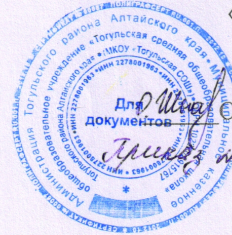


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Тогульская средняя общеобразовательная школа»
Тогульского района Алтайского края

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор школы
И. Шнайдер

30.08.2018

ПРОГРАММА

формирования жизнестойкости обучающихся

Срок реализации: 2018 г. - 2021 г.

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» (Книжников С. В.), является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации. Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные руководители, учителя-предметники), 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.

Данная программа направлена на разработку и реализацию программы по формированию жизнестойкости у подростков 11-15 лет.

Это связано с особенностями подросткового периода, связанного с развитием саморефлексии, становлением индивидуальной и социальной идентичности, повышающим проявление антивиталяного поведения (не направленного на жизнь) у подростков с несформированными качествами жизнестойкости (Жезлова, 1978, Амбрумова, Вроно, 1980).

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

Задачи:

- 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 у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;
- Организация и включение подростков в ценностно значимую для них деятельность.

Программа состоит из 3 модулей:

- Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах) (6 час.);
- Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (6 час.);
- Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей (4 час.)

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

- Высокая адаптивность.
- Уверенность в себе.
- Независимость, самостоятельность суждений.
- Стремление к достижениям.
- Ограниченность контактов, самодостаточность.

Прогнозируемые риски

- Многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся, и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни).
- Недостаточная мотивационная готовность учителя к реализации требований программы.
- 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).

Этапы работы по созданию школьной программы, направленной на формирование жизнестойкости обучающихся

Ответственные	Этап	Сроки реализации
I. Подготовительный этап		
Администрация	Издание локальных нормативных актов, регламентирующих деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся.	До 10.02.2018 г.
	Включение в план воспитательной работы школы раздела: «Формирование жизнестойкости обучающихся».	До 01.03.2018 г.
	Проведение методических семинаров, (педагогических советов) по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в образовательной организации педагогическими работниками	До 01.03.2018г.
Классный Руководитель	Заполнение бланка методики «Шкала социальной компетентности обучающегося», составление профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе.	До 01.04.2018 г.
	Определение направлений воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе. Планирование содержания классных часов, одиельских собраний.	До 01.04.2018 г.
	Взаимодействие с педагогом- психологом.	Постоянно
Педагог- психолог	Определение группы 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 антивитаальной направленности.	До 01.03.2018 г. (постоянно)
	Проведение консультирования родителей (законных	До 01.03.2018 г.

	представителей) данной группы подростков, получение письменного разрешения (или письменный отказ) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы.	
	Проведение диагностики личностного развития детей подросткового возраста (Прихожан А. М.) с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (при наличии письменного разрешения родителей (законных представителей)).	По мере выявления детей, требующих психолого-педагогического сопровождения) до 01.04.2018
	4. Составление учебно-тематического плана индивидуальных (групповых) занятий с подростками «группы риска» и утверждение его руководителем образовательной организации	По мере выявления детей до 01.03.2018
II. Этап		
Администрация	Проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов.	Не реже 2 раз в год
	Координация работы всех педагогических работников и контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся.	с 01.02.2018 г.
Классный руководитель	Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) обучающихся.	Не реже 2 раз в год
	Проведение классных часов по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы.	С 01.02.2018 г.
	Включение подростков в ценностно значимую для них деятельность.	Постоянно
	Индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности	С 01.02.2018 г.
Педагог-психолог	Проведение групповых психологических занятий по адаптации в 5, 9 классах, а также в классах, где появляются новые ученики.	01.02.2018 г. (1 раз в неделю)
	Проведение индивидуальных (групповых) коррекционно-развивающих занятий по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (с письменного согласия родителей).	Постоянно
	Помощь классным руководителям в подготовке и проведении родительских собраний.	Постоянно
	Осуществление методического сопровождения классных руководителей по работе, направленной на формирование жизнестойкости	Постоянно

III этап		
Администрация	Анализ и оценка результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2018-2021 учебном году в соответствии с показателями эффективности.	До 01.06.2018 г.
	Планирование работы на 2019 учебный год.	До 01.07.2015 г.
	Обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом.	До 01.07.2015 г.
	Проектирование воспитательной работы по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов.	До 01.07.2018 г.
Классный руководитель	Заполнение бланка методики «Шкала социальной компетентности обучающегося», составление профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе по итогам работы.	До 01.06.2018 г.
	Проведение анализа и оценки результатов по итогам проделанной работы.	До 01.07.2018 г.
	Планирование работы с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе)	До 01.07.2018 г.
Педагог-психолог	Проведение мониторинга социальной компетентности обучающихся (на основании профиля сформированности качеств жизнестойкости в классных коллективах по методике «Шкала социальной компетентности обучающегося»).	До 10.04.2018 г.
	Анализ и оценка результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2015 учебном году в соответствии с показателями эффективности (совместно с администрацией школы).	До 01.07. 2018 г.
	Планирование мероприятий по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей), собственной работы на следующий учебный год с учетом результатов мониторинга социальной компетентности обучающихся.	До 01.07.2018 г.

Модуль 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

Упражнение для создания эмоционального настроения на занятие;

Работа в микрогруппах;

Мини-дискуссия;

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?

Тематическое планирование

Тема	Содержание	Кол-во часов
«Я и мой мир» 5 класс (совместно с педагогом-психологом)		
Я - личность и индивидуальность.	Самоанализ подростками сильных и слабых сторон своей личности. Развитие рефлексии. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности.	1
Я в мире друзей.	Актуализация представления об особенностях привычек, взглядов, вкусов, позиций, поведения, деятельности людей, обусловленных половыми различиями. Развитие умения сотрудничать, учитывая эти знания. Формирование актуального полоролевого поведения. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1
Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей. Формирование: убеждения, что успех в учебе и других делах зависит от труда и упорства; уверенного поведения, произвольности и самоконтроля, адекватной самооценки. Обучение приемам конструктивного общения.	2
Практикум уверенного поведения 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
6 класс		
Я и мой мир	Формирование: позитивных представлений о будущем; убеждения, что будущее нужно планировать, достижения и успех - результат деятельности человека. Успех деятель-	1

	ности зависит от умения общаться и взаимодействовать с другими. Самоконтроль и саморегуляция, как обязательные элементы успеха. Обучение основам саморегуляции.	
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 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
7 класс		
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 управления 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.	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
«Я и этот мир» 8 класс		
Ценность жизни. Факторы риска и	Дискуссия о жизненных целях и ценностях. Определение факторов риска и опасности (в т. ч. зависимости). Индиви-	1

опасности.	дуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности.	
Практикум общения	Предупреждение и разрешение конфликтов.	1
Практикум саморегуляции	Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях. Последствия воздействия стресса на организм, возможности эффективно противостоять стрессу. Овладение приемами саморегуляции.	2
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
9 класс (совместно с педагогом-психологом)		
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 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?	2
Проблемы смысла жизни	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я - в мире взрослых.	1

Модуль 2. Проведение индивидуальной работы с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации

Задачи: сориентировать на изменение отношения к критическим ситуациям.

Метод работы - беседа.

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 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»

Картотека игр и упражнений Упражнения на релаксацию

«Драка»

«Вы поссорились. Вот-вот начнется драка. Сделайте глубокий вдох, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавив пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

«Корабль и ветер»

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... а теперь шумно выдохните через рот, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!»

«Цветок»

«Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения. Сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны - цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается в след за солнцем.

Мимика. Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.»

Упражнение "Кирпич"

«Сидя в кресле, закрыв глаза. Приподнимаются руки и кладутся ладони параллельно друг другу на некотором расстоянии (20—30 сантиметров). Ведущий: «Итак, глаза закрыты, руки подняты, ладони "смотрят" друг на друга. Делая легкие движения сближения и удаления, надо постараться почувствовать, что же там, между ладонями. Возможно, кроме ощущения тепла, удастся почувствовать, как пространство между ладонями начинает пружинить, как бы уплотняться, препятствовать сближению рук. Когда границы силового поля будут становиться все более определенными, Вы должны почувствовать, как Вы удерживаете между ладонями невидимый кирпич. Возможно, этот кирпич будет нагретым, и даже сильно нагретым. Итак, в течение минуты попробуйте почувствовать между ладонями уплотнение пространства и ощутить невидимый, но тяжелый кирпич. Глаза все время закрыты. Аккуратно положите кирпич вниз, на пол. Ощутите между ладонями второй кирпич. За вторым — третий и т.д. После окончания упражнения оценим, сколько кирпичей Вам удалось собрать таким образом на полу. Итак, с закрытыми глазами приступайте к упражнению. Самое главное — как следует ощутить свой первый кирпич. На все упражнение — одна минута. Внимание, начали. (Пауза 60 секунд.) Закончили. (Пауза 8 секунд.)»

Обсуждение: расскажите о своих впечатлениях от этого упражнения, то, что Вы ощущали, что чувствовали, насколько отчетливо и ярко Вам удалось сформировать внутренние образы».

Модуль 3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей

Основными институтами, которые всегда были напрямую связаны с процессом формирования личности, являлись семья и образовательные учреждения. На протяжении веков отношения этих социальных институтов претерпевали различные преобразования, связанные с изменением социально-экономических и политических условий. Соответственно убывала или возрастала ценность образования, роль семьи; менялся также образ идеального «продукта» воспитательных усилий. Какова же реальная ситуация, сложившаяся в современном обществе? Анализ современных источников информации позволяет сделать вывод о том, что, несмотря на инновационные процессы, происходящие в сфере образования сегодня, родителей эти процессы практически не затрагивают. Одним из наиболее серьезных факторов, повышающих уровень конфликтности поколений, все больше становится низкая педагогическая компетентность родителей. Методы, которыми пользовались бабушки и дедушки, не всегда дают положительный эффект: и время другое, и дети, и общество.

Хотя в настоящее время ведется целенаправленная психолого-педагогическая помощь семье со стороны государства, образование чаще и чаще сталкивается с такой проблемой, как педагогическая некомпетентность родителей, очень часто безразличное отношение к успехам и неудачам ребенка, жизни и традициям школы.

Чтобы партнерство семьи и школы было успешным, оно должно быть взаимовыгодным. В разработке программы взаимодействия школы с семьей, предпочтительными формами партнерства могут явиться:

- совместная деятельность в различных акциях;
- активное участие родителей в управлении школой;
- оказание помощи в организации и проведении досуговых мероприятий.

Мы считаем основными следующие принципы, на которых должна строиться совместная деятельность с родительской общественностью:

Открытость (обсуждение и согласование всех планов работы, программ, отчетов о деятельности школы) доступность (информирование родителей о деятельности школы различными средствами, включая Интернет-технологии);

Добровольность (только добровольное участие, основанное на собственных интересах, потребностях, компетенции);

Сотрудничество (вся деятельность строится на основе партнерства).

Для повышения психолого-педагогической компетентности родителей предусматривается реализация цикла мероприятий «Школа ответственного родительства»:

План мероприятий

5 класс:

Лекция «Психологические особенности подросткового возраста»

Диагностика стиля семейного воспитания

Диспут «Поощрение и наказание в семье»

Тренинг «Давно хочу тебе сказать»

6 класс:

Лекция «Психологические особенности подросткового возраста»

Диагностика стиля семейного воспитания
Диспут «Как уберечь детей от насилия. Права и обязанности ребёнка».
Тренинг «Учимся требовать и контролировать»

7 класс:

Лекция «Психологические особенности подросткового возраста»
Диспут «Воспитание ненасилием в семье»
Тренинг «Учимся требовать и контролировать»
Тренинг «Покажи мне любовь»

8 класс:

Лекция ««Мой ребёнок становится трудным»
Беседа «Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»
Анкетирование «Родители о своем ребенке»
Тренинг «Конфликт в семье. Пути его преодоления»

9 класс:

Беседа «Мой ребёнок - подросток!»
Дискуссионная площадка для детей и родителей «Профессиональный выбор: «За» и «Против».
Тренинг «Как справиться с потрясением» (2 часа)

Список литературы

- Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. - СПб.: Речь, 2002
- Вачков И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. - СПб, 2009.-111 с.
- Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС-полиграфия», 2009
- 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.
- Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста.- М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
- 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.
- Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). - М.: Генезис, 2005.207с.