

Принято педагогическим советом
Протокол № 1
МКОУ
«Озерская СОШ»
от 30.08.2024



Утверждено:
Директор

Н.И. Леоненко
Приказ от 30.08.24 г. №153/1

**Программа по формированию
жизнестойкости подростков в условиях МКОУ «Озерской
СОШ» Тальменского района Алтайского края
возраст учащихся 11-15 лет, классы 5-9**

с.Озёрки

2024

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержательное описание программы
3. Содержание и методические рекомендации по реализации модуля
«Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной
занятости, на классных часах»
4. Учебно-тематический план
5. Содержание и методические рекомендации по реализации модуля
«Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной
жизненной ситуации»
6. Содержание и методические рекомендации по повышению психолого-
педагогической компетенции педагогов и родителей
7. Ожидаемые результаты
8. Прогнозируемые риски
9. Список литературы

1. Пояснительная записка

Проблема профилактики подростковых и молодежных самоубийств относится к числу тех, актуальность которых резко возросла в условиях социокультурного кризиса последних десятилетий.

Эффективная профилактика суицидального поведения возможна на основе педагогической модели целенаправленного формирования жизнестойкости подростков. Базовыми компонентами жизнестойкости как интегральной характеристики личности являются оптимальная смысловая регуляция, адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные способности и умения.

Все компоненты жизнестойкости вполне поддаются диагностике, формированию педагогическими методами и средствами.

Педагогической наукой и практикой накоплено достаточное количество идей, способов и средств формирования жизнестойкости.

Программа составлена на основе Межведомственной программы «Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних в Алтайском крае» на 2022 – 2025 гг

2. Содержательное описание программы

Цель программы - повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения.

Достижение этой цели предполагает решение взаимосвязанных задач:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной 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.

Срок реализации программы 2024-2026гг, в ходе которых последовательно осуществляются три этапа:

1 этап – подготовительно-диагностический, направлен на определение уровня развитости компонентов жизнестойкости учащихся.

Классный руководитель:

1. Заполняет бланк методики «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер) с целью определения степень выраженности факторов риска суицида у подростков
2. Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе;
3. Планирует содержание классных часов, родительских собраний;
4. Взаимодействует с педагогом-психологом, социальным педагогом.

Педагог-психолог:

1. 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 (воспитанники) без попечения родителей, пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитальной направленности;
2. Проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы;
3. Проводит углубленную диагностику суицидального поведения несовершеннолетних (при наличии письменного разрешения родителей (законных представителей));
4. Составляет учебно-тематический план индивидуальных (групповых) занятий с подростками группы риска и утверждает его руководителем образовательной организации

2 этап – формирующий.

Состоит из 3 модулей:

1. Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах) (4 ч. в каждом классе); Ответственные: классный руководитель, педагог-психолог.
2. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (6 ч. на работу с 1 случаем); Ответственные: педагог-психолог, социальный педагог.
3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей (4 ч.) Ответственные: заместитель директора по воспитательной работе.

3 этап – оценка результатов посредством повторной диагностики компонентов жизнестойкости учащихся с помощью тех же самых методик, что и на первом этапе.

3. Содержание и методические рекомендации по реализации модуля «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.

При организации воспитательных мероприятий следует учитывать механизм развития психологических структур подростка, позволяющих превращать проблемные ситуации в новые возможности:

Показать возможности подростка, ***помочь их осмыслить***, ***выбрать*** именно для себя ***должное***, ***сформулировать цель***, ***организовать деятельность*** в выбранном направлении.

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.

4. Учебно-тематический план

Название классного часа	Содержание	Кол-во часов
«Я и мой мир» 5 класс		
Кл.час. «Как успешно общаться и налаживать контакты?»	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
Кл.час. «Хорошо ли быть уверенным в себе?»	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
Кл.час. «Умеете ли вы отдыхать?»	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
Кл.час. «В чём ценность жизни?»	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей. Формирование:	1

	убеждения, что успех в учебе и других делах зависит от труда и упорства; уверенного поведения, произвольности и самоконтроля, адекватной самооценки. Обучение приемам конструктивного общения.	
6 класс		
Кл.час. «Как успешно общаться и налаживать контакты?»	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
Кл.час. «Мои жизненные планы».	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
Кл.час. «Умеете ли вы отдыхать?»	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
Кл.час. «В чём ценность жизни?»	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
7 класс		
Кл.час. «Как успешно общаться и налаживать контакты?»	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
Кл.час. «Учимся принимать решения».	Формирование навыков конструктивного общения, умений принятия коллективного решения. Формирование и сплочение команды, коррекция социометрического статуса, взаимоотношений, неадекватной самооценки.	1
Кл.час. «Жизнестойкий человек и как им стать?»	Формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»; анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение. Индивидуальные	1

	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.	
Кл.час. «Как успешно преодолевать трудности?»	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		
Кл.час. «Мои жизненные планы».	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
Кл.час. «В чём ценность жизни?»	Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов.	1
Кл.час. «Жизнестойкий человек и как им стать?»	Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях. Последствия воздействия стресса на организм, возможности эффективно противостоять стрессу. Овладение приемами саморегуляции.	1
Кл.час. «Как успешно преодолевать трудности?»	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		
Кл.час. «Мои жизненные планы».	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
Кл.час. «Учимся принимать решения».	Анализ особенностей общения, ресурсов личностного роста учащихся. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора, принятия коллективного решения. Защита от агрессии и стресса.	1
Кл.час. «В чём ценность жизни?»	Любовь и романтические отношения в жизни человека. Отношение	1

	к любви в разные эпохи. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях. Как пережить разрыв романтических отношений?	
Кл. час. «Жизнестойкий человек и как им стать?»	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я - в мире сверстников. Я - в мире взрослых.	1

5.Содержание и методические рекомендации по реализации модуля «Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации»

Основная задача индивидуальной (групповой) 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. Эффективным методом 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 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	«Интерпретация»,

	деятельности по преодолению кризисной ситуации	«Планирование», «Удержание паузы», «Фокусирование на ситуации»
Заключительный этап	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка	Логическая аргументация», «Рациональное внушение»

На работу с одним случаем отводится 6 часов.

6.Содержание и методические рекомендации по повышению психолого-педагогической компетенции педагогов и родителей

Тематика родительских лекториев:

«Поощрение и наказание в воспитании детей», **5 класс**

«Здоровый образ жизни - основа успешной жизнедеятельности», **5 класс**

«Детская агрессия», **6 класс**

«Негативные методы воздействия на ребёнка», **6 класс**

«Роль семьи в воспитании моральных качеств личности», **7 класс**

«Контакты и конфликты», **7 класс**

«Нравственные ценности семьи», **8 класс**

«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях», **8 класс**

«Дети и родители - профессиональный выбор: «За» и «Против» (совместное детско-родительское собрание), **9 класс**

«Подросток на пороге взрослой жизни», **9 класс**

Тематика мероприятий с педагогами

1.Выступление на педсовете на тему: «Формирование жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательной школы», «Профилактика антивиталяного поведения в школе».

2.Методическое объединение классных руководителей «Анализ профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе»

3. Консультации для педагогов и родителей в ходе реализации программы.

7. Показатели эффективности программы

Повышение уровня жизнестойкостиподростков проявляется в сформированности качеств:

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

8. 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).

9. Список литературы

- 1.Алимова М.А.А 501 Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция. Барнаул, 2014. – 100 с. (Электронный ресурс).
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002
3. Вачков И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников.- СПб, 2009.-111 с.
5. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС-полиграфия», 2009
6. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста.- М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
7. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе.- М.,2001
Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации/Под ред. А.Ф. Шадуры.- СПб.: «Речь», 2005.- 176с.
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). - М.: Генезис, 2005,- 207с.
9. 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.
10. « Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании» - под ред.Ю.Н.Денисова, Барнаул, 2014.

