

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ЛЕЛЯЕВКА НОВОБУРАССКОГО РАЙОНА  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ИМЕНИ ПОЛНОГО КАВАЛЕРА ОРДЕНА СЛАВЫ КЛИКУШИНА  
АЛЕКСАНДРА ПАВЛОВИЧА»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом

протокол №1  
от 30.08.2024

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «СОШ с. Леляевка»

 / М.В. Шамшина

приказ № 65

от « 30 » августа 2024 г.

**ПРОГРАММА  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ  
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**МОУ «СОШ с. ЛЕЛЯЕВКА»**

**на 2024-2027 год**

с. Леляевка

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Паспорт Программы
2. Вид программы, обоснованное описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена
3. Описание участников программы
4. Цель и задачи программы
5. Общая характеристика программы (принципы, этапы реализации)
6. Предполагаемый результат и критерии оценки эффективности
7. Условия реализации программы
8. Календарно-тематическое планирование
9. Перспективный план
10. Литература

## 1. Паспорт Программы

Наименование программы	«Программа по формированию жизнестойкости обучающихся МОУ «СОШ с. Леляевка»
Основания для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Конвенция о правах ребенка;</li> <li>- Конституция РФ;</li> <li>- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;</li> <li>- Постановление Правительства Саратовской области от 14.03.2023 № 191-П «Об утверждении программы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся Я выбираю жизнь!»</li> </ul>
Основные разработчики	Заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители.
Исполнители	Администрация школы, социальный педагог, классные руководители, учителя – предметники.
Цель программы	- повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;</li> <li>- формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);</li> <li>- формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;</li> <li>- организация и включение подростков в ценностно-значимую для них деятельность;</li> <li>- развитие социальной компетентности, навыков целеполагания и целедостижения;</li> <li>- осуществление социальной адаптации обучающихся посредством реализации волонтерских и социальных проектов</li> </ul>
Срок реализации программы	2024-2027 год
Модули программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профилактическая работа в классных коллективах(в рамках внеурочной занятости, на классных часах).</li> <li>2. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.</li> <li>3.Повышениепсихолого-педагогическойкомпетентности педагогов и родителей.</li> </ol>

--	--

<p>Прогнозируемые риски</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, друзья не в школе, образ жизни);</li> <li>- недостаточная мотивационная готовность учителя к реализации требований Программы;</li> <li>- недостаточная заинтересованность/полное отсутствие заинтересованности родителей в вопросах воспитания собственных детей</li> </ul>
<p>Показатели эффективности программы</p>	<p>Повышение уровня жизнестойкости подростков, который проявляется в сформированности таких качеств как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- высокая адаптированность к социуму;</li> <li>- уверенность в себе;</li> <li>- независимость, самостоятельность суждений;</li> <li>- стремление к достижениям, к саморазвитию, самореализации.</li> </ul>

## **2. Вид программы, обоснованное описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена**

Программа по формированию жизнестойкости обучающихся МОУ «СОШ с. Леляевка» разработана в соответствии с Постановлением Правительства Саратовской области от 14.03.2023 № 191-П «Об утверждении программы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся Я выбираю жизнь!», Законом РФ « Об образовании в Российской Федерации».

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

### **Актуальность**

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

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» (Книжникова С.В.), 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.

Для детей младшего школьного возраста типичными трудными жизненными ситуациями становятся неспособность справиться с учебной нагрузкой, невозможность соответствовать ожиданиям семьи, враждебное отношение со стороны родителей, педагогов или сверстников, смена школьного коллектива. Их хроническое воздействие, а также способы совладания с ними оказывают существенное влияние на психическое развитие ребенка.

Проявление жизнестойкости ребенком младшего школьного возраста в трудных ситуациях во многом связано с особенностью функционирования психофизиологического уровня психики, а также с имеющимися навыками коммуникации, саморегуляции поведения и эмоций. Глобальную роль в успешности функционирования и взаимосвязи всех уровней психики ребенка (психофизиологического, социально-психологического и личностно-смыслового) играют значимые взрослые, которые создают развивающую среду.

Подростковый возраст – является одним из самых сложных этапов в жизни человека. В этот период происходит коренная перестройка ранее сложившихся психологических структур, закладываются основы сознательного поведения и общения, формируются нравственные представления и социальные установки. Это сопровождается внезапным увеличением роста, возмущением организма, развитием вторичных половых признаков. Когнитивные изменения в старшем школьном возрасте характеризуются развитием мышления на уровне формальных операций (Пиаже).

Такие педагоги и психологи, как Фридман Л.М., Божович Л.И. говорят о проблемах подросткового возраста.

Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении, трудности этого возраста связываются с половым созреванием, как причиной различных психологических и психических отношений. В настоящее время большое внимание уделяется вопросам социализации подростков. Вопросы социализации, степень адаптации подростков, возможности его самореализации.

Примерно две трети родителей испытывают трудности в воспитании своих детей. Основные проблемы – это сложности взаимоотношений, плохие отметки, конфликты с учителями, сверстниками, родителями.

Учение - ведущая деятельность старшеклассника. Но мотивы учения с возрастом меняются. Для подростка учеба, приобретение знаний становится теперь, прежде всего средством подготовки к будущей деятельности. Но далеко не у всех.

Школьная жизнь рассматривается как временная, имеющая ограниченную ценность. Значительно более сложными становятся отношения с учителями

У подростков нарушения в общении проявляется в разных вариантах: изоляция, оппозиция, агрессия. Общая тенденция старшего школьного возраста — рост самостоятельности и самосознания, открытие своего Я.

Она тесно связана с изменениями деятельности и закономерностями умственного развития в этом возрасте. Это расхождение особенно сильно у наиболее способных индивидов и выступает важным стимулом саморазвития и самовоспитания. В то же время у некоторых юношей оно вызывает неуверенность в себе и снижение уровня самоуважения, что может сопровождаться невротическими симптомами, трудностями общения и вызывающим, отклоняющимся от нормы поведением.

Поведение подростка регулируется его самооценкой, а самооценка формируется в ходе общения с окружающими людьми, а прежде всего со сверстниками. Подросток хочет заслужить уважение и признание сверстников, пользоваться среди них авторитетом. Коллектив предъявляет к ребенку высокие требования. Общение со сверстниками становится важным

фактором развития личности подростка. Нужно помочь подростку разобраться в себе, подсказать, что в нем хорошего, чем он может быть полезен своим товарищам. Необходимо помочь понять ребенку, как он выглядит в глазах других. Ни одна ссора подростка не должна оставить учителя равнодушным. Стремление подростка в общении важно направлять в нужное русло, и роль направляющего должен принять на себя взрослый.

Программа по формированию жизнестойкости младших школьников и подростков направлена на повышение уровня жизнестойкости, самооценки и уверенности в своих силах, а также профилактику антивиталяного поведения.

Данная программа рассчитана на 2024 –2027года

### **Работа по программе делится на три блока**

Первый блок ориентирован оказание групповой и индивидуальной психологической помощи подросткам, которая построена на самоисследовании, осознании собственных чувств, установок и мыслей, способствуя коррекции личностных структур и расширению поведенческого репертуара. Групповая работа ведется по следующим направлениям:

- расширение информационного поля обучающихся в вопросах межличностного конструктивного взаимодействия, социального давления, эффективных способов выхода из сложных жизненных ситуаций;
- развитие навыков саморегуляции и саморазвития, эмоциональной сферы личности;
- формирования жизнеутверждающих установок, активной жизненной позиции.

Второй блок ориентирован на оказание индивидуальной психологической помощи педагогам, которая направлена решение проблемных ситуаций по вопросам обучения, воспитания и взаимодействия в системе «учитель-ученик» и совместную разработку действий по психолого-педагогическому сопровождению учащихся «группы риска».

Третий блок ориентирован на оказание индивидуальной психологической помощи родителям, которая осуществляется в виде беседы, консультации и направлена на гармонизацию детско-родительских отношений, повышение уровня родительской компетентности.

### **3.Описание участников программы**

Программа предназначена для учащихся 1-11 классов, входящих в «группу повышенного внимания» по суицидальному риску, их родителей и педагогов.

**4. Цель:** повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивиталяного поведения.

#### **Задачи:**

- реализовать комплекс мероприятий, направленных на повышение уровня жизнестойкости, профилактику антивиталяного (суицидального) поведения в образовательной среде школы;
- организовать психолого-педагогическую профилактику суицидального поведения в образовательной среде школы через осознанное саморазвитие обучающихся и развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения: адекватное самовосприятие и самооценка, адаптивное поведение, поиск и обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений;
- формировать у педагогического коллектива теоретической основы и отдельных практических навыков по формированию жизнестойкости обучающихся;
- способствовать гармонизации детско-родительских отношений, повышать уровень родительской компетентности.
- оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
- формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
- формирование навыков саморегуляции, как стратегии совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями;
- формирование у обучающихся позитивной самооценки собственной личности и личности других людей;
- организация и включение обучающихся в ценностно значимую для них деятельность.

## **5.Общая характеристика программы (принципы, этапы реализации)**

### **Принципы реализации Программы**

#### **1. Принцип гуманности.**

Создание доброжелательной атмосферы, способствующей ориентации ребёнка на положительные действия и поступки; создание условий для свободного развития, самореализации самоактуализации.

#### **2. Принцип творчества.**

Новые решения традиционных дел, поиск новых вариантов организации познавательной, спортивной, трудовой, практической деятельности.

#### **3. Принцип социальной активности.**

Включение детей в активную организацию жизнедеятельности класса, развитие ценностных ориентаций.

#### **4. Принцип индивидуальности.**

Отражение уникальности, неповторимости ученика. Помощь каждому ребёнку в личностном самоопределении.

#### **5. Деятельностный принцип.**

Воспитывает не педагог, не нравоучения, а организация жизни детей, её живые уроки, которые образуют личностный опыт каждого воспитанника. Чем богаче классная (школьная) деятельность, тем сильнее она задевает сердца и души детей.

#### **6. Принцип взаимоотношения.**

Взаимовосприятие, взаимные действия в отношении детей друг к другу.

#### **7. Возрастной принцип.**

Знание половозрастных особенностей детей.

### **Формы и методы по реализации**

Классные часы, внеурочная деятельность, практические занятия, деловые и ролевые игры, практикумы, тренинги, диспуты, встречи с интересными людьми, акции, экскурсии, походы, конкурсы, презентации, проекты, родительские собрания.

Механизм реализации программы основывается на совершенствовании и активизации работы школы в процессе образования, воспитания и развития обучающихся.

### **Программа рассчитана на работу с обучающимися 7-17 лет (1-11 классы) в три этапа:**

1 этап – подготовительно-диагностический, направлен на определение уровня развитости компонентов жизнестойкости учащихся (самооценка психических состояний Г. Айзенка); тест жизнестойкости (С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева). Результаты опроса, данные наблюдения, сведения о наличии в жизни учащегося девиантогенных обстоятельств фиксируются в групповых - картах характеристиках. На этом же этапе осуществляется подготовка преподавательского коллектива к проведению профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости. Диагностический этап завершается индивидуальным обсуждением результатов измерения жизнестойкости со школьником и его родителями.

2 этап – формирующий, включает в себя различные воспитательные мероприятия, направленные на формирование и развитие компонентов жизнестойкости, к которым относятся: оптимальная смысловая регуляция личности, адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные способности и умения.

3 этап – оценка результатов, посредством повторной диагностики компонентов жизнестойкости учащихся, с помощью тех же самых методик, что и на первом этапе. Результаты опроса также фиксируются в групповых картах – характеристиках что позволяет проследить динамику жизнестойкости.

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.

### **Направления работы:**

- 1.Использование содержания учебных предметов для формирования жизнестойкости обучающихся на уроках и во внеурочной деятельности;
- 2.Развивающая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости);
- 3.Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;
- 4.Волонтерские и социальные проекты, как средство позитивной социализации обучающихся с трудностями социальной адаптации.
- 5.Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

**Форма работы** – диагностика, тренинговые занятия, индивидуальные консультации.

**Количество групповых занятий** – 10.

**Частота встреч** – 1-2 раза в месяц.

### **Структурные компоненты групповых занятий**

Тренинговые занятия проводятся по следующей структуре:

- *приветствие*. Оно служит для формирования позитивного интереса и сплочения группы;
- *разминка*. Данный вид деятельности снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный психологический климат, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности;
- *основная часть*. В этой части тренинга решаются цели и задачи занятия. В нее входит комплекс психологических упражнений и приемов, продуктивная деятельность;
- *рефлексия занятия*. Оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий;
- *прощание*. Оно необходимо для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

## **6. Предполагаемый результат и критерии оценки эффективности**

- повышается уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств: адаптивность, уверенность в себе, наличие жизненных перспектив, стремление к достижениям, стрессоустойчивость;
- создаются условия для реализации личностного потенциала подростков;
- у подростков повышается толерантность к стрессовым ситуациям
- повышается психолого-педагогическая компетентность взрослых (родителей, педагогов, классных руководителей).

**Средствами формирования** служат методы социально-психологического тренинга, дискуссионные занятия, техники арт-терапии и релаксационные упражнения, приемы индивидуального консультирования.

**Критерии оценки эффективности:** расширение поведенческого репертуара подростков (беседа, наблюдение), расширение представлений о способах саморегуляции (беседа, наблюдение), повышение уровня жизнестойкости (методика С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева)

## **7.Условия реализации программы**

Программа по формированию жизнестойкости и созданию условий для её реализации в ОУ рассчитана на 3 учебных года и состоит из **3 модулей**.

### **1 модуль «Психологический практикум» Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной занятости, на классных часах**

Основной задачей реализации психологического практикума является расширение информационного поля обучающихся в вопросах межличностного конструктивного взаимодействия, социального давления, эффективных способов выхода из сложных жизненных ситуаций, саморегуляции и саморазвития эмоциональной сферы личности, формирования жизнеутверждающих установок, активной жизненной позиции.

Мероприятия направлены на решение следующих **задач** программы:

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

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

Занятия с обучающимися с 1 по 4 класс проходят по программе внеурочной деятельности «Радуга общения» составленной на основе программы О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я». Программа направлена на развитие социальной и личностной компетенции детей, выработку навыков самозащиты и предупреждения проблем. Дети обучаются навыкам эффективного общения, критического мышления, принятия решения, выработке адекватной самооценки, умению постоять за себя, избегать ситуаций с неоправданным риском, вести здоровый образ жизни, а так же приемам эмоциональной саморегуляции, разрешения конфликтов и сопротивления групповому давлению. Все это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создает условия для полноценного развития личности ребенка.

Содержание работы с младшими школьниками направлено на формирование поведенческих навыков с учетом их возрастных и индивидуально-личностных особенностей, позволяющих сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

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 7-11 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.

### **В рамках реализации волонтерских и социальных проектов**

В основе любого волонтерского движения старый как мир принцип: хочешь почувствовать себя человеком – помоги другому. Этот принцип понятен и близок всем тем, кому знакомо чувство справедливости, кто понимает, что сделать жизнь общества лучше можно только совместными усилиями каждого из его членов.

#### **Задачи волонтерской организации:**

- 1.Оказать позитивное влияние на сверстников при выборе ими жизненных ценностей.
- 2.Содействовать утверждению в жизни современного общества идей добра и красоты, духовного и физического совершенствования детей и подростков.
- 3.Показать преимущества здорового образа жизни на личном примере.
- 4.Пропагандировать здоровый образ жизни(при помощи акций, тренинговых занятий, тематических выступлений, конкурсов и др.).
- 5.Сформировать сплоченный деятельный коллектив волонтеров.
- 6.Снизить количество учащихся, состоящих на различных формах профилактического учета.

#### **Функции волонтеров в профилактической работе:**

- разработка и проведение профилактических мероприятий, акций, флеш-мобов, выставок, соревнований, игр;
- создание и распространение среди обучающихся информационно-профилактической информации (раздача листовок, брошюр, расклейка плакатов);
- создание и показ видеороликов и презентаций, посвященных пропаганде здорового образа

жизни и формированию жизнестойкости обучающихся;

- сбор (анкетирование, тестирование, опросы) и обработка данных;
- участие в волонтерских мероприятиях.

**Ожидаемый результат:**

1. Формирование в ходе деятельности ответственной, адаптированной, здоровой личности.
2. Привлечение детей и подростков к общественно значимой деятельности
3. Увлеченность детей идеями добра и красоты, духовного и физического совершенствования.
4. Формирование жизнестойкости у подростков.

Первый год обучения включает в себя 2 блока: «Целеполагание и жизнестойкость», «Эффективная коммуникация».

Второй год обучения включает в себя 2 блока: «Целеполагание и жизнестойкость», «Саморегуляция и релаксация»

Третий год обучения включает в себя 2 блока: «Целеполагание и жизнестойкость», «Ценностные ориентации»

Цикл занятий одного учебного года рассчитан на 10 занятий. Занятия проводятся с одной группой один раз в месяц. Время занятия: 90 минут. В каждой группе не более 15 человек.

**2 Модуль «Индивидуальная работа с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации»**

В ходе подготовительного этапа работы педагог-психолог определяет группу обучающихся, 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 антивитаальной направленности.

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

Необходимо применять техники психокоррекции эмоционального состояния в соответствии с возрастом учащегося, применять и обучать учащихся методам саморегуляции

Эффективным методом работы является беседа, которая проводится по следующим этапам:

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства	Сопереживание, эмпатийное слушание
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»

**Модуль 3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей**

При системном подходе к организации профилактического просвещения родителей и педагогов, возможно, сформировать благоприятные условия для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути.

### **Задачи работы с родителями:**

- Способствовать переоценке взаимоотношений с детьми;
- Формировать уважение к личности ребенка и пониманию его проблем.

### **Работа с педагогами:**

Работа с педагогами направлена на решение следующих **задач**:

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

Основными формами работы с педагогами являются: теоретический семинар, семинар-практикум, групповые лекции, беседы, анкетирование, тренинги, индивидуальные консультации, особой формой является создание и распространение информационно-методических материалов.

### **Ожидаемые результаты:**

Показателем эффективности программы выступает повышение уровня жизнестойкости обучающихся, что проявляется в сформированности личностной компетентности:

- адекватная самооценка;
- навыки межличностного взаимодействия;
- ценностно-смысловые установки, направленные на реализацию волевых действий (мотивация, мысленная постановка цели, сосредоточение на ее исполнении, осмысливание и самоконтроль);
- саморегуляция поведения и эмоций;
- высокая адаптивность;
- уверенность в себе;
- независимость, самостоятельность суждений;
- стремление к достижениям.

### **Риски и пути их преодоления**

В ходе реализации Программы допустимы риски и неопределенности:

- многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, друзья не в школе, образ жизни);
- недостаточная мотивационная готовность учителя к реализации требований Программы;
- недостаточная заинтересованность/полное отсутствие заинтересованности родителей в вопросах воспитания собственных детей.

## **8. Календарно-тематическое планирование модуля «Психологический практикум»**

### **I год обучения**

№	Название	Количество часов	Содержание	Используемые приемы и упражнения
1.	<b>Знакомство</b>	<b>1</b>	Цель и задачи курса Правила групповой работы.	Ритуал приветствия Правила работы в группе Испорченный телефон

			Ожидания участников группы	Я тебя не понимаю Групповая дискуссия «Наши ожидания» Рефлексия Ритуал прощания
<b>Блок «Целеполагание и жизнестойкость»</b>				
2.	<b>Жизнестойкий человек. Как им стать?</b>	<b>1</b>	Жизнестойкость и ее значимость в жизни человека	Ритуал приветствия Что такое жизнестойкость? Исследование уровня развития компонентов жизнестойкости Мои внутренние ограничения Рефлексия Ритуал прощания
3.	<b>Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях</b>	<b>1</b>	Жизненные проблемы и пути их решения  Формирование представлений о ресурсах и опорах	Ритуал приветствия Импульс Жизненные проблемы и пути их решения (упражнение с метафорическими картами) Опоры в жизни человека Рефлексия Ритуал прощания
4.	<b>Позитивное мироощущение</b>	<b>1</b>	Формирование жизнеутверждающих установок	Ритуал приветствия Снежный ком Жизнеутверждающие установки (мозговой штурм) Мне поднимает настроение Как совладать со стрессом (дискуссия) Рефлексия Ритуал прощания
5.	<b>Есть проблема? Нет проблем!</b>	<b>1</b>	Адекватное отношение к проблемам  Изменение отношения к трудным ситуациям	Ритуал приветствия Передай движение по кругу Медитативная техника «Дорога» Задача, но не проблема (переформулируем проблемы в задачи) Рефлексия Ритуал прощания
<b>Блок «Эффективная коммуникация»</b>				
6.	<b>Как успешно общаться и налаживать контакты</b>	<b>1</b>	Самоанализ и самокоррекция в сфере общения  Эффективная коммуникация  Сплочение группы	Ритуал приветствия Ожерелье благожеланий Давай познакомимся Вербальное и невербальное общение (теоретический блок) Я в ситуации конфликта (работа с метафорическими картами) Рефлексия Ритуал прощания
7.	<b>Умение сказать нет</b>	<b>1</b>	Развитие умений говорить «нет»  Уверенное поведение	Ритуал приветствия Круг воли Моделирование ситуаций Противостоим давлению Уверенный отказ Рефлексия Ритуал прощания

8.	<b>Мозаика общения</b>	1	Сотрудничество, взаимоподдержка, эффективная коммуникация	Ритуал приветствия Говорим по очереди Прорвись в круг Наш город (работа в подгруппах) Необитаемый остров Рефлексия Ритуал прощания
9.	<b>Я тебе доверяю</b>	1	Доверие в отношениях  Навыки эффективного взаимодействия	Ритуал приветствия Лицом к лицу Переправа Падение в круг Рефлексия Ритуал прощания
10.	<b>Итоговое занятия</b>	1	Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации.	Ритуал приветствия Спонтанная сказка Что я взял с собой Создание коллажа «Мой саквояж» Повторное исследование уровня развития компонентов жизнестойкости Рефлексия Ритуал прощания
<b>ИТОГО: 10 часов</b>				

## II год обучения

№	Название	Количество во часов	Содержание	Используемые приемы и упражнения
1.	<b>Вводное занятия</b>	1	Правила групповой работы Ожидания участников группы	Ритуал приветствия Ожидания участников группы Исследование уровня развития компонентов жизнестойкости Игры на сплочение Рефлексия Ритуал прощания
<b>Блок «Целеполагание и жизнестойкость»</b>				
2.	<b>Кризис: выход есть!</b>	1	Расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях	Ритуал приветствия Комплименты (по кругу) Притча «Человек, который стоял на одной ноге» Стратегии совладающего поведения (теоретический блок) Мешок идей Рефлексия Ритуал прощания
3.	<b>Разрешение проблемных ситуаций</b>	1	Обсуждение алгоритма, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации  Развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации	Ритуал приветствия Антоним Проблема для меня Шаги решения проблемных ситуаций Медитативная техника «Восхождение» Рефлексия Ритуал прощания
4.	<b>Ценить настоящее</b>	1	Распределение времени	Ритуал приветствия

			Эффективное использование времени	Ассоциации Медитативная техника «Ценить настоящее» Мое сегодня (рисуночная техника) Рефлексия Ритуал прощания
5.	<b>Жить по собственному выбору</b>	<b>1</b>	Активная жизненная позиция  Оптимистический взгляд на будущее	Ритуал приветствия Снежный ком Самое главное для меня Я выбираю Мое будущее (работа с метафорическими картами) Рефлексия Ритуал прощания
<b>Блок «Саморегуляции и релаксация»</b>				
6.	<b>Медитативные техники</b>	<b>1</b>	Развитие сензитивности. Обучение физической и чувственной релаксации.	Ритуал приветствия Дыхание на счет Просмотр видеоролика «Цветотерапия. Радуга» Медитативная техника «Тело как сад» Рефлексия Ритуал прощания
7.	<b>Искусство перевоплощения</b>	<b>1</b>	Отработка упражнений для расслабления мышц лица.	Ритуал приветствия Дыхание на счет Маска удивления Маска недовольства Маска смеха Искусство перевоплощения Рефлексия Ритуал прощания
8.	<b>Управление гневом</b>	<b>1</b>	Расширение представлений о приемах саморегуляции	Ритуал приветствия Негативные чувства Притча о гневе и заборе с гвоздями Дерево гнева Мозговой штурм «Приемы управления гневом» Рефлексия Ритуал прощания
9.	<b>Управление стрессом</b>	<b>1</b>	Расширение представлений о приемах саморегуляции	Ритуал приветствия Антоним Теоретический блок: «Стресс и его влияние на здоровье человека» Медитативная техника «Вверх по радуге» Дыхательные упражнения Рефлексия Ритуал прощания
10	<b>Возможности и ресурсы, или что я могу взять с собой в дорогу</b>	<b>1</b>	Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации	Ритуал приветствия Спонтанная сказка Путешествие

				Рисуночная техника «Я беру с собой» Повторное исследование уровня развития компонентов жизнестойкости Рефлексия Ритуал прощания
<b>ИТОГО: 10 часов</b>				

### III год обучения

№	Название	Количество часов	Содержание	Используемые приемы и упражнения
1.	<b>Вводные занятия</b>	<b>1</b>	Правила групповой работы Ожидания участников группы	Ритуал приветствия Ожидания участников группы Исследование уровня развития компонентов жизнестойкости Игры на сплочение Рефлексия Ритуал прощания
<b>Блок «Целеполагание и жизнестойкость»</b>				
2.	<b>Мое жизненное кредо</b>	<b>1</b>	Проблемы и поиск решения  Преодоление трудностей	Ритуал приветствия Снежный ком Надпись на футболке Создание коллажа «Мой герб» Конверт откровений Рефлексия Ритуал прощания
3.	<b>Звездная карта моей жизни</b>	<b>1</b>	Укрепление устойчивого Я  Развитие позитивных представлений о себе	Ритуал приветствия Приветственное слово Моя вселенная Медитативная техника «Дом моей души» Рефлексия Ритуал прощания
4.	<b>Сложный выбор</b>	<b>1</b>	Ответственность за выбор  Преодоление препятствий	Ритуал приветствия Лилипуты и великаны Путешествие в горы Моделирование ситуаций Рефлексия Ритуал прощания
5.	<b>Мое будущее</b>	<b>1</b>	Развитие представлений о личностных смыслах  Образ будущего	Ритуал приветствия Групповая дискуссия «В поисках смыслов жизни» Формула удачи Перекресток Рефлексия Ритуал прощания
<b>Блок «Ценностные ориентации»</b>				
6.	<b>Ценности в моей жизни</b>	<b>1</b>	Определение личностных смыслов и ценностей	Ритуал приветствия Снежный ком Мои идеалы Дорога жизненных ценностей

				Рефлексия Ритуал прощания
7.	<b>Жизненные приоритеты</b>	<b>1</b>	Определение жизненных приоритетов	Ритуал приветствия Цвет настроения Аукцион Приоритеты и ценности Мои идеалы Рефлексия Ритуал прощания
8.	<b>Самореализация</b>	<b>1</b>	Развитие навыков самопознания  Умение ставить цели с опорой на имеющиеся ресурсы	Ритуал приветствия Глаза в глаза Теоретический блок «Успех и самореализация» Медитативная техника «Розовый куст» Мои ресурсы и цели (работа с метафорическими картами) Рефлексия Ритуал прощания
9.	<b>Семья и семейные ценности</b>	<b>1</b>	Расширение представлений о семейных ценностях	Ритуал приветствия Ожерелье благопожеланий Карта семьи (работа с метафорическими картами) Мое генеалогическое древо (рисуночная техника) Семейные ценности и традиции (мозговой штурм) Рефлексия Ритуал прощания
10	<b>В новый путь (подведение итогов работы по программе)</b>	<b>1</b>	Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации	Ритуал приветствия Каким я вижу себя Что изменилось? Чемодан в дорогу Создание коллажа «Наша группа» Рефлексия Ритуал прощания
<b>ИТОГО: 10 часов</b>				

### Перспективный план на год

Месяц	Мероприятие	Цель	Количество занятий
Сентябрь	Сбор первичной информации о подростках с высоким уровнем суицидального риска, в том числе с высоким уровнем тревожности	формирование тренинговой группы	
	Диагностика	получение результатов входящей диагностики	
	Вводное занятие	Ознакомление с программой занятий, обсуждение правил работы в группе, знакомство	<b>1</b>
Октябрь Ноябрь Декабрь Январь	Проведение тренинговых занятий. Блок «Целеполагание и жизнестойкость»	Развитие навыков целеполагания и жизнестойкости	<b>4</b>

<b>Февраль Март Апрель Май</b>	Проведение тренинговых занятий. Блок «Эффективная коммуникация»/ «Саморегуляция и релаксация»/ «Ценностные ориентации»	Развитие навыков эффективного взаимодействия, умений противостоять давлению/ развитие навыков саморегуляции / развитие ценностно-мотивационной сферы	<b>4</b>
<b>Май</b>	Итоговое занятие	Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации	<b>1</b>
	Диагностика	получение результатов повторной диагностики, подведение итогов	

## 10. Литература

1. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.-СПб.:Речь,2002 Бачков И.,
2. Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников.-СПб,2009.-111с.
3. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального 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. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности.М.,МГУ,1989.
8. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации/Под ред. А.Ф. Шадуры.- СПб.: «Речь», 2005.- 176с.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа(5-8классы).-М.:Генезис,2005.-207с.
10. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1 - 4 классы). - М.: Генезис, 2004.- 303с.
11. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба.Работас родителями.-М.:Генезис,2008.-160с.
12. Хрестоматия по возрастной психологии//Под ред. Фельдштейна Д.И. М., Международная педагогическая академия 1996.
13. Эльконин Б.Д. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков//Избр. Психологические труды. М., 1996.
14. Чистякова, М.И. Психогимнастика /Под ред.М.И. Буянова.–2-еизд.-М.:Просвещение:Владос, 1995.- 160 с







