

Комитет администрации г. Славгорода Алтайского края по образованию
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №17»
г. Славгорода Алтайского края



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Лицей №17»
С.И. Харченко
Приказ № 187
31.08. 2017 г.

Программа
«Формирование навыков жизнестойкости обучающихся»
на 2017-2018 учебный год

Славгород, 2017

В последнее десятилетие подростковая депрессия стала одним из самых социально обсуждаемых явлений. Опасность депрессивного состояния в том, что его не всегда можно распознать: за внешним благополучием ребенка могут скрываться боль и одиночество. И чем острее он нуждается в помощи, тем глубже замыкается в себе.

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного подростка, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с решением возникающих перед ним трудных жизненных ситуаций. Эта проблема актуальна для школьников, так как создавшаяся социальная обстановка требует от них максимальной адаптации. Для некоторых трудные жизненные ситуации выступают в качестве повода суицидального поведения, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся жизнестойкости является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации. Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся (законные представители), педагоги (классные руководители, учителя-предметники), социальные педагоги, педагоги-психологи. Именно образовательная среда наиболее перспективна в плане профилактики суицидальной активности, так как менее латентна, обладает большей информативностью, открытостью для превентивного вмешательства.

Формирование жизнестойкости опирается на аксиологический подход к категории «ценность»: ценность человеческой жизни, цели и смысла жизни. Формируется отношение к общечеловеческим ценностям, определяется выбор социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

Трудные жизненные ситуации, кризисы, стрессы, стратегии поведения человека в кризисных ситуациях, способы совладения с ними, формы и методы оказания психологической помощи человеку, находящемуся в кризисной ситуации, широко изучаются в современной психологии (Анцыферова Л.И., Василюк Ф.Е., Дикая Л.Г., Ромек В.Г. и др.).

В отечественной психологии проблема трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабатывается многими учеными: это Н.В. Тарабарина, М.Ш. Магомед-Эминов, Н.Н. Пуховский, Ф.Е. Василюк, М.М. Решетников и другие.

Анализ теоретических и методологических основ позволяет сделать вывод о том, что жизнестойкость – тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья.

Практическая значимость, обоснованное описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена.

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Формирование навыков жизнестойкости обучающихся в МБОУ «Лицей № 17»» направлена:

- на обеспечение эффективного психолого-педагогического и консультативного сопровождения школьников, что позволяет им преодолеть трудности адаптации в образовательной среде и в быту, трудности, связанные с предстоящими экзаменами, профессиональным самоопределением, постановкой целей, позволяет повысить устойчивость организма в стрессовой ситуации и справиться с состоянием страха, тревоги и раздражительности;
- на формирование жизнестойкости у младших школьников и подростков.

Этот выбор обусловлен в начальной школе новым социальным статусом школьника, который влечет за собой сильные психоэмоциональные переживания, качественные изменения в сфере самопознания, а в подростковом периоде, связан с развитием саморефлексии, становлением индивидуальной и социальной идентичности, повышающей проявление антивиталяного поведения (не направленного на жизнь) у подростков с несформированными качествами жизнестойкости.

Участники программы: учащиеся начальной школы 6,5-10 лет - 1-4 классы и подростки 11-18 лет – 5-11 классы.

Теоретическая и практическая значимость данной проблемы обусловили выбор цели и задач программы.

Цель программы: создать условия для повышения уровня жизнестойкости младшего школьника и подростков, профилактика антивиталяного поведения.

Задачи программы:

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

Научные, методологические и методические основания программы

Методологической основой исследования программы являются:

- Понятие жизнестойкости, введённое Сальваторе Мадди, отечественными психологами Д.А. Леонтьевым, Л.А. Александровой, М.В. Логиновой и др.
- Исследования, посвященные изучению жизнестойкости при использовании «...теста жизнестойкости, позволяющий оценить способность и готовность человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей или его уязвимость к переживаниям стресса».

Методическую основу программы составляют работы ученых: З. Фрейд, А. Фрейд (защитные механизмы); Р. Лазарус и С. Фолкман, Р. Моос и Дж. Шеффер, Р. Фэйбс и Н. Эйзенберг, Л.И. Анцыферова, Ф.Б. Березин, Р.М. Грановская, И.М. Никольская, Д. Либин и А.Либина (стратегия совладания со стрессом); К. Изард, Э. Гельгорн, Г. Рубинштейн, М.М. Бахтин (взаиморегуляция эмоций); И. П. Павлов, И. Шульц, Э. Джекобсон, Э. Куэ, Р. Деметер (физические упражнения, аутогенная тренировка, прогрессивная мышечная релаксация, самовнушение, дыхательные упражнения как регуляция эмоционального напряжения); Дж. Альтшуллер, Л.С. Брусиловский, В.С. Лобзин, И.А. Гольдварг (музыкальная терапия эмоциональных расстройств); П. Сэловей, Д. Мэйер, Е.П. Ильин, И.А. Переверзева, Н.В. Панина (регуляция, управление эмоциями).

Методы:

Диагностические: использование пакета педагогических и психологических скрининговых методик для экспресс - выявления детей групп риска по суицидальному поведению в условиях образовательного учреждения.

Психотехнологии личностно-ориентированной терапии: индивидуальные психокоррекционные беседы, групповая психотерапия, аутотренинг, суггестивные программы (проводятся приглашенными специалистами).

Реабилитационные психотехнологии (тренинги): транзактный анализ, психодрама, интеллектуальный тренинг, тренинги личностного роста, тренинг рефлексии, ролевая игра и др.

Организационные: педагогические советы, консилиумы, семинары, обсуждения в групповых дискуссиях, круглые столы.

Информационные: памятки, стендовая информация, информационные листы, буклеты. ИКТ.

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 (ст. 6,8,16,27,28,29,30)
2. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, статья 42
3. Федеральный закон N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г., статья 14
4. Федеральный закон Российской Федерации № 120-ФЗ от 24.06.1999 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
5. Указ Президента РФ от 1.06.2012 г. N 761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012-2017 годы»
6. Конституция Российской Федерации «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).
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации 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».
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 17.12.2012 № 1897 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся».
10. Письмо Департамента воспитания и социализации детей Министерства образования и науки РФ от 27.02.2012 № 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся»
11. Уголовный кодекс Российской Федерации (ст. 117 «Истязание», ст. 110 «Доведение до самоубийства», ст. 131-134 «О преступлениях сексуального характера»)
12. Стратегия действий в интересах детей в Алтайском крае на 2012-2017 годы, утвержденная постановлением Администрации Алтайского края от 13.11.2012 № 617.
13. Межведомственный план мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних на 2014-2015 годы (постановление комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Алтайского края от 19.03.2014 года).
14. Письмо Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 18.06.2012 № 3726 «О направлении критериев оценки эффективности профилактики суицидального поведения детей и подростков».
15. Письмо Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 15.01.2013 № 02-02/02/43 «Об усилении совместной работы семьи и школы по профилактике суицидального поведения».
16. Письмо Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 12.03.2013 № 1527 «О деятельности педагога-психолога в образовательных организациях Алтайского края».
17. Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 20.10.2014 № 5486 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации программы по формированию жизнестойкости обучающихся общеобразовательных организаций».

Срок реализации: 1 учебный год, в ходе которого последовательно осуществляются три этапа:

Подготовительный этап

| Ответственные | Мероприятия | Сроки |
|---------------|---|------------------|
| Администрация | Издает локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся. Включает в план воспитательной работы образовательной организации раздел: «Формирование | Август-Сентябрь, |

| | | |
|-----------------------|--|----------------|
| | <p>навыков жизнестойкости обучающихся».</p> <p>Организует проведение методических семинаров, (педагогических советов) по организационно-содержательным вопросам формирования навыков жизнестойкости обучающихся в образовательной организации педагогическими работниками.</p> <p>Согласовывает и утверждает программу по формированию жизнестойкости.</p> | |
| Классный руководитель | <p>Заполняет бланки методик «Шкала социальной компетентности обучающегося» и «Карта риска суицида» (модификация Л.Б. Шнейдер), составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе.</p> <p>Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе.</p> <p>Планирует содержание классных часов, родительских собраний.</p> <p>Взаимодействует с педагогом-психологом, социальным педагогом.</p> | Сентябрь |
| Педагог-психолог | <p>Определяет группу подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.</p> <p>Проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной коррекционно-развивающей работы.</p> <p>Проводит диагностику личностного развития детей подросткового возраста (шкала депрессии Бека BDI), тест жизнестойкости (методика Мадди, адаптации Д.А. Леонтьева, тест «Самооценка силы воли» с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (при наличии письменного разрешения родителей (законных представителей).</p> <p>Составляет учебно-тематический план индивидуальных занятий с подростками группы риска и утверждает его руководителем образовательной организации.</p> | Сентябрь - май |

Формирующий этап

| | | |
|-----------------------|---|----------------|
| Администрация | Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся. | Сентябрь – май |
| Классный руководитель | Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы. Организует включение подростков в ценностно значимую для них деятельность. Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности. | Сентябрь – май |
| Педагог-психолог | Организует в адаптационный период (октябрь-ноябрь) проведение 1-3 групповых психологических занятий в пятых, девярых, в «сборных» вновь созданных классах, а также в классах, где появился новый ученик, в конфликтных классах (по мере необходимости). Проводит индивидуальные коррекционно-развивающие занятия по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. Участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей). Осуществляет методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости. | Сентябрь – май |
| Социальный педагог | Осуществляет социальный патронаж обучающихся, находящихся в социально опасном положении, на учете в КДНиЗП, ПДН. | Сентябрь – май |

Мониторинг

| | | |
|-----------------------|--|--------------|
| Администрация | Осуществляет анализ и оценку результатов программы «Формирование навыков жизнестойкости обучающихся» в соответствии с показателями эффективности. Организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов. | Апрель - май |
| Классный руководитель | Заполняет бланк методики «Шкала социальной компетентности обучающегося», составляет профиль | Апрель – май |

| | | |
|------------------|--|--------------|
| | <p>сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе по итогам работы.</p> <p>Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы.</p> <p>Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе).</p> | |
| Педагог-психолог | <p>Организует проведение мониторинга социальной компетентности обучающихся (на основании профиля сформированности качеств жизнестойкости в классных коллективах по методике «Шкала социальной компетентности обучающихся»).</p> <p>Осуществляет анализ и оценку результатов программы «Формирование навыков жизнестойкости обучающихся» в 2017-2018 учебном году в соответствии с показателями эффективности (совместно с администрацией лицея).</p> <p>Планирует мероприятия по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей), собственную работу на следующий учебный год с учетом результатов мониторинга социальной компетентности обучающихся.</p> | Апрель - май |

Программа состоит из 4 модулей:

1. Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной занятости и на классных часах.
2. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (с низким уровнем социальной компетентности).
3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.
4. Программа «Психолого-педагогические технологии профилактики злоупотребления обучающимися ПАВ на разных этапах обучения».

1 модуль. Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной занятости и на классных часах.

Задачи:

- формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
- формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности, личности других людей.

При организации воспитательных мероприятий следует учитывать механизм развития психологических структур подростка, позволяющих превращать проблемные ситуации в новые возможности. Показать возможности подростка, помочь их осмыслить, выбрать именно для себя должное, сформулировать цель, организовать деятельность в выбранном направлении.

2 модуль. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (с низким уровнем социальной компетентности).

Ответственные: педагог-психолог.

Задачи:

- ориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним.

3 модуль. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей

Ответственные: педагог-психолог, классные руководители.

Форма работы: семинары, родительские собрания.

Задачи:

- ознакомление педагогов с теоретическими аспектами проблемы аутоагрессивного поведения детей и подростков и использование информации в работе;
- формирование представлений о методах своевременного выявления обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, нуждающихся в незамедлительной помощи (защите, экстренной помощи, обеспечении безопасности, снятии стрессового состояния);
- расширение знаний педагогов о возрастных особенностях обучающегося на разных ступенях обучения с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, межличностном общении в классном коллективе и социуме, развитии и обучении;
- формирование компетенций педагогов, обеспечивающих деятельность по улучшению детско-родительских отношений.

4 модуль. Программа «Психолого-педагогические технологии профилактики злоупотребления обучающимися ПАВ на разных этапах обучения».

Цель данной программы

Создание системы информационно - пропагандистской работы с родителями и подростками по формированию необходимых жизненных навыков и здорового образа жизни, изменение ценностного отношения детей и молодежи к ПАВ и формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающие снижение спроса на психотропные вещества в детско-молодежной популяции.

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

- уверенность в себе;
- независимость, самостоятельность суждений;
- стремление к достижениям;
- навыки 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.

Отследить динамику повышения жизнестойкости обучающихся 1-9 классов позволит проведение первичных диагностик в начальной школе: методика «Дождь в сказочной стране» (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д.Б. Кудзилов); тест «Лесенка» (Т.Д. Марценковская); цветоассоциативная методика А.М. Парачева; а в 5-9 классах - тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, Д.И. Рассказова); тест «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов); методика «Карта риска суицида» (модификация Л.Б. Шнейдер).

Оценка результатов определяется посредством повторной диагностики проведенных методик и опроса классных руководителей.

Прогнозируемые риски

1. Многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся, и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни).
2. Недостаточная мотивационная готовность учителя к реализации требований программы.

3. Недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни (при наличии семейного неблагополучия).

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Качественные:

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

Количественные:

- на 20% выросло количества учащихся со средним и высоким уровнем силы воли;
- отсутствие признаков депрессии у подростков по результатам диагностики (100%);
- рост внутренних ресурсов, адаптивности и стрессоустойчивости обучающихся, участников программы, по результатам итоговой диагностики (по всем показателям – средний уровень).

**План реализации мероприятий
по формированию навыков жизнестойкости обучающихся МБОУ «Лицей № 17»
на 2017-2018 учебный год**

| № | Мероприятие | Сроки | Ответствен ые | Результат/док умент |
|--|---|---------------------|--|--------------------------------|
| I. Подготовительно-диагностический этап | | | | |
| 1. | Разработка плана по формированию жизнестойкости обучающихся в условиях образовательной организации | Август | Зам. директора по ВР | План |
| 2. | Информирование законных представителей о проведении мониторинга психоэмоционального состояния учащихся 5-9 классов образовательного учреждения. Сбор заявлений о согласии на обработку персональных данных. | Сентябрь | Зам. директора по ВР | Заявления о согласии |
| 3. | Проведение мониторинга психоэмоционального состояния учащихся 5-9 классов образовательного учреждения | Сентябрь-декабрь | Педагог-психолог | Результаты мониторинга |
| 4. | Анализ и обобщение данных по результатам проведенного мониторинга психоэмоционального состояния учащихся 5-9 классов | Ноябрь-декабрь | Педагог-психолог | Справка |
| 5. | Составление индивидуальных рекомендаций для законных представителей по итогам проведения мониторинга психоэмоционального состояния учащихся 5-9 классов | Декабрь | Педагог-психолог | Индивидуальные рекомендации |
| 6. | Публикация и размещение методических рекомендаций для законных представителей по вопросам воспитания и обучения обучающихся на информационных стендах и сайтах образовательных организаций. | В течение года | Зам. директора по ВР, педагог-психолог | Публикации |
| 7. | Создание банка данных детей, находящихся в «группе риска» и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации | В течение года | Педагог-психолог | Банк данных |
| 8. | Составление плана-графика по индивидуальной и групповой работе с детьми, находящимися в «группе риска» и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации | По отдельному плану | Педагог-психолог | План-график |
| 9. | Организация реабилитационных мероприятий для несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации | По отдельному плану | Педагог-психолог | План-график |
| Направление работы с родителями (законными представителями) | | | | |
| 1. | Организация и проведения психологического опроса родителей и законных представителей по вопросам детско-родительских отношений | Ноябрь | Классные руководители | Данные опроса |
| 2. | Проведение индивидуальных консультаций родителям и законным представителям | По запросу | Классные руководители | График консультаций |
| 3. | Психолого-педагогическое сопровождение семей с детьми с отклоняющимся | В течение года | Классные руководители, педагог- | |

| | | | | |
|--|---|---------------------|---|--------------------------|
| | поведением | | психолог | |
| Направление работы с обучающимися | | | | |
| 1. | Проведение психодиагностических мероприятий обучающихся 5-9 классов, по выявлению отклонений в развитии и поведении | По отдельному плану | Классные руководители | План мероприятий |
| 2. | Анализ и обобщение по результатам проведенной психодиагностики | По запросу | Зам. директора по ВР | Справка |
| 3. | Разработка и реализация плана индивидуальной и групповой психокоррекционной работы с обучающимися по результатам проведенной психодиагностики | По отдельному плану | Классные руководители, педагог-психолог | План |
| 4. | Проведение индивидуальных и групповых консультаций обучающихся | По запросу | Педагог-психолог | График консультаций |
| 5. | Проведение практических занятий и тематических бесед с обучающимися по вопросам профилактики девиантного поведения | По отдельному плану | Классные руководители | План занятий |
| II. Обучающий этап | | | | |
| Работа с педагогическим коллективом | | | | |
| 1. | Проведение практических занятий и деловых игр с педагогическими работниками по повышению психологической компетентности в работе с обучающимися с девиантным поведением | 1 раз в четверть | Педагог-психолог | Планирование занятий |
| 2. | Организация и проведение тематических встреч для классных руководителей «Психологический климат в классе» | 1 раз в четверть | Педагог-психолог | Планирование мероприятия |
| 3. | Организация и проведение тематических встреч для классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними» | 1 раз в четверть | Педагог-психолог | Планирование мероприятия |
| 4. | Организация и проведение тематических встреч для классных руководителей «Методы разрешения педагогических конфликтов» | 1 раз в четверть | Педагог-психолог | Планирование мероприятия |
| 5. | Проведение мероприятий по формированию навыков и умению саморегуляции и самоконтроля, по предупреждению эмоционального выгорания среди педагогического коллектива | 1 раз в четверть | Педагог-психолог | Планирование мероприятия |
| Направление работы с обучающимися | | | | |
| 1. | Классные часы по важнейшим вопросам профилактики: Хотел напугать Суд над табаком Как научиться жить без драки Толерантность Как преодолевать тревогу Способы решения конфликтов с родителями Стресс в жизни человека. Способы борьбы | 1 раз в месяц | Классные руководители, педагог-психолог | План |

| | | | | |
|--|---|----------------------|---|--|
| | со стрессом Грани моего «Я» Как сказать «Нет!» Не сломай свою судьбу! Подросток и опасные привычки. В чём смысл жизни? | | | |
| 2. | Правовые классные часы: Что ты должен знать об УК РФ Уголовная ответственность несовершеннолетних. Знаешь ли ты свои права и обязанности | 1 раз в четверть | Классные руководители, педагог-психолог, зам.директора по ВР | План ВР |
| 3. | Психолого-педагогическая сопровождение обучающихся в период подготовки к выпускным экзаменам. | 1 раз в месяц | Педагог-психолог | |
| 4. | Работа с детьми аутсайдерами («отверженными») | 1 раз в месяц | Педагог-психолог | План работы |
| 5. | Проведение групповых занятия по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни «Я и мой выбор» | 1 раз в месяц | Педагог-психолог | Планирование занятий |
| 6. | Организация психокоррекционной работы с неадаптивными детьми дезадаптация | 1 раз в месяц | Педагог-психолог | План работы |
| 7. | Организация и проведение дискуссии «Успех в жизни» | Январь | Зам.директора по ВР | |
| 8. | Организация и проведения творческих конкурсов в рамках реализации программы по формированию жизнестойкости обучающихся | По плану | Зам.директора по ВР | |
| 9. | Проведение коррекционно-развивающей работы с обучающимися по вопросу толерантности | 1 раз в четверть | Социальный педагог | План работы |
| 10. | Распространение информации о деятельности «Детского телефона Доверия» | В течение года | Социальный педагог | Информация на сайте, стендовые щиты, классные уголки |
| 11. | Организация внеурочной деятельности обучающихся, находящихся в «группе риска» и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации | По плану | Классные руководители, педагог-психолог | План ВР |
| Направление работы с родителями (законными представителями) | | | | |
| 1. | Организация работы с семьями, оказавшимися в трудной жизненной ситуации | По плану | Классные руководители, педагог-психолог | План работы |
| 2. | Организация и проведение родительских лекторий: Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки. Тревожность и её влияние на развитие личности Трудный возраст или советы родителям. Что такое суицид и как с ним бороться | По плану, по запросу | Зам. директора по ВР, педагог-психолог, классные руководители | План работы |

| | | | | |
|----|---|------------|-----------------------|---------------------|
| | (среднее звено). Особенности детско-родительских отношений как фактор психологического дискомфорта. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Как помочь ребенку справиться с эмоциями Опасные привычки: социальные сети. | | | |
| 3. | Консультация законных представителей по вопросам отклоняющего поведения подростков | По запросу | Классные руководители | График консультаций |

IV. Оценочный этап

Подведение итогов реализации по формированию навыков жизнестойкости обучающихся

| | | | | |
|----|--|-----|--|------------------------|
| 1. | Проведение повторного мониторинга психоэмоционального состояния учащихся 5-9 классов образовательных организация | Май | Зам. директора по ВР, педагог-психолог | Результаты мониторинга |
| 2. | Проведение анализа и обобщения результатов по итогам мониторинга | Май | Зам. директора по ВР, педагог-психолог | |
| 3. | Проведение анализа результатов реализации программы по формированию жизнедеятельности обучающихся и планирование перспективы работы на последующий учебный год | Май | Зам. директора по ВР, педагог-психолог | |

| 3. Мониторинг | | | | |
|---------------|---|---------------|--------------------------------|---|
| 3.1 | Организация и проведение анализа и оценки результатов программы «Формирование навыков жизнестойкости обучающихся» в 2016-2017 учебном году в соответствии с показателями эффективности. | до 30.04.2018 | Директор | Аналитический отчет |
| 3.2 | Описание положительного опыта по формированию навыков жизнестойкости обучающихся. | до 15.05.2018 | Администрация, руководители МО | Информационная карта с описанием положительного опыта |

Количество обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, из них охваченные индивидуальной работой с педагогом-психологом

| МБОУ «Лицей № 17» | Обучающиеся состоящие на учете в ОДН, ВШК | Количество обучающихся из многодетных семей | Количество обучающихся с социальной дезадаптацией | Дети с ОВЗ и инвалиды | Обучающиеся пережившие потерю близких людей | Обучающиеся пережившие развод родителей | Опекаемые, дети-сироты | Малообеспеченные семьи |
|------------------------------------|---|---|---|-----------------------|---|---|------------------------|------------------------|
| Получили помощь педагога-психолога | 3/3 | 11/11 | 3/3 | 4/4 | 3/3 | 7/7 | 8/8 | 13/13 |

Количество классов, с которыми была организована профилактическая работа педагога-психолога

| Класс | Количество обучающихся |
|-------|------------------------|
| 1 А | 30 |
| 1 Б | 30 |
| 2 А | 30 |
| 2 Б | 30 |
| 2 В | 30 |
| 3 А | 29 |
| 3 Б | 31 |
| 4 А | 30 |
| 4 Б | 31 |

| | |
|-----|----|
| 5 А | 31 |
| 5 Б | 31 |
| 6 А | 31 |
| 6 Б | 31 |
| 7А | 25 |
| 7Б | 25 |
| 8А | 25 |
| 8Б | 25 |
| 8В | 23 |
| 9А | 25 |
| 9Б | 25 |
| 10А | 34 |
| 11А | 28 |

Количество классов, в которых организована работа классного руководителя (в них количество обучающихся)

| № | Класс | ФИО классного руководителя | Количество учащихся |
|----|-------|-------------------------------------|---------------------|
| 1 | 1 А | Тараненко Наталья Петровна | 30 |
| 2 | 1 Б | Загирова Людмила Николаевна | 30 |
| 3 | 2 А | Калинина Елена Ивановна | 31 |
| 4 | 2 Б | Тюнина Лилия Алексеевна | 32 |
| 5 | 3 А | Закурдаева Елена Геннадьевна | 29 |
| 6 | 3Б | Колесниченко Елена Геннадьевна | 30 |
| 7 | 3 В | Алферова Лилия Викторовна | 29 |
| 8 | 4А | Кривокорытова Любовь Васильевна | 29 |
| 9 | 4 Б | Тихонова Олеся Сергеевна | 31 |
| 10 | 5 А | Морозова Елена Витальевна | 26 |
| 11 | 5 Б | Гончарова Татьяна Сергеевна | 29 |
| 12 | 6 А | Заугарова Ольга Юрьевна | 31 |
| 13 | 6 Б | Костырева Елена Игоревна | 28 |
| 14 | 7 А | Позднякова Анастасия Владимировна | 30 |
| 15 | 7Б | Будрина Анна Валерьевна | 29 |
| 16 | 8 А | Беспалько Марина Геннадьевна | 25 |
| 17 | 8 Б | Хажирахметова Наталья Александровна | 25 |
| 18 | 9 А | Щетинина Наталья Александровна | 25 |
| 19 | 9Б | Назаренко Ольга Геннадьевна | 24 |
| 20 | 9 В | Гордиенко Галина Геннадьевна | 23 |
| 21 | 10А | Афанасьева Валентина Петровна | 35 |
| 22 | 11 А | Солодилова Наталья Васильевна | 33 |

**Аналитическая справка
по исследованию уровня жизнестойкости среди учащихся МБОУ «Лицей №17»**

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, мире и отношениях с миром. Можно предположить, что такая система убеждений, если она характеризуется низкой выраженностью составляющих её компонентов, является дополнительной характеристикой личности испытуемых с личностной беспомощностью и при достаточной выраженности компонентов жизнестойкость является характеристикой самостоятельной личности.

Для проверки данного предположения было проведено исследование жизнестойкости среди обучающихся образовательного учреждения в 7-9 классах. В обследовании приняло участие 156

человек. Данное исследование проводилось на базе МБОУ Лицей №17 г. Славгорода Алтайского края.

Первым проводилось исследование жизнестойкости по С. Мадди. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Соответственно, тест жизнестойкости включает как общий показатель, так и три показателя по отдельным компонентам (субшкалам). Целью этой части исследования было выявить у всех опрошенных подростков уровень жизнестойкости. Подросткам был предложен тест из 45 пунктов, содержащих прямые и обратные вопросы всех трех шкал опросника (вовлеченность, контроль и принятие риска). Получены следующие результаты:

| Класс | Высокий показатель | Средний показатель | Низкий показатель |
|-------|--------------------|--------------------|-------------------|
| 7А | 54% | 46% | - |
| 7Б | 48% | 52% | - |
| 8А | 64% | 36% | - |
| 8Б | 32% | 68% | - |
| 8В | 40% | 53% | 7% |
| 9А | 37% | 63% | - |
| 9Б | 57% | 43% | - |

Показатели жизнестойкости по методике С. Мадди

Подросткам с высокими показателями жизнестойкости свойственна уверенность в том, что даже в неприятных и трудных ситуациях и отношениях стоит быть «внутри» событий и в контакте с окружающими людьми, активно участвовать в происходящем, потому как убеждены – в происходящем всегда есть нечто стоящее и интересное для личности (имеют ресурсы развития).

Подростки со средним уровнем жизнестойкости верят в себя, они трудолюбивы, уверены, что могут добиться всего, чего захотят, умеют принимать самостоятельные решения. Они готовы к деятельности, связанной с преодолением трудностей, готовности к самостоятельному планированию и ответственности. Им свойственна экстернальность в сфере достижений, отрицание активности.

Подросткам с низкими показателями жизнестойкости свойственно испытывать отчужденность. Отсутствие убежденности, что происходящее предстает как пространство выбора и возможностей развития порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Для этой группы характерна как неуверенность в выборе деятельности, так и отсутствие чувства собственной предназначенности. С подростками была проведена индивидуальная работа по коррекции уровня самооценки, снятию уровня тревожности.

Среди учащихся 1- 4 классов проводилось тестирование посредством методики «Лесенка», чтобы определить уровень самооценки, которая тесно связана с понятием жизнестойкость. В исследовании приняло участие 189 учащихся. Детей с заниженной самооценкой выявлено не было. Среди первоклассников были дети, обладающие завышенным уровнем самооценки, что является нормой для этого возраста – 24%. В большинстве дети имеют средний уровень – 76%.

Также в ходе работы по формированию жизнестойкости среди учащихся 5 классов и среди 9-11 был проведен тест Айзенка «Самооценка психических состояний личности», который позволяет определить группу учащихся склонных к суицидальному поведению. Общая оценка результатов проводилась в зависимости от четырех шкал: тревожности, ригидности, агрессии и фрустрации. Среди участников исследования были выделены дети, которые имеют повышенные показатели по каждой из шкал и с ними проведена индивидуальная работа. 11% учащихся боятся неудач в деятельности; у 17% - повышен уровень тревожности. В последствии для каждого ученика

вычислялось среднее значение показателей по каждой шкале и определялся уровень психического состояния.

| Класс | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|-------|-----------------|-----------------|----------------|
| 5А | 36% | 64% | - |
| 5Б | 38% | 62% | - |
| 9А | 46% | 54% | - |
| 9Б | 39% | 61% | - |
| 10А | 52% | 48% | - |
| 11А | 39% | 61% | - |

Содержание модуля «Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной занятости и на классных часах»

Задачи модуля:

- формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
- формирование у обучающихся позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.

Содержание занятий (классных часов) направлено на формирование и развитие навыков конструктивного поведения детей в сложных жизненных ситуациях через использование интерактивных методов и психолого-педагогических технологий сопровождения.

Реализация содержания занятий модуля осуществляется на основе следующих этапов работы.

Предварительный этап

- ознакомление с историей развития ребенка (вновь прибывшего);
- наблюдение за детьми в разных видах деятельности (игровой, творческой, трудовой, физкультурно-оздоровительной);
- беседа с ребенком (формирование мотивации на совместную работу, презентация программы курса).

Диагностический этап

Диагностика детей, осваивающих программу начального общего образования, включает:

- методику определения школьной дезадаптации (Л.М. Ковалева, Н.Н. Тарасенко);
- диагностическую беседу Т.Ю. Андрущенко «Мой круг общения», рисуночный тест Дж.Бука «Дом. Дерево. Человек», социометрическую методику Т.А. Репиной «Секрет», методику диагностики уровня школьной тревожности Филипса;

Диагностика детей, осваивающих программу основного общего образования, включает: - карту наблюдений Т. Стотта;

- методику диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел);
- методику «Шкала социальной компетентности» (А.М. Прихожан);
- методику оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л.Ханина;
- методику изучения особенностей Я-концепции Е. Пирс, Д. Харрис (адаптация А.М. Прихожан);
- проективную методику М.З. Дукаревич «Несуществующее животное».

Формирующий этап:

Проблемно-ориентированный практикум с элементами тренинга.

Заключительный этап:

- итоговая диагностика;
- выработка рекомендаций для оказания самопомощи;
- индивидуальное психологическое и социально-педагогическое консультирование подростков по их запросу;
- оформление выставки психолого-педагогической литературы и тематических буклетов.

Структура занятия включает следующие части:

Разминка. Цель: создание положительного настроения участников на работу в группе, на атмосферу доверия. В разминке предлагаются игры и упражнения, способствующие разогреву участников и установлению контакта между ними. В ходе разминки возможно обсуждение домашнего задания, полученного на предыдущем занятии.

Основная часть. Цель: создание условий для решения задач, заявленных в содержании тематического курса - формирование и развитие навыков жизнестойкости детей. Содержание основной части занятия включает: психотехнические игры и упражнения, решение проблемных ситуаций, групповую дискуссию, в соответствии с темой встречи. Также здесь могут быть использованы элементы психомышечной тренировки, релаксационные упражнения, задания с использованием элементов арт-терапии с целью предотвращения возможного перенапряжения участников группы.

Заключительная часть. Цель: создание условий для развития рефлексивных способностей участников группы. В заключительной части участники обмениваются мнениями, впечатлениями

и дают собственную оценку происходящему, получают домашнее задание. Кроме того, каждый член группы имеет возможность обратиться за обратной связью к любому участнику либо дать ее сам.

Тематическое планирование занятий в 1-4 классах

Курс занятий для детей, осваивающих программу начального общего образования, включает 8 тем, которые раскрываются через освоение теоретических и практических вопросов, а также предусматривают диагностические и контрольные задания.

Тематический курс занятий проектируется единым для детей, осваивающих программу начального общего образования, с 1 по 4 класс. При этом содержание каждой темы предусматривает усложнение материала с опорой на опыт детей.

| № | Тема занятия | Всего часов | В том числе | | Форма контроля |
|----|------------------------------------|-------------|---------------|--------------|-------------------------------|
| | | | теоретических | практических | |
| 1. | Общение в моей жизни | 1 | | 1 | Определение уровня самооценки |
| 2. | Я и мои возможности | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 3. | Я среди других | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 4. | Учимся сотрудничать | 1 | | 1 | |
| 5. | Основные жизненные ценности | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 6. | Учимся преодолевать трудности | 1 | | 1 | |
| 7. | Я принимаю самостоятельное решение | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 8. | Подводим итоги | 1 | | 1 | |

Содержание занятий для детей, осваивающих программу начального общего образования

1. Тема «Общение в моей жизни» направлена на развитие элементарных навыков общения, умения сотрудничать, прислушиваться к мнению другого, уступать. Кроме этого, в содержание занятий включено обучение детей приемлемым способам проявления эмоций; развитие способности анализировать свое поведение, чувства, качества личности, а также формирование эмпатии.

2. Тема «Я и мои возможности» способствует формированию первичных навыков самопознания через анализ собственных возможностей; предоставляя каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость, помочь детям увидеть перспективы и средства развития своих возможностей; научить планировать цели и пути самоизменения.

3. Тема «Я среди других» направлена на формирование представлений ребенка о ценности самого себя и других людей; учить пониманию себя и других, самостоятельному решению проблем в группе сверстников, находить пути решения конфликтов; помогать себе и другим в трудных ситуациях; контролировать собственное поведение через умение справляться с раздражительностью, неуверенностью в себе.

4. Тема «Учимся сотрудничать» способствует развитию необходимых коммуникативных навыков у детей: способности успешно устанавливать дружеские контакты со сверстниками; возможности активизировать совместную деятельность детей в малых группах через умение договариваться, совместно (группой) выполнять поставленные задачи; обеспечивает развитие доброжелательности, умения понимать состояние партнера по общению, устанавливать доверительные отношения друг с другом.

5. Тема «Основные жизненные ценности» позволяет организовать с детьми обсуждение таких понятий, как: любовь, взаимопонимание, внутренняя гармония, культура, здоровье, образование, семья, жизнь. Для раскрытия данной темы важно создать условия для доверительного диалога детей

со сверстниками и взрослыми, организовать встречу с интересными людьми (в т.ч. успешными выпускниками школы).

6. Тема «Учимся преодолевать трудности» рассматривается через возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления, анализируя игровые ситуации, в которые попадают герои сказок. Посредством проецирования реальных проблем, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и, в то же время, идентифицировать проблемы сказочного героя с собственными.

7. Тема «Я принимаю самостоятельное решение» способствует формированию развитых форм самосознания и самоконтроля; стремлению ребёнка к размышлению и поиску возможных решений, планированию своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; развитию навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

8. Тема «Подводим итоги» позволяет организовать групповое взаимодействие и наблюдать проявление детьми сформированных умений в практической деятельности, что обеспечит им возможность продемонстрировать различные позиции сотрудничества, проявление этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, умения находить выход из сложной ситуации, обращаясь за помощью к сверстникам или взрослым.

Ожидаемые результаты освоения курса занятий для детей, осваивающих программу начального общего образования

В результате реализации курса занятий дети будут:

- проявлять навыки произвольного поведения: способность выполнять поставленную задачу, планировать свою деятельность и действовать по заданным правилам;
- уметь реагировать в изменяющихся условиях жизнедеятельности (при изменении условий проживания или учебного коллектива);
- принимать точку зрения другого, формулировать просьбу и обращение за помощью к сверстникам и взрослым в сложных жизненных ситуациях;
- проявлять коммуникативные умения: умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Тематическое планирование занятий в 5-9 классах

Курс занятий для детей, осваивающих программу основного общего образования, включает 12 тематических встреч теоретической и практической направленности. Тематический курс занятий может быть единым для детей, осваивающих программу основного общего образования, с 5 по 9 класс, а содержание каждой темы разрабатывается отдельно для каждой возрастной группы с учетом возрастных особенностей и опыта детей.

Длительность одного занятия 30-45 минут в зависимости от возрастного состава детей (соответствует длительности урока). Некоторые темы, рассчитанные на 2 академических часа (2 занятия) могут быть проведены в разные дни.

| № | Тема занятия | Всего часов | В том числе | | Форма контроля |
|----|---|-------------|---------------|--------------|--------------------------------|
| | | | теоретических | практических | |
| 1. | Жизнестойкость как качество успешной личности | 1 | | 1 | Определение уровня самооценки |
| 2. | Мои сильные и слабые стороны | 1 | | 1 | Работа с анкетами, опросниками |
| 3. | Мои возможности и способности | 1 | | 1 | Работа с анкетами |
| 4. | Мое будущее | 1 | | 1 | Самоанализ |
| 5. | Правила поведения в современном обществе | 1 | 0,5 | 0,5 | Самоанализ |

| | | | | | |
|-----|---|---|-----|-----|-------------------------------|
| 6. | Мои жизненные ценности | 1 | | 1 | Написание эссе |
| 7. | Действуем в сложных жизненных ситуациях | 1 | 0,5 | 0,5 | Определение уровня самооценки |
| 8. | Я делаю выбор | 1 | | 1 | Определение уровня самооценки |
| 9. | Я принимаю ответственное решение | 1 | | 1 | Самоанализ |
| 10. | Учимся общаться бесконфликтно | 1 | | 1 | Диагностика |
| 11. | Успешно преодолеваем трудности | 1 | | | Самоанализ |
| 12. | Подводим итоги | 1 | | 1 | Самоанализ |

Содержание занятий для детей, осваивающих программу основного общего образования

1. Тема «Жизнестойкость как качество успешной личности» способствует раскрытию у детей ощущения устойчивости собственной личности и личности другого как важнейшего условия внутреннего благополучия человека и установления конструктивных взаимоотношений с окружающими людьми.

2. Тема «Мои сильные и слабые стороны» способствует рассмотрению с участниками их внутреннего «Я» как одного из компонентов личности, включающего: представление о своей индивидуальности, определенное единство интересов, склонностей, ценностных ориентаций, определенную самооценку и самоуважение с учетом сильных и слабых сторон.

3. Тема «Мои возможности и способности» позволяет помочь детям лучше узнать себя, свои возможности, развивать чувство собственного достоинства на основе анализа своих способностей. Содержание рассматриваемой темы направлено на преодоление неуверенности в собственных силах, развитие навыков самопрезентации в различных группах среди сверстников и взрослых.

4. Тема «Мое будущее» предоставит детям возможность задуматься о будущем, попытку сконструировать его, обсудить возможные варианты будущего. Содержание дискуссионных форм работы помогает детям понять, что будущее начинается в настоящем, и ввести понятие «жизненный выбор».

5. Тема «Правила поведения в современном обществе» включает организацию дискуссии и обсуждение с детьми таких вопросов: как подобрать одежду для похода в театр? Как вести себя на дискотеке? Как провести время в компании друзей? Как вести диалог по телефону? Как поддержать разговор в малознакомой компании? Наиболее эффективно рассмотрение данной темы в рамках практического проигрывания ситуаций и анализа ошибок.

6. Тема «Мои жизненные ценности» включает обсуждение важных ценностей каждого участника и рассмотрение проблемных ситуаций: ситуация 1: пожар, спасение людей; ситуация 2: школьники, провалившиеся под лед (их спасает одноклассник и двое взрослых); ситуация 3: помощь пожилым людям; ситуация 4: спасение животных (использование видео записи).

Детям предлагаются темы для написания эссе: «Для меня самое ценное в жизни...», «Самая гласная ценность моей жизни - это...», «Жизненные ценности современной молодежи».

7. Тема «Действуем в сложных жизненных ситуациях» позволяет сформировать у детей потребность предвидеть возможные жизненные экстремальные ситуации; сознательно и ответственно относиться к личной безопасности и безопасности окружающих. Практические задания обеспечивают приобретение ими навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, оказание помощи пострадавшим (на пожаре, при наводнении, в аварии), что предоставляет возможность обучить детей методам и приемам первой помощи. Данная тема может быть рассмотрена с приглашением сотрудников системы МЧС.

8. Тема «Я делаю выбор» направлена на содействие в появлении у детей устойчивой потребности в саморазвитии и социально – профессиональной самореализации на основе самопознания, самообразования и с самовоспитания. Рассмотрение данной темы позволяет детям проанализировать свои склонности, систему ценностей, личностные особенности, предрасположенность к тем или иным видам деятельности, а также осуществить моделирование своего будущего на основе «идеального образа» профессионала. Содержание темы способствует также поиску выбора в ситуациях манипулирования, что позволяет воспитанникам быть готовыми к противостоянию психологическому давлению и вырабатывает умение сказать «Нет».

9. Тема «Я принимаю ответственное решение» способствует формированию положительной нравственной оценки таких качеств характера, как уверенность в себе, честность, смелость, ответственность; побуждает к независимости в принятии решений; развивает умение формулировать и принимать решения в отношении курения, алкоголя, наркотиков и предвидеть последствия своих решений.

10. Тема «Учимся общаться бесконфликтно» обеспечивает получение подростками знаний о том, как общаться, практических навыков в применении приемлемых способов поведения, освоении навыка эффективного общения. Данная тема помогает наладить адекватные взаимоотношения, повысить коммуникабельность, укрепить уважение к окружающим и чувство собственного достоинства в процессе межличностного взаимодействия.

11. Тема «Успешно преодолеваем трудности» направлена на обучение подростков распознаванию своих проблем и нахождению способов их решений, преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению. В рамках данной темы рассматриваются вопросы, способствующие осознанию подростками своих жизненных целей, выявлению стратегии поведения каждого в достижении цели, что обеспечивает самораскрытие личности, установление доброжелательных, доверительных отношений в группе сверстников и взрослых.

12. Тема «Подводим итоги» обеспечивает формирование рефлексивных умений, способность к стрессоустойчивости в условиях процедуры итоговой аттестации; повышение сопротивляемости стрессу в ситуации неопределенности с опорой на внутренние резервы.

Ожидаемые результаты освоения курса занятий для детей, осваивающих программу основного общего образования

В результате реализации курса занятий дети будут:

- проявлять умение работать в команде, отстаивать собственную точку зрения, формулировать вопросы, выражать обращение за помощью к сверстникам и взрослым в сложных жизненных ситуациях;
- проявлять способность контролировать свои поступки нравственными ценностями, принятыми в обществе;
- демонстрировать социальную успешность через активную жизненную позицию и самореализацию в разных видах деятельности;
- самостоятельно принимать решения и адекватно действовать в ситуациях неопределенности.

Тематическое планирование занятий в 10-11 классах

| № | Тема занятия | Всего часов | В том числе | | Форма контроля |
|----|--|-------------|---------------|--------------|--------------------------------|
| | | | теоретических | практических | |
| 1. | Жизнь человека и его право на жизнь в современном обществе | 2 | 1 | 1 | Определение уровня самооценки |
| 2. | Мои жизненные планы | 1 | | 1 | Работа с анкетами, опросниками |
| 3. | Мы выбираем жизнь | 1 | | 1 | Тренинг |
| 4. | Конфликт в семье между детьми и | 1 | 1 | | Самоанализ |

| | | | | | |
|----|-------------------------------------|---|-----|-----|-------------|
| | родителями | | | | |
| 5. | В чем ценность жизни? | 1 | 0,5 | 0,5 | Самоанализ |
| 6. | Как успешно преодолевать трудности? | 1 | | 1 | Диагностика |

Содержание занятий для детей, осваивающих программу среднего общего образования

1. «**Жизнь человека и его право на жизнь в современном обществе**». Используется информация о правовом статусе личности в Российской Федерации и международных документах, обеспечивающих им их права.

Классный час по обсуждению готовности к трудным жизненным ситуациям. Используется информация о механизмах возникновения и развития стресса, материалы для проведения антистресс-тренинга

2.«**Мои жизненные планы**». Используется информация о способах постановки тактических и стратегических жизненных целей, их связи с ценностными ориентациями личности, техника жизненного анализа

3. «**Мы выбираем жизнь!**»

4. «**Конфликт в семье между детьми и родителями**». Использовалась литература: Волков Б.С., Волкова Н.В. Конфликтология, Осипова Е., Чуменко Е. Конфликты и методы их преодоления

5. «**В чем ценность жизни?**» Используется информация о смысловых структурах личности

6. «**Как успешно преодолевать трудности?**» Используется информация о волевых качествах и их развитии, их обязательной нравственной направленности, примеры успешного преодоления трудностей

Ожидаемые результаты освоения курса занятий для детей, осваивающих программу среднего общего образования

- Сформировать правовую компетентность старшеклассников в части защиты основных прав и свобод личности, закрепленных Декларацией.
- Расширить представление о стрессе, путях его преодоления и предотвращения
- Составляется жизненный план подростка, обсуждаются варианты действий при невыполнении плана, продумывается достижение поставленных целей различными способами, соотносимых с социальными ценностями.
- Формирование у учащихся уважительного отношения к любви, семье, родителям и одноклассникам, формирование умения правильно выйти из конфликтной ситуации.
- Стимулирование учащихся к развитию волевых качеств.

Содержание модуля «Индивидуальная работы с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (с 1 по 9 класс)

Ответственные: педагог-психолог.

Цель

Создать условия для повышения уровня жизнестойкости, профилактике антивиталяного поведения.

Задачи:

- Формирование навыков конструктивного взаимодействия.
- Формирование позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.
- Снятие усталости и напряжения.
- Формирование стремление к достижениям и успеху.

Предварительно проводится совместная работа классного руководителя, социального педагога, педагога-психолога по выявлению обучающихся, относящихся к группе риска и имеющих склонность к суицидцу. Далее уже проводится индивидуальные коррекционно-развивающие занятия.

Периодичность проведения консультаций один раз в 2 недели, либо по запросу.

Этапы реализации программы:

| Этап | Мероприятия | Сроки |
|-------------------|---|--------------------|
| Подготовительный | Постановка проблемы, уточнение проблемных ситуаций у родителей, классного руководителя, проведение первичной диагностики Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства | Сентябрь - октябрь |
| Основной | Составление индивидуального плана занятий, рекомендаций для родителей и учителей по дальнейшей работе с учащимися группы риска, Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации | Ноябрь |
| Подведение итогов | Повторная диагностика с целью отслеживания динамики. Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка | Май |

Тематическое планирование

| № | Тема занятия | Количество часов | В том числе | | Форма контроля |
|---|----------------------|------------------|---------------|--------------|--|
| | | | теоретических | практических | |
| 1 | Знакомство. | 1 | | 1 | Работа с диагностиками, определение исходного уровня суицидального поведения |
| 2 | Я- индивидуальность. | 2 | | 2 | |
| 3 | Я и мой мир. | 1 | | 1 | |
| 4 | Я в мире друзей. | 1 | | 1 | |
| 5 | Позитивное общение. | 2 | | 2 | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|
| 6 | Мои ценности: жизнь и здоровье | 1 | | 1 | |
| 7 | Самоуважение и самооценка. | 1 | | 1 | |
| 8 | Практикум уверенного поведения в опасных ситуациях | 1 | | 1 | |
| 9 | Успех | 1 | | 1 | |
| 10 | Посещение социальной гостинной | 2 | | 2 | |
| 11 | Подведение итогов | 1 | | 1 | Рефлексия по итогам работы с обучающимися |

Техники самоподдержки можно также использовать в работе по повышению уровня жизнестойкости у детей входящих в социальную группу риска - эффективный инструмент: технологичны, мобильны, вариативны. Их можно использовать и в групповой, и в индивидуальной работе, они помогают в решении профилактических, коррекционно-развивающих, диагностических задач. Хорошо работают ТСП и как средство установления контакта в ходе индивидуального консультирования.

Показателем эффективности индивидуальной работы выступает повышение уровня жизнестойкости обучающихся, что проявляется в сформированности компонентов личностной компетентности.

Планируемые результаты:

- адекватная самооценка;
- навыки 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;
- навыки анализа трудных жизненных ситуаций;

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;
- повышение уровня адаптивности и стрессоустойчивости обучающихся,

Используемая литература:

1. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании. Методическое пособие под редакцией к.хим.н., профессора Ю.Н. Денисова, Барнаул, 2014. – 184с.
2. Формирование жизнестойкости у школьников. Методические рекомендации для классного руководителя / сост. Л.В. Гражданкина, А.Ю. Тарасова; под общ.ред. Л.В. Гражданкиной. – Барнаул: КГБОУ АКИПКРО, 2014. – 76 с.
3. Приёмы педагогической техники: Свобода выбора. Открытость. Деятельность. Обратная связь. Идеальность: Пособие для учителя / А.Гин. – 7-е изд.. – М.: Вита-Пресс, 2006 – 112 с.
4. Школьная психологическая служба. Работа с родителями. О.В. Хухлаева, М.: Генезис, 2008. – 160 с.
5. Родительские собрания в средней школе: практические рекомендации. /Е.П. Сгибнева, 2007. – 96 с. – Методика.

6. Памятки для родителей. О.Полянская, Т.Беляшкина / журнал «Директор школы», №7/2005.

Содержание модуля «Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей».

Педагог-психолог стремится к решению следующих **задач**:

- ознакомление педагогов с теоретическими аспектами проблемы антивитального поведения детей и подростков и использование информации в работе;
- формирование представлений о методах своевременного выявления обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, нуждающихся в незамедлительной помощи (защите, экстренной помощи, обеспечении безопасности, снятии стрессового состояния);
- расширение знаний педагогов о возрастных особенностях обучающегося на разных ступенях обучения с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, межличностном общении в классном коллективе и социуме, развитии и обучении;
- формирование компетенций педагогов, обеспечивающих деятельность по улучшению детско-родительских отношений.

Основными формами работы с педагогами являются:

массовые – лекции, теоретический семинар, семинар-практикум; *групповые* – лекции, теоретический семинар, семинар-практикум, беседы, анкетирование, тренинг, семинар-практикум с элементами психотерапевтических техник: арт-терапия, релаксация; *индивидуальные* – консультации, беседы, анкетирование, элементы психотерапевтических техник: арт-терапия, релаксация; *особой формой* работы с педагогами является создание и распространение информационно-методических материалов.

Различные формы работы с педагогами, направленные на повышение компетентности педагогов в вопросах реализации педагогической поддержки обучающихся, находящихся в кризисных ситуациях, направлены на ознакомление с необходимыми знаниями о правилах поведения в сложных ситуациях, на овладение основами профессионально-педагогического общения и расширение сферы психологических знаний, возрастных особенностей обучающихся на разных этапах обучения.

Тематика просветительских мероприятий с педагогами, осуществляющими профилактику суицидального поведения:

- «Сущность характеристик суицидального поведения»;
- «Возрастные особенности суицидального поведения»;
- «Факторы и ситуации суицидального риска»;
- «О маркерах суицидального состояния»;
- «Способы совладания с проблемной ситуацией и ресурсы, которыми располагает сам ребенок»;
- «О возможностях получения помощи (для всех субъектов образовательной среды) в преодолении кризиса (с указанием мест ее получения)».

Организация просветительской работы с родителями обучающихся.

Цель: вооружить родителей определенным минимумом психологических знаний, оказать помощь в организации психологического самообразования, в выработке умений и навыков по воспитанию детей.

Только при системном подходе к организации профилактического просвещения родителей и педагогов, возможно предотвратить суицид среди детей и подростков.

При работе с родителями нужно стремиться к решению следующих

:

- расширить знания родителей о причинах, признаках и характере детского и подросткового суицида;
- способствовать переоценке взаимоотношений с детьми;

- формировать уважение к личности ребенка и пониманию его проблем.

Формы родительских собраний:

«Лекторий» способствует повышению педагогической культуры родителей, их психолого-педагогической компетентности в семейном воспитании, профилактике суицида среди детей и подростков.

«Диспут, дискуссия» – обмен мнениями по проблемам, которые позволяют включить родителей в обсуждение важнейших проблем, опираясь на накопленный опыт.

«Аукцион». Собрание проходит в виде «продажи» полезных советов по выбранной теме в игровой форме. Например, формирование самостоятельности. Педагог дает понятие – самостоятельность. Совместно с родителями он анализирует, почему так важно развивать его у ребенка, затем предлагает родителям поделиться советами, своим опытом, какие игры, приемы можно использовать для его формирования. Все происходит в виде игры и за каждый совет даются фишки (т.е. советы продаются за фишки).

«Семинар–практикум». На собрании могут выступать учитель, родители, психолог и другие специалисты. Совместно с родителями происходит обыгрывание или решение проблемных ситуаций, могут присутствовать элементы тренинга. Определяется тема и ведущий, им может быть как педагог, так и родители, приглашенные специалисты. Подготавливается небольшое теоретическое сообщение, затем родителям предлагается рассмотреть жизненные ситуации, сделать их анализ.

«Душевный разговор». Собрание рассчитано не на всех родителей, а лишь на тех, чьи дети имеют общие проблемы (в общении со сверстниками, агрессивность и др.). Например, ребенок – левша.

С родителями проводится анкетирование, чтобы глубже узнать особенности их детей. И установить точно какая степень леворукости у ребенка: слабая или выраженная. Проблема обсуждается со всех сторон, могут приглашаться специалисты. Родителям даются рекомендации по особенностям развития такого ребенка. Родителям предлагаются различные задания для леворуких детей, для того чтобы развить моторику обеих рук. Обсуждаются психологические проблемы, связанные с леворукостью.

«Мастер – класс». Собрание, на котором родители демонстрируют свои достижения в области воспитания детей. Собрание имеет подготовительный этап: педагог предлагает нескольким родителям провести маленький урок – поделиться своим жизненным опытом. Родители дают практические советы. В конце собрания подводится итог, и родители предлагают выбрать наиболее ценные советы, которые размещаются на стенде «Копилка родительского опыта».

Собрание такой формы подразумевает обсуждение одной проблемы с различных точек зрения, детализацией проблемы и возможных путей ее решения. На ток-шоу выступают родители, педагоги, специалисты. Все позиции совместно обсуждаются. Родители сами определяют пути решения проблемы.

«Вечера вопросов и ответов». Предварительно родителям дается задание продумать, сформулировать наиболее волнующие их вопросы. В ходе обсуждения их со специалистами, другими родителями подобрать оптимальные пути их решения.

Дается, например, такое задание: проиграйте, пожалуйста, как вы будете устанавливать контакт с плачущим ребенком, и др.

Тренинговые игровые упражнения и задания.

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО ВСЕОБУЧА

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

просветительские:

1. Знакомство родителей с задачами воспитания учащихся, формирования жизнестойкости, учитывая особенности психологии и физиологии детей разного возраста.
2. Знакомство родителей с нормативно-правовыми документами , обеспечивающими учебно-воспитательный процесс школы.
3. Дать родителям необходимый объем педагогических и психологических знаний, которые бы способствовали планомерному воспитанию детей, формированию жизнестойкости.

консультативные:

4. Оказание действенной помощи родителям, испытывающим трудности в воспитании детей, используя разнообразные формы работы.
5. Повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах семейного воспитания.

коммуникативные:

6. Обмен опытом по воспитанию детей.

| Параллель | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|-----------|--|---|--|--|
| 1 класс | Лекторий «Мир глазами первоклассника. Особенности личности ребёнка». (Отв. педагог-психолог, классный) | Что такое здоровый образ жизни и как он формируется? (Отв. социальный педагог) | Семинар-практикум «Проблема формирования самооценки». (Отв. заместитель директора по ВР) | Итоги совместной работы семьи первого года обучения. О безопасности собственной жизнедеятельности школьников в летний период. (Отв. педагог- |

| | | | | |
|------------|---|--|--|---|
| | руководитель) | | | психолог, классный руководитель) |
| 2 класс | Лекторий «Семья и школа – партнёры в воспитании ребёнка» (Отв. заместитель директора по ВР) | Душевный разговор «Мой ребенок становится трудным» (Отв. социальный педагог) | Семинар-практикум «Возрастные аспекты феномена жизнестойкости» (Отв. педагог-психолог, классный руководитель) | Диспут «Семья и школа. Итоги партнерства» (Отв. заместитель директора по ВР) |
| 3 класс | Лекторий «Школа как открытая социально-педагогическая система» (Отв. заместитель директора по ВР) | Диспут «Нравственные чувства человека и поведение человека» (Отв. заместитель директора по ВР) | Семинар-практикум «Снимаем эмоциональный стресс» (Отв. педагог-психолог, классный руководитель) | Дискуссия «Хорошо ли быть уверенным в себе?» (Отв. социальный педагог) |
| 4 класс | Лекторий «Определение требований семьи к школе и школы к семье в воспитании и обучении детей» (Отв. заместитель директора по ВР) | Круглый стол «Необходимость семейных традиций в жизни ребенка» (Отв. заместитель директора по ВР) | Семинар-практикум «Проблема формирования самооценки». (Отв. педагог-психолог, классный руководитель) | Дискуссия «Компьютер: вред или польза?» (Отв. социальный педагог) |
| 5 класс | Семинар-практикум «Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями» (Отв. педагог-психолог, классный руководитель) | Лекторий «Родителям о роли общения в жизни подростка» (Отв. заместитель директора по ВР) | Ролевая игра «Поощрение и наказание в воспитании детей» (Отв. социальный педагог) | Творческий отчет «Фабрика звезд» (Отв. заместитель директора по ВР) |
| 6 класс | Дискуссия «Ребенок учится тому, что видит у себя в доме» | Лекторий «Как уберечь ребенка от насилия. Права | Ролевая игра «Общение родителей с | Творческий отчет «Свободное время подростка» |

| | | | | |
|---------|--|--|--|---|
| | (Отв. заместитель директора по ВР) | и обязанности ребенка» (Отв. социальный педагог) | детьми-подростками» (Отв. педагог-психолог, классный руководитель) | (Отв. заместитель директора по ВР) |
| 7 класс | Лекторий «Особенности подросткового возраста. Предотвращение отчужденности между родителями и детьми» (Отв. педагог-психолог, классный руководитель) | Час вопросов и ответов «Как уберечь детей от беды» (Отв. заместитель директора по ВР) | Дискуссия «Воспитание ненасилием в семье» (Отв. социальный педагог) | Лекторий «Контакты и конфликты школьников в летний период» (Отв. заместитель директора по ВР) |
| 8 класс | Аукцион «Нравственные ценности семьи» (Отв. заместитель директора по ВР) | Лекторий «Этот трудный «переходный» возраст» (Отв. педагог-психолог, классный руководитель) | Дискуссия «Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях» (Отв. социальный педагог) | Мастер-класс «Роль семьи и школы в выборе учащимися пути дальнейшего образования» (Отв. заместитель директора по ВР) |
| 9 класс | Конференция отцов «В семье растет сын» (Отв. социальный педагог) | Дискуссионная площадка для мам «В семье растет дочь» (Отв. педагог-психолог, классный руководитель) | Лекторий «Эмоции и чувства в разговоре с подростком» (Отв. заместитель директора по ВР) | Круглый стол «Дети и родители – профессиональный выбор: «за» и «против» (Отв. социальный педагог) |

Список литературы

1. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002
2. Вачков И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников.-СПб, 2009.-111 с.
3. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения поведения
4. на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС-полиграфия», 2009
6. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными
7. стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В.-
8. Барнаул, 2014.- 184 с.
9. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста.- М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
10. та.- М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
11. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе.- М.,2001 Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации/Под ред. А.Ф. Шадуры.- СПб.: «Речь», 2005.- 176с.
12. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). - М.: Генезис, 2005.- 207с.
13. 2005,- 207с.

