

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №120»

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом Совете  
Протокол №14 от 27.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МБОУ «СОШ №120»  
№ 42/1 о.д. от 27.08.2020 г.  
Директор  Е.А. Хриспенс



ПРОГРАММА  
по формированию навыков жизнестойкости  
учащихся 5-11 классов МБОУ «СОШ №120»  
на 2020-2025 г.г.

Составитель Переверзева М.М., педагог-психолог

г. Барнаул, 2020

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

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989 года.
2. Конституция РФ «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ).
3. Семейный кодекс РФ от 29 декабря 1995 г. N 223-ФЗ (СК РФ) (с изменениями и дополнениями).
4. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г. 26, 30 июня 2007 г., 23 июля 2008 г.).
5. Указ Президента РФ от 1.06.2012 г. N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.10.2011 № 2537 «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки РФ по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011-2015 годы».
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 17.12.2012 № 1897 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся».
8. Стратегия действий в интересах детей в Алтайском крае на 2012-2017 годы, утвержденная постановлением Администрации Алтайского края от 13.11.2012 № 617.
9. 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).
10. 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».
11. 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».
12. Письмо Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 12.03.2013 № 1527 «О деятельности педагога-психолога в образовательных организациях Алтайского края».
13. 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.
14. Приказ МБОУ «СОШ №120» № 42/1 о.д. от 27.08.2020 г.

## Пояснительная записка

Современное динамично развивающееся общество переживает серьезные социально-экономические, правовые, нравственные, духовные изменения, которые затрагивают различные сферы деятельности человека, в том числе и систему образования. 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 человеком 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.

**Жизнестойкость** (hardiness)- представляет собой совокупность навыков и установок, которые помогают изменять поведение при преодолении стрессовой ситуации.

Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях (в частности, во время серьезных перемен) ищут поддержку и помощь у близких, и сами готовы ответить им тем же. Считают, что эффективнее оставаться вовлеченным в ситуацию и в контакте с близкими, знают, когда могут повлиять на исход событий, и делают это, верят, что перемены и стрессы естественны, и что они – скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни, чем риск, угроза благополучию.

Феномен жизнестойкости включает в себя компоненты: **вовлеченность, контроль, принятие риска.**

**Вовлеченность** (commitment) – это уверенность в том, что даже в неприятных и трудных ситуациях, отношениях лучше оставаться вовлеченным: быть в курсе событий, в контакте с окружающими людьми, посвящать максимум своих усилий, времени, внимания тому, что происходит, участвовать в происходящем. Человек независимо от обстоятельств должен помнить, что жизнь стоит того, чтобы жить. Противоположностью вовлеченности является отчужденность.

**Контроль** (control) – это убежденность в том, что всегда возможно и всегда эффективнее стараться повлиять на исход событий. Если же ситуация принципиально не поддается никакому воздействию, то человек с высокой установкой контроля примет ситуацию как есть, то есть изменит свое отношение к ней, переоценит происходящее и т. д. Противоположностью контроля является беспомощность.

**Принятие риска** (challenge) – вера в то, что стрессы и перемены – это естественная часть жизни, что любая ситуация – это как минимум ценный опыт, который поможет развить себя и углубить свое понимание жизни. Противоположностью принятия риска является ощущение угрозы.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития», является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации.

Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные руководители, учителя-предметники), социальные педагоги, педагоги-психологи.

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.

Содержание программы направлено на организацию работы по формированию жизнестойкости у подростков 11-15 лет. Этот выбор обусловлен особенностями подросткового периода, связанного с развитием саморефлексии, становлением индивидуальной и социальной идентичности, повышающим и проявление антивитального поведения (не направленного на жизнь) у подростков с сформированными качествами жизнестойкости.

Реализации «Программы по формированию жизнестойкости учащихся МБОУ «СОШ №120» осуществляется в соответствии с планом. (Приложение 1).

**Цель программы** - повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивитального поведения.

Достижение этой цели предполагает решение взаимосвязанных **задач**:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной ситуации;
2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
3. Формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;
4. Организация и включение подростков в ценностно значимую для них деятельность.

**Программа состоит из 3 модулей:**

1. Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах).
2. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.
3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

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

1. Высокая адаптивность.
2. Уверенность в себе.
3. Независимость, самостоятельность суждений.
4. Стремление к достижениям.
5. Ограниченность контактов, самодостаточность.

### **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).

### **Содержание модуля 1:**

#### **«Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной занятости, на классных часах»**

Мероприятия направлены на решение следующих задач программы:

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

### **Структура занятий:**

1. Упражнение для создания эмоционального настроя на занятие;
2. Работа в микрогруппах;
3. Мини-дискуссия;
4. Подведение итогов по схеме:
  - Как менялось мое эмоциональное состояние в течение занятия?
  - Какой опыт приобретен в процессе занятия?
  - Какой эпизод занятия запомнился (понравился, удивил) больше всего? Почему?
5. Притча.

Содержание работы с обучающимися 5-6 классов преимущественно направлено на познание подростком самого себя, осмысление сильных и слабых сторон своей личности, самовоспитание.

При проектировании занятий с обучающимися 7-9 классов целесообразно учитывать потребность взрослеющих подростков в избирательности общения, их эмоциональную ранимость, потребность в признании и стремление к самоутверждению.

Условием успешности профилактической работы в классных коллективах является ее системный характер, диалоговое взаимодействие, безоценочное принятие личности подростков, отсутствие назидательности со стороны педагога.

### Тематика классных часов

Тема	Содержание	Кол-во часов
<b>«Я и мой мир»</b> 5 класс		
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.	2
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 поло-ролевого поведения. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	2
Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья	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.	2
Практикум уверенного поведения в опасных ситуациях.	Формирование понятий: опасность, риск, трудная жизненная ситуация, помощь, самопомощь, взаимопомощь. Обучение приемам анализа, планирования и преодоления трудной жизненной ситуации. Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия. Службы экстренной помощи.	2
Яркий позитивный мир	Способствовать формированию жизнеутверждающих установок,	2

	активации позитивно окрашенных реакций на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков.	
<b>6 класс</b>		
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.	2
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).	2
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).	2
Если бы моим другом был Я	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).	2
<b>7 класс</b>		
Практикум общения	Особенности принятия индивидуального и коллективного решения. Тренировка умения предлагать и отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения (на модели игровой ситуации)	2

	«Презентация группы»).	
Разработка и управление социальным проектом	Формирование навыков конструктивного общения, умений принятия коллективного решения. Формирование и сплочение команды, коррекция социометрического статуса, взаимоотношений, неадекватной самооценки.	2
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.	2
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).	2
<b>«Я и этот мир» 8 класс</b>		
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.	2
Практикум общения	Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов.	2
Практикум саморегуляции	Способствовать формированию навыков саморегуляции для снятия негативных последствий стресса. обучение приемам снижения эмоционального напряжения, отработка релаксационных упражнений.	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).	2
<b>9 класс</b>		
Жизнь по собственному выбору	Актуализация представления о своем будущем, о своих жизненных целях. Профессия как ценность. Формулирование целей и определение временных границ. Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях. Программы защиты от стресса, зависимости.	2
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 стресса.	2
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 романтических отношений?	3
Проблемы смысла жизни	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я - в мире сверстников. Я - в мире взрослых.	1

## Модуль 2.

### Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации

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

Эффективным методом работы может быть беседа, которая проводится по следующим этапам:

Этапы беседы	Содержание беседы	Используемые приемы
--------------	-------------------	---------------------

Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства	«Сопереживание», «Эмпатийное выслушивание»
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации	«Преодоление исключительности ситуации», «Поддержка успехами и достижениями», «Структурирование беседы», «Постоянное внимание к содержанию», «Определение конфликта»
Третий этап	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации	«Интерпретация», «Планирование», «Удержание паузы», «Фокусирование на ситуации»
Заключительный этап	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка	«Логическая аргументация», «Рациональное внушение уверенности»

Организуя психокоррекционную работу с учащимися по переживанию травматического события педагог-психолог должен иметь соответствующий рабочий инструментарий по работе с травмой:

- ✓ набор психокоррекционных техник и методов, упражнений, как для детей, так и подростков, направленных на создание психологически безопасной атмосферы в группе,
- ✓ коррекцию эмоциональной сферы, снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами, психокоррекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций,
- ✓ выработку внутренней свободы, на понимание своих целей, потребностей, преодоление препятствий, выработку навыков поиска выхода из сложных ситуаций,
- ✓ формирование позитивного образа будущего.

Необходимо применять техники психокоррекции эмоционального состояния в соответствии с возрастом учащегося, применять и обучать учащихся методам саморегуляции («Выход есть! Как помочь себе и другу выйти из кризиса?» сост. Т.И.Серова, Н.Н.Григорьевская. – Барнаул, 2008.)

Предлагаемые методические рекомендации (авторы - составители: Гражданкина Л.В., к.пед.н., доцент АКИПКРО, Зикратов

В.В., к.пед.н., доцент АКИПКРО, Тарасова А.Ю., старший преподаватель АКИПКРО) включают последние научные исследования, техники и практический опыт педагогов и психологов Алтайского края по формированию у детей жизнестойкости. Методические материалы ориентированы на классных руководителей образовательных организаций.

#### **Темы бесед:**

1. Беседа для классного руководителя с учащимся по вопросам взаимоотношений с родителями.
2. Беседа классного руководителя со школьником по вопросам формирования жизнестойкости
3. Беседа для классного руководителя с учащимся по вопросам взаимодействия со сверстниками.
4. Беседа для классного руководителя с учащимся с целью разрешения конфликта.
5. Беседа для классного руководителя с учащимся по вопросам возникающего стресса.
6. Беседа для классного руководителя с учащимся по вопросам преодоления тревожности.
7. Беседа для классного руководителя с учащимся по вопросам преодоления депрессии.
8. Позитивные установки для учащихся.
9. Куда обратиться за психологической помощью?

### **Модуль 3.**

#### **Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.**

##### **Работа с педагогическим коллективом**

#### **Формы работы:**

1. Организация и проведение методических советов, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов;
2. Координирование работы педагогов и организация контроля за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся.

#### **Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) обучающихся.**

##### **Примерная тематика родительских собраний**

- ✓ «Родителям о роли общения в жизни подростка», 5 класс
- ✓ «Поощрение и наказание в воспитании детей», 5 класс
- ✓ «Здоровый образ жизни - основа успешной жизнедеятельности», 5 класс
- ✓ «Фабрика звезд» (творческий отчет), 5 класс
- ✓ «Детская агрессия», 6 класс
- ✓ «Как уберечь детей от насилия. Права и обязанности ребенка», 6 класс
- ✓ «Общение родителей с детьми-подростками» (ролевая игра), 6 класс

- ✓ «Свободное время подростка» (творческий отчет), 6 класс
- ✓ «Роль семьи в воспитании моральных качеств личности», 7 класс
- ✓ «Контакты и конфликты», 7 класс
- ✓ «Воспитание ненасилием в семье» (дискуссия), 7 класс
- ✓ «Нравственные ценности семьи», 8 класс
- ✓ «Мой ребёнок становится трудным», 8 класс
- ✓ «Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях», 8 класс
- ✓ «В семье растёт сын» (конференция отцов), 9 класс
- ✓ «В семье растёт дочь» (дискуссионная площадка для мам), 9 класс
- ✓ «Дети и родители - профессиональный выбор: «За» и «Против» (совместное детско-родительское собрание), 9 класс.  
Особое место в работе с родителями уделяется индивидуальному общению их с психологом, социальным педагогом.

### **Заключение.**

Жизнестойкость как свойство личности наиболее активно развивается в детском возрасте, хотя может развиваться и в последующие периоды жизни. При целенаправленном развитии этого свойства у людей разного возраста важно обращаться к различным личностным структурам.

Важным моментом в целенаправленной работе с детьми по преодолению трудных жизненных ситуаций является расширение поля сознания, а также развитие деятельности воображения, формирование процессов эмоционального предвосхищения, что способствует мобилизации душевных и физических сил ребенка.

Внутренний ресурс детей и подростков, помогающий успешно справляться с жизненными трудностями, связан с гибкостью мышления, поведения, эмоционального реагирования. Это проявляется в быстром освоении новых стандартов, овладении навыками, переключением внимания с одной ситуации на другую, в эмоциональной гибкости, защитной работе воображения.

В каждом возрастном периоде у человека существуют некоторые внутренние ресурсы, чтобы оптимально справляться с жизненными трудностями, однако эти ресурсы часто могут остаться не востребуемыми. Программа помогает сфокусировать внимание на выявлении и развитии необходимых подростку внутренних ресурсов жизнестойкости.

### 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 на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС- полиграфия», 2009
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.- 184 с.
5. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста.- М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
6. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе.- М.,2001
7. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации/Под ред. А.Ф. Шадуры.- СПб.: «Речь», 2005.- 176с.
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). - М.: Генезис,2005,- 207с.