



МУ «Грозненский РОО»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ПРОЛЕТАРСКОЕ»
(МБОУ «СОШ с. Пролетарское»)

МХЪ «Грозненски КИДД»
Муниципални бюджетни йуккърчу дешаран хьукмат
«ПРОЛЕТАРСКИ ЙУККЪБЕРА ЙУКЪБАРАДЕШАРАН ИШКОЛ»
(МБЙДХЪ «Пролетарски ЙЙИ»)

Утверждаю
Директор МБОУ
«СОШ с. Пролетарское»
_____ Ахмедов А.Я.
«__» _____ 20__ г.

Психолого-педагогическая программа по формированию навыков жизнестойкости у обучающихся

ОГЛАВЛЕНИЕ

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

Вид программы, обоснованное описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена

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 данной Программы формирования жизнестойкости обучающихся определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. В современных условиях жизнедеятельность подростков и юношей предполагает проявление активности, мобильности и самостоятельности в принятии решений. Зачастую, студенты оказываются в стрессовых ситуациях, где необходима своевременная поддержка со стороны взрослых.

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между реальной ситуацией (желание достичь, сделать и т.п.) и имеющимися возможностями. Такое несоответствие потребностей способностям и возможностям препятствует достижению целей, а это влечёт за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая достаточным жизненным опытом, неизбежно встретиться с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, поэтому может стать причиной суицидальных мыслей и намерений. Своевременная психологическая помощь и поддержка, оказанная в трудной жизненной ситуации, позволяет избежать значительного количества непоправимых событий.

Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

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

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.

Работа по программе делится на три блока

Первый блок ориентирован на 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 на 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.

1. Описание участников программы

Программа предназначена для учащихся 7-11 классов, входящих в «группу повышенного внимания» по суицидальному риску, их родителей и педагогов.

2. Цель и задачи программы

Цель: повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивиталяного поведения.

Задачи:

- реализовать комплекс мероприятий, направленных на повышение уровня жизнестойкости подростков, 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.

3. Общая характеристика программы

Принципы реализации программы

- принцип личностно-ориентированного стиля общения – основан на уважении личности безоценочном отношении;
- принцип дифференцированного подхода - учет индивидуальных особенностей участников программы;
- принцип безопасности – создание атмосферы доброжелательности, гарантии конфиденциальности данных;
- принцип эмоционального комфорта: создание при взаимодействии с участниками программы атмосферы, помогающей им раскрывать свои ресурсы и возможности и адекватно воспринимать обратную связь

Этапы реализации программы

1. Подготовительный, диагностический

- 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 пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитаальной направленности;
- определение группы подростков с высоким риском суицидального поведения по результатам социально-психологического тестирования, диагностики отклоняющегося поведения высоким уровнем тревожности (методики «Шкала тревожности» Кондаша, методика «Самооценка психического состояния» Айзенка);
- проведение входящей диагностики уровня жизнестойкости по методике С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева)

Возможно включение в коррекционно-развивающую работу подростков по результатам тестирования, которое проводится в течение учебного года.

2. Основной

- проведение тренинговых занятий (психологического практикума) с подростками, направленных на формирование навыков целеполагания и формирование жизнестойкости, навыков самопознания и коммуникативных навыков, умения противостоять давлению, формирование ценностно-смысловых ориентаций;
- проведение индивидуальных коррекционно-развивающих занятий и консультаций по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;

- участие в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей);
- проведение консультирования родителей (законных представителей) данной группы подростков, получение письменное разрешение (или письменного отказа) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы

3. Итоговая диагностика

- осуществление анализа и оценки результатов программы формирования жизнестойкости обучающихся в соответствии с показателями эффективности (совместно с администрацией школы);
- проведение итоговой диагностики уровня жизнестойкости по методике С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева)
- планирование мероприятий по повышению психолого - педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей), повышению жизнестойкости подростков «группы риска» на следующий учебный год с учетом результатов мониторинга уровня жизнестойкости обучающихся, изучения Я – концепции обучающихся

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.

4. 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)

5. 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»

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.

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»

Основная задача индивидуальной 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 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 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»

3 модуль «Повышение психолого–педагогической компетентности педагогического персонала и родителей»

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

Задачи работы:

- способствовать переоценке взаимоотношений с детьми;
- формировать уважение к личности ребенка и пониманию его проблем.

7. Календарно-тематическое планирование модуля «Психологический практикум»

I год обучения

№	Название	Количество часов	Содержание	Используемые приемы и упражнения
1.	Знакомство	1	Цель и задачи курса Правила групповой работы. Ожидания участников группы	Ритуал приветствия Правила работы в группе Испорченный телефон Я тебя не понимаю Групповая дискуссия «Наши ожидания» Рефлексия Ритуал прощания

Блок «Целеполагание и жизнестойкость»

2.	Жизнестойкий человек. Как им стать?	1	Жизнестойкость и ее значимость в жизни человека	Ритуал приветствия Что такое жизнестойкость? Исследование уровня развития компонентов жизнестойкости Мои внутренние ограничения Рефлексия Ритуал прощания
3.	Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях	1	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.	Позитивное мироощущение	1	Формирование жизнеутверждающих установок	Ритуал приветствия Снежный ком Жизнеутверждающие установки (мозговой штурм) Мне поднимает настроение Как совладать со стрессом (дискуссия) Рефлексия Ритуал прощания
5.	Есть проблема? Нет проблем!	1	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

Блок «Эффективная коммуникация»

6.	Как успешно общаться и налаживать контакты	1	Самоанализ и самокоррекция в сфере общения Эффективная коммуникация	Ритуал приветствия Ожерелье благопожеланий Давай познакомимся Вербальное и невербальное общение (теоретический блок)
----	---	----------	--	---

			Сплочение группы	Я в ситуации конфликта (работа с метафорическими картами) Рефлексия Ритуал прощания
7.	Умение сказать нет	1	Развитие умений говорить «нет» Уверенное поведение	Ритуал приветствия Круг воли Моделирование ситуаций Противостоим давлению Уверенный отказ Рефлексия Ритуал прощания
8.	Мозаика общения	1	Сотрудничество, взаимоподдержка, эффективная коммуникация	Ритуал приветствия Говорим по очереди Прорвись в круг Наш город (работа в подгруппах) Необитаемый остров Рефлексия Ритуал прощания
9.	Я тебе доверяю	1	Доверие в отношениях Навыки эффективного взаимодействия	Ритуал приветствия Лицом к лицу Переправа Падение в круг Рефлексия Ритуал прощания
10.	Итоговое занятия	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
ИТОГО: 10 часов				

8. Перспективный план на год

Месяц	Мероприятие	Цель	Количество занятий
Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Май	Проведение тренинговых занятий. Блок «Целеполагание и жизнестойкость»	Развитие навыков целеполагания и жизнестойкости	2
	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	2
	Итоговое занятие	Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации	1
Ноябрь Декабрь Январь	Диагностика	получение результатов повторной диагностики, подведение итогов	

Литература

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. М: Владос, 1998. – 234 с.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002.
3. Грецов А.Г. Лучшие упражнения по саморегуляции. /Учебно-методическое пособие под общей редакцией Евсеева С.П. – СПб, 2006. – 187 с.
4. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер. / Под ред. Емельяновой Е.В. – М.: Владос, 2008. – 201 с.
5. Ковалева А.М. Социализация личности: норма и отклонение. М: Владос, 1996. – 321 с.
6. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка. – СПб: Питер, 2011. – 298 с.
7. Федосеенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. – М: АРКТИ, 2008. – 239 с.
8. Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя. Составители: Гражданкина Л.В., Зикратов В.В., Тарасова А.Ю.