

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 135»

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
Протокол № 7
от 28.08 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ «СОШ № 135»
Знамова Е.А.
Приказ № 233-08 от 28.08 2020 г.



**Программа «Счастье жить»
формирование жизнестойкости подростков
в условиях МАОУ «СОШ №135»**

Барнаул, 2020

Перечень нормативных правовых актов, регулирующих исполнение муниципальной программы «Формирование жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательных школ»

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989 года.

2. Конституция РФ «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ).

3. Семейный кодекс РФ от 29 декабря 1995 г. N 223-ФЗ (СК РФ) (с изменениями и дополнениями).

4. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г. 26, 30 июня 2007 г., 23 июля 2008 г.).

5. Указ Президента РФ от 1.06.2012 г. N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.10.2011 № 2537 «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки РФ по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011-2015 годы».

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 17.12.2012 № 1897 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся».

8. Стратегия действий в интересах детей в Алтайском крае на 2012-2017 годы, утвержденная постановлением Администрации Алтайского края от 13.11.2012 № 617.

9. Межведомственный план мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних на 2014-2015 годы (постановление комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Алтайского края от 19.03.2014 года).

10. Письмо Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 18.06.2012 № 3726 «О направлении критериев оценки эффективности профилактики суицидального поведения детей и подростков».

11. Письмо Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 15.01.2013 № 02-02/02/43 «Об усилении совместной работы семьи и школы по профилактике суицидального поведения».

12. Письмо Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 12.03.2013 № 1527 «О деятельности педагога-психолога в образовательных организациях Алтайского края».

13. Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 20.10.2014 № 5486 Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации программы по формированию жизнестойкости обучающихся общеобразовательных организаций.

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.

Жизнестойкость (*hardiness*) – представляет собой совокупность навыков и установок, которые помогают изменять поведение при преодолении стрессовой ситуации. Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях (в частности, во время серьезных перемен) ищут поддержку и помощь у близких, и сами готовы ответить им тем же. Считают, что эффективнее оставаться вовлеченным в ситуацию и в контакте с близкими, знают, когда могут повлиять на исход событий, и делают это, верят, что перемены и стрессы естественны, и что они – скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни, чем риск, угроза благополучию. Феномен жизнестойкости включает в себя компоненты: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Вовлеченность (*commitment*) – это уверенность в том, что даже в неприятных и трудных ситуациях, отношениях лучше оставаться вовлеченным: быть в курсе событий, в контакте с окружающими людьми, посвящать максимум своих усилий, времени, внимания тому, что происходит, участвовать в происходящем. Человек независимо от обстоятельств должен помнить, что жизнь стоит того, чтобы жить. Противоположностью вовлеченности является отчужденность.

Контроль (*control*) – это убежденность в том, что всегда возможно и всегда эффективнее стараться повлиять на исход событий. Если же ситуация принципиально не поддается никакому воздействию, то человек с высокой установкой контроля примет ситуацию как есть, то есть изменит свое отношение к ней, переоценит происходящее и т. д. Противоположностью контроля является беспомощность.

Принятие риска (*challenge*) – вера в то, что стрессы и перемены – это естественная часть жизни, что любая ситуация – это как минимум ценный опыт, который поможет развить себя и углубить свое понимание жизни. Противоположностью принятия риска является ощущение угрозы.

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», является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации.

Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные руководители, учителя-предметники), социальные педагоги, 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.

Содержание программы направлено на организацию работы по формированию жизнестойкости у подростков 11-15 лет. Этот выбор обусловлен особенностями подросткового периода, связанного с развитием саморефлексии, становлением индивидуальной и социальной идентичности, повышающим и проявлением антивитального поведения (не направленного на жизнь) у подростков со сформированными качествами жизнестойкости.

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.

Программа состоит из 3 модулей:

1. Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах) (4 час.);
2. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (6 - 10 час.);
3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей (4 час.).

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

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

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).

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:

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?

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.

Тематическое планирование

Тема	Содержание	Кол-во часов
«Я и мой мир» 5 классы		
Я - личность и индивидуальность. Я и мои друзья.	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

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 поло-ролевого 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.	1
Практикум уверенного поведения в 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.	1
«Я и этот мир» 6 класс		
Я и мой мир	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
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).	1
Практикум нестандартных решений в трудных	Формирование позитивного мышления, навыков самоконтроля и саморегуляции. Тренировка принятия решения, обращения за	1

жизненных ситуациях	помощью и преодоления трудной жизненной ситуации (на модели игровой ситуации). Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	
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
«Я – личность» 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 и управление 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.	1
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).	1
«Я и этот мир» 8 класс		
Ценность жизни. Факторы риска и опасности.	Дискуссия о жизненных целях и ценностях. Определение факторов риска и опасности (в т.ч. зависимости). Индивидуальные приемы	1

	психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности.	
Практикум общения	Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов.	1
Практикум саморегуляции	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
«Я и этот мир» 9 класс		
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. 1 Защита от агрессии и стресса.	1
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?	1
Проблемы смысла жизни	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я - в мире сверстников. Я - в мире взрослых.	1

Модуль 2

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 работы может быть беседа, которая проводится по следующим этапам:

Этапы беседы	Этапы беседы	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»

Организуя психокоррекционную работу с учащимися по переживанию травматического события педагог-психолог должен иметь соответствующий рабочий инструментарий по работе с травмой: набор психокоррекционных техник и методов, упражнений, как для детей, так и подростков, направленных на создание психологически безопасной атмосферы в группе, 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.

Необходимо применять техники психокоррекции эмоционального состояния в соответствии с возрастом учащегося, применять и обучать учащихся методам саморегуляции. («Выход есть! Как помочь себе и другу выйти из кризиса?» сост. Т.И. Серова, Н.Н. Григорьевская. – Барнаул, 2008.)

Предлагаемые методические рекомендации (авторы - составители: Гражданкина Л.В., к.пед.н., доцент АКИПКРО, Зикратов В.В., к.пед.н., доцент АКИПКРО, Тарасова А.Ю., старший преподаватель АКИПКРО) включают последние научные исследования, техники и практический опыт педагогов и психологов Алтайского края по формированию у детей жизнестойкости. Методические материалы ориентированы на классных руководителей образовательных организаций.

Темы бесед:

1. Беседа для классного руководителя с учащимся по вопросам взаимоотношений с родителями.
2. Беседа классного руководителя со школьником по вопросам формирования жизнестойкости.
3. Беседа для классного руководителя с учащимся по вопросам взаимодействия со сверстниками.
4. Беседа для классного руководителя с учащимся с целью разрешения конфликта.
5. Беседа для классного руководителя с учащимся по вопросам возникающего стресса.
6. Беседа для классного руководителя с учащимся по вопросам преодоления тревожности.
7. Беседа для классного руководителя с учащимся по вопросам преодоления депрессии.
8. Позитивные установки для учащихся.
9. Куда обратиться за психологической помощью?

Модуль 3

Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

Работа с педагогическим коллективом

Формы работы:

1. Организация и проведение методических советов, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов;
2. Координирование работы педагогов и организация контроля за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся.

Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) обучающихся

Примерная тематика родительских собраний:

- «Родителям о роли общения в жизни подростка», 5 класс
- «Поощрение и наказание в воспитании детей», 5 класс
- «Здоровый образ жизни - основа успешной жизнедеятельности», 5 класс
- «Фабрика звезд» (творческий отчет), 5 класс
- «Детская агрессия», 6 класс
- «Как уберечь детей от насилия. Права и обязанности ребенка», 6 класс
- «Общение родителей с детьми-подростками» (ролевая игра), 6 класс
- «Свободное время подростка» (творческий отчет), 6 класс
- «Роль семьи в воспитании моральных качеств личности», 7 класс
- «Контакты и конфликты», 7 класс
- «Воспитание ненасилием в семье» (дискуссия), 7 класс
- «Нравственные ценности семьи», 8 класс
- «Мой ребенок становится трудным», 8 класс
- «Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях», 8 класс
- «В семье растет сын» (конференция отцов), 9 класс

- «В семье растёт дочь» (дискуссионная площадка для мам), 9 класс
- «Дети и родители - профессиональный выбор: «За» и «Против» (совместное детско-родительское собрание), 9 класс.

Особое место в работе с родителями уделяется индивидуальному общению их с психологом, социальным педагогом.

Заключение

Жизнестойкость как свойство личности наиболее активно развивается в детском возрасте, хотя может развиваться и в последующие периоды жизни. При целенаправленном развитии этого свойства у людей разного возраста важно обращаться к различным личностным структурам.

Важным моментом в целенаправленной работе с детьми по преодолению трудных жизненных ситуаций является расширение поля сознания, а также развитие деятельности воображения, формирование процессов эмоционального предвосхищения, что способствует мобилизации душевных и физических сил ребенка.

Внутренний ресурс детей и подростков, помогающий успешно справляться с жизненными трудностями, связан с гибкостью мышления, поведения, эмоционального реагирования. Это проявляется в быстром освоении новых стандартов, овладении навыками, переключением внимания с одной ситуации на другую, в эмоциональной гибкости, защитной работе воображения.

В каждом возрастном периоде у человека существуют некоторые внутренние ресурсы, чтобы оптимально справляться с жизненными трудностями, однако эти ресурсы часто могут остаться неостребованными. Программа помогает сфокусировать внимание на выявлении и развитии необходимых подростку внутренних ресурсов жизнестойкости.