

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
27.07.2026 № 136

Учебная программа факультативных занятий
«Мое психологическое благополучие
и помощь сверстникам в кризисной ситуации»
для V (VI, VII) класса учреждений образования, реализующих
образовательные программы общего среднего образования

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Настоящая учебная программа факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» (далее – учебная программа) предназначена для учащихся V (VI, VII) класса учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

Реализовывать настоящую учебную программу имеют право педагогические работники учреждений общего среднего образования, обладающие опытом работы с подростками, прошедшие соответствующую подготовку и/или повышение квалификации по вопросам психологического благополучия учащихся и оказания помощи в кризисных ситуациях.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 35 часов (1 час в неделю). Содержание учебного материала структурировано по темам. Примерный учебно-методический план факультативных занятий представлен в приложении к настоящей учебной программе. Педагогический работник имеет право перераспределить количество часов на изучение тем в пределах 35 часов.

3. Цель – повышение уровня психологического благополучия подростков на основе формирования у них жизненных навыков; повышение уровня устойчивости подростков к воздействию неблагоприятных психологических факторов.

4. Задачи:

способствовать формированию важнейших психосоциальных (универсальных) компетенций, составляющих психологическое благополучие личности подростка;

реализовывать принцип системности в поддержке развития психосоциальных компетенций подростков с учетом когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов;

осуществлять профилактику кризисных состояний, ведущих к нарушению личностного и поведенческого функционирования подростков;

формировать у подростков навыки самопомощи и оказания помощи сверстникам в кризисных ситуациях;

формировать жизненные навыки, обуславливающие психологическое благополучие личности (эмоциональный интеллект, навыки эффективной коммуникации, позитивного мышления и безопасного поведения в современной информационной среде, самопомощи и помощи в кризисных ситуациях).

5. Формы и методы обучения рекомендованы с учетом возрастных особенностей учащихся V (VI, VII) класса, содержательного и процессуального компонентов учебного материала.

Форма организации занятий преимущественно групповая, что способствует развитию коммуникативной компетентности и навыков взаимодействия в коллективе.

Основным методом обучения на занятии являются практические методы, в частности, использование тренинга формирования жизненных навыков, который обеспечивает активное обучение через моделирование межличностных ситуаций, помогает развивать социальные навыки, самосознание и саморегуляцию, а также профилактику возникновения проблем в будущем. Акцент делается на общение, взаимное обучение, самостоятельную исследовательскую деятельность учащихся с использованием поисковых и творческих методов. Наиболее эффективными для формирования у подростков жизненных навыков являются работа в группах, парах. Для достижения цели и решения поставленных задач используются и такие методы обучения, как разбор кейсов, дискуссии, ролевые, деловые игры и другие.

Итоговое занятие проводится с использованием интерактивных методов обучения и позволяет диагностировать уровень сформированности у учащихся психосоциальных (универсальных) компетенций самопринятия, автономии, личностного роста, целеполагания, конструктивных отношений с окружающими, психологического влияния и противостояния влиянию, составляющих психологическое благополучие личности подростка.

Выбор форм и методов обучения и воспитания осуществляется педагогическим работником самостоятельно на основе целей и задач изучения конкретной темы, требований к результатам освоения содержания учебного материала, а также с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

6. Настоящая учебная программа включает 10 базовых тем.

Структура каждого занятия близка структуре комбинированного урока, в содержании которого предусмотрено:

знакомство учащихся с доступным по возрасту теоретическим материалом (информирование/ психологическое просвещение),

изучение своих личностных и индивидуальных особенностей (проведение психодиагностической работы),

закрепление полученных знаний в ходе выполнения заданий практикума и

рефлексия деятельности.

Рекомендуемое время для освоения каждой темы – от 1 до 4 часов.

Занятия построены в соответствии с особенностями восприятия информации и циклами работоспособности у подростков, возможностями коммуникации со сверстниками и педагогическим работником, мотивации обучения.

7. В результате освоения содержания настоящей учебной программы учащиеся должны:

знать:

особенности подросткового возраста;

потенциальные источники возникновения кризисных ситуаций в подростковом возрасте;

основы кризисной поддержки;

контакты служб кризисной помощи и возможности учреждения образования в поддержке психологического благополучия учащихся;

уметь:

применять теоретические знания в области поддержки психологического благополучия в процессе само- и взаимопомощи;

устанавливать и поддерживать конструктивные межличностные отношения и осуществлять совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;

осуществлять эффективную коммуникацию, точно формулировать свои мысли и задавать вопросы, уметь слушать;

контролировать эмоции, регулировать свои эмоциональные состояния, использовать позитивное мышление как инструмент, позволяющий снижать травматичность негативных событий;

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели, прогнозировать последствия своего поведения;

оказывать поддержку сверстникам в кризисной ситуации;

применять навыки безопасного поведения и этикета в современной информационной среде;

владеть:

способами решения практических психологических задач;

навыками предупреждения и конструктивного разрешения конфликтных ситуаций;

навыками эффективной коммуникации;

навыками действовать в нестандартных ситуациях;

навыками проявления ответственности за собственные принятые решения.

Настоящая учебная программа имеет продолжение в аналогичной учебной программе факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» для учащихся VIII (IX, X, XI) класса. Результатом реализации настоящей учебной

программы являются психосоциальные компетенции и жизненные навыки (универсальные компетенции и навыки), способствующие повышению уровня психологического благополучия личности.

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Установление контакта с учащимися. Знакомство с учебной программой и тематикой занятий. Обсуждение ожиданий и притязаний каждого члена группы. Составление правил работы группы. Обсуждение правил поведения, организационных и дисциплинарных вопросов. Мотивация на обучение психосоциальным компетенциям и жизненным навыкам. Навыки самопрезентации, эффективной коммуникации, сотрудничества.

Практикум:

Упражнения: «Сверим часы», «Ассоциации с мячом», «Ладони», «Поводырь», «Городок или домики», «Подарок».

Рефлексия.

Тема 2. Я – подросток: открываем секреты взросления (2 часа)

Подростковый возраст. Физиологические и психологические изменения. Плюсы и минусы подросткового возраста. Отношения со сверстниками. Отношения с родителями. Распознавание проблем подросткового возраста у сверстников. Стратегии преодоления проблем и трудностей подростков. Психосоциальные компетенции и жизненные навыки современных подростков.

Практикум:

Упражнения: «Приветствия без слов», «Разборка имени», «Герои и герои», «Интересные вопросы».

Рефлексия.

Тема 3. Я уникален: учимся принимать себя (4 часа)

Образ «Я»: когнитивные, эмоциональные, физические и поведенческие компоненты. Самоосознание: кто я и мои ценности. Самопознание, саморегуляция и самовыражение. Понятие адекватной самооценки. Проблемы самооценки и уверенности в себе. Самооценка в подростковом возрасте. Помощь сверстникам в повышении самооценки. Сравнение собственных представлений о себе с представлениями других. Навыки уверенного поведения. Навыки самопринятия и уверенности в себе.

Практикум:

Упражнения: «Психологическое время», «Моя звездная карта», «Дом», «Рекомендация».

Рефлексия.

Тема 4. Я понимаю свои чувства (4 часа)

Понятие эмоционального интеллекта. Эмоции и чувства человека. Эмоции подростков: плюсы и минусы. Важность распознавания эмоций. Степень выражения эмоций. Эмоциональное состояние и способы его регуляции: рефлексия и анализ причин, переключение внимания, «выплескивание» эмоций, аутогенная тренировка, чувство юмора и простые практики осознанности, такие как глубокое дыхание. Самоконтроль как способность управлять негативными эмоциями. Распознавание и регулирование эмоций другого человека.

Практикум:

Упражнения: «Наши чувства», «Найди отличия», «Спящие львы», «Угадай эмоцию», «Эксперимент».

Дискуссия «Польза и вред эмоций».

Рефлексия.

Тема 5. Навыки эффективной коммуникации (4 часа)

Понятие эффективной и неэффективной коммуникации. Богатая и красивая речь человека. Слова-паразиты. Нецензурная лексика. Вербальные и невербальные способы общения. Значение интонации. Роль мимики, жестов и поз в коммуникации. Активное слушание: как слышать и понимать собеседника. Проблемы коммуникации. Понятие о межличностных отношениях. Личные и деловые отношения. Уважительное и неуважительное отношение к людям. Использование «я-высказываний» для выражения эмоций и мнений. Основы командной коммуникации. Навыки подготовки и проведения презентаций. Публичные выступления. Практика конструктивной критики и обратной связи. Помощь сверстнику в установлении эффективной коммуникации.

Практикум:

Упражнения: «Отгадай предмет», «Цепочка речи», «Другими словами», «Запретные слова».

Рефлексия.

Тема 6. Я и окружающие: шаги к взаимопониманию (4 часа)

Что означает умение «ладить с людьми». Нормы и правила взаимодействия. Навыки командной работы и коммуникации. Друг, приятель, коллега, начальник, знакомый, чужой: особенности отношений.

Лидерские качества. Ответственность и доверие между участниками команды (класса). Первое впечатление о человеке. Как не испортить первое впечатление о себе. Личные границы. Нарушение личных границ. Уважение к личностным границам других людей. Проблемы общения со сверстниками. Межличностные конфликты. Основные правила предупреждения конфликтов. Стратегии разрешения конфликтов. Конструктивное выражение претензий. Совместное решение проблем и творческое взаимодействие. Манипуляции. Эмпатия. Стереотипы и предубеждения.

Практикум:

Упражнения: «Коллективный счет», «Сядьте так, как...», «Странные ответы», «Все равно ты молодец, потому что...»

Рефлексия.

Тема 7. Я и моя семья (1 час)

Роль семьи в жизни человека. Осознание себя как члена семьи. Ценностное отношение к семье и его место в обществе. Ценности семейных отношений и традиций. Взаимоотношения в семье. Значение родителей в жизни детей. Психологический климат в семье. Как проявляется любовь к близким. Позитивный семейный досуг и совместная деятельность как фактор сплочения. Эмоциональная поддержка. Способы конструктивного взаимодействия.

Практикум:

Информационный блок, пословицы о семье.

Упражнения: «Семейные трудности», «Копилка советов», «Ассоциации», «Дерево ценностей семьи», «Я горжусь».

Рефлексия.

Тема 8. Я мыслю позитивно (2 часа)

Понятие позитивного мышления. Оптимисты, пессимисты и реалисты: кому легче живется. Инструменты позитивного мышления. Как научиться видеть хорошее в плохом. Понятие счастья. Нытики и жалобщики. Как успокоиться и снять тревожность. Как справляться с критикой и негативными мыслями. Помощь сверстнику в освоении позитивного мышления. Роль позитивного мышления в командной работе и социальной адаптации.

Практикум:

Упражнения: «Мне нравится», «Три на три», «Что мне доставляет удовольствие?», «Поменяй минус на плюс», «Принятие похвалы».

Рефлексия.

Тема 9. Мои цели – мой план (2 часа)

Понятие о цели и задаче. Реальность и адекватность цели, как сформулировать цель, чтобы она «заработала». Как цель разбить на задачи. Способы достижения цели. Планирование и самоорганизация. Целеполагание как вид деятельности. Типы целеполагания. Формулирование цели. Понятие воли. Где искать мотивацию. Помощь сверстнику в определении целей.

Практикум:

Упражнения: «По листикам», ««Хочу» и «надо»», «Дуем к цели», «До черты», «Рука цели», «Ресурсы».

Рефлексия.

Тема 10. Я и Интернет: навыки благополучия в современной информационной среде (4 часа)

Польза и вред Интернета для современного человека. Искусственный интеллект: этическое использование и воздействие на психическое здоровье. Дезинформация или зависимость. Правила электронной коммуникации со знакомыми и незнакомыми людьми. Правила общения в социальных сетях и мессенджерах. Безопасность и этика онлайн-коммуникации. Опасности онлайн-взаимодействия: кибербуллинг, деструктивные группы, мошенники: как не стать жертвой или агрессором. Цифровой этикет. Способы защиты себя в сети.

Практикум:

Упражнения: «Анализ информационного потока», «Персональные данные», «Факт или фейк», «Личный цифровой распорядок»

Дискуссия «Плюсы и минусы цифровой среды»

Рефлексия.

Тема 11. Навыки безопасности и поддержки в кризисе (4 часа)

Понятие кризиса, стресса и стрессоустойчивости. Основные типы стресса и кризисных ситуаций. Признаки стресса у подростков. Распознавание признаков опасных состояний (умение замечать тревожные признаки: слезы, изоляция, агрессия, «просьбы о помощи»). Стресс и кризис: общие черты и различия. Приемы управления стрессом. Потенциальные источники возникновения кризисных ситуаций и оценка рисков. Влияние внешних и внутренних кризисных ситуаций на личность. Открытое общение и умение просить помощи. Принятие и оказание поддержки со стороны взрослых, сверстников, специалистов. Алгоритм действий в кризисной ситуации: выслушать, поддержать, не осуждать, при необходимости — быстро обратиться к профессионалам. Куда можно обратиться: психологи, горячие линии, местные службы поддержки.

Практикум:

Упражнения: «Надписи на спине», «Противоположные движения», «Остановись — подумай», «Преодоление препятствий», «Клубок», «Скала», «Миг благодарения», «Техники релаксации»

Дискуссия «Чему меня научила проблема»

Рефлексия.

Тема 12. Заключительное занятие (2 часа)

Обобщение представлений подростков о психологическом благополучии личности. Подведение итогов работы. Осмысление опыта, полученного в ходе занятий, закрепление полученных навыков самопомощи, умения оказывать и принимать помощь. Позитивные представления участников об их личном будущем. Влияние человека на свое будущее. Анализ ресурсов личностного роста. Планирование своей повседневной жизни и реализация планов.

Практикум:

Упражнения: «Колесо успеха» (оценка личных достижений и ресурсов), «Мое будущее», «Чемодан», «Коллаж».

Итоговая анкета для оценки изменений и самоощущения подростков. Заключительная рефлексия и обмен впечатлениями.

Приложение
к учебной программе факультативных
занятий «Мое психологическое
благополучие и помощь сверстникам в
кризисной ситуации» для V (VI, VII)
класса учреждений образования,
реализующих образовательные
программы общего среднего
образования

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Количество часов
1	Вводное занятие	2
2	Я – подросток: открываем секреты взросления	2
3	Я уникален: учимся принимать себя	4
4	Я понимаю свои чувства	4
5	Навыки эффективной коммуникации	4
6	Я и окружающие: шаги к взаимопониманию	4
7	Я и моя семья	1
8	Я мыслю позитивно	2
9	Мои цели – мой план	2
10	Я и Интернет: навыки благополучия в современной информационной среде	4
11	Навыки безопасности и поддержки в кризисе	4
12	Заключительное занятие	2
Итого		35