

**Министерство труда и социального развития Краснодарского края**

**Государственное казенное учреждение социального обслуживания  
Краснодарского края «Павловский социально-реабилитационный центр  
для несовершеннолетних»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
«28» августа 2025 г.  
Протокол № 1

Утверждена приказом  
ГКУ СО КК «Павловский  
СРЦН» № 207  
«29» августа 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Жить – это здорово!»**

Возраст обучающихся: 13-17 лет.  
Срок реализации: курс реабилитации  
Объем программы: 6 часов.

Составители программы:  
Глушко Любовь Сергеевна,  
должность: педагог-психолог

ст. Павловская  
2025

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Подростковый возраст – наиболее сложный период для несовершеннолетних, период, когда перестраивается не только весь организм, но и психика человека. В пубертатном периоде активно начинаются поиск собственного «Я» – первое место начинают занимать собственные принципы, взгляды и убеждения. Особенность подросткового возраста заключается в том, что процесс формирования личности ещё не завершён. Им присущи эмоциональная неустойчивость (сюда же можно отнести перепады настроения, раздражительность), неустойчивость поведения, что приводит к конфликтным ситуациям. Подростки в этот период времени очень сильно подвержены негативному влиянию, как со стороны социума, так и со стороны семьи (они зависимы от норм и ценностей своего ближайшего окружения). Всё это может привести к непоправимым последствиям.

Уровень подростковых суицидов в России в настоящее время является самым высоким в мире (4 место). Почему же дети заканчивают жизнь самоубийством? Чаще всего смысл суицида кроится от реагирования аффекта, то есть, ухода из той ситуации, в которой оказался подросток. Наказание или позор, унижение и отчаяние, утрата близкого или разочарование в ком-либо, а потеря самоуважения – всё это может послужить причиной для того, что подросток закончил жизнь самоубийством.

Не стоит исключать и тот фактор, что причинами самоубийства может стать алкоголизм и наркомания (родителей или самого подростка), а также его индивидуальные психологические особенности. Зачастую, причиной, по которой подросток совершает самоубийство, служит желание, чтобы родители, близкое окружение и педагоги обратили внимание на его проблемы. Они идут против системы, которая представляет собой бездушие, безразличие, цинизм и жестокость со стороны взрослых.

Главный вид деятельности в подростковом возрасте – это обучение. В образовательных организациях дети проводят большую часть времени, именно там должна быть создана работа по профилактике суицидального поведения. Социальные учреждения являются тем местом, где подростки взаимодействуют друг с другом, где формируются и поддерживаются социальные связи между ними. Отметим то, что с возрастом подростки отдаляются от семьи и сигналы о том, что он планирует совершить самоубийство, услышат его друзья, одноклассники и учителями, но никак не родители.

Очень важно в нужный момент создать благоприятные условия для развития личности подростка и помочь ему разобраться со своим внутренним «Я». Это возможно только в том случае, если будет своевременно проведён

мониторинг психологического благополучия и настроено комплексное взаимодействие всего педагогического состава.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Жить – это здорово!» имеет **социально-гуманитарную направленность**, предназначена для профилактики суицидального поведения детей и подростков; формирование позитивной адаптации к жизни как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2025 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Павловский СРЦН»;

Устав ГКУ СО КК «Павловский СРЦН».

**Новизна программы** заключается в создании системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе так и в период трудной жизненной ситуации (составление программы или плана работы по профилактике суицидального поведения обучающихся). Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка. Формирование позитивного образа

«Я», уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

**Актуальность программы** связана с ростом уровня самоубийств среди российских подростков. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что с помощью игр, упражнений, художественной литературы, мы информируем участников программы об эффективных способах совладения со стрессом, вооружаем их конкретными психокоррекционными приемами, способами формирования навыков саморегуляции, что позволит снизить риски возникновения деструктивного поведения.

**Адресат программы:** несовершеннолетние 13-17 лет.

**Объем программы:** 12 часов.

**Режим занятий:** 1 раза в неделю по 40 минут.

**Форма занятий:** групповые и подгрупповые.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирования позитивного восприятия окружающего мира и доверительного взаимодействия с социумом также укрепление психического здоровья несовершеннолетних.

**Задачи программы:**

**Обучающие:** *обучать несовершеннолетних:*  
способам снижения эмоционального напряжения;  
способности оценивать себя адекватно и давать оценку окружающей его действительности.

**Развивающие:** *развивать у воспитанников:*  
навык выхода из стрессовых ситуаций конструктивными способами;  
уровень самоконтроля и личной ответственности за предпринимаемые действия.

**Воспитательные:** *воспитывать у обучающихся:*  
способность оценивать себя адекватно и давать оценку окружающим;  
контролировать собственные поведенческие реакции, а также нести персональную ответственность за собственное поведение и здоровье.

**Коррекционные:** *корректировать у подростков:*

устойчивую мотивацию на ту или иную психологическую активность;  
поведенческие отклонения социальной дезадаптации.

**1.3. Учебный план**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Жить – это здорово!»**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Раздел 1.«Роль эмоций в жизни чело века»	12	6	6
<b>ВСЕГО</b>		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>