делать сразу?», «Что я могу сделать безопасно?», «К кому обратиться, если мои права уже нарушены?» Организует краткое представление решений, акцентирует внимание на безопасной последовательности действий.		
4. Практика «Не лестница, а навигатор» **10 мин**	Объясняет, что при нарушении прав нет одной универсальной последовательности инстанций: сначала необходимо понять характер ситуации, а затем выбрать подходящий способ действия. Предлагает четыре направления: 1. Проблема с трудовыми правами - сохранить документы и доказательства → обратиться к работодателю/в компетентный орган по трудовым отношениям → при необходимости использовать предусмотренные законом способы защиты. 2. Подозрение на мошенничество - прекратить передачу денег и данных → сохранить переписку, контакты, чеки и другие доказательства → обратиться в полицию/компетентный орган. 3. Проблема с документами или государственной услугой - определить, какой государственный орган отвечает за вопрос → использовать официальный канал обращения. 4. Не понимаю, что подписываю - не подписывать под давлением → попросить время для ознакомления → получить разъяснение или консультацию → принять решение. Возвращает группам кейсы и предлагает	Работают со схемой-навигатором. Соотносят свой кейс с подходящим направлением. Выстраивают последовательность безопасных действий и объясняют свой выбор.	Схема-плакат «Навигатор защиты прав». Карточки с кейсами. Стикеры, маркеры.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	определить подходящий маршрут. Подчеркивает: главный навык - понять, что произошло, и выбрать адресата по ситуации.		
5.Тренинг «Пауза вместо давления» 6 мин	Предлагает потренироваться отвечать на давление в парах. Дает реплики: «Подписывай быстрее, все подписывают»; «Назови код из SMS - это просто подтверждение»; «Оставь документ, иначе не оформим»; «Переведи деньги сегодня, завтра место займут»; «Что ты переживаешь? Ты же уже взрослый». Предлагает отвечать по формуле: «ПАУЗА → ГРАНИЦА → ДЕЙСТВИЕ». Дает банк фраз: «Я сначала прочитаю документ полностью, после этого приму решение»; «Коды подтверждения я не передаю»; «Я не буду оставлять документ в залог»; «Сначала я проверю организацию и условия предложения»; «Мне нужно время подумать. Я сообщу решение позже». Подчеркивает: уверенный отказ - это не конфликт. Иногда достаточно остановиться и сказать: «Я сначала проверю».	В парах по очереди проигрывают ситуации давления и конструктивные ответы. Меняются ролями. По желанию предлагают собственные формулировки.	Карточки с репликами. Карточка-подсказка «ПАУЗА → ГРАНИЦА → ДЕЙСТВИЕ». Банк фраз.
6. Завершение. «Мои 5 правил взрослой безопасности» 4 мин	Выводит на экран пять правил: 1. НЕ ПОДПИСЫВАЮ, пока не понял содержание. 2. НЕ ПЕРЕДАЮ документы, персональные данные, пароли и коды без понимания, кому и зачем они нужны. 3. НЕ ПЛАЧУ, если меня торопят, и я не проверил предложение. 4. СОХРАНЯЮ договоры, переписку, чеки и другие подтверждения.	Выбирают одно из пяти правил. По желанию объясняют свой выбор. Называют одно действие или правило, которое готовы использовать в реальной ситуации.	Слайд/памятка «5 правил взрослой безопасности».

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	5. ОБРАЩАЮСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ, если не знаю, как поступить. Предлагает выбрать одно правило, которое обучающийся считает особенно важным. Завершает: «Взрослость - это не когда человек все решает один. Взрослость - это когда он умеет остановиться, проверить, задать вопрос, отказаться от небезопасного решения и обратиться за помощью, если она нужна».		

Практическое занятие
Занятие 5

Дата	2 четверть, ноябрь
Класс	11 класс
Тема занятия	Алгоритмы действий и защита прав в экстремальных и кризисных ситуациях
Цель занятия	Применять алгоритмы безопасных действий и защиты прав в экстремальных и кризисных ситуациях.
Ожидаемый результат	– обучающиеся определяют приоритеты действий в экстремальной или кризисной ситуации; – применяют последовательность безопасных действий; – различают ситуации, требующие обращения в экстренные службы и к уполномоченным взрослым; – выбирают способы защиты своих прав без увеличения риска.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1.Организационный момент 3 мин	Приветствует обучающихся, объявляет тему. Предлагает вопрос: «Что важнее в кризисной ситуации: действовать быстро или действовать по алгоритму?». Фиксирует ответы и подводит к мысли, что скорость важна только при сохранении безопасной последовательности действий.	Высказывают краткие позиции. Формулируют первоначальные представления о приоритетах действий.	Слайд с темой
2.Информационный блок «Приоритеты в кризисной ситуации» 6 мин	Раскрывает универсальную логику: оценить непосредственную угрозу; обеспечить собственную безопасность; покинуть опасную зону или укрыться в зависимости от ситуации; обратиться за экстренной помощью; сообщить	Слушают. Соотносят этапы с известными ситуациями. Объясняют, почему защита жизни и здоровья предшествует	Презентация, схема алгоритма

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	ключевую информацию; после устранения непосредственной угрозы использовать законные способы защиты прав. Подчеркивает, что конкретный алгоритм зависит от характера ситуации.	выяснению обстоятельств и спорам.	
3.Упражнение «Что делать первым?» 6 мин	Предлагает несколько ситуаций: угроза в общественном месте; потеря документов и телефона в незнакомой обстановке; давление со стороны неизвестного лица; происшествие, при котором требуется помощь экстренных служб. Просит определить первое безопасное действие и объяснить выбор.	Определяют первоочередное действие. Аргументируют, какие действия могут повысить или снизить риск.	Карточки с ситуациями
4.Практическое упражнение «Сообщение о происшествии» 8 мин	Предлагает структуру обращения за экстренной помощью: кто сообщает; что произошло; где находится человек; есть ли непосредственная угроза или пострадавшие; какая помощь требуется. Дает кейсы для моделирования краткого сообщения.	Формулируют сообщение по структуре. Проверяют, содержит ли оно необходимую информацию без лишних деталей.	Рабочий лист «Сообщение о происшествии»
5.Работа в группах «Безопасность и защита прав» 10 мин	Раздает кейсы, где после прекращения непосредственной угрозы необходимо защитить свои права. Предлагает определить: 1. Что сделать для безопасности? 2. К кому обратиться? 3. Какие факты важно сохранить или сообщить? 4. Какие действия не следует предпринимать из-за риска эскалации? 5. Какой законный способ защиты доступен?	Анализируют кейс по алгоритму. Разделяют действия для немедленной безопасности и последующие действия для защиты прав. Представляют решение.	Кейсы, алгоритм анализа
6.Индивидуальное упражнение «Мой порядок действий» 7 мин	Предлагает выбрать один из предложенных сценариев и самостоятельно составить последовательность из 5-6 шагов. Просит отметить, на каком этапе требуется помощь других людей или служб.	Составляют последовательный алгоритм, проверяют его на безопасность и реалистичность.	Рабочий лист
7.Подведение итогов и рефлексия 5 мин	Подводит итог: в кризисной ситуации важно не импровизировать под влиянием паники, а определить угрозу, обеспечить безопасность, обратиться за помощью и затем использовать	Формулируют индивидуальный вывод. Называют ключевой принцип безопасного поведения.	Карточки для рефлексии

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	законные способы защиты прав. Предлагает закончить фразу: «Если ситуация становится опасной, мой первый приоритет…».		

Диагностическое занятие
Занятие 6

Дата	2 четверть, ноябрь
Класс	11 класс
Тема занятия	Стратегии психологического реагирования в условиях стресса
Цель занятия	Оценить особенности эмоционального состояния и стрессоустойчивости обучающихся, а также определить, как уровень тревоги, стрессовой нагрузки и сниженного настроения может влиять на восприятие ситуации, поведение и выбор способов реагирования в условиях напряжения.
Ожидаемый результат	- получена информация об особенностях эмоционального состояния обучающихся и выраженности признаков тревоги, стресса и сниженного настроения; - обучающиеся осмыслили взаимосвязь эмоционального состояния, восприятия ситуации и поведения в условиях стресса; - определены индивидуальные факторы, которые могут влиять на выбор конструктивных или менее эффективных способов реагирования; - определены обучающиеся, которым при необходимости может потребоваться дополнительное психолого-педагогическое сопровождение.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент. «Одна ситуация - разные реакции» **5 мин**	Приветствует обучающихся и предлагает мысленно представить ситуацию: важное событие или решение уже близко, времени мало, а одновременно появляется несколько проблем. Задает вопрос: **«Почему одна и та же ситуация для одного человека становится задачей, которую можно решить, а для другого - ощущением, что выхода нет?»** Не дает готового ответа, фиксирует основные версии обучающихся. Подводит к мысли, что на восприятие происходящего влияет не только сама ситуация, но и внутреннее состояние	Высказывают предположения, приводят примеры различных реакций на напряженные ситуации. Обсуждают, почему люди могут по-разному воспринимать одинаковые обстоятельства. Знакомятся с темой и целью занятия.	Слайд с темой и вопросом для обсуждения. Презентация или опорный материал педагога-психолога.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	человека. Объясняет, что сегодня предстоит посмотреть на эту связь более внимательно, в том числе с помощью диагностической методики.		
2. «Что происходит с нами под нагрузкой?» **5 мин**	Кратко раскрывает психологическую сторону стресса. Объясняет, что при длительном напряжении или высокой эмоциональной нагрузке изменяется не только самочувствие, но и восприятие происходящего: человеку может быть сложнее сосредоточиться, увидеть несколько вариантов решения, контролировать импульсивные реакции, объективно оценивать ситуацию. Отмечает, что выраженная тревога, накопленный стресс или сниженное настроение могут усиливать ощущение безысходности и влиять на поведение. При этом подчеркивает, что эмоциональное состояние не определяет человека окончательно и может изменяться при своевременной поддержке и использовании подходящих способов совладания.	Слушают, соотносят информацию с общими жизненными ситуациями. Называют возможные изменения в поведении человека при сильном напряжении: раздражительность, избегание, снижение концентрации, импульсивность, замкнутость и др.	Опорный материал педагога-психолога. Слайд «Стресс - состояние - восприятие - поведение».
3.Настрой и инструктаж перед диагностикой **3 мин**	Объясняет, что диагностическая часть позволит получить более объективную информацию об эмоциональном состоянии обучающихся. Представляет DASS-20 и поясняет общий порядок выполнения. Подчеркивает, что методика не является экзаменом и не предназначена для оценки личности. Важно отвечать самостоятельно, исходя из собственного состояния и опыта. Обращает внимание на конфиденциальность индивидуальных результатов и возможность обратиться к педагогу-психологу для их индивидуального обсуждения при необходимости.	Слушают инструкцию, знакомятся с порядком выполнения методики. При необходимости задают организационные вопросы.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматизированная диагностическая платформа. Сборник диагностик, сборник-практикум.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
4.Проведение диагностики 20 мин	Организует самостоятельное выполнение **DASS-20**. Перед началом напоминает о необходимости внимательно читать утверждения и выбирать ответ, наиболее соответствующий собственному опыту. В процессе наблюдает за организацией работы, при необходимости оказывает техническую помощь, не влияя на ответы обучающихся. Не сообщает индивидуальные результаты непосредственно в ходе группового занятия и не допускает обсуждения ответов между обучающимися.	Самостоятельно выполняют DASS-20. Внимательно читают утверждения и выбирают соответствующие варианты ответов. Работают без обсуждения ответов с одноклассниками. При возникновении технических вопросов обращаются к педагогу-психологу.	Автоматизированная диагностическая платформа. *DASS-20.* Компьютер, ноутбук, планшет или телефон. Сборник-практикум.
5.«Возвращаемся к вопросу» 8 мин	Возвращает обучающихся к вопросу, заданному в начале занятия: **«Почему одна и та же ситуация может восприниматься людьми совершенно по-разному?»** Предлагает самостоятельно сформулировать ответ с учетом полученной информации. Подводит к выводу, что эмоциональное состояние может выступать своеобразным «фильтром», через который человек воспринимает события и оценивает возможные варианты действий. Обсуждает конструктивные стратегии реагирования: пауза перед решением, восстановление ресурсов, разделение проблемы на конкретные задачи, обращение за поддержкой, отказ от решений в состоянии сильного эмоционального напряжения. Подчеркивает, что своевременное внимание к собственному состоянию позволяет раньше заметить признаки перегрузки и не доводить ситуацию до выраженного эмоционального истощения.	Формулируют собственные ответы на исходный вопрос. Определяют, какие способы помогают сохранить более объективное восприятие ситуации при стрессе. Называют действия, которые могут помочь снизить эмоциональное напряжение и избежать необдуманных решений.	Опорный материал педагога-психолога. Слайд с алгоритмом конструктивного реагирования в условиях стресса.
6.Завершение, подведение итогов 4 мин	Обобщает содержание занятия: стресс, тревога и сниженное настроение могут влиять на то, как человек воспринимает себя, окружающих и	Слушают итоговое обращение. Формулируют один вывод, который считают наиболее	Информация о времени и порядке индивидуального

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	происходящие события, а значит - и на его решения и поведение. Подчеркивает, что важно не только справляться с последствиями сильного напряжения, но и своевременно замечать изменения собственного состояния. Отмечает, что обращение за поддержкой является способом сохранить психологические ресурсы и восстановить способность принимать взвешенные решения. Благодарит за работу.	важным для себя после занятия. При необходимости могут обратиться к педагогу-психологу индивидуально.	обращения к педагогу-психологу, телефон доверия.

Коррекционно-развивающее занятие
Занятие 7

Дата	2 четверть, декабрь
Класс	11 класс
Тема занятия	Преодоление эмоционального напряжения в условиях высокой учебной нагрузки
Цель занятия	Формировать у обучающихся навыки применять стратегии преодоления эмоционального напряжения в условиях учебной и экзаменационной нагрузки.
Ожидаемый результат	- распознают физические и эмоциональные сигналы переутомления и нарастающего напряжения; - различают продуктивные и истощающие способы снятия напряжения; - осваивают и практически пробуют 2-3 техники быстрой саморегуляции (дыхание, мышечное расслабление, заземление); - составляют индивидуальный план подготовки к нагрузке (экзамену), включающий элементы заботы о себе.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент. «Термометр напряжения» **5 мин**	Предлагает быстро оценить свое текущее состояние: показать на пальцах от 1 до 10, насколько «заряжено» напряжением тело и мысли прямо сейчас (1 - полное спокойствие, 10 - на пределе). Просит нескольких желающих коротко назвать цифру. Задает вопрос: «Что за последний месяц чаще всего поднимает эту цифру вверх?» - фиксирует 3-4 ответа на доске (объем заданий, дедлайны,	Показывают на пальцах свой уровень напряжения, кто-то комментирует вслух. Называют, что именно в учебной нагрузке вызывает у них напряжение.	Не требуются (можно слайд с шкалой 1-10).

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	сравнение с другими, страх не сдать экзамен и т. п.). Подводит к теме: напряжение перед экзаменами и высокой нагрузкой - нормальная реакция организма, а сегодняшнее занятие - про то, как с ней обращаться, а не про то, как ее «не чувствовать».		
2. Упражнение «Куда уходит энергия?» **10 мин**	Делит класс на малые группы, раздает набор карточек с типичными реакциями на нагрузку: «зубрю всю ночь без сна перед экзаменом», «делаю короткие перерывы с движением каждый час», «часами листаю ленту соцсетей вместо отдыха», «сравниваю свои баллы с одноклассниками», «составляю план по темам и двигаюсь по нему», «отказываюсь от еды и сна, пока не доделаю все», «прошу помощи, когда не понимаю тему», «ругаю себя за каждую ошибку в пробном тесте». Просит разложить карточки на две группы: «восстанавливает силы» и «истощает еще сильнее». Организует краткое обсуждение: почему некоторые «привычные» способы (зубрежка ночью, лента соцсетей) на самом деле не снимают напряжение, а усиливают его.	В группах сортируют карточки, спорят, обосновывают решение. Делятся своими примерами того, что лично им помогает или, наоборот, истощает.	Комплект карточек «Куда уходит энергия?». Рабочие листы для группы.
3.Практикум «Аптечка первой эмоциональной помощи» **10 мин**	Знакомит с тремя короткими техниками быстрой саморегуляции: 1) дыхательное упражнение «квадрат» (вдох на 4 счета - задержка на 4 - выдох на 4 - задержка на 4); 2) заземление «5-4-3-2-1» (назвать по очереди то, что видишь, слышишь, чувствуешь телом, слышишь запах, ощущаешь на вкус); 3) быстрое мышечное расслабление (сильно сжать кулаки и плечи на 5 секунд - резко отпустить).	В группах практикуют доставшуюся технику, задают уточняющие вопросы. Показывают технику классу, пробуют техники других групп вместе со всеми.	Карточки с описанием 3 техник саморегуляции. Памятка «Аптечка первой эмоциональной помощи».

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Делит класс на 3 группы - каждая группа пробует одну технику под руководством психолога, затем показывает ее остальному классу за 1 минуту. Уточняет, в какой ситуации какая техника удобнее (в классе перед контрольной, в очереди перед экзаменом, ночью при бессоннице).		
4. Упражнение «Экзамен без паники: разбор ситуации» **10 мин**	Предлагает группам разобрать одну из типичных ситуаций: 1) во время экзамена внезапно «пусто в голове», хотя тема выучена; 2) за минуту до начала колотится сердце и дрожат руки; 3) после первого сложного задания появляется мысль «я все провалю»; 4) не хватает времени - накатывает паника. Просит для своей ситуации подобрать: какую технику из «аптечки» применить и какую более поддерживающую мысль сказать себе вместо тревожной (например, вместо «я все провалю» - «я решу то, что знаю, и вернусь к сложному позже»). Организует краткую презентацию решений от каждой группы.	В группах разбирают свою ситуацию, подбирают технику и поддерживающую фразу. Представляют решение классу, слушают варианты других групп.	Карточки с ситуациями «Экзамен без паники». Банк поддерживающих фраз.
5.Практика «Мой план подготовки» **6 мин**	Предлагает каждому индивидуально заполнить рабочий лист: 3 учебных блока на ближайшую неделю + 3 обязательных «блока восстановления» (сон, движение, время без учебы) + одна техника саморегуляции, которую готов попробовать. Подчеркивает: план держится не только на учебе, отдых и восстановление - тоже часть подготовки, а не «трата времени».	Индивидуально заполняют рабочий лист «Мой план подготовки». По желанию делятся одним пунктом плана с соседом по парте.	Рабочий лист «Мой план подготовки».
6.Завершение. «Что я беру с собой» **4 мин**	Подводит итог: напряжение перед нагрузкой не исчезнет полностью - и это нормально, важно не	Завершают фразу, по желанию озвучивают вслух.	Опорный материал педагога-психолога.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	подавлять его, а вовремя замечать и умело с ним обходиться. Предлагает завершить фразу: «Сегодня я понял(а), что в напряженный момент могу...». Напоминает, куда можно обратиться, если тревога становится сильной и не проходит (педагог-психолог школы).	Называют одну технику саморегуляции, которую готовы попробовать на этой неделе.	

Коррекционно-развивающее занятие
Занятие 8

Дата	2 четверть, декабрь
Класс	11 класс
Тема занятия	Психологическая готовность к переходу к самостоятельности
Цель занятия	Формировать у обучающихся навыки использовать ресурсы адаптации при переходе к новым условиям самостоятельной жизни.
Ожидаемый результат	- называют типичные изменения и трудности первого периода самостоятельной жизни (общежитие, съемное жилье, новый город, служба, самостоятельный быт); - выявляют собственные внутренние и внешние ресурсы адаптации (навыки, люди, привычки, опыт); - различают продуктивные и непродуктивные способы справляться с трудностями адаптации; - составляют личную «карту опоры» для перехода к самостоятельной жизни.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1.Организационный момент. «Через год я...» **5 мин**	Предлагает закрыть глаза на 20 секунд и представить себя через год: где живет, кто рядом, что делает утром (общежитие, съемная квартира, армия, семья - по ситуации каждого). Просит нескольких желающих коротко описать одну деталь этой картины. Спрашивает: «Что в этой картине радует, а что немного тревожит?» Фиксирует 2-3 ответа каждого типа на доске. Подводит к теме: самостоятельная жизнь - это не только свобода, но и новые задачи, и сегодня	Представляют себя через год, делятся одной деталью. Называют, что в этой картине радует, а что тревожит.	Не требуются.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	разговор о том, на что можно опереться при переходе к ней.		
2.Упражнение «Что изменится?» 10 мин	Делит класс на малые группы, раздает карточки со сферами жизни, которые меняются при переходе к самостоятельности: быт и хозяйство, финансы и бюджет, режим дня и сон, отношения с родителями, новые люди и одиночество, ответственность за собственные решения, учеба/работа без привычного контроля. Просит для каждой сферы отметить: что здесь будет сложнее, а что, наоборот, станет свободнее. Организует краткое обсуждение по 2-3 сферам, подчеркивает: тревога перед переменами - это не признак неготовности, а нормальная часть взросления.	В группах обсуждают карточки-сферы, отмечают сложности и возможности. Представляют вывод по 1-2 сферам классу.	Комплект карточек «Что изменится?» (сферы жизни). Рабочие листы для группы.
3. Упражнение «Мои ресурсы» 10 мин	Предлагает индивидуально заполнить рабочий лист «Рюкзак в самостоятельную жизнь» по трем разделам: «Что я уже умею» (бытовые и учебные навыки), «Кто рядом» (люди, к которым можно обратиться за советом или поддержкой), «Что мне помогает держаться» (личные привычки, ценности, прошлый опыт трудных ситуаций). Просит по желанию назвать один пункт из своего «рюкзака» вслух - так класс услышит разные варианты ресурсов. Обращает внимание: ресурс - это не только «сильный характер», но и конкретный человек, номер телефона, привычка или навык.	Индивидуально заполняют рабочий лист «Рюкзак в самостоятельную жизнь». По желанию называют один свой ресурс вслух.	Рабочий лист «Рюкзак в самостоятельную жизнь».
4. Практика «Сложная ситуация - какой ресурс включу?» 10 мин	Предлагает группам одну из типичных ситуаций: 1) деньги закончились раньше, чем ожидалось; 2) конфликт с соседом по комнате/квартире; 3) сильно затосковал по дому в первые недели; 4) не знает, к кому обратиться с бытовым или официальным вопросом; 5) чувствует, что не	В группах разбирают ситуацию, подбирают ресурс и первое действие. Представляют решение классу, слушают варианты других групп.	Карточки с ситуациями. Рабочие листы для группы.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	справляется с учебой/работой без привычного контроля со стороны взрослых. Просит подобрать к ситуации конкретный ресурс из «рюкзака» (человека, навык, привычку) и одно первое действие. Организует короткую презентацию решений от каждой группы, дополняет вариантами, если группа не назвала очевидный ресурс.		
5. Тренинг «Первый звонок за помощью» **6 мин**	Предлагает потренироваться в парах формулировать просьбу о помощи или совете - то, что часто трудно сделать впервые вдали от привычной поддержки. Дает ситуации: звонок родителям с вопросом «как варить это?», обращение к соседу по общежитию с просьбой, вопрос коменданту/куратору, звонок другу с признанием «мне сейчас тяжело». Дает опору из фраз: «Можно у тебя спросить...», «Мне нужна помощь с...», «Я немного растерян(а), подскажи, пожалуйста...», «Мне просто нужно было с кем-то это проговорить». Просит в парах по очереди проиграть 1-2 ситуации.	В парах по очереди проговаривают просьбы о помощи, используя опорные фразы. По желанию предлагают свои формулировки.	Карточки с ситуациями и банком фраз.
6. Завершение. «Моя карта опоры» **4 мин**	Подводит итог: переход к самостоятельности проще, если заранее знаешь, на какие ресурсы можно опереться - и не стыдно обращаться за поддержкой. Предлагает дополнить рабочий лист «Рюкзак в самостоятельную жизнь» одной короткой фразой: «Если станет трудно, я вспомню, что...». Благодарит за работу.	Дополняют рабочий лист итоговой фразой. По желанию озвучивают ее вслух.	Рабочий лист «Рюкзак в самостоятельную жизнь» (тот же, из этапа 3).

Практическое занятие
Занятие 9

Дата	3 четверть, январь
Класс	11 класс

Тема занятия	Коммуникация в сложных социальных ситуациях
Цель занятия	Выбирать эффективные способы коммуникации в сложных социальных ситуациях.
Ожидаемый результат	– обучающиеся анализируют коммуникативную ситуацию и позиции участников; – различают пассивный, агрессивный и уверенный способы реагирования; – выбирают способ коммуникации с учетом цели, контекста и риска; – формулируют ясные и уважительные сообщения в сложных социальных ситуациях.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1.Организационный момент 3 мин	Приветствует обучающихся, объявляет тему. Предлагает вопрос: «Может ли одна и та же фраза быть эффективной в одной ситуации и неэффективной в другой?». Подводит к значению контекста, цели и отношений между участниками.	Высказывают короткие мнения. Настраиваются на анализ способов коммуникации.	Слайд с темой
2. Информационный блок «От чего зависит эффективная коммуникация?» 6 мин	Объясняет, что выбор способа общения зависит от цели, эмоционального состояния, отношений, баланса сил и уровня риска. Сравнивает пассивный, агрессивный и уверенный способы реагирования. Представляет структуру уверенного сообщения: факт без обвинения → собственная позиция или чувство → конкретная просьба или граница.	Слушают. Сравнивают способы реагирования и называют возможные последствия каждого.	Презентация, схема
3.Упражнение «Одна ситуация - разные ответы» 6 мин	Предлагает ситуации: давление сверстников; несправедливое обвинение; навязчивая просьба; нарушение договоренности; резкий комментарий в групповом чате. Дает по три варианта ответа и просит определить вероятный эффект каждого.	Анализируют варианты. Определяют, какой ответ снижает напряжение и одновременно позволяет сохранить собственную позицию.	Карточки
4.Практическое упражнение «Переформулируй сообщение» 8 мин	Предлагает эмоционально заряженные реплики и просит преобразовать их в ясные сообщения без унижения и обвинений. Напоминает структуру: «Когда происходит… / для меня важно… / я предлагаю или прошу…».	Переформулируют реплики. Сравнивают исходный и измененный варианты по ясности, уважительности и вероятности конструктивного ответа.	Рабочий лист

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
5.Работа в группах «Коммуникативная стратегия» 10 мин	Каждой группе дает сложный социальный кейс с несколькими участниками и различными интересами. Предлагает определить цель коммуникации, риски, подходящий канал общения, формулировку ключевого сообщения и вариант действий, если диалог не удается.	Анализируют контекст. Выбирают и обосновывают коммуникативную стратегию. Представляют решение.	Кейсы, лист анализа
6.Индивидуальное упражнение «Три варианта ответа» 7 мин	Предлагает выбрать ситуацию и составить три возможных ответа: импульсивный, избегающий и конструктивный. Просит сравнить их последствия и оставить наиболее эффективный вариант.	Формулируют варианты, прогнозируют последствия, выбирают конструктивный способ коммуникации.	Рабочий лист
7.Подведение итогов и рефлексия 5 мин	Подводит итог: эффективная коммуникация не означает уступку; она предполагает выбор способа, который помогает ясно обозначить позицию, учитывать контекст и не усиливать конфликт. Предлагает закончить фразу: «В сложном разговоре мне важно сначала…».	Формулируют индивидуальный вывод и называют один принцип эффективной коммуникации.	Карточки для рефлексии

Диагностическое занятие
Занятие 10

Дата	3 четверть, январь
Класс	11 класс
Тема занятия	Взаимодействие в группе и распределение социальных ролей
Цель занятия	Оценить особенности взаимодействия обучающихся в группе, эмоциональное состояние и характер социальных отношений, а также определить личностные ресурсы, влияющие на способность ответственно выполнять различные социальные роли, учитывать интересы других и конструктивно взаимодействовать в коллективе.
Ожидаемый результат	- получена информация об особенностях эмоционального состояния и уровня тревожности обучающихся; - выявлены особенности взаимодействия со сверстниками и субъективного восприятия социальных отношений; - определены личностные ресурсы и возможные трудности, влияющие на участие в групповой деятельности и выполнение социальных ролей; - обучающиеся осмыслили связь между личной ответственностью, выбранной моделью поведения и последствиями собственных действий для группы; - определены обучающиеся, которым при необходимости может потребоваться дополнительное психолого-педагогическое сопровождение.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1.Организационный момент. «Кто отвечает за результат группы?» **5 мин**	Приветствует обучающихся и предлагает рассмотреть ситуацию: группа получила общее задание, но один участник не выполнил свою часть работы. Задает вопрос: **«Если результат общий, где заканчивается личная ответственность и начинается ответственность группы?»** Предлагает несколько вариантов ответов и организует короткий обмен мнениями. Подводит к тому, что в 11 классе возрастает самостоятельность обучающихся и соответственно повышается ответственность за собственное поведение, принятые решения и их последствия для других людей. Объясняет, что взаимодействие в группе предполагает не только умение сотрудничать, но и способность учитывать роль, которую человек занимает в конкретной ситуации.	Высказывают мнение по предложенной ситуации, приводят аргументы. Обсуждают, как действия одного участника могут отражаться на всей группе. Формулируют первоначальное представление о личной ответственности в совместной деятельности.	Слайд с темой и проблемным вопросом. Презентация или опорный материал педагога-психолога.
2.«Роль, которую мы выбираем» **7 мин**	Предлагает рассмотреть различные роли, которые человек может занимать в группе: организатор, исполнитель, инициатор, посредник, критик, наблюдатель, поддерживающий участник. Обращает внимание, что одна и та же роль может проявляться конструктивно или деструктивно в зависимости от поведения человека. Обсуждает, почему иногда человек берет на себя чрезмерную ответственность, а иногда полностью перекладывает ее на других. Подводит к взаимосвязи между эмоциональным состоянием, ощущением собственной значимости, отношением к окружающим и готовностью принимать ответственность.	Определяют, какие роли могут быть полезны группе в разных ситуациях. Обсуждают преимущества и риски различных моделей поведения. Рассматривают, как личные качества и эмоциональное состояние могут влиять на взаимодействие и выполнение общей задачи.	Карточки с социальными ролями или слайды. Опорный материал педагога-психолога.

3.Настрой и инструктаж перед диагностикой **3 мин**	Объясняет, что диагностическая часть позволит получить информацию не только об эмоциональном состоянии, но и об особенностях социального взаимодействия и переживания одиночества. Представляет последовательность выполнения трех методик. Подчеркивает отсутствие правильных или неправильных ответов, необходимость самостоятельного заполнения и конфиденциальность результатов. Обращает внимание, что полученная информация рассматривается в комплексе и не используется для публичного сравнения обучающихся.	Слушают инструкцию, знакомятся с последовательностью работы. При необходимости задают вопросы по организации диагностики.	Компьютер / ноутбук / планшет / телефон. Автоматизированная диагностическая платформа. Сборник диагностик, сборник-практикум.
4. Проведение диагностики **23 мин**	Организует последовательное выполнение диагностических методик. **1. Шкала тревожности Спилбергера-Ханина.** Обращает внимание на необходимость оценивать собственное состояние без сравнения с другими обучающимися. **2. Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?».** Предлагает самостоятельно оценить особенности взаимодействия с окружающими и характер социального опыта. **3. ДОПО Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева.** Поясняет, что вопросы связаны с особенностями переживания одиночества и субъективного восприятия социальных отношений. Во время работы наблюдает за эмоциональным состоянием обучающихся, соблюдением самостоятельности и организацией процесса. При необходимости оказывает техническую	Самостоятельно выполняют диагностические методики в установленной последовательности. Внимательно читают инструкции и отвечают в соответствии со своим опытом и состоянием. Не обсуждают индивидуальные ответы с одноклассниками. При технических затруднениях обращаются к педагогу-психологу.	Автоматизированная диагностическая платформа. *Шкала тревожности Спилбергера-Ханина.* *Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?».* *ДОПО Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева.* Компьютер, ноутбук, планшет или телефон. Сборник-практикум.

	помощь. Не комментирует индивидуальные ответы и не сообщает результаты в группе.		
5. «Что меняется, когда понимаешь свою роль?» 4 мин	Возвращает обучающихся к начальной ситуации и предлагает посмотреть на нее уже с позиции личной ответственности. Задает вопросы: **«Что происходит с группой, если каждый думает только о себе?», «А что происходит, если один человек берет на себя ответственность за всех?»** Подводит к выводу, что эффективное взаимодействие строится на балансе личной ответственности и учета интересов группы. Отмечает, что способность замечать собственное состояние и состояние окружающих помогает своевременно корректировать поведение, предупреждать конфликты и более осознанно выполнять социальные роли.	Отвечают на вопросы, формулируют выводы. Определяют, какие модели поведения способствуют сотрудничеству, а какие могут создавать напряжение или снижать эффективность группы.	Опорный материал педагога-психолога. Слайд «Личная ответственность - роль - взаимодействие - общий результат».
6. Завершение, подведение итогов 3 мин	Подводит итог занятия. Подчеркивает, что по мере приближения к самостоятельной взрослой жизни возрастает значение способности отвечать за собственные решения, учитывать последствия поведения и конструктивно взаимодействовать с другими людьми. Объясняет, что результаты диагностики будут обработаны педагогом-психологом и могут использоваться для определения дальнейших направлений психологической поддержки. Не озвучивает индивидуальные результаты. Благодарит обучающихся за работу.	Слушают итоговое обращение. Формулируют один вывод о личной ответственности или взаимодействии в группе. При необходимости обращаются к педагогу-психологу индивидуально.	Информация о времени и порядке индивидуального обращения к педагогу-психологу, телефон доверия.

Коррекционно-развивающее занятие
Занятие 11

Дата	3 четверть, февраль
Класс	11 класс
Тема занятия	Переговоры, аргументация и достижение взаимопонимания

Цель занятия	Формировать у обучающихся навыки применять приемы аргументации и переговоров для достижения взаимоприемлемых решений.
Ожидаемый результат	- различают позицию и скрытый за ней интерес в споре или конфликте; - используют структуру аргумента (тезис - довод - пример/факт - вывод) для отстаивания своей точки зрения; - применяют приемы активного слушания и переговоров (уточнение, поиск общего интереса, предложение вариантов); - договариваются о взаимоприемлемом решении в смоделированной ситуации.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1.Организационный момент. «Спор или переговоры?» 5 мин	Зачитывает две короткие реплики-сценки одной и той же ситуации (сосед по комнате включил громкую музыку ночью): в первой - герои переходят на повышенные тона и обвинения, во второй - один из героев спокойно уточняет и предлагает вариант. Спрашивает: «Чем принципиально отличаются эти два разговора?» Фиксирует ответы класса на доске (в одном - эмоции и обвинения, в другом - вопросы и варианты). Подводит к теме: сегодня - про то, как договариваться так, чтобы обе стороны остались в выигрыше, а не про то, кто «переспорит».	Слушают две сценки, сравнивают их. Называют, чем отличается спор от переговоров.	Текст двух коротких сценок-диалогов.
2.Мини-практикум «Позиция и интерес» 10 мин	Рассказывает классическую историю: две сестры спорят из-за одного апельсина, каждая настаивает «он должен быть у меня» (это их позиция). Оказывается, одной нужен только сок, а другой - только цедра для выпечки (это их истинные интересы) - апельсина хватило бы на обеих, если бы они не спорили о позициях, а спросили о целях. Раздает группам карточки со спорами-позициями («Я хочу, чтобы группа делала проект, по-моему,», «Я хочу, чтобы вечеринка была у меня дома», «Я не буду сдавать этот план поездки»). Просит для каждой позиции предположить,	Слушают историю про апельсин, формулируют вывод. В группах разбирают карточки-позиции, предлагают вопрос для выяснения интереса.	Карточки со спорными позициями. Рабочие листы для группы.

	какой интерес может стоять за ней, и придумать вопрос, который помог бы это выяснить. Обобщает: первый шаг в переговорах - спросить «зачем тебе это важно?», а не сразу спорить о том, «как надо».		
3.Упражнение «Собери аргумент» **10 мин**	Знакомит со структурой убедительного аргумента: тезис (что я утверждаю) → довод (почему это так) → пример или факт (что это подтверждает) → вывод (что из этого следует). Раздает группам темы для тренировки: «Домашнее задание стоит делать сразу после школы, а не откладывать на вечер», «Лучше готовиться к экзаменам в компании, а не в одиночку», «Подработка во время учебы - это полезно». Просит собрать аргумент по схеме тезис-довод-пример-вывод. Организует короткие выступления 2-3 групп, отмечает, где аргумент звучит убедительно, а где не хватает примера или факта.	В группах собирают аргумент по заданной теме, используя схему. Представляют аргумент классу, слушают обратную связь.	Схема-памятка «Тезис - довод - пример - вывод». Карточки с темами для аргументации.
4.Практика-переговоры «Найди решение» **10 мин**	Делит класс на пары, раздает роли для смоделированных переговоров: 1) соседи по комнате в общежитии не могут договориться о времени тишины; 2) участники группового проекта расходятся во мнении, как делать презентацию; 3) один друг занял деньги у другого и просит отсрочку. Дает каждой паре по 4-5 минут на переговоры с задачей: не «продавить» свою позицию, а найти вариант, устраивающий обоих. Напоминает алгоритм: назвать свою позицию → спросить об интересе другого → предложить 2-3 варианта → выбрать взаимоприемлемый. После упражнения кратко спрашивает у нескольких пар, к какому решению они пришли.	В парах проводят переговоры по своей ситуации, ищут взаимоприемлемое решение. Кратко делятся итогом переговоров с классом.	Карточки с ролями и ситуациями для переговоров.
5.Тренинг «Фразы переговорщика»	Дает банк опорных фраз для переговоров: «Правильно я понимаю, что для тебя важно...?»,	В парах тренируются использовать опорные фразы в диалоге.	Карточка с банком фраз переговорщика.

6 мин	«Предлагаю рассмотреть вариант...», «Что, если мы попробуем...?», «Давай найдем то, что устроит нас обоих», «Мне важно, чтобы..., а тебе?» Предлагает в парах по очереди вставить эти фразы в одну из ситуаций из предыдущего упражнения - как более мягкий и продуктивный способ начать разговор.	По желанию предлагают свои формулировки.	
6.Завершение. «Что я беру с собой» **4 мин**	Подводит итог: умение договариваться - не природный талант, а навык, который тренируется через вопросы об интересах, четкие аргументы и поиск вариантов, устраивающих обе стороны. Предлагает завершить фразу: «В следующем споре я попробую...». Благодарит за работу.	Завершают фразу, по желанию озвучивают вслух. Называют один прием переговоров, который готовы попробовать применить.	Опорный материал педагога-психолога.

Практическое занятие
Занятие 12

Дата	3 четверть, февраль
Класс	11 класс
Тема занятия	Предупреждение эскалации конфликтов и восстановление взаимодействия
Цель занятия	Применять методы предотвращения эскалации конфликта и восстановления взаимодействия.
Ожидаемый результат	– обучающиеся распознают признаки эскалации конфликта; – определяют действия, усиливающие и снижающие напряжение; – применяют способы деэскалации в моделируемых ситуациях; – выбирают шаги для восстановления взаимодействия после конфликта.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1.Организационный момент **3 мин**	Приветствует обучающихся, объявляет тему. Предлагает назвать один признак того, что обычное разногласие начинает перерастать в конфликт. Фиксирует несколько ответов и подводит к понятию эскалации.	Называют признаки усиления конфликта. Настраиваются на работу.	Слайд с темой

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
2.Информационный блок «Как конфликт усиливается?» 6 мин	Показывает цепочку эскалации: разногласие → эмоциональное напряжение → обобщения и обвинения → ответная защита или нападение → расширение конфликта. Объясняет методы деэскалации: пауза, снижение интенсивности речи, уточнение фактов, отказ от оскорблений и обобщений, обозначение общей задачи, перенос разговора при высокой эмоциональной интенсивности.	Слушают. Определяют, на каких этапах конфликт еще можно остановить или снизить его интенсивность.	Презентация, схема эскалации
3.Упражнение «Точка эскалации» 6 мин	Предлагает короткие диалоги и просит найти конкретную реплику или действие, после которого напряжение резко возрастает. Затем просит предложить замену, способную изменить ход разговора.	Находят точки эскалации. Переформулируют реплики и прогнозируют изменение ситуации.	Карточки с диалогами
4.Практическое упражнение «Стоп эскалация» 8 мин	Дает алгоритм: 1. Остановить автоматическую реакцию. 2. Отделить факт от интерпретации. 3. Снизить эмоциональную интенсивность. 4. Сформулировать предмет разногласия. 5. Предложить следующий конструктивный шаг. Предлагает применить алгоритм к ситуациям.	Применяют алгоритм. Формулируют нейтральное описание проблемы и следующий шаг без обвинений.	Рабочий лист
5.Работа в группах «После конфликта» 10 мин	Предлагает кейсы, в которых открытая ссора уже произошла. Просит определить: что необходимо прекратить; что признать; что уточнить; какую ответственность может взять каждая сторона; какое действие поможет восстановить рабочее взаимодействие.	Разрабатывают последовательность восстановления взаимодействия. Обосновывают, почему предложенные шаги реалистичны.	Кейсы, лист анализа
6. Индивидуальное упражнение «Мой вариант деэскалации» 7 мин	Предлагает выбрать один конфликтный сценарий и написать две реплики: первую для остановки эскалации, вторую для возвращения к обсуждению проблемы.	Формулируют собственные варианты реплик и проверяют, не содержат ли они обвинений, угроз или обесценивания.	Рабочий лист
7.Подведение итогов и рефлексия 5 мин	Подводит итог: предотвращение эскалации и восстановление взаимодействия являются разными, но связанными задачами. Предлагает закончить фразу: «Чтобы не усиливать конфликт, я могу…».	Формулируют вывод и называют один способ деэскалации или восстановления взаимодействия.	Карточки для рефлексии

Коррекционно-развивающее занятие
Занятие 13

Дата	3 четверть, март
Класс	11 класс
Тема занятия	Безопасное взаимодействие в ситуациях буллинга и психологического давления
Цель занятия	Формировать у обучающихся навыки оценивать риски манипуляций, буллинга и насилия для выбора стратегии безопасного поведения.
Ожидаемый результат	- распознают признаки манипуляции, буллинга и психологического давления в общении; - различают безопасные и рискованные стратегии реагирования на давление; - оценивают уровень риска в конкретной ситуации и выбирают адекватную стратегию (уйти, сказать твердо, обратиться за помощью); - применяют приемы противостояния манипуляции и психологическому давлению.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1.Организационный момент. «Что чувствует тело, когда на него давят?» **5 мин**	Предлагает вспомнить (не рассказывая вслух подробностей) любую ситуацию, когда кто-то пытался заставить сделать то, чего не хотелось - уговорами, насмешками, угрозами или молчаливым игнорированием. Спрашивает: «Что в такие моменты происходит с телом и настроением?» Собирает несколько общих ответов (напряжение, сжимается живот, хочется уйти, злость, растерянность), не уточняя личные детали ситуаций. Подводит к теме: сегодня - про то, как замечать давление и манипуляцию как можно раньше и выбирать безопасный способ действовать.	Вспоминают подобный опыт про себя, не озвучивая подробности. Называют телесные и эмоциональные сигналы, которые возникают при давлении.	Не требуются.
2.Упражнение «Узнай манипуляцию» **10 мин**	Знакомит с типичными приемами давления и манипуляции: вина («если бы ты был другом, ты бы это сделал»), лесть/подкуп («ты же самый крутой, докажи»), угроза («не сделаешь - пожалеешь»), давление группой («все так делают, а ты что, особенный?»), молчаливое игнорирование/бойкот.	В группах разбирают карточки-фразы, соотносят их с приемами давления. Представляют результат классу, при необходимости уточняют у психолога.	Карточки с примерами фраз-манипуляций. Памятка «Приемы давления».

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Раздает группам карточки с примерами фраз, просит определить, какой прием использован в каждой. Организует быстрый разбор, подчеркивает: узнавание приема - уже полдела на пути к тому, чтобы на него не поддаться.		
3. Упражнение «Оценка риска» **10 мин**	Предлагает простую шкалу оценки ситуации: легкое поддразнивание (разово) → систематическое давление/буллинг (повторяется, направлено на одного человека) → угроза физической расправы или насилие. Объясняет, что стратегия реагирования зависит от уровня риска. Раздает группам карточки-ситуации разного уровня риска, просит определить уровень и предложить подходящую стратегию: разово-легкое - можно спокойно назвать границу самому; систематическое - обязательно подключать взрослого; угроза насилия - немедленно обращаться за помощью, не пытаться решить в одиночку. Подчеркивает: обращение за помощью при серьезном риске - это не «слабость» или «ябедничество», а разумное и ответственное решение.	В группах оценивают уровень риска в своей ситуации-карточке. Предлагают подходящую стратегию, представляют вывод классу.	Карточки с ситуациями разного уровня риска. Шкала оценки риска (памятка).
4.Практика «Что делать в моменте?» **10 мин**	Предлагает парам отработать три компонента безопасного поведения в моменте давления: уверенная поза и взгляд, короткая твердая фраза («Мне это не нравится, прекрати»), и решение - остаться и продолжить разговор, уйти или сразу обратиться к взрослому. Дает 2 ситуации для отработки в парах: одноклассник настойчиво требует списать под давлением («а то не буду с тобой дружить»), группа в чате высмеивает одного из участников и зовет присоединиться.	В парах по очереди отрабатывают уверенную позу, взгляд и твердую фразу. Проговаривают, какое решение (остаться/уйти/обратиться) выбрали бы в каждой ситуации и почему.	Карточки с ситуациями для отработки. Памятка «3 компонента безопасного поведения».

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Наблюдает за парами, помогает подобрать точную формулировку, если пара затрудняется.		
5.Тренинг «Фразы, которые останавливают давление» **6 мин**	Дает банк готовых фраз для разных ситуаций давления: «Мне нужно подумать, я отвечу позже», «Я так не буду делать, и точка», «Прекрати, мне это неприятно», «Я вижу, что происходит, и это не окей», «Мне нужна твоя помощь как взрослого» (для обращения к учителю/родителю). Просит в парах по очереди проговорить 2-3 фразы вслух, обращая внимание на спокойный, твердый тон - без агрессии и без извиняющихся интонаций.	В парах по очереди проговаривают фразы вслух, тренируют тон. По желанию предлагают свои формулировки.	Карточка с банком фраз.
6.Завершение. «Что я беру с собой» **4 мин**	Подводит итог: способность вовремя заметить манипуляцию или давление и выбрать безопасную стратегию - это навык, а не врожденная черта, и его можно тренировать. Напоминает, к кому в школе можно обратиться, если ситуация давления или буллинга повторяется (педагог-психолог, классный руководитель, администрация). Предлагает завершить фразу: «Если я почувствую давление, я...». Благодарит за работу.	Завершают фразу, по желанию озвучивают вслух. Называют одну стратегию или фразу, которую готовы использовать.	Опорный материал педагога-психолога.

Практическое занятие
Занятие 14

Дата	3 четверть, март
Класс	11 класс
Тема занятия	Стратегии безопасного поведения и обращения за помощью в сложных ситуациях
Цель занятия	Применять алгоритмы безопасного поведения и обращения за защитой в кризисных ситуациях.
Ожидаемый результат	– обучающиеся оценивают уровень риска в сложной ситуации; – применяют алгоритм безопасного поведения; – определяют, когда самостоятельных действий недостаточно; – выбирают подходящий источник защиты и формулируют конкретное обращение за помощью.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1.Организационный момент 3 мин	Приветствует обучающихся, объявляет тему. Предлагает вопрос: «Почему обращение за помощью иногда откладывают даже тогда, когда ситуация становится опасной?». Подчеркивает, что своевременное обращение за защитой является частью безопасной стратегии.	Называют возможные причины. Настраиваются на обсуждение алгоритмов безопасного поведения.	Слайд с темой
2.Информационный блок «Когда нужна внешняя помощь?» 6 мин	Предлагает критерии: непосредственная угроза жизни или здоровью; повторяющееся давление или преследование; невозможность безопасно прекратить ситуацию самостоятельно; потеря контроля над обстоятельствами; необходимость специальных полномочий или профессиональной помощи. Представляет алгоритм «Оцени риск → уйди от угрозы → обратись к подходящему источнику защиты → сообщи факты → следуй безопасным инструкциям».	Слушают. Соотносят критерии с примерами. Различают самостоятельное решение бытовой трудности и ситуацию, требующую внешней защиты.	Презентация, схема
3.Упражнение «Уровень риска» 6 мин	Предлагает несколько неоднозначных ситуаций и просит определить признаки, по которым риск становится неприемлемым: угрозы, преследование, принуждение, попытка изоляции, требование сохранить опасную ситуацию в тайне, невозможность уйти безопасно.	Анализируют ситуации не по названию, а по признакам риска. Обосновывают, когда необходимо прекратить самостоятельные попытки решения.	Карточки с кейсами
4.Практическое упражнение «Обращение за защитой» 8 мин	Дает структуру обращения: «Что произошло?», «Где и когда?», «Есть ли угроза сейчас?», «Что уже предпринималось?», «Какая помощь или защита нужна?». Предлагает сформулировать краткое обращение для разных адресатов.	Формулируют конкретное обращение. Выбирают информацию, необходимую для понимания риска и оказания помощи.	Рабочий лист
5. Работа в группах «Маршрут безопасности» 10 мин	Каждой группе предлагает кризисный кейс. Просит построить маршрут: 1. Как прекратить непосредственный риск? 2. Куда переместиться? 3. К кому обратиться первым? 4. Что сообщить? 5. Как действовать, если первый источник помощи недоступен или не помог? 6. Какие действия могут увеличить риск?	Строят маршрут безопасного поведения и обращения за защитой. Предусматривают резервный вариант действий. Представляют решение.	Кейсы, лист «Маршрут безопасности»

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
6. Индивидуальное упражнение «Моя сеть помощи» **7 мин**	Предлагает составить личную схему источников помощи по категориям: близкий взрослый; организация образования; экстренные службы; специализированная служба или специалист. Подчеркивает, что личные данные не нужно озвучивать группе.	Определяют доступные категории помощи и последовательность обращения в зависимости от уровня риска.	Рабочий лист
7.Подведение итогов и рефлексия **5 мин**	Подводит итог: безопасная стратегия включает не только собственные действия, но и своевременное обращение за защитой. Предлагает закончить фразу: «Если ситуация выходит за пределы того, с чем я могу безопасно справиться сам, я…».	Формулируют индивидуальный алгоритмический вывод.	Карточки для рефлексии

Практическое занятие
Занятие 15

Дата	4 четверть, апрель
Класс	11 класс
Тема занятия	Осознанный жизненный выбор и перспективы личностного развития
Цель занятия	Соотносить личные ценности и способности с перспективами дальнейшего личностного развития.
Ожидаемый результат	– обучающиеся определяют значимые личные ценности и сильные стороны; – соотносят способности, интересы и ценности с возможными направлениями дальнейшего развития; – анализируют альтернативы и факторы выбора; – формулируют реалистичный ближайший шаг в личностном или образовательном развитии.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1.Организационный момент **3 мин**	Приветствует обучающихся, объявляет тему. Предлагает вопрос: «Что делает выбор действительно своим?». Подводит к различию между внешними ожиданиями и осознанным выбором, основанным на понимании собственных ценностей, возможностей и ответственности.	Высказывают краткие мнения. Настраиваются на анализ факторов жизненного выбора.	Слайд с темой
2.Информационный блок «Из чего складывается осознанный	Представляет модель: ценности + интересы + способности + условия и возможности + последствия + готовность действовать.	Слушают. Соотносят элементы модели с решениями об образовании, профессии, развитии навыков и личных целях.	Презентация, схема выбора

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
выбор?» **6 мин**	Подчеркивает, что жизненный выбор не всегда является окончательным и может корректироваться по мере появления нового опыта и информации.		
3.Упражнение «Что для меня важно?» **6 мин**	Предлагает перечень ценностей и ориентиров: самостоятельность, стабильность, развитие, творчество, польза людям, материальная обеспеченность, признание, баланс, профессиональное мастерство и другие. Просит выбрать пять, затем сократить до трех и объяснить себе критерий выбора. Публичное раскрытие не обязательно.	Ранжируют ценности. Определяют наиболее значимые ориентиры и замечают возможные противоречия между ними.	Карточки ценностей
4.Практическое упражнение «Мои ресурсы и зоны развития» **8 мин**	Предлагает разделить лист на три части: «Что у меня получается», «Что мне интересно развивать», «Что потребуется усилить для выбранного направления». Просит опираться на конкретные примеры, а не общие самооценки.	Анализируют способности и интересы. Выделяют сильные стороны и навыки, требующие развития.	Рабочий лист
5. Работа в группах «Выбор без идеального варианта» **10 мин**	Предлагает кейсы выпускников, выбирающих между несколькими реалистичными вариантами, каждый из которых имеет преимущества и ограничения. Дает критерии: соответствие ценностям; использование способностей; возможности развития; риски и ограничения; обратимость решения; ближайший шаг для проверки гипотезы.	Сравнивают альтернативы по критериям. Обосновывают решение и отмечают, какой информации не хватает для окончательного выбора.	Кейсы, матрица выбора
6.Индивидуальное упражнение «Мой следующий шаг» **7 мин**	Предлагает выбрать одно направление личностного или образовательного развития и сформулировать конкретный ближайший шаг, который можно выполнить в обозримый срок: получить информацию, попробовать деятельность, развить навык, обратиться за консультацией, составить план.	Соотносят ценности и способности с выбранным направлением. Формулируют реалистичный следующий шаг и критерий, по которому смогут оценить его полезность.	Рабочий лист
7.Подведение итогов и рефлексия **5 мин**	Подводит итог: осознанный жизненный выбор строится не на поиске единственного идеального решения, а на понимании себя, анализе	Формулируют индивидуальный вывод и называют один ориентир, который будет важен при дальнейшем выборе.	Карточки для рефлексии

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	возможностей и готовности проверять решения действиями. Предлагает закончить фразу: «При важном выборе я хочу учитывать…».		

Коррекционно-развивающее занятие
Занятие 16

Дата	4 четверть, апрель
Класс	11 класс
Тема занятия	Лидерство, самостоятельность и ответственность за последствия выбора
Цель занятия	Формировать у обучающихся навыки осознанного принятия решений, оценки их возможных последствий и готовности брать личную и социальную ответственность за собственный выбор.
Ожидаемый результат	- понимают взаимосвязь «выбор → последствия → ответственность → действие»; - различают личную и социальную ответственность в конкретных жизненных ситуациях; - отличают ответственное лидерство от доминирования, давления и перекладывания вины; - оценивают возможные последствия решения до его принятия; - определяют, что находится в зоне их ответственности, а что не зависит от них; - используют конструктивные формулировки признания ошибки и исправления последствий; - формулируют конкретный ответственный шаг в ситуации самостоятельного выбора.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1.Организационный момент. «Решение принято. Что дальше?» **5 мин**	Предлагает классу короткую ситуацию: «Вы договорились с друзьями вместе подготовить важный проект. Вечером вам предлагают другое интересное мероприятие, и вы решаете не выполнять свою часть. Это ваш выбор. Но заканчивается ли на этом ваша ответственность?» Просит быстро ответить: «Что может произойти дальше? Кого затронет это решение?» Фиксирует на доске цепочку: «ВЫБОР →	Высказывают возможные последствия решения. Определяют, кого оно может затронуть. Предлагают, что мог бы сделать герой после своего выбора.	Слайд с ситуацией. Схема «Выбор → Последствия → Кого затронет? → Что я могу сделать?».

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	ПОСЛЕДСТВИЯ → КОГО ЗАТРОНЕТ? → ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ?». Подводит к теме: самостоятельность означает право выбирать, но зрелость проявляется еще и в способности предвидеть последствия, признавать свою часть ответственности и действовать после принятого решения.		
2.Упражнение «Круги ответственности» 10 мин	Знакомит с тремя зонами: 1) «Зависит от меня» - мои слова, действия, обещания, подготовка, способ реагирования; 2) «Могу повлиять, но не контролирую полностью» - решение команды, отношения, реакция другого человека; 3) «Не зависит от меня» - чужой выбор, уже произошедшее событие, обстоятельства вне моего контроля. Раздает группам карточки: «не подготовился к экзамену», «взял на себя роль координатора и не распределил задачи», «команда не поддержала мое предложение», «друг обиделся на мой корректный отказ», «я допустил ошибку в общей работе», «изменились внешние обстоятельства, которые я не мог предвидеть». Просит распределить карточки по зонам и ответить: «За что здесь человек действительно отвечает? Что он может сделать сейчас?» Подчеркивает: ответственность - это не привычка обвинять себя за все. Ответственный человек различает свою часть и то, что ему не принадлежит.	В группах распределяют ситуации по трем зонам. Определяют реальную долю ответственности героя. Формулируют действие, которое находится в его зоне влияния. Обсуждают спорные ситуации.	Карточки с ситуациями. Рабочий лист «Круги ответственности».
3. Упражнение «Лидер, командир или наблюдатель?» 10 мин	Раздает группам карточки с поведением участников команды. Примеры: «выслушал мнения и объяснил принятое решение»; «решил все сам, потому что остальные все	Анализируют карточки и распределяют их по трем позициям. Обосновывают решения.	Карточки с моделями поведения.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	равно ничего не понимают»; «после ошибки команды сказал: «Это они все испортили»»; «признал свою ошибку и предложил способ ее исправить»; «заметил, что один участник не включен в работу, и предложил ему посильную роль»; «не согласен с большинством, но аргументирует позицию без давления»; «молчит при проблеме, чтобы потом сказать: «Я тут ни при чем»». Предлагает распределить карточки не на две, а на три позиции: «Ответственное лидерство», «Доминирование/давление», «Уход от ответственности». После обсуждения задает вопрос: «Какие действия превращают влияние на других именно в лидерство?» Обобщает: лидерство связано не с громкостью и не с контролем над всеми, а со способностью влиять, слышать других, принимать решения и отвечать за свою часть последствий.	Выделяют признаки ответственного лидерства. Представляют 1-2 спорные карточки классу.	Рабочий лист «Лидерство - Доминирование - Уход от ответственности».
4. Практика «Стоп-кадр перед решением» **10 мин**	Предлагает группам жизненные кейсы 11-классников: 1) друзья предлагают прогулять важное занятие перед экзаменом; 2) в групповом проекте большинство предлагает использовать чужую готовую работу; 3) выпускнику предлагают стать организатором мероприятия, но времени на подготовку почти нет; 4) друг просит скрыть его поступок, который может навредить другому человеку;	Разбирают кейс по алгоритму «СТОП-КАДР». Предлагают минимум два варианта решения. Сравнивают возможные последствия для себя и других. Выбирают наиболее ответственный вариант и объясняют его.	Карточки с кейсами. Рабочий лист «СТОП-КАДР перед решением».

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	5) команда настаивает на решении, с которым участник не согласен. Дает алгоритм «СТОП-КАДР»: «Какой у меня выбор? → Какие возможны последствия? → Кого они затронут? → За что буду отвечать я? → Есть ли более безопасная/ответственная альтернатива?» Просит группы не искать один «правильный ответ», а сравнить минимум два варианта решения и их последствия. Подчеркивает: ответственность начинается еще до поступка - с попытки увидеть последствия своего решения.		
5. Тренинг «Не оправдаться, а исправить» **6 мин**	Показывает фразы ухода от ответственности: «Это не я виноват - все так сделали»; «Я не думал, что так получится»; «Меня заставили»; «Ну ошибся и ошибся»; «Если они обиделись - это их проблема». Предлагает преобразовать их по формуле: «ФАКТ → МОЯ ЧАСТЬ → ИСПРАВЛЕНИЕ → СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ». Дает пример: «Я не выполнил свою часть вовремя. Из-за этого команда задержалась. Я закончу ее сегодня и заранее предупрежу, если в следующий раз не буду успевать». Отдельно подчеркивает: признать ответственность - не значит взять на себя чужую вину. Нужно назвать именно свою часть и то, что можно исправить.	В парах преобразуют фразы ухода от ответственности. Тренируются называть свою часть ситуации без самообвинения и перекладывания вины. Формулируют конкретный шаг по исправлению последствий.	Карточки с фразами. Памятка «Факт → Моя часть → Исправление → Следующий шаг».
6. Завершение. «Моя формула самостоятельности» **4 мин**	Предлагает завершить одну из фраз: «Перед важным решением я хочу научиться…»; «Если я ошибусь, вместо оправдания я…»;	Завершают одну из предложенных фраз. Называют один навык или действие, которое	Опорный материал педагога-психолога.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	«Ответственное лидерство для меня - это…». Подводит итог: «Самостоятельность - это не «делаю что хочу». Это способность сделать выбор, подумать о последствиях, понять свою часть ответственности и действовать дальше. А лидерство начинается там, где влияние на других соединяется с ответственностью». Благодарит за работу.	хотят использовать в реальной ситуации. По желанию озвучивают вывод классу.	Карточка «Моя формула самостоятельности».

Коррекционно-развивающее занятие
Занятие 17

Дата	4 четверть, май
Класс	11 класс
Тема занятия	Профессиональное самоопределение и построение индивидуальной траектории
Цель занятия	Формировать у обучающихся навыки осознанного профессионального выбора и построения индивидуальной образовательно-профессиональной траектории с учетом личных ресурсов, требований выбранного направления и возможных альтернатив.
Ожидаемый результат	- определяют свои интересы, способности, ценности и условия, которые важно учитывать при выборе; - соотносят личные ресурсы с требованиями профессий и направлений обучения; - различают собственные основания выбора и влияние внешних факторов; - понимают, что профессиональный выбор может уточняться и корректироваться; - формулируют основной вариант траектории и возможную альтернативу; - определяют конкретный ближайший шаг для проверки и реализации своего выбора.
Продолжительность	45 минут

Ход занятия

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
1. Организационный момент. «Не кем, а куда?» 5 мин	Предлагает ответить на вопрос: «Если бы сегодня нужно было выбрать не профессию на всю жизнь, а направление следующего шага после школы - что бы вы выбрали?» Просит записать один вариант: вуз/колледж, направление обучения, работа, подготовительный период или «пока не определился».	Индивидуально записывают предполагаемый следующий шаг после школы. По желанию называют основание своего выбора и то, что пока вызывает вопрос или сомнение.	Листы бумаги, ручки. Слайд «Мой следующий шаг после школы».

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	Затем задает 3 коротких вопроса: «Почему именно это?», «Это больше мой выбор или ожидания окружающих?», «Что мне еще нужно узнать, чтобы быть увереннее?» Подводит к теме: профессиональное самоопределение - это не угадывание одной профессии на всю жизнь, а последовательность решений, которые можно проверять, уточнять и корректировать.		
2. Упражнение «Мой ресурсный портрет» **10 мин**	Раздает рабочий лист с четырьмя секторами: «Мне интересно»; «У меня получается»; «Для меня важно»; «Мне важно учитывать». Предлагает заполнить его индивидуально. В последнем секторе просит отмечать не «минусы», а реальные условия выбора: готовность к переезду, формат обучения, финансовые возможности, необходимый уровень подготовки, особенности режима и другие значимые обстоятельства. После заполнения предлагает подчеркнуть 2-3 пункта, которые сильнее всего влияют на выбор. Подчеркивает: ресурсный портрет - не ярлык и не готовый ответ «кем быть», а опора для сравнения вариантов.	Индивидуально заполняют «Ресурсный портрет». Выделяют 2-3 наиболее значимых для себя ресурса или условия. По желанию обсуждают один пункт в паре, не раскрывая то, чем не хотят делиться.	Рабочий лист «Мой ресурсный портрет». Ручки/маркеры.
3. Упражнение «Профессия под лупой: ожидание и реальность» **10 мин**	Делит класс на малые группы и раздает карточки с направлениями/профессиями. В карточке предлагает рассматривать не только название профессии, но и: чем представитель этой профессии реально занимается; какие задачи выполняет; какие способности и навыки особенно нужны; какие условия	В группах анализируют карточки профессий/направлений. Соотносят требования направления с условным ресурсным портретом. Определяют, какую информацию нужно дополнительно проверить и какие смежные варианты возможны.	Карточки «Профессия под лупой». Рабочий лист для группы.

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	работы возможны; какое обучение требуется; что в профессии может привлекать, а что быть сложным. Просит группы ответить: «Какому ресурсному портрету это направление может подойти?», «Что обязательно нужно проверить человеку до окончательного решения?», «Какие близкие альтернативы существуют?» Предупреждает, что нельзя определять, кому из одноклассников «подходит» или «не подходит» профессия: задача - анализировать сочетание требований и ресурсов, а не оценивать людей.	Кратко представляют вывод классу.	
4. Практика «Мой выбор или чужой сценарий?» **10 мин**	Предлагает высказывания вымышленных выпускников: «Родители уверены, что это надежная профессия, поэтому пойду туда, хотя сам пока не уверен»; «Все говорят, что сейчас перспективно IT, значит, мне тоже нужно туда»; «Выбираю только по зарплате»; «Мне нравится направление, я посмотрел программы обучения, попробовал профильный курс и понял, какие навыки нужно подтянуть»; «Мне нравится несколько вариантов, поэтому хочу сначала сравнить их и оставить основной и запасной». Просит определить, какие факторы влияют на каждый выбор: интерес, способности, ценности, информация о профессии, мнение близких, престиж, доход, страх ошибки, давление среды. Подчеркивает: мнение родителей, востребованность и доход важны и могут учитываться. Риск возникает тогда, когда один	Анализируют высказывания. Определяют внутренние и внешние основания выбора. Обсуждают, чего не хватает герою для более обоснованного решения. Предлагают вопрос, который помог бы ему проверить свой выбор.	Карточки с высказываниями выпускников. Схема «Я хочу - Я могу - Мне важно - Реальность».

Этап / время	Действия педагога-психолога	Действия обучающихся	Ресурсы
	внешний фактор полностью заменяет понимание себя и проверку реальности.		
5.Практика «Маршрут А + маршрут Б + первый шаг» 6 мин	Предлагает вернуться к своему ресурсному портрету и записать: А - основной вариант на данный момент; Б - близкий альтернативный вариант, если обстоятельства или интересы изменятся; Шаг - одно конкретное действие в ближайшее время, которое поможет проверить или приблизить выбор. Примеры шага: сравнить программы 2-3 организаций образования; уточнить требования к поступлению; поговорить с представителем профессии; посетить день открытых дверей; попробовать профильный курс/проект; изучить реальные задачи специалиста. Отдельно поясняет: профориентационный тест может быть дополнительным источником информации, но не должен принимать решение за человека.	Формулируют основной и альтернативный варианты траектории. Записывают один конкретный проверяемый ближайший шаг. По желанию обсуждают его с соседом.	Рабочий лист «Моя траектория: А - Б - Шаг». «Мой ресурсный портрет».
6.Завершение. «Моя траектория - это...» 4 мин	Предлагает завершить одну из фраз: «После сегодняшнего занятия мне важно проверить...», «В своем выборе я хочу больше учитывать...», «Мой ближайший шаг - ...». Подводит итог: «Профессиональная траектория не обязана быть решением раз и навсегда. Сильный выбор - не тот, в котором никогда не сомневаются, а тот, который человек может объяснить, проверить и при необходимости скорректировать». Благодарит за работу.	Завершают одну из предложенных фраз. Называют свой ближайший шаг или один критерий, который будут учитывать при выборе. По желанию озвучивают вывод классу.	Опорный материал педагога-психолога. Карточка «Мой ближайший шаг».