**Программа**

**по формированию жизнестойкости обучающихся с учетом их психофизических особенностей, возраста и социального статуса**

**Разработана Кречетовой Е.А.,**

**педагогом-психологом**

**Содержание**

1. Пояснительная записка 3
2. Содержательное мероприятий по реализации программы 7
3. Список литературы 12

**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, которой 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-волевую сферу личности, решать проблемы выбора профессии, самовоспитания.

**Цель программы** - повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивитального 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 настроя на занятие;

2. Работа в микрогруппах;

3. Мини-дискуссия;

4. Подведение итогов по схеме:

- Как менялось мое эмоционально 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, находящихся 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. | Склонность к отклоняющемуся поведению | По запросу | |
|  | **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 | |
| * Не сломай свою судьбу! Подросток и наркомания. | Апрель | |
| 2. | ***Правовые классные часы:***   * Что ты должен знать об УК РФ (6-8 кл.) | Ноябрь | |
| * Уголовная ответственность несовершеннолетних (8-11 кл.) | Декабрь | |
| * Знаешь ли ты свои права и обязанности   (5-9 классы) | Январь | |
| 3. | Диспут для подростков «Успех в жизни» | Февраль | |
| 4. | Гр. занятия по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни «Я и мой выбор» | В течение года | |
| 5. | Круглый стол «В чём смысл жизни?» (10 кл.) | Февраль | |
|  | **Коррекционные занятия** |  | |
| 1. | Занятие «Ты и я – такие разные» - для подростков 5-6 кл. | Ноябрь | |
| 2. | Занятие «Барьеры непонимания» (8 кл.) | Ноябрь | |
| 3. | Занятие по повышению самооценки «Нарисуй подарок самому себе» | Декабрь | |
| 4. | Тренинг уверенности для старшеклассников | Январь | |
| 5. | Тренинг «Умей сказать нет» (9-11кл.) | Февраль | |
| 6. | Семинар «Я сам строю свою жизнь» (старшее звено) | Март | |
|  | **Работа с родителями** |  | |
| 1. | ***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 | |
|  | **III этап: Оценочный мониторинг** | |  |
| 1. | Повторная диагностика уровня развития жизнестойкости учащихся | март | |
| 2. | Обсуждение результатов повторной диагностики с учащимися и их родителями | апрель | |

**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.