

ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МОУ
«СОШ № 2 р.п. Дергачи»

ФИО педагога психолога:

Оганнисян С.К.

2025-2027 г.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе приказа управления образования администрации Дергачевского муниципального района от 30.01.2025 № 28 «О разработке и реализации программ по формированию жизнестойкости учащихся в общеобразовательных организациях Дергачевского района».

Данная программа относится к числу профилактических психолого-педагогических программ, т.к. она направлена на профилактику трудностей в социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся лица, связанных с риском самоповреждения (суицид).

Актуальность данной Программы формирования 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, студенты 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.

Перечень нормативных правовых актов, регулирующих исполнение муниципальной программы «Формирование жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательных школ»:

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989 года.

2. Конституция РФ «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от

30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ). 3. Семейный кодекс РФ от 29 декабря 1995 г. N 223-ФЗ (СК РФ) (с изменениями и дополнениями).

4. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г. 26, 30 июня 2007 г., 23 июля 2008 г.).

5. Указ Президента РФ от 1.06.2012 г. N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.10.2011 № 2537 «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки РФ по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011-2015 годы».

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 17.12.2012 № 1897 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся».

Вид программы: профилактическая (профилактика суицидального поведения и вредных привычек)

Тип программы: модифицированная

Цель: повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивиталяного поведения.

Задачи:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;

2. Формирование 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 обучающихся 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. Создание в школьной среде условий, препятствующих распространению ПАВ, становлению активно отрицающей позиции по отношению к ПАВ у большинства учащихся.

9. Формирование культуры здоровья школьников.

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

Показателем эффективности (ожидаемыми результатами) программы выступает повышение уровня жизнестойкости обучающихся, что проявляется в сформированности качеств:

1. Уверенность в себе.
2. Независимость, самостоятельность суждений.
3. Стремление к достижениям.
4. Навыки межличностного взаимодействия.
5. Ценностно-смысловые установки, направленные на реализацию волевых действий (мотивация, мысленная постановка цели, сосредоточение на ее исполнении, осмысливание и самоконтроль).
6. Саморегуляция поведения и эмоций.

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 учащихся со средним и высоким уровнем силы воли;
- отсутствие признаков депрессии у старшеклассников по результатам диагностики;
- рост внутренних ресурсов, адаптивности и стрессоустойчивости обучающихся, участников программы, по результатам итоговой диагностики (по всем показателям – средний уровень).

В ходе психологических 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 автором.

Формы и методы реализации программы:

Классные часы, психологический практикум, походы, родительские собрания.

Практические занятия с элементами тренинга, деловые и ролевые игры, тренинги, эстетические беседы, диспуты, встречи с интересными людьми, презентации.

Диагностические методики:

1. Диагностика социальной компетентности обучающегося. Шкала разработана А.М. Прихожан и направлена на выявление уровня социальной компетентности подростков 11—16 лет и позволяет выявить, как общий уровень социальной компетентности подростка в соответствии с возрастом, так и компетентность в отдельных областях: самостоятельность, уверенность в себе, отношение к своим обязанностям, развитие общения, организованность, развитие произвольности, интерес к социальной жизни.

2. Диагностика жизнестойкости. Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева. Позволяет определить уровень

сформированности жизнестойкости в целом и ее компонентов: вовлеченность, принятие решений, контроль.

3. Диагностика тревожности. Методика «Шкала тревожности» направлена на выявление уровня тревожности подростков 15-17 лет. Позволяет определить ситуации, тревожащие подростка: ситуации, связанные с лицеом, общением с педагогом; ситуации, актуализирующие представление о себе; ситуации общения.

Показателями эффективности реализации программы выступает повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:

- адаптивность;
- уверенность в себе;
- наличие жизненных перспектив;
- стремление к достижениям;
- стрессоустойчивость

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.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Реализуемые цели	Содержание	Кол- во часов
1	Тема 1. Трудные ситуации повседневной жизни.	Цели: помочь учащимся осознать свои трудные жизненные ситуации; расширить поведенческий репертуар и жизненный опыт; сформировать способы конструктивного поведения в	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Доброе животное» • Самопрезентация группы <p>Каждый участник называет себя тем именем, каким он хочет здесь называться и предлагает качества, которые ему помогают и мешают в общении (можно заменить ответами на вопросы «за что Вас ценят близкие», «что вам больше всего в себе нравится»). Каждый следующий называет соседей, а</p>	2

		проблемных ситуациях; научить принимать ответственность за свои поступки	<p>затем себя. Обсуждение задач тренинга. В кругу высказываются свои ожидания и опасения, сомнения по поводу тренинга.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Мои проблемы» • Методика «Список Робинзона» • Рефлексия 	
2	Тема 2. Преодолевающее поведение личности в трудных жизненных ситуациях. «Правила антистрессового поведения».	Цели: расширить репертуар поведенческих стратегий в стрессовых ситуациях; сформировать индивидуальные навыки управления стрессом.	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Приветствие» • Дискуссия «Стресс в нашей жизни» • Мозговой штурм «Проявления стресса» • Упражнение на двигательную активность • Работа по подгруппам «Правила антистрессового поведения» • Рефлексия 	2
3	Тема 3. Тренинг нестандартных поступков и преодоление низкой самооценки	Цели: повысить психологическую устойчивость обучающихся к кризисным ситуациям; принятие собственной индивидуальности; расширить поведенческий репертуар и жизненный опыт.	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Его сильная сторона» • Упражнение «Я-реальное» и «Я-идеальное» • Беседа «Как мы зависим от мнения окружающих?» • Упражнение «Ваш личный зоопарк» • Упражнение "Аукцион" Продай себя! • Упражнение «Решение проблемы через образ» • Рефлексия 	2

4	<p>Тема 4. Экстремальные, кризисные ситуации, выходящие за рамки повседневности. «Острое стрессовое травматическое и посттравматическое расстройство».</p>	<p>Цели: познакомить со способами мобилизации, управления своими чувствами, мыслями, поведением в экстремальных ситуациях</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Все хорошее за неделю» • Упражнение «Рыба для размышления» • Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!» • Упражнение «Передвижение с закрытыми глазами в комнате» • Коллаж «Мой герб» • Рефлексия 	2
5	<p>Тема 5. Психология жертвы. Жертва и ответственность.</p>	<p>Цели: формирование позитивного самосознания и ответственности за собственную личность, преодоление установок на поведение «жертвы»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Модное приветствие» • Беседа «Психология жертвы» • Упражнение «Сказочные примеры жертв» • Упражнение «Жертва и ответственность» (ролевая игра по Е.В. Емельяновой) • Работа в подгруппах «Потенциально опасные ситуации – как там себя лучше вести?» • Упражнение «Безусловное достоинство» • Знакомство с памятками «Установки «АНТИЖЕРТВЫ» • Рефлексия 	2
6	<p>Тема 6. Неуверенность, уверенность и агрессивность</p>	<p>Цели: формирование устойчивости к фрустрации, навыков быстрого реагирования на конфликтной</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Печатная машинка» • Упражнение «Если бы..., я стал бы...» • Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные 	2

		ситуации.	<p>ответы»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Контраргументы» • Упражнение «Сигнал» • Рефлексия 	
7	Тема 7. Я и Мой выбор	Цели: формирование осознанной позиции в отношении наркотиков и выработка навыков аргументированной защиты своей позиции и адекватного реагирования в конфликтной ситуации	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Мы похожи?..» • Упражнение «Чувства» • Упражнение «Зависимость» («Незаконченны е предложения») • Мозговой штурм «Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь?» • Работа в микрогруппах «10 заповедей» • Мини-дискуссия «Да», «Нет», «Может быть». • Рефлексия 	4
8	Тема 8. Жизнестойкая личность	Цели: развитие позитивного мышления, осознанности жизненного выбора, актуализация жизнестворчества	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Секрет» • Групповое обсуждение «Жизненный успех» (по Э.И. Штейнберг) • Упражнение «Три на три» (по Е.В. Емельяновой) • Упражнение «Поиск позитивного» (по Е.В. Емельяновой) • Упражнение «Колесо жизни» • Рефлексия 	2
9	Тема 9. Оказание психологической поддержки человеку в трудной	Цели: обучить навыкам оказания психологической поддержки человеку, который находится в	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка «Комплимент» • Упражнение «Критика и поддержка» 	2

	жизненной ситуации и самоподдержка	кризисной ситуации; повысить стрессоустойчивость ; научить запрашивать и получать поддержку.	<ul style="list-style-type: none"> • Мини-Дискуссия • Упражнение «Красный карандаш» • Упражнение «Как лучше поддерживать?» • Упражнение «Кому я могу оказать поддержку и у кого ее получить» • Рефлексия 	
10	Тема 10. Стратегии достижения цели. Оценка ресурсов и препятствий.	Цели: осмысление значимых целей, ресурсов собственной личности, выработка индивидуальной стратегии достижения цели.	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка на выбор «Повороты» или «Выброс пальцев, не договариваясь», или «Встань с места, не договариваясь» • Упражнение «Да - диалог» • Игра «Толкни меня» • Мини-дискуссия «Дискурсионные качели» • Упражнение «Осознание своих целей, ресурсов и препятствий» • Визуализация «Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях» • Упражнение «Коллективный рисунок» 	2