

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9 г. Аргун»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «СОШ №9 г.Аргун»

С.Р. Сулейманова

«02» сентября 2024 г.



ПРОГРАММА
ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

г.Аргун, 2024

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержательное мероприятий по реализации программы	7
3.	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОНТИНГЕНТА	10
4.	ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
5.	ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
6.	ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РИСКИ	12
7.	РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОГРАММЫ	12
8.	Тест жизнестойкости	14
9.	Список литературы	17

Пояснительная записка

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

Девиантное поведение формируется под воздействием внешних (семейное неблагополучие, микроконфликты, девиантное окружение...) и внутренних факторов (психологические характеристики личности, обуславливающие определенные реакции на внешние девиантогенные факторы). Разными людьми объективно одинаковая ситуация расценивается и переживается по-разному. Одни индивиды трудные жизненные обстоятельства воспринимают как некий барьер, преодолев который они развиваются. Другие же видят в нем крах мироздания. Следовательно, в формировании девиантного поведения главная роль принадлежит именно внутренним факторам. Таким образом, усилия педагогов, в первую очередь должны быть направлены на формирование личностных ресурсов, которые помогут сопротивляться стрессовым, фрустрирующим обстоятельствам и вовлечению в социальную патологию.

Жизнестойкость предполагает признание человеком своих реальных возможностей, принятие реальной собственной уязвимости. Жизнестойкость — это база, исходя из которой, перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, который позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности.

Программа предназначена для вооружения подростков основами психологических знаний, которые помогут им сознательно формировать разного рода умения и навыки, развивать познавательную эмоционально-волевою сферу личности, решать проблемы выбора профессии, самовоспитания.

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.

Направления деятельности программы:

- Работа с педагогами.
- Работа с детьми (индивидуальная и групповая).
- Работа с родителями.

Программа предназначена для учащихся 5-9 классов. Обучение рассчитано на 1 год.

Этапы

1. Подготовительно-диагностический этап направлен на определение уровня развитости компонентов жизнестойкости учащихся: методика диагностики личностного развития детей подросткового возраста «Изучение особенностей Я-концепции» (А.М. Прихожан); методика диагностики социальной компетентности обучающегося (для родителей (законных представителей) и/или классных руководителей) «Шкала социальной компетентности» (А.М. Прихожан). Результаты опроса, данные наблюдения, сведения о наличии в жизни учащегося девиантогенных обстоятельств фиксируются в групповых протоколах. На этом же этапе осуществляется подготовка преподавательского коллектива к проведению профилактики девиантного поведения на основе формирования жизнестойкости. Диагностический этап завершается индивидуальным обсуждением результатов измерения жизнестойкости со школьником и его родителями.

2. Формирующее-обучающий этап 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. Оценочный 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 протоколах, что позволяет проследить динамику жизнестойкости.

С целью общего развития учащиеся включаются в различные формы и виды деятельности. После каждого занятия происходит рефлексия.

Формы занятий:

- беседы;
- дискуссия;
- тренинги;
- конкурсы;
- индивидуальные собеседования;
- опрос;
- тестирование.

Структура занятий

1. Упражнение для создания эмоционального настроения 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?

- Притча.

Прогнозируемые результаты:

- иметь полное представление о здоровом образе жизни, самопризнании, самопонимании;
- привить нравственные способы поведения, решения проблем;
- овладеть навыками рефлексии, социальными навыками, способствующими эффективному взаимодействию с окружающими.

Содержание мероприятий по реализации программы

I Этап: подготовительно – диагностический		
№ п/п	Содержание работы	Сроки
1.	Работа с педагогами	
	Разработать план работы школы по формированию жизнестойкости среди учащихся.	Сентябрь
2.	Составление базы данных по семьям, находящимся в социально-опасном положении.	Ноябрь
3.	Обеспечить с согласия родителей (законных представителей) проведение психологического обследования (мониторинга) учащихся 5-9 классов включающего диагностику, консультирование, коррекцию с целью выявления эмоционального психологического неблагополучия.	Декабрь
4.	Результаты психологического обследования доводить до сведения родителей с обеспечением конфиденциальности полученных сведений.	В течение года
5.	Рекомендовать родителям направление несовершеннолетних с высоким уровнем депрессии или совершивших суицидальную попытку к районному психиатру для дальнейшей работы с несовершеннолетними	В течение года
6.	Создание банка данных детей, склонных к депрессивным состояниям и суицидальным склонностям.	январь
7.	Методические рекомендации по формированию жизнестойкости среди детей и подростков опубликовать на сайтах учреждения	По плану работы школы
8.	Анализ результатов мониторинга и информацию о педагогических советах и родительских собраниях, представлять в УО.	По запросу
	Работа с родителями	
1.	Опросник для родителей – диагностика нарушений во взаимоотношениях подростка с родителями и их причин.	По запросу
2.	Опросник родительского отношения (А. Варга, В. Столин)	По запросу
	Работа с учащимися	
1.	Исследование социального статуса	В течение года
2.	Исследование уровня адаптации	По плану
3.	Исследования уровня тревожности	По плану
4.	Опросник Басса – Дарки (агрессия, чувство вины)	По запросу
6.	Выявление детей с деструктивным поведением	По плану

	II этап: Формирующее-обучающий	
	Работа с педагогами:	
1.	Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с семьями социального риска.	В течение года
2.	Организация оздоровления и отдыха во внеурочное время детей из неблагополучных и малообеспеченных семей	Каникулярное время
4.	Деловая игра «Педагогические приёмы создания ситуации успеха»	Ноябрь
5.	Семинар кл. рук. «Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных детей»	Декабрь
6.	Семинар классных руководителей «Психологический климат в классе»	Декабрь
7.	Семинар классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними»	Март
8.	Семинар-практикум «Методы разрешения педагогических конфликтов»	Апрель
	Работа с детьми	
1.	Психологические классные часы:	
	• В поисках хорошего настроения (1 кл.)	Ноябрь
	• Учимся снимать усталость (2 кл.)	Ноябрь
	• Как преодолевать тревогу (3 кл.)	Ноябрь
	• Как научиться жить без драки (4 кл.)	Декабрь
	• Толерантность (5 кл.)	Январь
	• Профилактика курения (6 кл.)	Февраль
	• Способы решения конфликтов с родителями (7 кл.)	Март
	• Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом (8 кл.)	Март
	• Грани моего Я (9 кл.)	Апрель
2.	Правовые классные часы:	

	Знаешь ли ты свои права и обязанности (5-9 классы)	Январь
	Диспут для подростков «Успех в жизни»	Февраль
3.	Гр. занятия по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни «Я и мой выбор»	В течение года
4.	Круглый стол «В чём смысл жизни?» (10 кл.)	Февраль
5.	Коррекционные занятия	
	Занятие «Ты и я – такие разные» - для подростков 5-6 кл.	Ноябрь
1.	Занятие «Мир эмоций» (8 кл.)	Ноябрь
3.	Тренинг уверенности для старшеклассников	Январь
4.	Тренинг «Умей сказать нет» (9-11 кл.)	Февраль
6.	Работа с родителями	
	Родительский лекторий: - Наши ошибки в воспитании детей. - Трудный возраст или советы родителям - Что такое суицид и как с ним бороться (среднее и старшее звено) - Чем и как увлекаются подростки - Куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества - Уголовная ответственность несовершеннолетних - Как помочь ребенку справиться с эмоциями	По плану, по запросу

1.	III этап: Оценочный мониторинг	
	Повторная диагностика уровня развития жизнестойкости учащихся	
1.	Обсуждение результатов повторной диагностики с учащимися и их родителями	апрель

2.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОНТИНГЕНТА

Для большинства обучающихся профилактические мероприятия программы будут являться развивающими, поддерживающими положительную динамику развития.

Особого внимания требуют отдельные категории обучающихся: обучающиеся, находящиеся на государственном обеспечении (сироты), обучающиеся из малообеспеченных семей и обучающиеся, субъективно считающие себя находящимися в сложной жизненной ситуации. Данные категории обучающихся и будут являться основными объектами профилактической работы.

Психологические особенности обучающихся, находящемся на государственном обеспечении (сироты): наличие чувства «отвергнутого ребёнка», сенсорная депривация основных потребностей, несформированные представления об успешности, нестабильность ценностных ориентаций, слабо сформированная картина мира, деструктивная Я – концепция, повышенная чувствительность к различного рода препятствиям, неготовность преодолевать трудности, снижение потребностей в достижениях и успехе, что особенно ярко определяется в ситуации неопределённости, повышенная агрессивность, недоверчивость, вспыльчивость, несдержанность, чрезмерная импульсивная активность, эмоциональная холодность, уход в себя, недоверие к окружающим, нарушений эмоциональных контактов с окружающими, наблюдается тенденция вести себя вызывающе в обществе, попытка привлечь к себе внимание при неумении создавать прочные эмоциональные привязанности, высокий уровень демонстративности.

Психологические особенности обучающихся из малообеспеченных семей: тревожное, неуверенное эмоциональное состояние, связанное с беспокойством родителей и других членов семей, повышенная эмоциональная напряжённость, связанная с материальной обеспеченностью, может наблюдаться ограничение социальных контактов, комплекс неполноценности из-за отсутствия материальных ценностей, попытка восполнить их криминальными способами, наблюдается тенденция негативного выхода из трудных жизненных ситуаций и отрицательное восприятие будущего.

2.6. ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Класные часы, психологический практикум, акции, экскурсии, походы, конкурсы, проекты, родительские собрания.

Практические занятия с элементами тренинга, деловые и ролевые игры, тренинги, эстетические беседы, диспуты, встречи с интересными людьми, презентации.

Диагностические методики:

1. Диагностика социальной компетентности обучающегося. Шкала разработана А.М. Прихожан и направлена на выявление уровня социальной компетентности подростков 11—16 лет и позволяет выявить, как общий уровень социальной компетенции подростка в соответствии с возрастом, так и компетентность в отдельных областях: самостоятельность, уверенность в себе, отношение к своим обязанностям, развитие общения, организованность, развитие произвольности, интерес к социальной жизни.

2. Диагностика жизнестойкости. Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева. Позволяет определить уровень сформированности жизнестойкости в целом и ее компонентов: вовлеченность, принятие решений, контроль.

3. Диагностика тревожности. Методика «Шкала тревожности» направлена на выявление уровня тревожности подростков 15-17 лет. Позволяет определить ситуации, тревожащие подростка: ситуации, связанные со школой, общением с педагогом; ситуации, актуализирующие представление о себе; ситуации общения.

2.7. ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

- адаптивность;
- уверенность в себе;

- наличие жизненных перспектив;
- стремление к достижениям;
- стрессоустойчивость;

2.8. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РИСКИ

В ходе реализации программы допустимы риски и неопределенности:

- многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от обучения в школе (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни);
- недостаточная мотивационная готовность педагога 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.

2.9. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОГРАММЫ

Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Реализация программы требует наличия учебных кабинетов. Кабинет должен быть оборудован посадочными местами по количеству обучающихся, экраном для просмотра видеоматериалов и такими техническими средствами как компьютер, мультимедиапроектор. Кадровое обеспечение. Педагогическим работникам, реализующими данную программу необходимо придерживаться определенных рекомендаций:

- Педагог должен быть сам хорошо информирован по всем предлагаемым для обсуждения темам.
- При подаче информационного материала по предупреждению суицидальной активности обучающихся придерживаться определённой профилактической стратегии: говорить не о суицидах, а о стрессоустойчивости, о повышении самооценки, уверенности в себе, о поиске социальной поддержки, о поведении в конфликтных и других кризисных ситуациях (ссоры, неудачи в учёбе, новый член семьи, предательство друга, если случилось горе и др.) 20 Таким образом,

происходит обучение проблем – разрешающего поведения, развитие адекватного отношения к собственной личности, эмпатии; формирование адаптивных копинг – стратегий, позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации. С помощью таких мероприятий педагоги способствуют формированию жизнестойкости подростков.

- Успех профилактической работы так же зависит и от того, сколько своего «Я» педагог внесёт в излагаемое содержание. Его поведение в жизни по данному вопросу должно сочетаться с теми рекомендациями, которые он излагает. Любое несоответствие между тем, что он будет говорить и его поведением, любая фальшь по невидимым каналам будет тут же «осязательна, слышна и видна». «Одни и те же слова по-разному воспринимаешь от человека, которому веришь, и от человека, в словах которого сомневаешься». (Н. Крупская).

Педагог-психолог, организуя психокоррекционную работу с обучающимися по переживанию травматического события, должен иметь соответствующий рабочий инструментарий по работе с травмой: набор психокоррекционных техник и методов, упражнений, направленных на создание психологически безопасной атмосферы, коррекцию эмоциональной сферы, снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами, психокоррекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций, выработку внутренней свободы, на понимание своих целей, потребностей, преодоление препятствий, выработку навыков поиска выхода из сложных ситуаций, формирование позитивного образа будущего.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева. Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию Леонтьевым Д.А. опросника HardinessSurvey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди.

Жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Понятие жизнестойкости аналогично понятию «отвага быть», введенному П. Тиллихом в рамках экзистенциализма — направления в психологии, которое исходит из уникальности конкретной жизни человека, не сводимой к общим схемам. Экзистенциальная отвага предполагает готовность «действовать вопреки» - вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности» (М. Хайдеггер). Именно жизнестойкость позволяет человеку выносить неустрашимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы.

Тест жизнестойкости.

(Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева).

Инструкция.

Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение.

Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.

Тестовый материал (вопросы утверждения)

1. Я часто не уверен в собственных решениях.
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.
4. Я постоянно занят, и мне это нравится.
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению».
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.
16. Иногда меня пугают мысли о будущем.
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.
18. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.
20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми.
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.
24. Мне всегда есть чем заняться.
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано.

27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен. 28. Мне трудно сближаться с другими людьми.
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно.
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня. 33. Мои мечты редко сбываются. 34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни.
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.
36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.
37. Мне не хватает упорства закончить начатое.
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.
40. Окружающие меня недооценивают.
41. Как правило, я работаю с удовольствием.
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи.

Список литературы

1. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002
2. Вачков И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников.- СПб, 2009.-111 с.
3. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения 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. 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.