

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №28**

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №28

_____ М.М. Кривчук

**Программа по формированию
жизнестойкости подростков**

ст. Чебургольская

2018-2019 учебный год.

Содержание программы

1. Пояснительная записка.
2. Содержание программы.
 - 2.1 Цель.
 - 2.2. Задачи.
 - 2.3. Ожидаемые результаты.
 - 2.4 Методы и формы работы.
 - 2.5. Сроки и этапы реализации программы.
 - 2.6. Перечень программных мероприятий.
3. Содержание работы с учащимися 5-9 классов.
4. Литература.

1. 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.

В процессе диагностической психолого-педагогической работы, было отмечено, что для многих воспитанников характерно недоразвитие механизмов саморегуляции, компенсируемое формированием различного рода «защитных реакций», вместо умения совладать с трудными жизненными ситуациями отмечено развитие тенденции к излишне эмоциональному реагированию, обидам. Как следствие возникает проблема адаптации детей в трудных жизненных ситуациях.

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.

Именно поэтому в подростковом возрасте так актуален вопрос социальной поддержки формирования жизнестойкости личности и ее психологических ресурсов. 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 подростков в общении со сверстниками и проявлении индивидуальных особенностей личности, нами была разработана программа, поддержки формирования жизнестойкости.

2. Содержание программы.

2.1 Цель программы:

- повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения.

2.2 Задачи данной программы:

- диагностика личностной и социальной тревожности, уровня жизнестойкости личности учащихся 5-9-х классов;
- 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;
- организация и включение подростков в ценностно-значимую для них деятельность.
- проведение профилактических внутришкольных мероприятий, направленных на формирование жизнестойкой позиции личности (участие в районных мероприятиях подобной направленности);

- осуществление групповой и индивидуальной коррекционной работы с учащимися «группы риска»;
- 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.

2.3 Ожидаемые результаты реализации программы.

Преодоление возможных психологических ограничений подростков;

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 педагога, воспитателя в процессе разработки и проведения занятий.

2.4 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.

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

Подготовительный этап СРОКИ:	
Администрация	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. Организует проведение методических семинаров, (педагогических советов) по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в образовательной организации педагогическими работниками
Классный руководитель	1. Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе; 2. Планирует содержание классных часов, родительских собраний;
Формирующий этап СРОКИ:	
Администрация	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	1. Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся; 2. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом

	работы; 3. Организует включение подростков в ценностно- значимую для них деятельность; 4. Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности
Мониторинг СРОКИ:	
Администрация	1. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2018-2019 учебном году в соответствии с показателями эффективности; 2. Осуществляет планирование работы на 2018-2019 учебный год; 3. Организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом; 4. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов
Классный руководитель	1. Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы; 2. Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированное качеств жизнестойкости в классном коллективе)

2.6. Перечень программных мероприятий по формированию жизнестойкости подростков в МБОУ СОШ №28:

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<i>Профилактическая работа с учащимися.</i>			
1	Доведение до сведения учащихся и их родителей информацию о работе телефонов доверия, служб способных оказать помощь в сложной ситуации.	Сентябрь	Кл. руководитель
2	Организация участия в психолого-педагогических обследований учащихся 5-9 классов с целью своевременного выявления детей, имеющих риск суицидального поведения	Ноябрь	Кл. руководитель, зам. по ВР
3	Анализ результатов психолого-педагогических обследований разработка плана конкретных действий по выявленным проблемам	Ноябрь	Кл. руководитель, зам. по ВР
4	Организация работы спортивных секций, кружков	В теч. года	Руков. кружка
5	Организация учета несовершеннолетних, не посещающих или систематически пропускающих, по неуважительным причинам занятия	В теч. года	Зам. по УВР
5	Консультирование учащихся с целью оказания психологической помощи по снижению уровня тревожности, просвещению в вопросах взаимоотношений в коллективе и семье	В теч. года	Кл. руководитель, зам. по ВР
6	Оформление информационного стенда ««Будь здоров!»	ноябрь	Зам. по ВР
7	Устный журнал «Курительные смеси, их вред здоровью.»	ноябрь	Зам. по ВР
8	Проведение классных часов «Час жизнестойкости»	один раз в четверть	Кл. руководитель
9	Организация встреч учащихся с психологами, врачами, представителями органов внутренних дел	В течение года	Директор, зам. по ВР
10	Особенности психологической поддержки во время экзамена	2 полугодие	Кл. руководитель, зам. по УВР
11	Организация конкурса стенгазет «Не навреди здоровью своему»	январь	Кл. руководитель

12	Популяризация семейного воспитания. Веселые старты «Папа, мама, я – спортивная семья»	февраль	Зам. по ВР
12	Организация общешкольного мероприятия «Зимние забавы»	март	Зам. по ВР, Родит. комитет
13	Регулирование взаимоотношений и конфликтных ситуаций среди школьников. Пресечение всех случаев неуставных (школьных) отношений	По необходимости	Директор, , кл. рук. зам. по ВР
14	Незамедлительное сообщение в администрацию школы, ПДН, отдел опеки о фактах насилия над ребенком со стороны родителей или других взрослых лиц.	В течение года	Директор, кл. рук. зам. по ВР
<i>Профилактическая работа с родителями</i>			
15.	Общешкольное родительское собрание «Роль семьи в формировании потребности в здоровом образе жизни у детей и подростков»	ноябрь	Администрация школы
16	Организация участия в психолого-педагогических обследований учащихся 5-9 классов с целью своевременного выявления детей, имеющих риск суицидального поведения	ноябрь	Кл. руководитель
17	Анализ результатов психолого-педагогических обследований разработка плана конкретных действий по выявленным проблемам	ноябрь	Кл. руководитель
18	Консультирование родителей, семей с целью оказания психологической помощи, разрешения конфликтных ситуаций, предупреждения суицидального поведения учащихся ОУ, психологическое сопровождение семейных кризисов	В течение года	Директор, кл. руководитель, зам. по ВР
19	Выявление семей, в которых практикуется жестокое обращение с детьми (индивидуальные беседы, анкетирование)	В течение года	Директор, кл. руководитель, зам. по ВР
20	Родительское собрание в 9-10-х классах. Выступление с темой «Выбор профессии: роль семьи»	январь	Директор, кл. руководитель, зам. по ВР
21	Общешкольное родительское собрания «Растим успешного ребёнка»	март	Директор, кл. руководитель, зам. по ВР
22	Профилактическая работа с семьями,	В течение	Директор, кл.

	проведение родительского всеобуча.	года	руководитель, зам. по ВР
23	Консультативная психологическая помощь семьям и подросткам в целях предупреждения у учащихся нервно-психических расстройств	В течение года	Соц.педагог
24	Обсуждение результатов повторной диагностики с учащимися	Май	Директор, кл. руководитель, зам. по ВР
<i>Работа с педагогическим коллективом</i>			
25	"Психолого-возрастные и физиологические особенности развития ребенка".	ноябрь	Зам. по ВР
26	Организация работы по выявлению и учету учащихся с высоким уровнем тревожности и депрессии для проведения индивидуальной работы	ноябрь	Кл. руководитель
27	Организация работы по учету семей, в которых возможны факты жестокого обращения с детьми, семейные конфликты (анкетирование, беседы с учащимися). Оперативное информирование школьных инспекторов милиции для организации совместной индивидуальной работы	В теч. года	Директор, кл. руководитель, зам. по ВР
28	Корректировка планов воспитательной работы, внесение изменений и включение в план мероприятий способствующих формированию жизнестойкости подростков.	ноябрь	Кл. руководитель
29	Семинар для педагогов «Конструктивные способы разрешения конфликтных ситуаций»	январь	Директор, зам. по ВР
30	Семинар для классных руководителей «Психолого-возрастные и физиологические особенности развития ребенка»	март	Директор, зам. по ВР
31	Ознакомление классных руководителей с обзором документов: Уголовный кодекс РФ (ст.117 «Истязание», ст.110 «Доведение до самоубийства», ст.131-134 о	В течение года	Зам. по ВР

	преступлениях сексуального характера), Административный кодекс РФ (ст.164 «О правах и обязанностях родителей»), Конвенция ООН о правах ребенка (ст.6, 8, 16, 27, 28, 29, 30), нормативные документы о профилактике безнадзорности и правонарушений н/л, о защите их прав и т.п.		
32	Повторная диагностика уровня развития жизнестойкости учащихся	Май	Кл. руководитель

3. Содержание работы с учащимися 5-9 классов.

Для более эффективной работы классные руководители ежемесячно проводят классный час «Час жизнестойкости». Рекомендуемая тематика классных часов.

Тема	Содержание	Кол-во часов
«Я и мой мир» 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.	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	1

	самоконтроля, адекватной самооценки. Обучение приемам конструктивного общения.	
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.	1
«Я и мой мир» 6 класс		
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

«Я и мой мир» 7класс		
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 проектом	Формирование навыков конструктивного общения, умений принятия коллективного решения. Формирование и сплочение команды, коррекция социометрического статуса, взаимоотношений, неадекватной самооценки.	1
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
«Я и этот мир» 8 класс		
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	1

	организм, возможности эффективно противостоять стрессу. Овладение приемами саморегуляции.	
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
«Я и этот мир» 9 класс		
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.	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

Рекомендуемая тематика классных родительских собраний

Название	Класс
«Родителям о роли общения в жизни подростка» «Поощрения и наказания в жизни детей»	5

«Здоровый образ жизни – основа успешной жизнедеятельности»	
«Детская агрессия» «Права и обязанности ребёнка» «Общение родителей с детьми –подростками»	6
«Роль семьи в воспитании моральных качеств личности» «Контакты и конфликты» «Воспитание насилием в семье»	7
«Нравственные ценности семьи» «Мой ребёнок становится трудным» «Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»	8
«В семье растёт сын» «В семье растёт дочь» «Дети и родители - профессиональный выбор: «ЗА» и «ПРОТИВ»	9