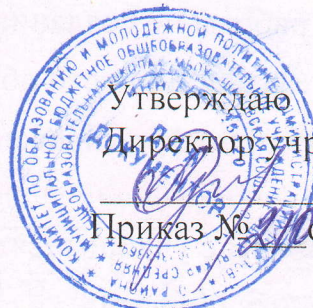


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шаховская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано
педагогическим
советом учреждения
протокол № 12 от 26.08 2024г.



Утверждаю
Директор учреждения
Г.А.Рыбалко
Приказ № 210 от 26.08 2024г.

**Программа по формированию
жизнестойкости обучающихся
На 2024 – 2028 учебный год**

Оглавление

Паспорт программы	3
Пояснительная записка.	6
Сроки и этапы работы по созданию программы, направленной на формирование жизнестойкости обучающихся	10
План мероприятий по формированию навыков жизнестойкости обучающихся	12
Содержание работы с учащимися 1-11 классов	15
Тематика классных родительских собраний	20
Литература	22

I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Программа по формированию жизнестойкости обучающихся в общеобразовательном учреждении МБОУ «Шаховская СОШ» на 2023-2024 учебный год.
Основания для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> - Конституция Российской Федерации; - Закон 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (принят Государственной Думой 21.12.2012 г.); - Конвенция о правах ребенка; - ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» - Указ президента РФ от 1 июня 2012г. №761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017годы» - Всеобщая декларация прав человека - Приказ № 5060 от 29.09.2014 главного управления образования и молодежной политики «О мерах по повышению эффективности работы общеобразовательных организаций по формированию навыков жизнестойкости обучающихся» - Приказ Главного управления образования и молодежной политики 20.10.2014 №5486 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации программы общеобразовательных организаций» - Приказ №46-П/434/303 Министерства Образования и науки Алтайского края Министерства Здравоохранения Алтайского края и Министерства Социальной Защиты Алтайского края от 12.08.2022 «Об утверждении межведомственной программы «Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних в Алтайском крае» - Механизм межведомственного взаимодействия по обмену информацией о фактах суицидов, суицидального и (или) несуйцидального самоповреждающего поведения несовершеннолетних, изучению причин и условий им способствовавших, организации методического сопровождения специалистов, осуществляющих оказание помощи пострадавшим несовершеннолетним и их ближайшему окружению. Утвержден постановлением комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Алтайского края от 20.12.2019 №18
Субъект	МБОУ «Шаховская СОШ»

Основные разработчики	Педагог - психолог
Исполнители	Педагогический, ученический, родительский коллективы школы
Цель Программы	- повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивитаьного поведения.

Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> - диагностика личностной и социальной тревожности, уровня жизнестойкости личности учащихся 1-11-х классов; - формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе); - формирование у учащихся позитивного самосознания собственной личности и личности других людей; - организация и включение учащихся в ценностно-значимую для них деятельность. - проведение профилактических внутришкольных мероприятий, направленных на формирование жизнестойкой позиции личности (участие в районных мероприятиях подобной направленности); - просветительская деятельность среди педагогов школы и родителей учащихся по вопросу предупреждения подростково-юношеского суицида учащихся школы; - консультативное сопровождение педагогического и родительского коллектива по вопросу предупреждения подростково-юношеского суицида.
Сроки реализации мероприятий Программы	2023-2024 учебный год
Этапы реализации Программы	<p>I этап: подготовительный (октябрь - ноябрь)</p> <p>II этап: формирующий (ноябрь – апрель)</p> <p>III этап: мониторинг (май)</p>
Механизм управления реализацией	Контроль за реализацией Программы осуществляется администрацией МБОУ «Шаховская СОШ»

программы	
Возрастная категория	Учащиеся 1-11 классов, родители обучающихся, учителя.
Модули программы	<p>1.Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах)</p> <p>2. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов</p> <p>3. Просветительская работа с родителями</p>
Исполнители программы	Педагогический коллектив МБОУ «Шаховская СОШ»
Показатели эффективности программы	<p>Сформированность качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Высокая адаптивность. – Уверенность в себе. – Независимость, самостоятельность суждений. – Стремление к достижениям. – Ограниченность контактов, самодостаточность.

Пояснительная записка.

Стремительные изменения, произошедшие за последние годы в общественно-политической, социально-экономической, научно-технической жизни общества, рост экологических и техногенных катастроф оказывают прямое влияние на адаптационные механизмы личности, особенности психического напряжения, эмоциональных состояний.

В жизни людей возникают кризисные ситуации, которые все чаще остаются неразрешенными. Результатом этого становятся нарушения эмоциональной составляющей поведения, которые являются значимыми параметрами, определяющими выраженность дезадаптации личности.

В результате, все больше людей оказываются в трудных материальных и жилищно-бытовых условиях проживания, многие нуждаются в серьезной медицинской помощи, страдают от алкогольной и наркотической зависимости, некоторые оказываются в местах лишения свободы.

Возникающая патогенная ситуация в семье обуславливает психотравмирующее переживание всех ее членов, особенно глубоко переживают дети.

Длительное негативно окрашенное эмоциональное состояние приводит к возникновению психической травмы, которая имеет тяжелые последствия для развития личности.

Такие дети нуждаются в социальной поддержке и реабилитации и часто попадают в социально-реабилитационные центры для несовершеннолетних.

Известно, что развитие стратегий совладания и жизнестойкости способствует смягчению последствий стрессов, актуализации адаптационных ресурсов личности.

Развитая жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей. Она стимулирует заботу о собственном здоровье и благополучии (например, ежедневная зарядка, соблюдение диеты и т.п.), за счет чего напряжение и стресс, испытываемые человеком, не перерастают в хронические и не приводят к психосоматическим заболеваниям.

Понятие жизнестойкости наиболее полно и точно описал С.

Мадди. **Жизнестойкость** представляет собой систему убеждений о себе, о мире,

об отношениях с миром, включающая в себя три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Компонент **вовлеченность** определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом

вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность».

Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта,

— неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Важна выраженность всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях.

Одним из периодов формирования жизнестойкости является подростковый возраст, когда влияние эмоций на духовную жизнь становится наиболее очевидным. В этот период активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир, формируется своя Я-концепция, которая способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения. Активно развиваются творческие способности подростка, и формируется индивидуальный стиль деятельности, который находит свое выражение в стиле мышления.

Именно в подростковом возрасте происходит бурное физическое развитие, половое созревание и психические изменения, вызывающие появление чувства взрослости. Одна из наиболее ярких характеристик данного периода — личностная нестабильность, которая проявляется в эмоциональной лабильности, тревожности, противоречивости чувств, нравственной неустойчивости, колебаниях самооценки. От того, как будет развиваться способность регуляции поведения в этом возрасте, зависит не только способность решать трудные жизненные задачи, но и в целом благополучие личности в старшем возрасте.

Однако, недостаток необходимых знаний, отсутствие целостной модели собственного жизненного пути могут привести к трудностям адаптации в стрессовых ситуациях. Поэтому вопрос социальной поддержки формирования жизнестойкости личности и ее психологических ресурсов

будет актуален для младшего, среднего и старшего звена обучающихся. Поскольку жизнестойкость – это фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, то грамотная психолого-педагогическая установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах, способна снизить степень суицидального риска и укрепить жизненную позицию.

Опираясь на все вышеперечисленные факторы и наблюдения, учитывая ведущие потребности учащихся в общении со сверстниками и проявлении индивидуальных особенностей личности, нами была разработана программа, поддержки формирования жизнестойкости.

Цель программы:

Повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивиталяного поведения.

Задачи:

1. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);

2. Формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;

3. Организация и включение подростков в ценностно значимую для них деятельность.

4. Обучение способам релаксации, психической и физиологической саморегуляции

Ожидаемые результаты реализации программы.

- Преодоление возможных психологических ограничений учащихся;
- Формирование внутренней мотивации деятельности;
- Развитие умения справляться с напряжением и негативными эмоциями, через творческое самовыражение;
- Осознание самих себя, своих личностных качеств, созданию позитивной коммуникации.
- Формирование умения дружить и строить доверительные отношения с другими людьми, освоение навыков работы в коллективе.
- Успешное и своевременное решение задач развития подросткового возраста, что создаст благоприятные условия для дальнейшего решения задач развития последующих возрастов.
- Повышение профессиональной компетентности педагогов, родителей в процессе разработки и проведения занятий.

Методы и формы работы, применяемые в программе:

- индивидуальная работа;

- работа в мини-группах;
- ролевые игры;
- групповая дискуссия;
- практические упражнения;
- презентации;
- решения проблемных ситуаций.
- мозговой штурм;

Выбранные методы соответствуют критериям надежности и валидности, а также целям, содержанию программы и возрастным психологическим характеристикам разновозрастных категорий.

Сроки и этапы работы по созданию программы, направленной на формирование жизнестойкости обучающихся

I. Подготовительный этап	
Администрация	<ol style="list-style-type: none"> 1. Издаёт локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся; 2. Включает в план воспитательной работы образовательной организации раздел: «Формирование жизнестойкости обучающихся»; 3. Планирует проведение методических семинаров, (педагогических советов) по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в образовательной организации педагогическими работниками
Классный руководитель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заполняет бланк методики «Шкала социальной компетентности обучающегося» (приложение 2 к методическим рекомендациям), составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе; 2. Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе; 3. Планирует содержание классных часов, родительских собраний; 4. Вносит в план воспитательной работы раздел «Формирование жизнестойкости»
II. Формирующий этап	
Администрация	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов; 2. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся
Классный руководитель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся; 2. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с

	<p>планом работы;</p> <p>3. Организует включение подростков в ценностно значимую для них деятельность; Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности</p> <p>4. Проводит акции в классе, организует детей на выполнение социального проекта, по формированию коммуникативных навыков и создание благоприятного психологического климата в коллективе.</p>
III. Мониторинг	
Администрация	<p>1. Осуществляет анализ и оценку результатов программы по формированию жизнестойкости обучающихся в прошедшем учебном году в соответствии с показателями эффективности;</p> <p>2. Осуществляет планирование работы на следующий учебный год;</p> <p>3. Организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом;</p> <p>4. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов</p> <p>5. Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы;</p>
Классный руководитель	<p>1. Заполняет бланк методики «Шкала социальной компетентности обучающегося» (приложение 2 к методическим рекомендациям), составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе по итогам работы;</p> <p>2. Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы;</p> <p>3. Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированное качеств жизнестойкости в классном коллективе)</p>

План мероприятий
по формированию навыков жизнестойкости обучающихся.
МБОУ «Шаховская СОШ»
на учебный год

Примерный план мероприятий по формированию жизнестойкости младших школьников

№	Мероприятие	Сроки	Ответствен ные	Результат / документ
1	2	3	4	5
1.Подготовительный этап				
1.1	Принятие локальных нормативных актов общеобразовательными	до 01.09.	Директор	Приказы об утверждении программы
1.2	Включение вопроса формирования жизнестойкости обучающихся в план внутриучрежденческого контроля	до 01.09.	администрация	Справки по Итогам контроля
1.3	Разработка программы общеобразовательной организации по формированию жизнестойкости участников образовательных отношений	до 20.09.	администрация	программа
1.4	Проведение методического семинара(педагогического совета) по обсуждению содержания школьной программы по формированию жизнестойкости обучающихся	До 30.10.	администрация	Программы семинаров, протоколы совещаний
1.5	Проведение диагностики по определению обучающихся группы суицидального риска (Методика «Карта суицидального риска», модификация Л.Б. Шнайдера)	до 10.10.	Классные руководители, педагог-психолог	Протоколы результатов диагностики
1.6	Составление планов воспитательной работы в классных коллективах по формированию жизнестойкости обучающихся в соответствии с программой общеобразовательной организации	до 01.09.	Зам.директора по воспитательной работе, классные руководители	Планы воспитательной работы классных руководителей

1.7	Составление учебно - тематических планов психолого- педагогического сопровождения обучающихся группысуицидального риска	до 10.10.	Педагог- психолог	Утвержденные Учебно-тематические планызанятий
2. Формирующий этап				
2.1	Организация и проведение методических семинаров для педагогов по отработке психолого-педагогических технологийформирования жизнестойкостишкольников «Актуальные ситуации классного руководителя по вопросам формирования жизнестойкости»	Первое полугодие	Зам.директора по воспитательной работе,руководитель МО,педагог- психолог	Программа семинара, списокучастников, методические рекомендации
2.2	Организация просветительской работыс родителями(законными представителями) школьников, в том числе с использованием интернет-ресурсов	не реже 1раза вчетверть	Зам.директора по воспитательной работе,классные руководители, педагог- психолог	Методические рекомендации (буклеты,газеты, Интернет ссылки),список родителей
2.3	Организация тренинговых занятий на командообразование в первых классах,в «сборных» вновь созданных классах, а также в классах, где появился новыйученик, в конфликтных классах	Октябрь - ноябрь, далеепо мере необходимости	Классные руководители, педагог- психолог	утвержденная директором программа тренинга, Протоколы входящей и итоговой диагностики
2.4	Организация психолого- педагогического сопровождения обучающихся группы суицидального риска	в течение учебногогода	Классные руководители, педагог-психолог	Индивидуальные психологические картыобучающихся
2.5	Организация и проведение классных родительских собраний в соответствии с программой.	в течение учебногогода	Классные руководители, соц.педагог, педагог-психолог	Информационные Картысоциальных проектов, интернет-сопровождение

3. мониторинг

3.1	Организация и проведение анализа и оценки результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в учебном году в соответствии с показателями эффективности	до 30.04.	Директор	Аналитический отчет
3.2	Описание положительного опыта по формированию жизнестойкости обучающихся	до 15.05.	Администрация, руководитель МО	Информационная карта с описанием положительного опыта

Содержание реализации первого модуля «Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной занятости, на классных часах»
 Для более эффективной работы классные руководители ежемесячно проводят классный час «Час жизнестойкости». Рекомендуемая тематика классных часов.

Тема	Содержание	Кол-во часов
1-4 классы «Общение в моей жизни»		
«Роль общения в жизни учащихся »	Развитие элементарных навыков общения, умения вступать в контакт, прислушиваться к мнению других, уступать. Кроме этого, в содержание занятий должно быть включено обучение детей приемлемым способам проявления эмоций; развитие способности анализировать свое поведение, чувства, качества личности в различных жизненных ситуациях.	1
«Учимся устанавливать контакт (найти друга на необитаемом острове)»	Развитие 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; развитие доброжелательности, умения понимать состояние	1
«Я и мои возможности»		
«Какой Я? Что Я знаю о себе?»	Развитие своих возможностей в разных видах деятельности (творческой, спортивной, трудовой).	1
«Я могу»	Формирование первичных навыков самопознания через анализ собственных возможностей («я умею», «я могу»);	1
«Я среди других»:		
«Я не такой, как все, и все мы разные»	Формирование представлений ребенка о ценности самого себя и других людей; учить пониманию себя и других, самостоятельному решению проблем в группе сверстников,	1
«Я в своих глазах и глазах других»	Учить находить пути решения конфликтов: помогать себе и другим в трудных ситуациях; контролировать собственное поведение через умение справляться с раздражительностью, неуверенностью в себе.	1
«Учимся сотрудничать»:		

Внеклассное занятие «Какой я друг. Правила настоящей дружбы»	Развитие необходимых коммуникативных навыков у детей: способности успешно устанавливать дружеские контакты со сверстниками.	1
«Учимся сотрудничать играя»	Активизация совместной деятельности детей в малых группах через умение договариваться, совместно (группой) выполнять поставленные задачи; развитие доброжелательности, умения понимать состояние партнера по общению, устанавливать доверительные отношения друг с другом.	1
5 класс «Я и мой мир»		
Я - личность и индивидуальность. Я и мои друзья.	Самоанализ подростками сильных и слабых сторон своей личности. Развитие рефлексии. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности. Командообразование. Самопрезентация. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1
Я в мире друзей.	Актуализация представления об особенностях привычек, взглядов, вкусов, позиций, поведения, деятельности людей, обусловленных половыми различиями. Развитие умения сотрудничать, учитывая эти знания. Формирование актуального полоролевого поведения. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1
Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей. Формирование: убеждения, что успех в учебе и других делах зависит от труда и упорства; уверенного поведения, произвольности и самоконтроля, адекватной самооценки. Обучение приемам конструктивного общения.	1
Практикум уверенного поведения в опасных	Формирование понятий: опасность, риск, трудная жизненная ситуация, помощь, самопомощь, взаимопомощь. Обучение приемам анализа, планирования и преодоления трудной жизненной	1

ситуациях.	ситуации. Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия. Службы экстренной помощи.	
6 класс «Я и мой мир»		
Я и мой мир	Формирование: позитивных представлений о будущем; убеждения, что будущее нужно планировать, достижения и успех - результат деятельности человека. Успех деятельности зависит от умения общаться и взаимодействовать с другими. Самоконтроль и саморегуляция, как обязательные элементы успеха. Обучение основам саморегуляции.	1
Практикум общения	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения. Обучение способам распознавания уверенного и неуверенного поведения в общении, умения оказать поддержку. Тренировка: уверенного выступления, умения обращения за помощью (на модели игровой ситуации).	1
Практикум нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях	Формирование позитивного мышления, навыков самоконтроля и саморегуляции. Тренировка принятия решения, обращения за помощью и преодоления трудной жизненной ситуации (на модели игровой ситуации). Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	1
Если бы моим другом был ... я сам	Формирование: адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны; мотивации, целеполагания, планирования саморазвития; конструктивного отношения к критике в свой адрес. Тренировка в приемах саморегуляции, самопрезентации (на модели игровой ситуации).	1
7класс «Я и мой мир»		
Практикум общения	Особенности принятия индивидуального и коллективного решения. Тренировка умения предлагать и отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения (на модели игровой ситуации «Презентация группы»).	1
Разработка и управление социальным	Формирование навыков конструктивного общения, умений принятия коллективного решения.	1

проектом	Формирование и сплочение команды, коррекция социометрического статуса, взаимоотношений, неадекватной самооценки.	
Практикум преодоления трудностей.	Формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»; анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение. Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях. Информирование о волевых качествах, нравственной направленности поступков и поведения при взаимодействии с другими людьми, примеры успешного преодоления трудностей	1
Я - личность!	Осознание собственной ценности, ценности человеческой жизни. Выбор своей социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми. Характер принятых решений, направленность выбора в сложных жизненных ситуациях (на модели игровой ситуации).	1
8 класс «Я и этот мир»		
Ценность жизни. Факторы риска и опасности.	Дискуссия о жизненных целях и ценностях. Определение факторов риска и опасности (в т.ч. зависимости). Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности.	1
Практикум общения	Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов.	1
Практикум саморегуляции	Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях. Последствия воздействия стресса на организм, возможности эффективно противостоять стрессу. Овладение приемами саморегуляции.	1
Риск - дело благородное?	Дискуссия: «Риск - дело благородное? Рискованное поведение - проявление смелости, взрослости, решительности?» Формирование понятий: неоправданный риск, минимальный риск, склонность к риску, минимизирование неизбежного риска, самосохранение, самоспасение, самопомощь. Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	1

9 класс «Я и этот мир»		
Жизнь по собственному выбору	<p>Актуализация представления о своем будущем, о своих жизненных целях. Профессия как ценность.</p> <p>Формулирование целей и определение временных границ.</p> <p>Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях.</p> <p>Программы защиты от стресса, зависимости.</p>	1
Практикум конструктивного общения	Анализ особенностей общения, ресурсов личностного роста учащихся. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора, принятия коллективного решения. Защита от агрессии и стрессов.	1
Любовь! Что это такое?	Любовь и романтические отношения в жизни человека. Отношение к любви в разные эпохи. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях. Как пережить разрыв в романтических отношениях?	1
Проблемы смысла жизни	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я – в мире сверстников. Я – в мире взрослых.	1
10 класс		
Классный час «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.	1
Классный час по обсуждению готовности к трудным жизненным ситуациям Классный час по обсуждению готовности к трудным жизненным ситуациям	Используется информация о механизмах возникновения и развития стресса, материалы для проведения антистресс-тренинга (Каменюкин А.Г., 2008)	1
Классный час «Мои жизненные планы»	Используется информация о способах постановки тактических и стратегических жизненных целей, их связи с ценностными ориентациями личности,	1

	техника жизненного анализа (Н.К.Васильева 1999) Составляется жизненный план подростка, обсуждаются варианты действий при невыполнении плана, продумывается достижение поставленных целей различными способами, соотносимых с социальными ценностями.	
11 класс		
Классный час «Мы выбираем жизнь!»	Презентация «Мы выбираем жизнь!», рассказ Г.Журбы «Уйти их жизни», стихотворение «Бездна» 1 Екатерины Мозоль.	
Классный час «Конфликт в семье между детьми и родителями».	Беседа. Использовалась литература: Волков Б.С., Волкова Н.В. Конфликтология, Осипова Е., Чуменко Е. 1 Конфликты и методы их преодоления	
Классный час «В чем ценность жизни?»	Беседа Используется информация о смысловых структурах личности Обсуждение с подростками жизненных целей, ценностей и смыслов. Обсуждение жизненных ситуаций людей с разными жизненными смыслами, целями и ценностями.	1

2 модуль – внеурочная деятельность.

В 2022 – 2023 году не предусмотрена в расписании внеурочная деятельность по данному направлению.

3 модуль – Программа психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на формирование жизнестойкости и профилактику суицидального поведения у подростков

В качестве основных направлений психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся в рамках типовой модели (разработана авторским коллективом под руководством д.пс.н., проф. Н.Ю. Синягиной, и к пс.н., доцентом О.И. Ефимовой) обозначены: научно-методическое, информационно-аналитическое, диагностическое, консультационное, просветительское, социально-диспетчерское.

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся предлагает два вектора:

- общая профилактика (обеспечение вовлечения всех учащихся в жизнь школы и предупреждение их школьных трудностей и социальной адаптации);
- специальная профилактика (выявление и сопровождение всех учащихся, нуждающихся в особом педагогическом внимании, проведение с ними работы на индивидуальном уровне).

Цель программы: организация психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на формирование жизнестойкости и умение

совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями обучающихся подросткового возраста.

Задачи:

1. Создание междисциплинарной и межведомственной системы действенной помощи в обеспечении психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся.

2. Получение своевременной и достоверной информации об индивидуально-психологических особенностях учащихся, выявление возможностей, интересов, способностей и склонностей, определение причин нарушений в обучении, поведении и развитии.

3. Организация профилактики суицидального поведения обучающихся на основе данных мониторинга и наблюдений.

4. Обеспечение продуктивного психического развития и становления личности, реализация возрастных и индивидуальных возможностей развития, профилактика суицидального поведения.

5. Предупреждение девиантного и деликвентного поведения, алкоголизма и наркомании, социальной дезадаптации.

6. Оказание помощи учащимся, педагогам и родителям по вопросам профилактики суицидального поведения.

7. Повышение уровня психологических знаний и психологической культуры всех участников образовательного процесса.

Этапы работы

Постановка проблемы – определяется как запросом к педагогу-психологу со стороны самого ребенка, педагога или родителей относительно некой ситуации или психического состояния ученика, так и результатами мониторинга или другого диагностического обследования школьников по диагностической программе. Задача педагога-психолога на данном этапе – определить состояние психолого-педагогического статуса ребенка в данный момент с точки зрения наличия-отсутствия определенных признаков и предпосылок суицидального поведения.

Запрос, полученный от педагогов и родителей проходит проверку на обоснованность, после чего деятельность педагога-психолога переходит на следующий уровень – уточнение проблемы. Задача этого уровня – уточнить суть проблем, возникших у ребенка, найти их скрытые причины и наметить параметры углубленной психодиагностики, а также провести сбор дополнительной информации от педагогов, классного руководителя, родителей. Результаты углубленной диагностики и всей собранной о ребенке информации необходимы для уточнения психологического статуса ребенка, обобщение и синтезирование информации о нем, а формой организации обобщающей работы выступает психолого-педагогический консилиум, роль которого – определить рис суицидального поведения и утвердить меры его преодоления, а также обсудить путь и стратегию решения проблемы, которая предусматривает ряд мероприятий психолого-педагогической направленности, носящих развивающий характер (если у ребенка не выявилось выраженных проблем развития) или коррекционно-формирующий (при наличии проблем).

Этапы реализации программы

1. Диагностический. На данном этапе определяется уровень развитости компонентов жизнестойкости подростков. Первоначально осуществляется подготовка педагогического коллектива к проведению профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков. Учителям предоставляются сведения о сущности суицидальных явлений, ошибочных суждениях о самоубийствах, о способах диагностики и предупреждения суицидального поведения, о педагогических возможностях предупреждения самоубийств, о способах первичной педагогической профилактики аутоагрессии на основе формирования жизнестойкости.

На данном этапе, совместно с классными руководителями разрабатывается программа педагогической профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости. После этого проводятся родительские собрания, на которых обсуждается возможность развития компонентов жизнестойкости детей, получается согласие родителей на участие их детей в программе по развитию жизнестойкости.

На классных часах с подростками проводится беседа о важности жизнестойкости для личностного развития и жизненного благополучия.

Диагностический этап завершается индивидуальным обсуждением результатов измерения жизнестойкости с подростком и его родителями.

2. Формирующий этап включает в себя различные воспитательные мероприятия, направленные на развитие компонентов жизнестойкости. Для учащихся – классные часы, в ходе которых подчеркивается необходимость нравственной направленности жизнестойкости. Родители также принимают участие в формировании жизнестойкости, акцентируя внимание на примерах жизнестойкости членов семьи.

3. Диагностический. Данный этап посвящен повторной диагностике компонентов жизнестойкости подростков, которая осуществляется с помощью тех же самых методик, что и на первом этапе. Результаты позволяют проследить динамику жизнестойкости.

Содержание программы

№ п/п	Мероприятия	Метод, форма	Используемая информация, материалы, средства	Участники	Примечание
1	Семинар для педагогического коллектива	Семинар-практикум	Информация о развитии современных подростков, о статистике, профилактике нежелательных форм поведения подростков	Педагогический коллектив	Проводится подготовка педагогов к проведению профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости
2	Родительское собрание	беседа	Информация и ее компонентах, важности для личностного развития подростка	Родители	Родители мотивируются к участию в программе формирования жизнестойкости, дают согласие на участие детей
3	Классный час	беседа	Информация о ее компонентах, важности для личностного развития	Обучающиеся	Подростки мотивируются к участию в программе формирования жизнестойкости, дают согласие на участие.
Диагностический этап					
4	Диагностика по определению обучающихся группы суицидального риска	Опрос, наблюдение	Методика «Карта риска», модификация Л.Б.Шнайдера	Обучающиеся 1-11 класс	
5	Диагностика социальной компетентности обучающегося	Опрос, наблюдение	Шкала А.М. Прихожана	Родители (законные представители) и классных руководителей	Выявление уровня социальной компетентности подростков 11-16 лет, позволяет выявить, как общий уровень социальной

					компетенции подростка в соответствии с возрастом, так и компетентность в отдельных областях.
Формирующий этап					
6	Класные часы «Как успешно общаться и налаживать контакты?», «Учимся принимать решения», «Мои жизненные планы», «Жизнестойкий человек и как им стать», «В чем ценность жизни?», «Как успешно преодолевать трудности» и т.д.	Беседы, семинары	Информация о сущности и способах развития коммуникативных способностей, социальной активности, компетентности, решительности, способах постановки тактических, стратегических и жизненных целей.	Обучающиеся	В ходе работы составляется «жизненный план» подростка, обсуждаются жизненные цели, ценности и смыслы.
Диагностический этап					
7	Диагностика личностного развития детей подросткового возраста	Опрос, наблюдение	Методика «Изучение особенностей Я-концепции»	Обучающиеся	
8	Диагностика по определению обучающихся группы суицидального риска	Опрос, наблюдение	Методика «Карта суицидального риска», модификация Л.Б.Шнайдера	Обучающиеся	

4 модуль – Индивидуальная работа с детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации

Основная задача индивидуальной работы с младшими школьниками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации: формирование навыков коммуникации, саморегуляции поведения и эмоций, самооценки личности с учетом психофизиологических особенностей.

Учебно-тематический план индивидуальных занятий с младшими школьниками

1. Тема: «Я умею преодолевать трудности».
2. Цель: Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи обучающимся начальной школы, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.
3. Задачи:
 - Развитие навыков саморегуляции, как стратегии совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями;

- Формирование навыков конструктивного взаимодействия (оказание социальной поддержки, выражение просьбы, отказа, реагирования на справедливую и несправедливую критику);
- Формирование у обучающихся позитивной самооценки собственной личности;
- Оптимизация эмоционального климата в семье и школе.
 4. Категория участников –младшие школьники категории «группы риска».
 5. Форма проведения индивидуальные коррекционно-развивающие занятия.
 6. Количество часов – 24.
 7. Используемая литература:
 - 1) Вачков, И.В., Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку. - 3е изд., перераб. и доп. - М.; Ось-89, 2007. - 144с.
 - 2) Гаврилюк, М.П. Формирование волевых качеств младшего школьника как условие его развития и успешности в обучении: дисс. ... канд. психол. наук. –СПб., 2006. – 258 с.
 - 3) Грановская, Р.М. Защита личности: психологические механизмы / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб. : Знание, 1999. – 352 с.
 - 4) Гревцов, А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. Учебно-методическое пособие// Под общей редакцией С.П. Евсеева. – СПб: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44с.
 - 5) Зимбардо, Ф. Застенчивость / Ф. Зимбардо. – СПб. : Питер-Пресс, 1996. – 256с.
 - 6) Изард, К. Эмоции человека / К. Изард. – М. :Издво МГУ, 1980. – 440 с.
 - 7) Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в начальной школе. М.: Генезис, 2014. -312 с.

Учебно-тематический план работы в 1 классе:

№	Тема занятия	Количество часов
1	Я умею управлять собой	1
2	Я умею преодолевать трудности	1
3	Я становлюсь сильным духом	1
4	Я учусь решать конфликты	1
5	Что такое мимика? Что такое жесты?	1
6	Страх. Как его преодолеть?	1

Учебно-тематический план работы во 2 классе:

№	Тема занятия	Количество часов
1	Мы испытываем разные чувства	1
2	Люди отличаются друг от друга своими качествами	1
3	Хорошие качества людей	1
4	В каждом человеке есть темные и светлые качества	1
5	Школьные трудности	1
6	Домашние трудности	1

Учебно-тематический план работы в 3 классе:

№	Тема занятия	Количество часов
1	Я умею фантазировать	
2	Фантазии и ложь.	1

3	Я и моя школа.	1
4	Я и мои родители.	1
5	Я и мои друзья.	1
6	Что такое сотрудничество?	1

Учебно-тематический план работы в 4 классе:

№	Тема занятия	Количество часов
1	Мои способности.	1
2	Мои интересы.	1
3	Мой внутренний мир и мои друзья.	1
4	Взаимопомощь в классе.	1
5	Мое будущее.	1
6	Мое близкое будущее – 5 класс.	1

В ходе подготовительного этапа работы педагог-психолог определяет группу подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: обучающиеся, находящиеся в состоянии развода родителей, в состоянии острого горя (смерть родственников, развод родителей, суицид в семье и др.), обучающиеся без попечения родителей, пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитальной направленности.

Основная задача индивидуальной работы с подростком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним.

Учебно-тематический план индивидуальных занятий с подростками группы риска

1. Тема «Жизнь по собственному выбору»
2. Цель - адаптация учащихся школы асоциального поведения в социуме, формирование у них навыков организации здорового образа жизни, формирование личностных нравственных качеств у учащихся.
3. Задачи:
 - коррекция отклонений в психическом развитии подростка (эмоциональном, мотивационном, поведенческом) на основе создания оптимальных психологических условий для развития творческого потенциала личности подростка;
 - формирование и развитие навыков самоанализа, самоконтроля, самовыражения, саморегуляции;
 - обретение подростком положительных ценностных ориентиров и личностных смыслов жизни.
4. Категория участников – подростки категории «группы риска»
5. Форма проведения индивидуальные коррекционно-развивающие занятия
6. Количество часов - 17
7. Используемая литература
 - 1) Абрамова Г.С. Возрастная психология. – Екатеринбург, 2000.
 - 2) Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками.- Санкт-Петербург, 2007
 - 3) Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения.- М.: Педагогика, 1990г.
 - 4) Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. – Барнаул, 2014
 - 5) Факторы риска здоровья в образовании: диагностика и коррекция (методическое пособие для учителей) / Н.З. Кайгородова – Барнаул, 2013

№ п/п	Наименование разделов, тем	Цель занятия
1-2	Знакомство	Установление контакта с подростком, побуждение желания взаимодействовать, снятие тревожности, повышение у подростка уверенности в себе; изучение личностных особенностей развития
3	Кто я?	Развитие у подростка “Я-концепции”.
4	Я и мой мир.	Овладение способами взаимодействия с миром и самим собой.
5	Мои чувства, мои эмоции.	Гармонизация и оптимизация развития личности подростка.
6	Мотивы.	Формирование жизненно важных мотивов (коммуникативных, профессиональных, познавательных, достижения и т.д.).
7	Я и мои родители	Гармонизация детско-родительских отношений
8	Неуверенность и ее маски.	Развитие навыков самосознания, самоконтроля, саморегуляции.
9	Смысл жизни – в ценностях?	Развитие целеполагания
10	Дружба.	Формирование навыков общения, развитие способностей устанавливать контакт с окружающими, снятие внутренних барьеров, сознанию своих личностных качеств
11	Конфликт.	Введение в понятие “конфликт”, осознание собственной конфликтности, получение опыта активной борьбы.
12	Стресс.	Формирование понятия о стрессе, его причинах, способах борьбы с данным явлением; Выработка индивидуальной психотехники видоизменения, ослабления стрессовых переживаний.
13	Страхи и фобии.	Переход от отрицательной фазы развития личности к положительной
14	Метод СДР (смотри, думай, решай).	Формирование стратегии преодоления трудностей и метода принятия решений (СДР).
15	Психоактивные вещества – со мной или без меня?	Формирование объективных знаний о вредном воздействии психоактивных веществ на живой организм, развитие психологического иммунитета к психоактивным веществам.
16	Мое будущее.	Формирование позитивного представления о собственном будущем
17	Моя жизнь по собственному выбору	Формирование самосознания подростка, личностный рост

5 модуль – Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей

1) Работа с родителями

Работа с родителями направлена на решение следующих задач:

- расширение знаний родителей о причинах, признаках и характере детского и подросткового суицида;
- способствование переоценке взаимоотношений с детьми;
- формирование уважения к личности ребенка и пониманию его проблем.

В работе с родителями необходимо использовать современные формы работы. Родительское собрание должно носить как теоретический, так и практический характер: разбор ситуаций, тренинги, дискуссии; могут использоваться нетрадиционные формы проведения

собраний: педагогическая мастерская, организационно-деятельностная игра, конференция, диспут, практикум, совместные собрания детей и родителей, собрание – конкурс.

Собрание – деловая игра имеет своей целью выявить в ходе игры представления родителей по обозначенной проблеме, путях и способах ее решения, а так же способствовать сплочению родительского коллектива, формированию доброжелательных и доверительных отношений между родителями и педагогами. Работа родителей на собрании проходит по группам, которые могут быть такими: «дети», «администрация школы», «воспитатели», «родители», и в соответствии с полученным названием участники будут выполнять определенную роль в игре. Группу экспертов может возглавить школьный психолог. Каждая группа готовит свой анализ проблемы и излагает способ ее решения. В конце игры проходит самооценка участников, в ходе которой каждому родителю необходимо продолжить фразу: работая с группой, я понял(а), что...

Собрание – конкурсы могут быть проведены под такими названиями: «Папа, мама, я – читающая семья» или «Папа, мама, я – спортивная семья», на которых, получив информацию к размышлению о значении родителей в воспитании у детей любви к книге и спорту, участники могут тут же продемонстрировать свои успехи в данных областях.

Собрание – практикум не только знакомит родителей, с каким-то понятием, но и в ходе собрания обучает социальным упражнениям, помогает применить полученную информацию на практике. Например, одна из тем такого собрания может звучать так: «Как помочь ребенку стать внимательным», где участники знакомятся с понятием внимания и его основными свойствами, изучают и демонстрируют игры и упражнения по развитию внимания.

Рекомендуемая тематика классных родительских собраний

Название	Класс
1. «Обучение ребенка поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке» 2. «Перестройка негативных эмоций ребенка в позитивные». 3. «Поощрение активности ребенка»	1-4
1. «Родителям о роли общения в жизни подростка» 2. «Поощрения и наказания в жизни детей» 3. «Здоровый образ жизни – основа успешной жизнедеятельности»	5
4. «Детская агрессия» 5. «Права и обязанности ребёнка»	6

6.	«Общение родителей с детьми – подростками»	
7.	«Роль семьи в воспитании моральных качеств личности»	7
8.	«Контакты и конфликты»	
9.	«Воспитание насилием в семье»	
10.	«Нравственные ценности семьи»	8
11.	«Мой ребёнок становится трудным»	
12.	«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»	
13.	«В семье растёт сын»	9-11
14.	«В семье растёт дочь»	
15.	«Дети и родители - профессиональный выбор: «ЗА» и «ПРОТИВ»	
16.	«Как подготовить себя и ребенка к будущим экзаменам?»	

Сценарии родительских собраний и классных часов можно использовать из навигатора педагога – психолога <https://psynavigator.22edu.ru/>

Литература

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 [Текст] / под ред. М.М.Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. - С. 147-154.
2. Андреева Ю. Танцетерапия [Текст] / Ю. Андреева – Спб.: «Издательство «Диля», 2005. – с. 256
3. Выготский Л.С. Собрание сочинений. Т. 4, ч. 2 ПРОБЛЕМА ВОЗРАСТА [Электронный источник] / Л. С. Выготский - <http://www.myword.ru/>.
4. Духновский С.В. Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях: Учебное пособие. [Текст]/ С. В. Духновский – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2003. – 124с. ISBN 5-86328-544-3
5. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми.[Текст] / М.В. Киселева — Спб. : Речь, 2006. — 160 с, илл. ISBN 5-9268-0408-6
7. Козлов В.В., Гришон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная Танцевально-двигательная терапия [Текст] / В.В. Козлов, А.Е. Гришон, Н.И. Веремеенко – Спб.: Речь, 2006.- С. 286
8. Кулагина И. Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. 5-е изд. [Текст] / И. Ю. Кулагина. — М.: Изд-воУРАО, 1999. — 176с. ISBN 5-204-00205-7
9. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И Тест жизнестойкости [Текст]/ Д.А.Леонтьев, Е.И. Рассказова — М.: Смысл, 2006. — 63 с.
10. Лейтес Н.С. К вопросу о динамической стороне психической активности. / Н.С. Лейтес— В кн.: Проблемы дифференциальной психофизиологии. - М., 1977. — С.164-179.
11. Лернер И.Я., Поисковые задачи в обучении как средство развития творческих способностей. // в кн. Научное творчество. Под ред. Микулинского С.Р. - М.,1969.
12. Ломброзо Ч. Гениальность и помешательство. [Текст] / Ч. Ломброзо — М., 1995. — 398 с.
13. Мир психологии [Электронный источник]. - Режим доступа :www.psyworld.ru
14. Пособие для врачей и медицинских психологов «Методика для психологической диагностики совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях» [Текст]/ - Спб, 2008. – С. 37
15. Сергеева В.В.. Техники психологической терапии: учебное пособие [Текст]/ В.В. Сергеева– Павлодар, ПГУ им.С.Торайгырова, 2006.-165-с. ISBN 9965-439-40-0
16. Рудестам К.Е., Групповая психотерапия. Психокоррекционные методы: теория и практика[Текст] / К.Е Рудестам - Прогресс, 1990.
17. Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. «Работа с телом в психотерапии: практическое руководство», [Текст] / Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А - Москва: Психотерапия, 2006.