

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БЕЛОЯРСКОГО РАЙОНА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 г. БЕЛОЯРСКИЙ»**

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического Совета
протокол №1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказ №788 от «29» августа 2025 г.



**ПРОГРАММА
по формированию стрессоустойчивости и жизнестойкости
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
Белоярского района «Средняя общеобразовательная школа №2
г. Белоярский»**

Белоярский, 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность проблемы

Данная программа относится к числу профилактических психолого- педагогических программ, т.к. она направлена на профилактику трудностей в социализации и интеграции в общество, отклонений в развитии и поведении обучающихся СОШ№2 г. Белоярский, связанных с риском самоповреждения.

Актуальность данной Программы формирования стрессоустойчивости и жизнестойкости обучающихся определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. В современных условиях жизнедеятельность подростков и юношей предполагает проявление активности, мобильности и самостоятельности в принятии решений. Зачастую, школьники оказываются в стрессовых ситуациях, где необходима своевременная поддержка со стороны взрослых.

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между реальной ситуацией (желание достичь, сделать и т.п.) и имеющимися возможностями. Такое несоответствие потребностей способностям и возможностям препятствует достижению целей, а это влечёт за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая достаточным жизненным опытом, неизбежно встретиться с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, поэтому может стать причиной суицидальных мыслей и намерений. Своевременная психологическая помощь и поддержка, оказанная в трудной жизненной ситуации, позволяет избежать значительного количества непоправимых событий.

Цикл психологических занятий построен на основе гуманистического подхода в психологии, где учащийся — не объект воздействия взрослого, а субъект, автор, который активно работает над развитием самого себя, своей личности и несет ответственность за самостановление. В ходе реализации занятий используются как известные приемы и упражнения, заимствованные из тренинговых программ личностного роста и самореализации личности, коммуникативной компетенции (Парыгин Б.Д., 2000; Прутченков А.С., 1993; Хрящева Н.Ю., 2001; Дубровина И.В., 2000, Емельяновой Е.В., 2002), так и модифицированные психологами СОШ№2 г. Белоярский Башковой Г.А., Гончаренко Ю.Ю., Мальновой Н.А.

Цель, задачи, методы, направления работы

Цель программы: повышение уровня стрессоустойчивости и жизнестойкости обучающихся, профилактика антивиталяного поведения.

Программа предусматривает решение следующих **задач**:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
2. Формирование у школьников навыков саморегуляции, как стратегии совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями.
3. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
4. Формирование у обучающихся позитивного самосознания собственной личности и

личности других людей;

5. Организация и включение детей и подростков в ценностно-значимую для них деятельность;

6. Оптимизация эмоционального климата в семье и школе;

7. Повышение компетентности родителей, педагогического коллектива в организации работы по формированию жизнестойкости.

8. Формирование культуры здоровья школьников.

9. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, повышения качества их жизни.

Основные группы методов:

1. Методы, ориентированные на конкретных детей и подростков;

2. Методы, ориентированные на семейные отношения;

3. Методы, ориентированные на ближайшее окружение ребёнка (микросоциум).

Направления работы:

1. Направления работы на уровне школы:

- Диагностика психоэмоциональной среды образовательной организации и мотивационно-образовательная работа с администрацией;
- Программы формирования благоприятного психологического климата в детских коллективах;
- Мероприятия, направленные на формирование стрессоустойчивости и жизнестойкости детей и подростков.

2. Направления работы с педагогическим коллективом и родителями:

- Консультативно-образовательная работа с педагогическим коллективом и родителями;
- Программы повышения психолого-педагогической компетентности взрослых (родителей, педагогов).

3. Направления работы с обучающимися:

- Консультативно-коррекционная работа с детьми, имеющими низкий уровень стрессоустойчивости;
- Информационно-просветительская работа с коллективом обучающихся;
- Повышение уровня социализации обучающихся и их интеграции в общество;
- Профилактика и коррекция отклонений в эмоциональной сфере детей и подростков;
- Профилактика асоциального поведения школьников.
- Развитие навыков стрессоустойчивости и уверенного поведения, навыков саморегуляции.

Содержание работы представлено реализацией мероприятий на трех уровнях: образовательной организации, групповом (классном) и индивидуальном.

Психолого-педагогические аспекты формирования стрессоустойчивости и жизнестойкости

Психолого-педагогические аспекты формирования стрессоустойчивости и жизнестойкости (resilience) обучающихся включают развитие саморегуляции, осознанности, позитивного мышления, социальных навыков и навыков преодоления трудностей, что достигается через реализацию целенаправленных программ с учетом возрастных особенностей (младшие школьники справляются с нагрузкой, подростки — с

самоопределением), используя индивидуальный подход, психологическое сопровождение и создание поддерживающей образовательной среды, чтобы помочь детям эффективно справляться со стрессом и развивать внутренние ресурсы.

Ключевые психолого-педагогические направления:

1. Развитие когнитивной сферы:

- **Осознанность:** Обучение техникам осознанности, медитации для контроля эмоций и мыслей.
- **Позитивное мышление:** Формирование адекватного восприятия трудностей (рефрейминг), обучение видеть возможности, а не только проблемы.
- **Планирование:** Развитие навыков целеполагания, расстановки приоритетов.

Эмоциональная регуляция:

- **Выражение эмоций:** Обучение не подавлять, а безопасно проживать эмоции (гнев, страх).
- **Релаксация:** Использование физических упражнений, техник дыхания для снижения напряжения.
- **Самооценка:** Повышение уверенности в себе, признание сильных сторон.

Поведенческие стратегии:

- **Навыки решения проблем:** Обучение анализу ситуации и поиску конструктивных решений.
- **«Активный отдых»:** Интеграция хобби, спорта, качественного сна в распорядок дня.
- **Социальная поддержка:** Развитие навыков общения, поддержание связей с близкими.

Психологическое сопровождение:

- **Индивидуальный подход:** Учет врожденных особенностей нервной системы и предыдущего опыта.
- **Возрастные особенности:** Адаптация программ к младшему школьному (учебные трудности) и подростковому возрасту (кризис идентичности).
- **Системный подход:** Создание среды, где педагоги и родители участвуют в процессе, а школа выступает как фактор поддержки, а не стресса.

Жизнестойкость (resilience) включает готовность справляться с вызовами, опираясь на внутренние ресурсы (самоэффективность, оптимизм, контроль над ситуацией). Формирование этих качеств позволяет учащимся не просто «выдерживать» стресс, но и становиться сильнее после него.

Заключение

Формирование стрессоустойчивости и жизнестойкости в образовательной среде требует комплексного, систематического подхода к рассмотрению данной проблемы и реализации определенных развивающих, просветительских и профилактических мероприятий, представленных часами общения, психологическими практикумами, родительскими собраниями, семинарами-практикумами, практическими занятиями с элементами тренинга, деловыми играми, эстетическими беседами, диспутами, встречами с интересными людьми, презентациями, флешмобами, квестами и др.

Реализация программы формирования стрессоустойчивости и жизнестойкости должна осуществляться группой специалистов, профилактическая деятельность которых разграничена и определена в соответствии со спецификой деятельности каждого из них.

Показателями эффективности реализации программы выступает повышение уровней стрессоустойчивости и жизнестойкости детей и подростков, что проявляется в сформированности качеств:

- адаптивность;
- уверенность в себе;
- наличие жизненных перспектив;
- стремление к достижениям;
- независимость, самостоятельность суждений;
- сформированность навыков межличностного взаимодействия;
- ценностно-смысловые установки, направленные на реализацию волевых действий (мотивация, мысленная постановка цели, сосредоточение на ее исполнении, осмысливание и самоконтроль);
- саморегуляция поведения и эмоций.

В ходе реализации программы допустимы риски и неопределенности:

- многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от обучения в школе (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни);
- недостаточная мотивационная готовность педагога к реализации требований программы;
- недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Качественные:

- высокие показатели в изучении уровня эмоциональной устойчивости;
- повышение уровня толерантности;
- овладение различными приемами снятия эмоционального напряжения.

Количественные:

- повышение количества обучающихся со средним и высоким уровнями силы воли;
- отсутствие признаков депрессии у школьников по результатам диагностики;
- рост внутренних ресурсов, адаптивности и стрессоустойчивости обучающихся по результатам итоговой диагностики.

Тематическое планирование

СЕНТЯБРЬ			
Содержание работы	Участники	Сроки выполнения	Ответственные
Акция «Телефоны доверия»	1-11 классы, обучающиеся, родители	03.09.2025	Кобзева А.А., социальный педагог, Башкова Г.А., педагог-психолог, Гончаренко Ю.Ю., педагог-психолог, Мальнова Н.А., педагог-психолог, классные руководители 1-11 классов
Проведение диагностики уровня тревожности обучающихся школы. По результатам – оказание детям и их родителям психолого-педагогической помощи	1-11 классы, обучающиеся	08.09.2025-12.09.2025	Башкова Г.А., педагог-психолог, Гончаренко Ю.Ю., педагог-психолог, Мальнова Н.А., педагог-психолог
Проведение диагностики суицидальных рисков у обучающихся школы. По результатам – оказание детям и их родителям психолого-педагогической помощи	1-11 классы, обучающиеся	15.09.2025-19.09.2025	Башкова Г.А., педагог-психолог, Гончаренко Ю.Ю., педагог-психолог, Мальнова Н.А., педагог-психолог
Неделя безопасности в школе	4-11 класс, обучающиеся, родители	15.09.2025-19.09.2025	Кобзева А.А., социальный педагог, классные руководители 1-11 классов
Проведение диагностики особенностей поведения обучающихся школы. По результатам – оказание детям и их родителям психолого-педагогической помощи	1-11 классы, обучающиеся	22.09.2025-26.09.2025	Башкова Г.А., педагог-психолог, Гончаренко Ю.Ю., педагог-психолог, Мальнова Н.А., педагог-психолог
Организация и проведение социометрического исследования обучающихся	1-11 классы, обучающиеся	По отдельному плану классного руководителя	Классные руководители 1-11 классов
Мероприятия на сплочение коллектива	1-11 классы, обучающиеся	По отдельному плану классного руководителя	Классные руководители 1-11 классов
Проведение профилактических бесед по формированию жизнестойкости	1-11 классы, обучающиеся	В течение месяца	Кобзева А.А., социальный педагог, классные руководители 1-11 классов
Консультации по изучению и развитию личности школьника, педагогической коррекции поведения, личностного развития и самоопределения подростков	8-11 классы, педагоги	В течение месяца	Мальнова Н.А., педагог-психолог

Содержание работы	Участники	Сроки выполнения	Ответственные
Распространение информационных памяток на темы: «Половая неприкосновенность несовершеннолетних», «Профилактика скулшутинга, буллинга и кибербуллинга среди учащихся школы», «Правила безопасности учащихся на дороге», «Профилактика употребления наркотических веществ среди учащихся».	1-11 классы, обучающиеся, родители	В течение месяца	Кобзева А.А., социальный педагог, Неруш Е.А., советник по воспитанию, Башкова Г.А., педагог-психолог, Гончаренко Ю.Ю., педагог-психолог, Мальнова Н.А., педагог-психолог, Классные руководители 1-11 классов
Практикумы по эмоциональной и поведенческой саморегуляции	1-ые, 5-ые, 10-ый классы, обучающиеся	В течение месяца	Башкова Г.А., педагог-психолог, Гончаренко Ю.Ю., педагог-психолог, Мальнова Н.А., педагог-психолог
Часы общения «Психологическая аптечка»	1-4 классы, обучающиеся	По отдельному плану классного руководителя	Классные руководители 1-4 классов
Часы общения «Формирование позитивных жизненных установок. Мои ценности»	5-11 классы, обучающиеся	По отдельному плану классного руководителя	Классные руководители 5-11 классов
Выставка «Толерантность – дорога к миру»	1-11 классы, все участники образовательных отношений	В течение месяца	Гапизова М.Т., педагог-библиотекарь
Организация работы службы школьной медиации	1-11 классы, все участники образовательных отношений	В течение года (по мере обращения)	Мальнова Н.А., руководитель СШМ СОШ№2 г. Белоярский
Организация школьной «Почты доверия»	1-11 классы, все участники образовательных отношений	В течение года (по мере обращения)	Кобзева А.А., социальный педагог
ОКТАБРЬ			
Содержание работы	Участники	Сроки выполнения	Ответственные
Социально-психологическое тестирование	7-11 классы, обучающиеся	01.10.2025-15.10.2025 (по отдельному графику)	Истомина О.Ю, заместитель директора, Мальнова Н.А., педагог-психолог, Кобзева А.А., социальный педагог, классные руководители 1-11 классов

Содержание работы	Участники	Сроки выполнения	Ответственные
Правовой час «Правила поведения с незнакомыми людьми»	1-7 классы, обучающиеся	01.10.2025-24.10.2025	Кобзева А.А., социальный педагог, классные руководители 1-7 классов
Беседа о недопустимости самовольных уходов из дома, бродяжничества	8-11 классы, обучающиеся	01.10.2025-24.10.2025	Кобзева А.А., социальный педагог, классные руководители 8-11 классов
Диагностика уровня адаптации к образовательным отношениям и деятельности уровней начального, основного и среднего общего образования	1-ые, 5-ые, 10-ый классы, обучающиеся	20.10.2025-24.10.2025	Башкова Г.А., педагог-психолог, Гончаренко Ю.Ю., педагог-психолог, Мальнова Н.А., педагог-психолог
Практико-ориентированные часы общения «Дорога добра»	1-2 классы, обучающиеся	08.10.2025-10.10.2025	Классные руководители 1-2 классов
Проведение тематических часов общения, посвященных Всемирному дню психического здоровья «Как научиться жить без ссор»	3-4 классы, обучающиеся	08.10.2025-10.10.2025	Башкова Г.А., педагог-психолог, классные руководители 3-4 классов
Проведение тематических часов общения, посвященных Всемирному дню психического здоровья «Я – уникальная личность»	5-6 классы, обучающиеся	08.10.2025-10.10.2025	Гончаренко Ю.Ю., педагог-психолог, классные руководители 5-6 классов
Проведение тематических часов общения, посвященных Всемирному дню психического здоровья «Умей сказать «нет» и сохранить друзей»	7-8 классы, обучающиеся	08.10.2025-10.10.2025	Кобзева А.А., социальный педагог, классные руководители 7-8 классов
Проведение тематических часов общения, посвященных Всемирному дню психического здоровья «Особенности. Слабости. Пороки»	9-11 классы, обучающиеся	08.10.2025-10.10.2025	Мальнова Н.А., педагог-психолог, классные руководители 9-11 классов
Практикум «Жить в мире с собой и другими»	28 классных руководителей	По плану МО классных руководителей	Истомина О.Ю., заместитель директора, Башкова Г.А., педагог-психолог, Гончаренко Ю.Ю., педагог-психолог, Мальнова Н.А., педагог-психолог
Выставка «Безопасность в интернете»	1-11 классы, все участники образовательных отношений	В течение месяца	Гапизова М.Т., педагог-библиотекарь
Консультации и беседы с врачами-гинекологами по психогигиене и половому воспитанию (отдельно с девушками и юношами)	6-11 классы, обучающиеся	В течение года по отдельному графику	Кобзева А.А., социальный педагог, Врачи акушеры-гинекологи (женщина и мужчина)

НОЯБРЬ

Содержание работы	Участники	Сроки выполнения	Ответственные
Проведение анкетирования обучающихся в рамках профилактики буллинга	1-11 классы, обучающиеся	05.11.2025-14.11.2025	Башкова Г.А., педагог-психолог, Гончаренко Ю.Ю., педагог-психолог, Мальнова Н.А., педагог-психолог
Урок-беседа, посвященный Международному дню толерантности	7-11 классы, обучающиеся	14.11.2025	Гапизова М.Т., педагог-библиотекарь, Учителя-предметники
Мероприятия по пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта «Мама, папа, я – здоровая образ семья!»	1-4 классы, обучающиеся, родители	05.11.2025-28.11.2025	Учителя физической культуры
Общешкольная акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»	5-11 классы, обучающиеся	05.11.2025-28.11.2025	Учителя физической культуры
Цикл правовых бесед, посвященный Всемирному дню прав ребенка	1-9 классы, обучающиеся	20.11.2025	Кобзева А.А., социальный педагог, классные руководители 1-9 классов
Часы общения «Поговорим о дружбе»	1-2 классы, обучающиеся	17.11.2025-21.11.2025	Классные руководители 1-2 классов
Часы общения «Взаимодействие с окружающими»	3-4 классы, обучающиеся	17.11.2025-21.11.2025	Башкова Г.А., педагог-психолог, классные руководители 3-4 классов
Часы общения «Мой внутренний мир. Кто я?»	5-6 классы, обучающиеся	17.11.2025-21.11.2025	Гончаренко Ю.Ю., педагог-психолог, классные руководители 5-6 классов
Часы общения «Как жить вместе с родителями?»	7-8 классы, обучающиеся	17.11.2025-21.11.2025	Кобзева А.А., социальный педагог, классные руководители 7-8 классов
Часы общения «Познай себя»	9-11 классы, обучающиеся	17.11.2025-21.11.2025	Мальнова Н.А., педагог-психолог, классные руководители 9-11 классов
Неделя психологии	1-11 класс, все участники образовательных отношений	17.11.2025-21.11.2025	Истомина О.Ю., заместитель директора, Мальнова Н.А., руководитель психологической службы, классные руководители, учителя-предметники
Методическая учеба «Как помочь ребенку побороть агрессию. Методы и формы работы учителя»	28 классных руководителей	По плану МО классных руководителей	Истомина О.Ю., заместитель дирктора Башкова Г.А., педагог-психолог, Мальнова Н.А., педагог-психолог
Выставка «Если друг оказался вдруг»	1-11 классы, все участники образовательных отношений	В течение месяца	Гапизова М.Т., педагог-библиотекарь

ДЕКАБРЬ

Содержание работы	Участники	Сроки выполнения	Ответственные
Урок, посвященный Дню инвалида «Я, ты, какие мы?»	1-11 классы, обучающиеся	01.12.2025-05.12.225	Классные руководители 1-11 классов
Часы общения, посвященные Международному дню борьбы со СПИДом «Об этом забывать нельзя!»	1-11 классы, обучающиеся	02.12.2025	Классные руководители 1-11 классов
Часы общения «Мое любимое занятие в свободное время»	1-4 классы, обучающиеся	По графику классных руководителей	Классные руководители 1-4 классов
Часы общения «Как превратить мечты в реальность?»	5-6 классы, обучающиеся	По графику классных руководителей	Классные руководители 1-4 классов
Часы общения «Преступление и наказание. Мелкое хулиганство»	7-8 классы, обучающиеся	По графику классных руководителей	Кобзева А.А., социальный педагог, классные руководители 7-8 классов
Психологическая игра «Эталон Мужского и Женского»	9-11 классы, обучающиеся	По графику классных руководителей	Неруш Е.А., советник по воспитанию, Классные руководители 9-11-х классов
Организация декады спорта и здоровья в рамках акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»	1-11 классы, обучающиеся, родители	15.12.2025-25.12.2025	Учителя физической культуры
Устные журналы «Не дай себя в обиду»	1-4 классы, обучающиеся	16.12.2025	Классные руководители 1-4 классов
Часы общения «Как научиться не унывать?»	5-6 классы, обучающиеся	По графику классных руководителей	Классные руководители 5-6 классов
Квесты «Заколдованное сердце»	1-5 классы, обучающиеся	В течение месяца	Неруш Е.А., советник по воспитанию
Часы общения «Неформальные молодежные объединения»	7-8 классы, обучающиеся	По графику классных руководителей	Классные руководители 7-8 классов
Часы общения «Самоформирование жизнестойкости»	9-11 классы, обучающиеся	По графику классных руководителей	Классные руководители 9-11 классов
Флешмобы «Жизнь – бесценный дар!»	6-11 классы, обучающиеся	В течение месяца	Неруш Е.А., советник по воспитанию
Лекторий «Профилактика жестокого обращения в семье»	28 классных руководителей	По плану МО классных руководителей	Истомина О.Ю., заместитель дирктора Башкова Г.А., педагог-психолог, Гончаренко Ю.Ю., педагог-психолог, Мальнова Н.А., педагог-психолог
Выставка «Знаешь ли ты свои права и обязанности?»	1-11 классы, все участники образовательных отношений	В течение месяца	Гапизова М.Т., педагог-библиотекарь

ЯНВАРЬ			
Содержание работы	Участники	Сроки выполнения	Ответственные
Проведение диагностики суицидальных рисков у обучающихся школы. По результатам – оказание детям и их родителям психолого-педагогической помощи	1-11 классы, обучающиеся	19.01.2026-23.01.2026	Башкова Г.А., педагог-психолог, Гончаренко Ю.Ю., педагог-психолог, Мальнова Н.А., педагог-психолог
Просмотр фильма с обсуждением «Тайна природы женщины. Как не стать жертвой преступления»	9-11 класс, обучающиеся (девочки)	В течение месяца	Мальнова Н.А., педагог-психолог, классные руководители 9-11 классов
Просмотр фильма с обсуждением «Пять секретов настоящего мужчины»	9-11 класс, обучающиеся (девочки)	В течение месяца	Мальнова Н.А., педагог-психолог, классные руководители 9-11 классов
Круглый стол «Ответственность несовершеннолетних»	Обучающиеся, состоящие на различных видах учета, группы «риска»	В течение месяца	Кобзева А.А., социальный педагог, Башкова Г.А., педагог-психолог, Гончаренко Ю.Ю., педагог-психолог, Мальнова Н.А., педагог-психолог
Часы общения «Солнце дружбы»	1-2 класс, обучающиеся	По графику классных руководителей	Классные руководители 1-2 классов
Часы общения «Лесная школа. Смешные страхи»	3-4 класс, обучающиеся	По графику классных руководителей	Башкова Г.А., педагог-психолог, классные руководители 3-4 классов
Часы общения «Толерантность. Путь к миру»	5-6 классы, обучающиеся	По графику классных руководителей	Гончаренко Ю.Ю., педагог-психолог, классные руководители 3-4 классов
Часы общения «Что делает нас сильнее?»	7-8 класс, обучающиеся	По графику классных руководителей	Классные руководители 7-8 классов
Часы общения «Быть здоровым – это модно?»	1-11 классы, обучающиеся	По графику классных руководителей	Классные руководители 1-11 классов
Выставка «Жизнь – самая главная ценность!»	1-11 классы, все участники образовательных отношений	В течение месяца	Гапизова М.Т., педагог-библиотекарь
ФЕВРАЛЬ			
Содержание работы	Участники	Сроки выполнения	Ответственные
Часы общения «Посмотрим, подумаем, поспорим»	1-4 класс, обучающиеся	По графику классных руководителей	Классные руководители 1-4 классов
Психологические уроки «Наш класс – моя семья. О взаимоотношениях мальчиков и девочек»	5-6 классы, обучающиеся	По графику классных руководителей	Гончаренко Ю.Ю., педагог-психолог, классные руководители 3-4 классов

Содержание работы	Участники	Сроки выполнения	Ответственные
Часы общения «Твои трудовые обязанности в школе и дома»	5-8 классы, обучающиеся	По графику классных руководителей	Классные руководители 5-8 классов
Урок толерантности «Все вместе»	5-9 классы, обучающиеся	19.02.2026	Классные руководители 5-9 классов
Психологические практикумы «Я познаю себя»	1-9 классы	В течение месяца	Башкова Г.А., педагог-психолог, Гончаренко Ю.Ю., педагог-психолог, Мальнова Н.А., педагог-психолог
Выставка «Мы за здоровый образ жизни!»	1-11 классы, все участники образовательных отношений	В течение месяца	Гапизова М.Т., педагог-библиотекарь

МАРТ

Содержание работы	Участники	Сроки выполнения	Ответственные
Декада здорового образа жизни «Жизнь дана, чтобы жить!» (к Международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом)	6-11 классы, обучающиеся, родители	03.03.20226-05.03.2026	Неруш Е.А., советник по воспитанию, Кобзева А.А., социальный педагог, классные руководители 6-11 классов
Проведение профилактической акции «Ты и твой выбор»	7-8 классы, обучающиеся, родители	В течение месяца	Истомина О.Ю., заместитель директора, Неруш Е.А., советник по воспитанию, классные руководители 7-8 классов
Практико-ориентированные часы общения «Мы вместе»	3-4 классы, обучающиеся	В течение месяца	Башкова Г.А., педагог-психолог, классные руководители 3-4 классов
Психологические уроки «Дети и родители. Давайте понимать друг друга»	5-6 классы, обучающиеся	В течение месяца	Гончаренко Ю.Ю., педагог-психолог, классные руководители 3-4 классов
Психологические уроки «Преодолевая трудности»	7-11 классы, обучающиеся	В течение месяца	Мальнова Н.А., педагог-психолог, классные руководители 3-4 классов
Флешмобы «Недопустимость насилия и жестокости в общении со сверстниками»	5-9 классы, обучающиеся	В течение месяца	Неруш Е.А., советник по воспитанию, Кобзева А.А., социальный педагог, классные руководители 5-9 классов
Распространение информационных памяток на темы: «Психологическая помощь», «Профилактика нарушений детско-родительских отношений»	1-11 классы, обучающиеся, родители	В течение месяца	Кобзева А.А., социальный педагог, Неруш Е.А., советник по воспитанию, Башкова Г.А., педагог-психолог, Гончаренко Ю.Ю., педагог-психолог, Мальнова Н.А., педагог-психолог, классные руководители 1-11 классов

Содержание работы	Участники	Сроки выполнения	Ответственные
Фотовыставка «Общее дело нашей семьи»	1-11 классы, все участники образовательных отношений	В течение месяца	Гапизова М.Т., педагог-библиотекарь
АПРЕЛЬ			
Содержание работы	Участники	Сроки выполнения	Ответственные
Диагностика уровня тревожности обучающихся выпускных классов	9-ые и 11-ый классы, обучающиеся	13.04.2026-17.04.2026	Мальнова Н.А., педагог-психолог
Акция «Синяя лента апреля»	1-9 классы, обучающиеся, родители	В течение месяца	Кобзева А.А., социальный педагог, Неруш Е.А., советник по воспитанию, классные руководители 1-11 классов
Марафон «Эмоциональное и физическое насилие в отношении детей, причины и пути решения»	1-11 классы, все участники образовательных отношений	В течение месяца согласно плану проведения марафона	Истомина О.Ю., заместитель директора, Кобзева А.А., социальный педагог, Неруш Е.А., советник по воспитанию, Башкова Г.А., педагог-психолог, Гончаренко Ю.Ю., педагог-психолог, Мальнова Н.А., педагог-психолог, классные руководители 1-11 классов, учителя-предметники
Семинар «Типология возрастных психолого-педагогических особенностей обучающихся»	Педагогический коллектив	По плану работы педагогов-психологов	Истомина О.Ю., заместитель директора, Башкова Г.А., педагог-психолог, Гончаренко Ю.Ю., педагог-психолог, Мальнова Н.А., педагог-психолог
Неделя психологии	1-11 класс, все участники образовательных отношений	20.04.2026-24.04.2026	Истомина О.Ю., заместитель директора, Мальнова Н.А., руководитель психологической службы, классные руководители, учителя-предметники
Выставка –конкурс рисунков «Здоровое питание»	1-11 классы, все участники образовательных отношений	В течение месяца	Гапизова М.Т., педагог-библиотекарь

МАЙ

Содержание работы	Участники	Сроки выполнения	Ответственные
Психологическая подготовка обучающихся выпускных классов к итоговой аттестации. Обучение приемам саморегуляции и управления своим психоэмоциональным состоянием	9-ые и 11-ый классы, обучающиеся, родители	В течение месяца	Мальнова Н.А., педагог-психолог, классные руководители 9-х и 11-го класса
Часы общения «Как научиться жить без драки?»	1-5 классы, обучающиеся	По графику классных руководителей	Классные руководители 1-5 классов
Акция «Детский телефон доверия»	1-11 классы, обучающиеся, родители	В течение месяца	Истомина О.Ю., заместитель директора, Кобзева А.А., социальный педагог, Неруш Е.А., советник по воспитанию, Башкова Г.А., педагог-психолог, Гончаренко Ю.Ю., педагог-психолог, Мальнова Н.А., педагог-психолог, классные руководители 1-11 классов
Акция «31 мая – день без табачного дыма »	1-11 классы, обучающиеся, родители	В течение месяца	Истомина О.Ю., заместитель директора, Кобзева А.А., социальный педагог, Неруш Е.А., советник по воспитанию, Башкова Г.А., педагог-психолог, Гончаренко Ю.Ю., педагог-психолог, Мальнова Н.А., педагог-психолог, классные руководители 1-11 классов
Игра-тренинг «Впереди нас – 5 класс!»	5 классы, обучающиеся	По графику классных руководителей	Башкова Г.А., педагог-психолог, классные руководители 5-х классов
Выставка «Сделай правильный выбор!»	1-11 классы, все участники образовательных отношений	В течение месяца	Гапизова М.Т., педагог-библиотекарь

Диагностические методики

Основные методики:

1. Методика «Домики» О.А. Ореховой (1-4 классы)
2. Тест уровня школьной тревожности Филипса (5-7 классы)
[Электронный ресурс: <https://psytests.org/anxiety/phillips.html>];
3. Тест самооценки психических состояний личности (6-8 классы)
[Электронный ресурс: <https://psytests.org/emo/eyespsy.html>];
4. Госпитальные шкалы тревоги и депрессии, HADS (9-11 классы)
[Электронный ресурс: <https://psytests.org/depr/hads.html>];
5. Шкала депрессии Бека, BDI (9-11 классы)
[Электронный ресурс: <https://psytests.org/depr/bdi.html>].

Дополнительные методики:

1. Проективная методика «Несуществующее животное»;
2. Проективная методика «Дерево» (Дерево с человечками, Blob Tree)
[Электронный ресурс: <https://psytests.org/parent/tree.html>];
3. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI
[Электронный ресурс: <https://psytests.org/anxiety/stai.html>];
4. Опросник детской депрессии Ковак, CDI
[Электронный ресурс: <https://psytests.org/depr/cdi.html>].