МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 6» города Рубцовска Алтайского края

658207, г. Рубцовск, пр-кт Ленина, 48, тел/факс8/38557/ 5-68-60, телефон 5-68-59: E-mail: sch6rubtsovsk@mail.ru
ИНН 2209010950, КПП 220901001, ОГРН 1022200812545

Рассмотрено
на заседании педагогического Совета
протокол № 9
от «25» августа 2020года

Утверждаю:
Директор МБОУ «Лицея 6»
_____ Е.В.Рябова
«___08___» 2020 г

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «Лицей № 6» «ГАРМОНИЯ» 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Программу составили:
Зам директора по ВР – Е.Н. Мерзликина
Педагог – психолог Т.Н. Третьякова

Рубцовск, 2020 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 6» города Рубцовска Алтайского края

658207, г. Рубцовск, пр-кт Ленина, 48, тел/факс8/38557/ 5-68-60, телефон 5-68-59: E-mail: sch6rubtsovsk@mail.ru
ИНН 2209010950, КПП 220901001, ОГРН 1022200812545

Рассмотрено
на заседании педагогического Совета
протокол № 9
от «25» августа 2020года

Утверждаю:
Директор МБОУ «Лицея 6»
_____ Е.В.Рябова
«_____» _____ 2020 г

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «Лицей № 6» «ГАРМОНИЯ» 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Программу составили:
Зам директора по ВР – Е.Н. Мерзликина
Педагог – психолог Т.Н. Третьякова

Рубцовск, 2020 г.

Пояснительная записка

Программа «Формирование навыков жизнестойкости обучающихся 1-11 классов МБОУ «Лицей № 6» разработана в соответствии с Приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края № 5486 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации Программы по формированию жизнестойкости обучающихся ОУ», Законом РФ «Об образовании».

Программа определяет содержание, основные пути формирования жизнестойкости детей и подростков, направлена на совершенствование и систематизацию работы лицея по организации профилактической и коррекционной работы в целях предотвращения суицидальных попыток и профилактики девиантного поведения среди учащихся разных возрастных групп.

Актуальность данной Программы определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку именно она охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

Жизнь современного человека протекает в условиях политических, информационных, социально-экономических угроз. Эти угрозы часто обусловливают трудные и экстремальные жизненные ситуации. Некоторые люди эти ситуации переживают как стрессовые, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость.

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. Формирование жизнестойкости педагогическими средствами может снизить степень суицидального риска.

Все компоненты жизнестойкости вполне поддаются диагностике, формированию педагогическими методами и средствами. Педагогической наукой и практикой накоплено достаточное количество идей, способов и средств формирования и коррекции каждого из вышеперечисленных компонентов жизнестойкости.

По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству. Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что подростки решались на самоубийство с целью обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии. Опасность депрессивного состояния в том, что его не всегда можно распознать: за внешним благополучием ребенка может скрываться боль, отчаяние и одиночество. И чем острее он нуждается в помощи, тем глубже замыкает в себе.

Формирование жизнестойкости в возрасте 11-18 лет обусловлено особенностями подросткового периода, связанного с развитием саморефлексии, становлением индивидуальной и социальной идентичности, повышающим и проявление антивитального поведения у подростков с несформированными качествами жизнестойкости.

Составной частью программы является целенаправленная работа педагогического коллектива по формированию жизнестойкости младших школьников 7 – 11 лет. Данная работа предполагает развитие у обучающихся поведенческих навыков с учетом их

возрастных и индивидуально – личностных особенностей, позволяющих сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития. Для детей младшего школьного возраста типичными трудными жизненными ситуациями становятся неспособность справиться с учебной нагрузкой, невозможность соответствовать ожиданиям семьи, враждебное отношение со стороны родителей, педагогов или сверстников, смена школьного коллектива.

Таким образом, жизнестойкость является формируемой интегральной характеристикой, которая определяется оптимальной смысловой регуляцией личности, ее адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями и характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Содержательное описание программы

Программа лицея по формированию жизнестойкости обучающихся (далее – Программа) направлена на формирование навыков коммуникации, саморегуляции поведения и эмоций, самооценки личности с учетом психофизиологических особенностей, и представляет комплекс взаимосвязанных психолого-педагогических мероприятий, реализация которых ограничена конкретными временными рамками.

Реализация Программы требует согласованной работы с разными участниками образовательного процесса и включает следующие виды работ:

- выявление обучающихся группы суицидального риска и организация с ними индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы по повышению уровня жизнестойкости;
- реализация развивающих психолого-педагогических программ в рамках внеурочной занятости обучающихся «Тропинка к своему Я» (начальная школа), элективные курсы в среднем и старшем звене, направленных на формирование компонентов личностной компетентности;
- проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоциональное воображение обучающихся, отработка различных стратегий саморегуляции (поведенческих, эмоциональных, интеллектуальных);
- консультирование педагогов по вопросам выбора оптимальных методов и форм воспитательной работы с учетом психофизиологических различий обучающихся, их половозрастных и индивидуальных особенностей;
- просвещение и консультирование родителей по коррекции деструктивных методов воспитания и оптимизации детско-родительских отношений.

Цель программы – создать условия для сохранения и укрепления психологического здоровья участников образовательных отношений, профилактики дезадаптивных форм поведения, формирования успешной социализации в обществе.

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, выражение просьбы, отказа, реагирование на справедливую и несправедливую критику);
3. Формирование у подростков и детей позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;
4. Организация и включение подростков в ценностно значимую для них деятельность.
5. Оптимизация эмоционального климата в семье и школе.

6. Ознакомление с навыками саморегуляции, как стратегии совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями.

Направления работы:

1. Развивающая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости). Целенаправленное включение учащихся в различные виды деятельности, требующие преодоления препятствий (спортивная, трудовая, игровая и др.) и развивающие волевые качества.
2. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.
3. Снижение конфликтности посредством проигрывания конфликтных ситуаций с последующим конструктивным решением.
4. Формирование адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих
5. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

Программа рассчитана на работу с учащимися 7-18 лет (1-11 классы) Срок реализации – 1 год, в ходе которого последовательно осуществляются три этапа:

Этапы работы:

Подготовительный этап (с 01.09.2020 по 31.10.2020)

Администрация:

1. Создание локальных нормативных актов.

2. Организация проведения методических семинаров.

3. Включение в план воспитательной работы школы раздел «Формирование жизнестойкости обучающихся».

Классный руководитель:

1. Заполнение бланка «Таблица факторов риска развития кризисных состояний и наличия суицидальных знаков у обучающихся» Сидоров А.В., Дмитириенко С.О.

2. Планирование классных часов, родительских собраний.

Педагог-психолог:

1. На основании первичной диагностики определение группы подростков и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации и проведение углубленной диагностики этой категории

3. Консультирование родителей.

Социальный педагог:

1. Разработка тематических планов проведения занятий (по необходимости)
2. Консультирование родителей (законных представителей)

Формирующий этап: (с 07. 11.20 по 03.04.21)

Администрация:

1. Организация проведения родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам педагогической компетентности педагогов.

2. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль над исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся.

Классный руководитель:

1. Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся.

2. Проводит классные часы, по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы.

3. Организует включение подростков и детей в ценностно-значимую для них

деятельность.

4. Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации

Педагог-психолог:

1. Организует в адаптационный период (октябрь-ноябрь) проведение 1-3 групповых психологических занятий в пятых, десятых классах, а также в классах, где появился новый ученик, в конфликтных классах (по мере необходимости).

2. Проводит индивидуальные (групповые) коррекционно - развивающие занятия по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

3. Проводит факультативы для обучающихся по формированию жизнестойкости (при наличии).

4. Участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей).

Социальный педагог:

1. Проведение занятий согласно тематическому планированию (по необходимости)

Мониторинг: (с 03.04.21 по 05.05.21)

Администрация:

1. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в текущем учебном году в соответствии с показателями эффективности.

2. Осуществляет планирование работы на следующий учебный год.

3. Организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом.

4. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов.

Классный руководитель:

1. Заполнение бланка «Таблица факторов риска развития кризисных состояний и наличия суицидальных знаков у обучающихся» Сидоров А.В., Дмитириенко С.О.

2. Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы.

3. Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год

Педагог-психолог:

1. Оказывает консультативную помощь педагогам в проведении мониторинга суицидального риска обучающихся в классных коллективах.

2. Планирует мероприятия по повышению психолого - педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей), собственную работу на следующий учебный год с учетом результатов мониторинга.

Социальный педагог:

1.Осуществляет анализ работы с детьми, состоящими на профилактических учетах

Методы и формы работы, применяемые в программе:

- индивидуальная работа;
- работа в мини-группах;
- ролевые игры;
- групповая дискуссия;

- практические упражнения;
- презентации;
- решения проблемных ситуаций.
- мозговой штурм.

Выбранные методы соответствуют критериям надежности и валидности, а также целям, содержанию программы и возрастным психологическим характеристикам разновозрастных категорий.

Показателем эффективности работы выступает повышение уровня жизнестойкости обучающихся, что проявляется в сформированности компонентов личностной компетентности:

- адекватная самооценка; осознание самих себя, своих личностных качеств, созданию позитивной коммуникации;
- навыки межличностного взаимодействия; формирование умения дружить и строить доверительные отношения с другими людьми, освоение навыков работы в коллективе;
- ценностно-смысловые установки, направленные на реализацию волевых действий (мотивация, мысленная постановка цели, сосредоточение на ее исполнении, осмысливание и самоконтроль);
- саморегуляция поведения и эмоций, развитие умения справляться с напряжением и негативными эмоциями, через творческое самовыражение;
- формирование внутренней мотивации деятельности.

Прогнозируемые риски

1. Многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся, и не зависящих от лицейского 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).

Программа состоит из 5 модулей:

1. Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах) (4-6 час.);
2. Факультативы, занятия внеурочной деятельности:

- в рамках профориентационного курса «Человек. Труд. Профессия», 9 класс (35 час.);
- кружок внеурочной деятельности «Познай себя», 5 классы, (35 час.);
- кружок внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я», 1 классы (35 час)
- кружок внеурочной деятельности «Волонтеры ЗОЖ», 8 классы (35 час)

3. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (от 6 до 10 часов.);
4. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей (3 час.)
5. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркотиков

1 модуль: «Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной занятости, на классных часах» (2-3 четверть)

Ответственные: классные руководители

Задачи:

-формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата

в коллективе);

-формирование у подростков и детей позитивного самосознания собственной личности, личности других людей.

При организации воспитательных мероприятий следует учитывать механизм развития психологических структур обучающихся, позволяющих превращать проблемные ситуации в новые возможности:

показать возможности подростка, помочь их осмыслить, выбрать именно для себя должное, сформулировать цель, организовать деятельность в выбранном направлении.

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?

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 классных часов по программе «Жизнестойкость»

Тема	**Содержание**	**Кол-во часов**
1 класс		
«Мои успехи в школе»	**Цели:** - содействовать осознанию позиции школьника; - способствовать формированию дружеских отношений в классе; - развивать уверенность в себе и своих учебных возможно	1
«Мои чувства»	**Цели:** - рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева; - обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; - помочь детям осознать относительность оценки чувств; -способствовать снижению уровня страхов	2
2 класс		
«Чем люди отличаются друг от друга»	**Цели:** - ознакомить детей с понятием «качества людей»; - помочь детям исследовать свои качества, изучить свои особенности.	3
«Какой – Я, какой – Ты»	**Цели:** помочь детям осознать наличие у них разнообразных положительных качеств; учить детей находить положительные качества во всех людях.	1

3 класс		
«Что такое лень»	**Цели:** - помочь детям осознать особенности позиции ученика; - предоставить учащимся возможность отреагировать свои чувства в отношении учителя; - помочь детям принять учителя таким, какой он есть.	2
«Я и мои друзья»	**Цели:** помочь детям осознать качества настоящего друга; подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить.	2
4 класс		
«Как разрешать конфликты мирным путем»	**Цели:** - помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения; - помочь детям научиться планировать цели **и** пути самоизменения.	3
5 класс		
«Как успешно общаться и налаживать контакты?»	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
«Хорошо ли быть уверенным в себе?»	Актуализация представления об особенностях привычек, взглядов, вкусов, позиций, поведения, деятельности людей, обусловленных половыми различиями. Развитие умения сотрудничать, учитывая эти знания. Формирование актуального полоролевого поведения. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1
«Умеете ли вы отдыхать?» (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
«В чём ценность жизни?» (жизнь, здоровье, время, друзья, 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
6 класс		
«Как успешно общаться и налаживать контакты?»	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
«Мои жизненные планы»	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения. Обучение способам распознавания уверенного и неуверенного поведения в	1

	общении, умения оказать поддержку. Тренировка: уверенного выступления, умения обращения за помощью (на модели игровой ситуации).	
«Умеете ли вы отдыхать?»	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
«В чём ценность жизни?»	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
7 класс		
«Как успешно общаться и налаживать контакты?»	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
«Учимся принимать решения».	Формирование навыков конструктивного общения, умений принятия коллективного решения. Формирование и сплочение команды, коррекция социометрического статуса, взаимотношений, неадекватной самооценки.	1
«Жизнестойкий человек и как им стать?»	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
«Как успешно преодолевать трудности?»	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
8 класс		
«Мои жизненные планы»	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
«В чём ценность жизни?»	Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов.	1
«Жизнестойкий человек и как им стать?»	Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях. Последствия воздействия стресса на организм, возможности эффективно противостоять стрессу. Овладение приемами саморегуляции.	1
«Как успешно преодолевать трудности?»	Дискуссия: «Риск - дело благородное? Рискованное поведение - проявление смелости, взрослости, решительности?» Формирование понятий: неоправданный риск, минимальный риск, склонность к риску, минимизирование неизбежного риска,	1

	самосохранение, самоспасение, самопомощь. Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	
9 -10-11 классы		
«Мои жизненные планы»	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
«Учимся принимать решения».	Анализ особенностей общения, ресурсов личностного роста учащихся. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора, принятия коллективного решения. Защита от агрессии и стресса.	1
«В чём ценность жизни?»	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
«Жизнестойкий человек и как им стать?»	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я - в мире сверстников. Я - в мире взрослых.	1

2 модуль: Факультативы, занятия внеурочной деятельности

- **Факультатив по профориентации в 9 - х классах «Человек.Труд. Профессия».**

Ответственный: учитель технологии.

Задачи программы:

- обеспечение приемами и техниками по формированию и развитию психологических качеств;
- расширение представления школьников о мире профессий;
- формирование навыков решения жизненных проблем, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях;
- формирование способности принимать ответственность за собственное поведение;
- усиление личностных ресурсов, позволяющих позитивно воспринимать будущее.

Девятый класс является переломным моментом в жизни подростка. Ему предстоит пройти государственную итоговую аттестацию. Таким образом, социальную ситуацию, которая складывается в этом учебном году можно отнести к разряду трудных, стрессовых. В подростковом возрасте человек начинает искать свое место в жизни, он стремится познать себя, сравнивает себя с другими, ищет ответы на самые важные вопросы. Вопрос построения собственной жизни, ее управляемость или зависимость от обстоятельств будет всегда волновать человека. В этой связи, актуальной является проблема формирования у молодого человека жизнестойкости и умения совладать с трудными жизненными ситуациями. Данный раздел курса составлен на основе программы Г.В.Резапкиной «Психология. Выбор профессии». Система занятий по данному разделу направлена на психолого-педагогическую поддержку подростков в трудные периоды жизни и на психологическую подготовку к их проживанию с наименьшими личностными потерями.

- **Занятия внеурочной деятельности курса «Познай себя», 5 классы**

Ответственный: педагог-психолог

Цель - оказание психолого-педагогической поддержки обучающимся 5-х классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

Задачи:

1. Способствовать нормализации уровня тревожности пятиклассников.
2. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и педагогами
3. Содействовать снижению уровня агрессии
3. Развивать навыки уверенного поведения пятиклассников.

Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Познай себя», 5 классы

№ п/п	Название занятия	Кол-во часов	Дата	Дата по факту
1.	Мы - пятиклассники!	1	1 нед.	
2.	Какие мы разные.	2	2 нед.	
3.	Какие мы разные.		3 нед.	
4.	Познаем себя.	2	4 нед.	
5.	Познаем себя.		5 нед.	
6.	У нас новенький!	1	6 нед.	
7.	Я и учеба.	1	7 нед.	
8.	Наши эмоции.	2	8 нед.	
9.	Наши эмоции.		9 нед.	
10.	Хозяин эмоций.	2	10 нед.	
11.	Хозяин эмоций.		11 нед.	
12.	Понимаем ли мы друг друга?	2	12 нед.	
13.	Понимаем ли мы друг друга?		13 нед.	
14.	Будь внимателен!	1	14 нед.	
15.	Самоорганизация.	1	15 нед.	
16.	Кто такой агрессивный человек»	2	16 нед.	
17.	Кто такой агрессивный человек»		17 нед.	
18.	Учимся правильно выражать обиду и гнев	2	18 нед.	
19.	Учимся правильно выражать обиду и гнев		19 нед.	
20.	Избавляемся от гнева правильно	2	20 нед.	
21.	Избавляемся от гнева правильно		21 нед.	
22.	Правила безопасного общения	2	22 нед.	
23.	Правила безопасного общения		23 нед.	
24.	Как реагировать на грубость	2	24 нед.	
25.	Как реагировать на грубость		25 нед.	
26.	Что делать, когда дразнят?	2	26 нед.	
27.	Что делать, когда дразнят?		27 нед.	
28.	Вежливые слова – помощники в дружбе	1	28 нед.	
29.	Как правильно играть?	1	29 нед.	
30.	Как правильно привлечь к себе внимание?	1	30 нед.	
31.	Кто такой настоящий друг?	1	31 нед.	
32.	Мое уникальное Я	1	32 нед.	
33.	Я глазами других	1	33 нед.	
34.	Как меня видят другие	1	34 нед.	

35.	Давайте жить дружно	1	35 нед.	
	ИТОГО:	35 часов		

- **Занятия внеурочной деятельности курса «Тропинка к своему Я», 1 классы, 35 час.**

Основная **цель программы**:
- формирование позитивного отношения к себе и школе, профилактика школьной дезадаптации.

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№п/п	Название разделов	Форма деятельности	Вид деятельности
Тема 1. Я – школьник (17 часов)			
1.	Знакомство. Введение в мир психологии. Я - школьник. Я умею управлять собой. Я умею преодолевать трудности. Я умею слушать других. Я умею учиться у ошибки. Я умею быть доброжелательным. Я – доброжелательный. Я умею быть ласковым. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими. Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого. Я учусь решать конфликты. Я умею разрешать конфликты.	Игра, беседа, урок – игра. Игры-тренинги.	Познавательная деятельность
Тема 2. Мои чувства (16 часов)			
2.	Радость. Что такое мимика. Радость. Как ее доставить другому человеку. Жесты. Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Грусть. Страх. Страх. Его относительность. Как справиться со страхом. Страх и как его преодолеть. Гнев. С какими чувствами он дружит. Может ли гнев принести пользу. Обида. Разные чувства. Итоговое занятие	Беседы. Урок – игра. Игры-тренинги.	Познавательная деятельность

- **Занятия внеурочной деятельности по курсу - молодежный волонтерский отряд «Наш выбор», «Волонтеры ЗОЖ», 8 классы, 35 час.**

Цель: формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности Молодежного волонтерского отряда «Волонтеры ЗОЖ»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма и характеристика деятельности	Дата	
				По плану	По факту
«Учусь общаться»- 35 часа					
1	Вводное занятие	1	Лекция. Знакомство с курсом внеурочной деятельности	03.09.20	
2	Что такое здоровье «Слагаемые здоровья»	4	Лекция. Что такое здоровье. Творческий проект «Слагаемые здоровья». Понятие здоровья. Умение выбирать между полезными и вредными привычками. Стремление приобретать полезные привычки.	10.09.20 17.09.20 24.09.20 01.10.20	
3	Чувства и поступки. Диагностика «Что мы знаем о здоровье?»	3	Формирование познавательных, эстетических и нравственных чувств. Различие между хорошими и плохими поступком.	08.10.20 15.10.20 22.10.20	
4	Как сказать «нет» и отстоять свое мнение	2	Обучение умению отстаивать своё мнение и сопротивляться негативному влиянию со стороны взрослых и сверстников. Критическое оценивание ситуаций и поступков других людей. Игра «Да» и «нет»- не говорить!» Разработка памятки «В преддверии осенних каникул»	05.11.20 12.11.20	
5	Здоровье-это здорово	2	Мини – лекция о вреде алкоголизма и наркотической зависимости	19.11.20 26.12.20	
6	Профилактика алкоголизма в подростковой среде	2	Беседа. Формирование негативного отношения к алкоголизму	03.12.20 10.12.20	
7	Что мы Вейпах	2	Тренинг. Формирование навыков отрицательного отношения к курению. Как влияет курение на молодой организм	17.12.20 24.12.20	
8	СПИД и ВИЧ	2	Общешкольная акция	14.01.21 21.01.21	
9	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	1	Что нужно делать, чтобы быть здоровым	28.01.21	
10	Мы за ЗОЖ	3	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ», «Правильное питание! Залог ЗДОРОВИЯ.»	04.02.21 11.02.21 18.02.21	
11	Вред психоактивных веществ	1	Принять решение очень важно, но не менее важно сделать все, что бы его выполнить.	25.02.21	
12	Заблуждение о безвредности	4	Практикум. Лекции. Профилактика вредных привычек	04.03.21 11.03.21	

	энергетиков			18.03.21 01.04.21	
13	Наш выбор	3	Разработка памяток, буклетов	08.04.21 15.04.21 22.04.21	
14	Мы – одна семья	3	Мальчишки и девчонки. Умение помогать друг другу. Моя семья Тест «Моя семья», поддержка и помощь в семье сохраняют здоровье ее членов	29.04.21 06.05.21	
15	Итоговое занятие	1	Анкетирование	13.05.21	
16	Подведение итогов курса	1	Подведение итогов по курсу программы внеурочной деятельности	20.05.21	
17	Всего:	35			

3 модуль: индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

Ответственные: педагог-психолог.

Задачи:

- сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним.

метод работы: беседа

На работу с одним случаем отводится 4 - 6 – 8 часов.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Цель занятия	Содержание занятия		
			Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1	Актуальность	Установление контакта. Развитие положительной мотивации к предстоящим занятиям	Знакомство. Обсуждение целей и задач первой встречи и в целом занятий.	Определение актуального эмоционального состояния (Методики «Дерево», «8 цветов») Обсуждение.	Притча «Есть проблема? Нет проблем!»
2	"Личные психологические зоны риска"	Снижение уровня тревожности	Беседа «Возрастные особенности подросткового возраста». Выявление причин повышенной тревожности	Упражнения с элементами тренинга, направленные на преодоление напряжения и тревожности: Упражнение «Расслабление под музыку» Упражнение «Глубокое дыхание»	Музыкальная психотерапия «Утро в лесу» Эдвард Григ
3	"Мои ресурсы"	Поиск личностных	Анализ проблемной ситуации и ее	Проективная методика «Дождь в	Упражнение «Мой портрет

		ресурсов и определение значимых взрослых для преодоления трудностей	решения	сказочной стране»	в лучах солнца»
4	"Основы саморегуляции"	Обучение основным методам саморегуляции	Знакомство с понятием саморегуляции и эффективными способами снятия нервно-психического напряжения	Повторение упражнений «Расслабление под музыку» (мышечное расслабление) и «Глубокое дыхание» Видео «Рисование песком» Работа с песком	Рекомендации по выполнению простой, но эффективной программы защиты от стресса, составленной Самоукиной
5	Моё внутреннее «Я»	Создание индивидуального символа, который отражает внутреннее «Я», защищает и оберегает	Упражнение «Имя+индивидуальность» Разминка «Доброе животное» Упражнение «Аукцион»	Просмотр видео «Танец мандалы» Плетение мандалы Упражнение	Обсуждение чувств и эмоций. Новых открытий в самом себе. Интуиция. Рефлексия.
6	"Конфликты. Их причины и разрешение"	Формирование навыков оптимального поведения в трудных жизненных ситуациях	Виды конфликтов	Упражнение «Дерево конфликта» Анализ методов поведения в конфликтных ситуациях	Выходы из конфликтных ситуаций Рекомендации для конструктивной позиции в конфликтной ситуации
7	Цель в моей жизни	Развитие волевых качеств (целеустремленность, терпеливость) Терапия творчеством	Жизненные ценности и цели в жизни	Волевые качества Упражнение «Осознание собственных волевых качеств» Составление «Жизненного плана»	Творческое занятие Изготовление «Рождественского венка»
8	Искусство быть счастливой	Развитие позитивного мышления	Тест Тревора Повела «Как вы заботитесь о себе?»	Упражнение «Спасибо, а я еще и…» Упражнение «Успех» Изготовление	Просмотр презентации «Искусство быть счастливой»

				коллажа «Счастливая Я»	

4 модуль: повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей (3 часа)

Ответственные: педагог-психолог, классные руководители.

Форма работы: семинары, родительские собрания.

Этапы работы с педагогическим коллективом:

Задачи:

- ознакомление педагогов с теоретическими аспектами проблемы аутоагрессивного поведения детей и подростков и использование информации в работе;
- формирование преставлений о методах своевременного выявления обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, нуждающихся в незамедлительной помощи (защите, экстренной помощи, обеспечении безопасности, снятии стрессового состояния);
- расширение знаний педагогов о возрастных особенностях обучающегося на разных ступенях обучения с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, межличностном общении в классном коллективе и социуме, развитии и обучении;
- формирование компетенций педагогов, обеспечивающих деятельность по улучшению детско-родительских отношений.

Основными формами работы педагога-психолога с педагогами являются:

- лекции,
- теоретический семинар,
- семинар-практикум;
- беседы,
- анкетирование,
- консультации.

Особой формой работы с педагогами является создание и распространение информационно-методических материалов.

Различные формы работы с педагогами, направленные на повышение компетентности педагогов в вопросах реализации педагогической поддержки обучающихся, находящихся в кризисных ситуациях, направлены на ознакомление с необходимыми знаниями о правилах поведения в сложных ситуациях, на овладение основами профессионально-педагогического общения и расширение сферы психологических знаний возрастных особенностей обучающихся на разных этапах обучения

Тематика мероприятий с педагогами:

1. «Травле – нет!», октябрь, 2020
2. «Маркеры беды», ноябрь,2020
3. Профилактика эмоционального выгорания «Здоровый педагог - здоровый ребенок», апрель, 2021

Методы взаимодействия с родителями:

- ✓ Информационные методы, информационные тексты, устные информационные сообщения, информационные лекции.
- ✓ Проблемные методы: проблемные лекции, «круглые столы», детско-

родительские мероприятия, тренинги.

В работе используются материалы программы «Школы ответственного родительства», книга О.В. Хухлаевой «Школьная психологическая служба. Работа с родителями», а также Сборник методических разработок пилотных школ по формированию жизнестойкости обучающихся, размещенный на сайте Алтайского краевого центра диагностики и консультирования в разделе: Направления деятельности_ Формирование жизнестойкости обучающихся_ Библиотека.

Примерная тематика родительских собраний:

5 классы:

«Родителям о роли общения в жизни подростка»

«Поощрение и наказание в воспитании детей»

«Здоровый образ жизни - основа успешной жизнедеятельности»

6 классы:

«Детская агрессия»

«Как уберечь детей от насилия. Права и обязанности ребенка»

«Негативные методы воздействия на ребёнка»

7 классы:

«Роль семьи в воспитании моральных качеств личности»

«Контакты и конфликты»

«Воспитание ненасилием в семье» (дискуссия)

8 классы:

«Нравственные ценности семьи»

«Мой ребёнок становится трудным»

«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»

9 классы:

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

«Стресс во время экзаменов. Защищаемся?»

«Подросток на пороге взрослой жизни»

10 – 11 классы:

«Психолого – педагогическая подготовка учащихся и родителей к сдаче ЕГЭ»

«Как сохранить эмоциональное спокойствие подростка в период подготовки и сдачи экзаменов»

«Родителям о роли общения в жизни подростка»

5 модуль: Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркотиков.

Ответственные: социальный педагог, классные руководители.

Цель: способствование формированию здорового образа жизни учащихся МБОУ «Лицей».

Задачи:

-создать условия, позволяющие ученикам своими силами вести работу, направленную на профилактику употребления ПАВ в подростковой среде.

-пропагандировать здоровый образ жизни, используя акции, занятия с элементами тренинга, тематические выступления, конкурсы и др.;

Форма работы: классный час.

Календарно-тематическое планирование по программе

Класс	Месяц	Месяц	Тема
5а	ноябрь	февраль	«Мое здоровье». «Учимся строить отношения»
6а	ноябрь	февраль	«Мое здоровье». «Учимся строить отношения»
7а	ноябрь	февраль	«Мое здоровье». «Учимся строить отношения»
8а	декабрь	май	«Что такое конфликт? Почему он возникает? Какими могут быть последствия конфликта». «Уверенность или риск».
8б	сентябрь	январь	«Что такое конфликт? Почему он возникает? Какими могут быть последствия конфликта». «Уверенность или риск»
9а	ноябрь	февраль	«Жить здорово!». «Как полюбить себя»
9б	ноябрь	февраль	«Жить здорово!» «Как полюбить себя»
10а	ноябрь	апрель	«Жить здорово!». «Как полюбить себя»
11а	ноябрь	февраль	«Я- человек. Я-личность» «Побеждаем все тревоги»

Список литературы

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

2. Бачков 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.

9. Приказ №5486 от 20.10.2014 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации программы по формированию жизнестойкости обучающихся общеобразовательных учреждений;

10.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, 2014-184с.

11. Формирование жизнестойкости у школьников: методическое пособие для классного руководителя. Составители: Гражданкина Л.В., Зикратов В.В., Тарасова А.Ю. – Барнаул.2014

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

I. Психолого-педагогическое сопровождение программы:

Цель: повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивитального поведения

№ п\п	Содержание деятельности	С кем проводится	Сроки	Результат	Ответственный
1.	Выступление на совещании или индивидуальные консультации новым классным руководителям по заполнению бланка «Таблица факторов риска развития кризисных состояний и наличия суицидальных знаков у обучающихся» Сидоров А.В., Дмитириенко С.О.	Классные руководители 1-х – 11-х классов	Октябрь	Журнал	Зам директора по ВР Педагог - психолог
2	Осуществление методического сопровождения классных руководителей	Классные руководители 1-х – 11-х классов	В течение года	Журнал	Педагог - психолог
3	Формирование классных часов по жизнестойкости (в соответствии с тематикой)	Учащиеся 1-х – 11-х классов	2 – 4 четверть		Зам директора по ВР Кл.руководитель Педагог – психолог Социаьный педагог
3	Индивидуальная диагностика детей группы риска	Учащиеся 1-х – 11-х классов	Октябрь, апрель	Протокол	Педагог - психолог
4	Индивидуальное психолого – педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации	Учащиеся 1-х – 11-х классов	В течение года	Журнал Тематический план работы Дневник наблюдений	Педагог – психолог Классный руководитель
4	Психолого-педагогическая диагностика «Адаптация учащихся 5-х классов к новым условиям».	Учащиеся 5-х классов	Октябрь, апрель	Заключение	Педагог - психолог
5	Занятия по адаптации пятиклассников по программе «Тропинка к своему Я»	5 класс	В течение года		Педагог – психолог Соцпедагог
6	Проведение занятий по формированию жизнестойкости в соответствии с программой	1 - 11 классы	В течение года		Педагог – психолог Соцпедагог

	(факультативы)				
7	Психолого-педагогическая диагностика «Адаптация учащихся 10 класса к новым условиям».	10 класс	Октябрь-ноябрь, апрель	Учащиеся 10 классов	Педагог - психолог
8	Индивидуальная и групповая работа с детьми «группы риска», учащимися, стоящими на профилактическом учете	Учащиеся «группы риска»	В течение года		Педагог – психолог Соцпедагог Классный руководитель
9	Подготовка и проведение тематических родительских собраний по вопросам формирования жизнестойкости	Родители 1-11 классов	В течение года	Протокол	Зам директора по ВР Кл. руководитель Педагог - психолог
10	Подготовка и проведение тематических классных часов	Учащиеся 1-11 классов	В течение года	Журнал План воспитательной работы	Зам директора по ВР Кл. руководитель
11	Семинары для педагогов в соответствии с программой	Педагоги	Декабрь	Протокол	Педагог - психолог
12	Групповые консультации по программе «Экзамен? – Без проблем!»	Родители уч-ся 9-х, 11-х классов	Апрель июнь	Протокол	Педагог - психолог
13	Индивидуальные консультации педагогов, родителей и учащихся по интересующим их вопросам и проблемам.	Педагоги, родители, учащиеся	В течение года	Журнал	Педагог - психолог