

### План

**Цель:** повышение уровня жизнестойкости обучающихся, семей СВО.

**Задачи:** реализация комплекса мероприятий, направленных на повышение уровня жизнестойкости детей, профилактику антивиталяного (суицидального) поведения в образовательной среде; организация психолого-педагогической профилактики суицидального поведения в образовательной среде через осознанное саморазвитие обучающихся и развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения: адекватное самовосприятие и самооценка, адаптивное поведение, поиски обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений.

№	Тема занятия	Цель	Сроки	Ответственные
1-2	Диагностика. Круглый стол «Жизнестойкий человек. Как им стать?».	Познакомить с понятием жизнестойкости и её значимостью в жизни человека; исследовать уровень развития компонентов жизнестойкости и уровень тревожности у обучающихся.	Октябрь	Педагог-психолог, классный руководитель
3	Тренинг «Как успешно общаться и налаживать контакты».	Познакомить с особенностями межличностного взаимодействия; способствовать представлению о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитию базовых коммуникативных умений.	Ноябрь	Педагог-психолог, классный руководитель
4	Игра «Мозаика общения»	Предоставить участникам возможность вступить во взаимодействие друг с другом, прожить ситуации сотрудничества, взаимоподдержки. Создать модели эффективного общения.	Декабрь	Педагог-психолог, классный руководитель
5	Тренинг «Мои проблемы».	Способствовать осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению; актуализировать личностные ресурсы.	Январь	Педагог-психолог, классный руководитель
6	Круглый стол «Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях»	Проанализировать имеющиеся проблемы; познакомить с различными стратегиями решения проблем; способствовать формированию индивидуальной стратегии поведения в сложной жизненной ситуации.	Февраль	Педагог-психолог, классный руководитель
7-8	Беседа «Позитивное мироощущение». «Ценности личности».	Способствовать формированию жизнеутверждающих установок, активации позитивно окрашенных реакций на	Март	Педагог-психолог, классный руководитель

		различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков		
9-10	Игра «Есть проблема? Нет проблем!» Презентация «Разрешение проблемных ситуаций».	Способствовать формированию адекватного отношения к проблемам; способствовать развитию умения менять отношение к трудным ситуациям.	Апрель	Педагог-психолог, классный руководитель
11-12	Памятка «Регуляция стресса». Психогимнастика «Стрессу -нет!»	Способствовать формированию навыков саморегуляции для снятия негативных последствий стресса.	Май	Педагог-психолог, классный руководитель