**Пояснительная записка**

 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» (Книжникова С.В.), 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.

 11-15 лет – подростковый период, связанный с развитием саморефлексии, становлением индивидуальной и социальной идентичности, повышающим и проявление антивитального поведения (не направленного на жизнь) у подростков с несформированными качествами жизнестойкости. Поэтому формирование жизнестойкости глобально необходимо в этот период.

Программа рассчитана на работу с учащимися 12-15 лет (6-9 классы) и реализуется в течение 2-х лет последовательно в три этапа:

1 этап – подготовительно-диагностический, направлен на определение уровня развитости компонентов жизнестойкости учащихся (методика диагностики социально-психической адаптации (К.Роджерс, Р. Даймонд); тест «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов); тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова). Результаты опроса, данные наблюдения, сведения о наличии в жизни учащегося девиантогенных обстоятельств фиксируются в групповых - картах характеристиках. На этом же этапе осуществляется подготовка преподавательского коллектива к проведению профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости. Диагностический этап завершается индивидуальным обсуждением результатов измерения жизнестойкости со школьником и его родителями.

2 этап – формирующий, 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 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 картах – характеристиках, что позволяет проследить динамику жизнестойкости.

Поскольку жизнестойкость – это фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, то грамотная психолого-педагогическая установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах, способна снизить степень суицидального риска и крепить жизненную позицию.

**Цель программы:**

Повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивитального поведения.

**Нормативная база:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г;
2. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы №761 от 01.06.2012г;
3. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» №124-ФЗ от 24.07.1998г.

**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 4 модулей:**

1. Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах); (4-8 часов)
2. Факультативный курс; (18-40 часов)
3. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации; (6-10 часов)
4. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей;

(4-8 часов)

**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:**

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. Упражнения для создания эмоционального настроя на занятие;
2. Работа в минигруппах;
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 больше всего? Почему?

 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 стремлении 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 | Количество часов |
|  | **«Я и мой мир» 5 класс** |  |
| 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 | 1-2 |
| 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.  | 1-2 |
| 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 | 1-2 |
| 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 | 2 |
|  | **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 | 1-2 |
| 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) | 1-2 |
| 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) | 1-2 |
| 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) | 1-2 |
|  | **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) | 1-2 |
| Разработка и управление социальным проектом | Формирование навыков конструктивного общения, умений принятия коллективного решения. Формирование и сплочение команды, коррекция социометрического статуса, взаимотношений, неадекватной самооценки  | 1-2 |
| 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 | 1-2 |
| 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) | 1-2 |
|  | **«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 психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности | 1-2 |
| Практикум общения | Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов | 1-2 |
| Практикум саморегуляции | Способность человека к адаптации в сложных жизненных си­туациях. Последствия воздействия стресса на организм, воз­можности эффективно противостоять стрессу. Овладение приемами саморегуляции | 1 |
| 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). | 1-2 |
|  | **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 | 1-2 |
| 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 | 1-2 |
| 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? | 1-2 |
| Проблемы смысла жизни | Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я - в мире сверстников. Я - в мире взрослых. | 1-2 |

**Модуль 2. Элективный курс (Факультативные занятия)**

Содержание занятий элективного курса (факультативных занятий) направлены на

решение следующих задач программы:

- формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, пове­-

дение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в

коллективе);

- формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и

личности других людей.

Программа «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» для подростков 7-9 классов (автор-составитель С.В.Книжников) направлена на формирование навыков совладающего поведения.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов |
|  | Раздел 1. Информационный блок |  |
| 1. | Личные психологические зоны риска подростка | 2 |
| 2. | Возрастные особенности как факторы риска | 2 |
| 3. | Психологические признаки опасности | 2 |
|  | Раздел 2. Тренинг нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях |  |
| 4. | Самопрезентация и организация группы | 2 |
| 5. | Вопросы-ответы | 2 |
| 6. | Ассоциация в парах | 2 |
| 7. | Мои проблемы | 2 |
| 8. | «Мой портрет в лучах солнца» и «Минута молчания» | 2 |
| 9. | «Я могу уверенно ответить» | 2 |
| 10. | «Я не такой, как все, и все мы такие разные» | 2 |
| 11. | «Стоп! Думай! Действуй!» | 2 |
| 12. | Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха | 2 |
| 13. | Основы саморегуляции | 2 |
| 14. | Программа защиты от стресса | 2 |
|  | Раздел 3. Развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию |  |
| 15. | Главные цели и определение временных границ | 2 |
| 16. | Оценка ресурсов и препятствий | 2 |
| 17. | Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях | 2 |
| 18. | Как преодолевать тревогу | 2 |
| 19. | Ценить настоящее | 2 |
| 20. | Жизнь по собственному выбору | 2 |
|  | Всего: | 40 |

**Модуль 3. 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 | Главные задачи этапа | Используемые приемы |
| Начальный этап | Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотошений 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 психокоррекционую работу с обучающимися 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 обучающегося, применять и обучать учащихся методам само­регуляции.

 **Родительский лекторий**

«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 ребёнок становится трудным», 8 класс

«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях», 8 класс

«В семье растёт сын» (конференция отцов), 9 класс

«В семье растет дочь» (дискуссионная площадка для мам), 9 класс

«Дети и родители - профессиональный выбор: «За» и «Против» (совместное детско-

Родительское собрание)

Литература:

Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002

Вачков И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшекласс­

ников.- СПб, 2009.-111 с.

Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения поведе­

ния на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС-

полиграфия», 2009

Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненны­

ми и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое посо­

бие. 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 возрас-

та.- М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.

Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе.- М.,2001

Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адапта-

ции/Под ред. А.Ф. Шадуры.- СПб.: «Речь», 2005.- 176с