

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска "Средняя общеобразовательная школа № 218"

Приказ № 111-09 от 27.08.2021 г. «Утверждено»  
директор школы МАОУ СОШ №218 И.Е. Трунова



ПРОГРАММА  
ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ  
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

1

**«Шаг вперед»**

на 2021/2022 учебный год

Составитель:  
Руководитель социально-психологической  
службой,  
педагог-психолог  
Гетман Н.В.

Г.Новосибирск, 2021

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа формирования навыков жизнестойкости обучающихся МАОУ СОШ №218 «Шаг вперед» на 2021/2022 учебный год» (далее-Программа)
Основания для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конституция Российской Федерации;</li> <li>• Всеобщая декларация прав человека;</li> <li>• Конвенция о правах ребёнка;</li> <li>• Декларация ЮНЕСКО «Образование 21 века»;</li> <li>• Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>• Указ Президента Российской Федерации «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» от 1 июня 2012 года № 761;</li> <li>• Приказ заместителя мэра города Новосибирска №0005-од от 24.03.2020 г. «О создании и организации работы проектной группы по разработке и внедрению комплексной модели профилактики кризисных ситуаций в муниципальной системе образования города Новосибирска» межведомственной командой ведущих специалистов в области образования, здравоохранения Новосибирской области, представителей департамента образования мэрии города Новосибирска</li> <li>• Приказ МАОУ СОШ №218 О внедрении муниципального проекта «Комплексная модель профилактики кризисных ситуаций в муниципальной системе образования г. Новосибирска» в МАОУ СОШ №218 от 27.08.2021 №121 - од</li> </ul>
Основные разработчики Программы	Коробкина Е.В. ( заместитель директора по воспитательной работе), Гетман Н.В. (педагог-психолог)
Цель и задачи Программы	<p>Цель: создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышать психолого-педагогическую компетентность всех участников образовательных отношений.</li> <li>2. Создать условия для развития жизнестойкости личности детей и подростков, направленных на усвоение алгоритмов конструктивного поведения и готовности к их преобразованию.</li> <li>3. Проводить занятия, тренинги с детьми и подростками с учетом потерь: когнитивного (осмысление и оценка ситуации), поведенческого (навыки преодоления), мотивационного (мотив деятельности) эмоционального (эмоциональное реагирование в сложной ситуации).</li> <li>4. Способствовать развитию у детей и подростков позитивного восприятия собственной личности и личности других людей.</li> <li>5. Способствовать развитию навыков совладания со стрессом у всех участников образовательных отношений.</li> <li>6. Организовать комплексное психолого-педагогическое изучение индивидуально-психологических особенностей обучающихся.</li> <li>7. Организовывать индивидуальное психолого-педагогическое сопровождение обучающихся группы «повышенного внимания».</li> <li>8. Способствовать развитию критичности восприятия и оценки</li> </ol>

	<p>ситуации, способности к принятию решений.</p> <p>9. Способствовать развитию эмоционального интеллекта у всех участников образовательных отношений.</p>
Этапы Программы	<p>1.Этап – подготовительный (сентябрь 2021 г.)</p> <p>2.Этап - формирующий (сентябрь 2021 г. – май 2022 г.)</p> <p>3. Этап - итоговый аналитической (май-июнь 2022 г.)</p>
Планируемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Создание образовательной среды, способствующей росту успешности каждого ученика, сохранению его физического и психологического здоровья;</li> <li>-совершенствование системы работы по выявлению и поддержке обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;</li> <li>-увеличение количества учащихся (на всех уровнях обучения), имеющих высокие показатели адаптивности, уверенности в себе, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные умения;</li> <li>-создание методических рекомендаций для учителей, классных руководителей по проблемам формирования навыков жизнестойкости обучающихся;</li> <li>-повышение психологической компетентности родителей, укрепление механизмов взаимодействия ОУ и родителей.</li> </ul>
Срок реализации программы	2021/2022 учебный год
Исполнители основных мероприятий	Администрация МАОУ СОШ №218, педагог-психолог Гетман Н.В., классные руководители
Целевые группы Программы	<p>обучающиеся 1-11 классов;</p> <p>родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся;</p> <p>педагогические работники</p>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема психологического здоровья школьников в настоящее время обозначается как наиболее важная составляющая образовательного процесса. В декларации ЮНЕСКО «Образование XXI века» заявлено о том, что главной ценностью новой культуры должна стать ценность устойчивого, стабильного развития человека и общества, а главной целью образования – формирование жизнеспособной личности.

Существует целый ряд определений понятия «жизнеспособность». Это понятие определяют как способность человека к самостоятельному существованию, развитию и выживанию. Жизнеспособность – это индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами, в контексте социальных культурных норм и средовых условий. «Жизнеспособность – это способность человека или социальной системы строить нормальную, полноценную жизнь в трудных условиях».

4

Последнее время в психологической литературе активно используется такое понятие, как «жизнестойкость». Термин *hardiness*, введённый С. Мадди, переводится как «крепость», «выносливость». Д.А. Леонтьев предложил обозначать данное свойство личности, описанное С. Мадди, как «жизнестойкость». Концепция жизнестойкости изучается в тесной связи с проблемами совладания со стрессом.

Понятие "*hardiness*" отражает, с точки зрения С. Мадди и Д. Кошабы, психологическую живучесть, а также является показателем психического здоровья человека. Отношение человека к изменениям, его возможности воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, способность эффективно управлять ситуацией, определяют, насколько личность способна справляться с трудностями жизни.

Проблема жизнестойкости как механизма личностного развития интересовала человечество во все времена, только была представлена другими термина-

ми, но близкими по значению. Корни этого феномена прослеживаются в античном философском направлении стоицизме. Философы Зенон Сенека, Марк Аврелий обосновывали разумную природу человека и необходимость стоического отношения к происходящим событиям, не подвластным воле человека. Важным моментом их концепции было то, что трудные жизненные ситуации не могут навредить человеку против его воли, так как важна не сама ситуация, а эмоциональное реагирование на нее. Философы призывали отвечать на события разумом, а не эмоциями.

«Жил, полон сил. Жизнь была ему в радость. Был Он без крыл, но ощущал крылатость», – эпитафия А. Цирлинсона отражает разнообразное проявление человеческой жизни.

Ф. Ницше, когда говорил «Все, что нас не убивает, делает нас сильнее» подразумевал внутренний стержень, который позволяет человеку не ломаться, а всего лишь гнуться и разрешать трудности.

В отечественной психологии различным аспектам жизнестойкости посвящено много работ. Среди них, теория о жизнестворчестве, которая представляется как расширение мира (Д. А. Леонтьев) концепции жизнестойкости в психологии (Л.А. Александрова), жизнестойкость как психологический феномен (Д.М. Сотниченко), связь жизнестойкости с кризисом идентичности (М.Ю. Кузьмин), личностно-ситуационное взаимодействие (Е.Ю. Коржова), психологическое содержание жизнестойкости личности студентов (М. В. Логинова) и др.

В своей работе «Психология смысла...» доктор психологических наук, Д. А. Леонтьев отмечает: «Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности».

Жизнестойкие люди обладают тремя важными качествами. Они умеют принимать действительность такой, какова она есть; они глубоко убеждены, что наша жизнь имеет смысл (основу для этой убежденности часто дает привер-

женность тем или иным ценностям); они отличаются незаурядным умением импровизировать и находить нетривиальные решения.

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.

Сагалакова О.А. (кандидат психологических наук,), Стоянова И.Я. (профессор), Труевцев Д.В. (кандидат психологических наук) в исследовательской работе «Социальная тревога — маркер антивиталяного поведения в подростковом и юношеском возрасте» констатируют: «Проблема антивиталяного поведения в подростковом и юношеском возрасте требует внимания специалистов и проведения комплексной диагностики и профилактики данного феномена. Антивиталяное поведение включает в себя как возникновение мыслей о возможном уходе из жизни, размышления и настроенность на реализацию задуманного, так и собственно суицидальную и парасуицидаль-

ную активность на разных этапах ее осуществления. Психология антивитального поведения и психологическая помощь диктуется высоким уровнем самоубийств и покушений на собственную жизнь среди подростков в некоторых регионах России, снижением возраста первых попыток антивитальной направленности поведения, а также завершеного суицида, отсутствием на настоящий момент научно обоснованного и постоянно действующего алгоритма профилактических действий с учетом региональных особенностей».

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного ребенка, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с решением возникающих перед ним трудных жизненных ситуаций, создавшаяся социальная обстановка требует от детей максимальной адаптации. В связи с этим проблема формирования жизнестойкости современной молодежи приобретает особую актуальность.

Внимание ученых и педагогов–практиков обращено на методологические и исследовательские задачи по построению новой образовательной системы, позволяющей школе обеспечить условия для сохранения и укрепления психологического здоровья детей, для профилактики проявлений антивитального поведения обучающихся.

Цель программы формирования жизнестойкости обучающихся: создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивитального поведения.

Достижение этой цели предполагает решение взаимосвязанных задач:

1. Повышать психолого-педагогическую компетентность всех участников образовательных отношений.
2. Создать условия для развития жизнеспособности личности детей и подростков, направленных на усвоение алгоритмов конструктивного поведения и готовности к их преобразованию.
3. Проводить занятия, тренинги с детьми и подростками с учетом критериев: когнитивного (осмысление и оценка ситуации), поведенческого

(навыки преодоления), мотивационного (мотив деятельности) и эмоционального (эмоциональное реагирование в сложной ситуации).

4. Способствовать развитию у детей и подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.

5. Способствовать развитию навыков совладания со стрессом у всех участников образовательных отношений.

6. Организовать комплексное психолого-педагогическое изучение индивидуально-психологических особенностей обучающихся.

7. Организовывать индивидуальное психолого-педагогическое сопровождение обучающихся группы «повышенного внимания».

8. Способствовать развитию критичности восприятия и оценки ситуации, способности к принятию решений.

9. Способствовать развитию эмоционального интеллекта у всех участников образовательных отношений.

#### **Направления деятельности программы:**

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

Программа предназначена для обучающихся 4-11 классов.

Программа **реализуется в 3 этапа**

#### **1. Этап – подготовительный (сентябрь 2021 г.)**

Данный этап направлен на определение уровня развитости компонентов жизнеспособности обучающихся.

#### **Диагностические материалы**

Диагностические материалы муниципальной программы "Развитие жизнеспособности обучающихся в общеобразовательных организациях г. Новосибирска"

1-3 класс - Опросник «Сильные стороны и трудности» (заполняет учитель)

1-3 класс - Уровень субъективного благополучия (заполняет ребёнок)

1-3 класс - Шкала произвольной регуляции детей младшего школьного возраста (заполняет родитель)

4-7 класс-Методика диагностики жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева)

4-7 класс-Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

4-11 класс-Тест витальности

8-11 класс-Опросник-Способы совладающего поведения\_Лазаруса\_

8-11 класс-Тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева т

Анкета для родителей-Организация внеклассной работы

Карта наблюдений (для педагогов)

Организация СПТ обучающихся -метод рекомендации ОЦДК

с7 класса Индивидуально-типологический опросник (ИТО), рекомендованный Министерством образования Новосибирской области ГБУ НСО «ОЦДК» («Организация социально-психологического тестирования, направленного на раннее выявление «группы повышенного внимания» среди обучающихся).

По итогам тестирования выделяется группа «повышенного внимания», с которой проводится дополнительное тестирование с использованием тестов:

- Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.
- Методика диагностики жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева).
- Тест витальности.

#### 8-11 классы

Единая методика социально-психологического тестирования, разработанная Министерством просвещения Российской Федерации.

По итогам тестирования выделяется группа повышенного внимания, с которой проводится дополнительное тестирование с использованием тестов:

- Тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева.
- Способы совладающего поведения. Копинг-стратегии Лазаруса.
- Тест витальности.

Результаты опроса, данные наблюдения, сведения о наличии в жизни обучающегося девиантогенных обстоятельств фиксируются в групповых протоколах. На этом же этапе осуществляется подготовка преподавательского коллектива к проведению профилактики девиантного поведения на основе формирования жизнеспособности. Подготовительный этап завершается индивидуальным обсуждением результатов измерения жизнеспособности со школьником и его родителями.

Кадровое обеспечение

Администрация ОО:

1. Издаёт локальные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по профилактике суицидального поведения обучающихся.

2. Включает в план воспитательной работы образовательной организации раздел: «Профилактика кризисных ситуаций обучающихся. Развитие жизнеспособности».

3. Организует проведение методических семинаров, педагогических советов по организационно-содержательным вопросам развития жизнеспособности обучающихся в ОО пед. работниками; созданию условий для принятия субъектом развития оптимальных решений в различных сложных ситуациях с применением технологий управления собственным профессиональным и личностным развитием, технологий формирования компетентностей, технологий гуманитарного сопровождения образования.

Классные руководители:

1. Совместно с педагогом-психологом и социальным педагогом организуют и проводят диагностическое исследование обучающихся и определяют группу «повышенного внимания» в классном коллективе.

2. Определяют направления воспитательной работы в классном коллективе.

3. Планируют содержание классных часов, профилактических занятий, родительских собраний.

4. Взаимодействуют с педагогом-психологом, социальным педагогом.

Педагог-психолог, социальный педагог:

1. Определяют группу подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

2. Проводят консультирование родителей данной группы подростков, получает письменное разрешение (отказ) о проведении индивидуальной (групповой) профилактической работы.

3. Проводят диагностику личностного развития детей подросткового возраста с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (при наличии письменного разрешения родителей).

4. Составляют учебно-тематический план индивидуальных (групповых) занятий с подростками группы риска, который утверждается директором ОО.

2. Этап - формирующий (сентябрь 2021 г. – май 2022 г.)

Формирующий этап включает в себя различные психолого-педагогические мероприятия, направленные на формирование и развитие компонентов жизнеспособности, к которым относятся оптимальная смысловая регуляция личности, адекватная самооценка, развитые волевые качества, критичность восприятия и оценки ситуации, способности к принятию решений, высокий уровень развития эмоционального интеллекта, осознание коллективной цели и желание браться за дело, каким бы сложным оно ни было.

Кадровое обеспечение:

Администрация:

1. Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов.

2. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по развитию жизнеспособности обучающихся.

Классные руководители:

1. Организуют просветительскую работу с родителями обучающихся, направленную на развитие и повышение психолого-педагогической компетентности в вопросах социализации в семье и школе, духовно-нравственного развития, ответственного поведения, готовности и способности выражать и отстаивать свою общественную позицию.

2. Проводят классные часы по развитию жизнеспособности в соответствии с планом работы.

3. Организуют включение подростков в ценностно значимую для них деятельность.

4. Осуществляют индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в ТЖС.

Педагог-психолог:

5. Организует в адаптационный период (октябрь-ноябрь) проведение 1-2 групповых психологических занятий в 4-х, 11-х классах, во вновь созданных классах, в конфликтных классах.

6. Проводит индивидуальные (групповые) коррекционно-развивающие занятия по развитию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в ТЖС. Содействует формированию и развитию гражданских, этических, эстетических, духовно-нравственных установок и ценностей, качеств личности, готовой к жизни в высокотехнологичном, конкурентном мире, с адекватной самооценкой, навыками саморегуляции, позитивной социальной позицией, гибко использующей различные социальные роли.

7. Проводит спецкурс курс (факультатив) для обучающихся по развитию жизнеспособности.

8. Участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей.

9. Осуществляет методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнеспособности.

Социальный педагог:

1. Осуществляет социальный патронаж обучающихся в социально-опасном положении, состоящих на ВШУ, ПДН.

2. Участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей.

3. Участвует в проведении классных часов по развитию жизнеспособности в соответствии с планом работы.

**3. Этап - итоговый аналитической (май-июнь 2022 г.)**

Оценка результатов, посредством повторной диагностики компонентов жизнеспособности обучающихся с помощью тех же самых методик, что и на первом этапе.

Кадровое обеспечение:

Администрация:

1. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы развития жизнеспособности обучающихся в 2021-2022 учебном году.

2. При необходимости осуществляет планирование работы на 2022-2023 учебные годы.

3. Организует обсуждение результатов работы с родителями и педагогическим коллективом.

4. Проектирует воспитательную работу по развитию жизнеспособности обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов.

Классные руководители:

1. Проводят анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы.

2. Планируют работу с классным коллективом на следующий учебный год.

Педагог-психолог, социальный педагог:

1. Осуществляют анализ и оценку результатов школьной программы развития жизнеспособности обучающихся в 2020-2021 учебном году (совместно с администрацией ОУ). Планируют мероприятия по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов, родителей, собственную работу на следующий учебный год.

2. Индивидуальная работа с подростками попавшим в «группу риска» по итогам диагностики, консультация с родителями и педагогами.

3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей по формированию жизнестойкости школьников через:

- Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах: 2 классный час в четверть в каждом классе (1-11) с использованием активных форм обучения, таких как деловые, ролевые игры, тренинги.
- Проведение 3-х родительских конференций и 2-х мастер классов в год с родителями по вопросам формирования жизнестойкости обучающихся.
- Организация и проведение 4 – х мастер классов с педагогами «Жизнестойкость. Как ее сформировать?».
- Проведение методических объединений, семинаров, индивидуальных и групповых консультаций с классными руководителями по вопросам выбора оптимальных методов и форм воспитательной работы, с учётом психофизиологических различий обучающихся, их половозрастных и индивидуальных особенностей;
- Просветительскую работу с родителями: проведение родительских собраний, информирование родителей через сайт школы на страничке «Формирование жизнестойкости»; распространение буклетов, методических рекомендаций родителям по коррекции деструктивных методов воспитания и оптимизации детско-родительских отношений.

Срок реализации Программы – 2021/2022 учебный год.

Показателем эффективности запланированных мероприятий выступает повышение уровня жизнестойкости подростков через достижение следующих результатов реализации Программы:

-создание образовательной среды, способствующей росту успешности каждого ученика, сохранению его физического и психологического здоровья;

- совершенствование системы работы по выявлению и поддержке обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;
- увеличение количества учащихся (на всех уровнях обучения), имеющих высокие показатели адаптивности, уверенности в себе, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные умения;
- разработка методической базы для учителей, классных руководителей по проблемам формирования навыков жизнестойкости обучающихся;
- повышение психологической компетентности родителей, укрепление механизмов взаимодействия ОО и родителей.

Исполнителями основных мероприятий Программы являются:

Администрация	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вносит в должностные инструкции (заместителя директора по воспитательной работе, педагога-психолога, соц педагога, классных руководителей) изменения по закреплению ответственности за организацию работы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся в соответствии с распределением должностных обязанностей;</li> <li>2. Осуществляет планирование работы на 2021/2022 учебный год;</li> <li>3. Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов;</li> <li>4. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся;</li> <li>5. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов.</li> </ol>
---------------	---

Классный руководитель	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Проводит с обучающимися диагностическую методику;</li><li>2. Заполняют психологические тесты;</li><li>3. Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе;</li><li>4. Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся;</li><li>5. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы;</li><li>6. Организует включение подростков в ценностно значимую для них деятельность;</li><li>7. Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности</li></ol>
Педагог-психолог	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Составляет Программу по формированию жизнестойкости обучающихся;</li><li>2. Проводит с обучающимися диагностическую методику;</li><li>3. Определяет «группу риска» подростков и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: обучающиеся, находящиеся в состоянии развода родителей, в состоянии острого горя (смерть родственников, развод родителей, суицид в семье и др.), обучающиеся (воспитанники) без попечения родителей, пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитальной направленности;</li><li>4. Проводит индивидуальные (групповые) коррекционно-развивающие занятия по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;</li></ol>

	<p>5. Проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы;</p> <p>6. Участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей);</p> <p>7. Осуществляет методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости</p>
Социальный Педагог	Осуществляет социальный патронаж обучающихся, находящихся в социально опасном положении, на учете в КДН и ЗП, ПДН

**Формы занятий:** ролевые игры, деловые игры, тренинги, мастер-классы, индивидуальные собеседования, синектика, тестирование, ток-шоу, театр-экспромт.

**Структура развивающих занятий:**

1. Приветствие.
2. Разминка.
3. Ознакомление с правилами.
4. Основная часть (упражнения, в ходе которых имитируется разрешение проблемной ситуации; отработка практических навыков жизнеспособности; разыгрывание по ролям содержания познавательного материала; организация коллективной деятельности по решению групповой задачи, учебному исследованию, основанному на использовании интуитивно-образного, метафорического мышления участников; импровизированные игры, направленные на улучшение психологического климата в коллективе).
5. Рефлексия (обмен мнениями и чувствами о проведенном занятии).
6. Заключительная часть тренинга (подведение итогов, получение обратной связи по тематике текущего занятия).

**Прогнозируемые риски:**

- Многообразие факторов, влияющих на формирование и развитие личности обучающихся, и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни).

- Недостаточная мотивационная готовность учителя к реализации требований программы.

- Недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни (при наличии семейного неблагополучия).

#### **Ожидаемые результаты:**

- Повышение уровня осведомленности школьников о своих внутренних ресурсах и уверенности в собственной способности контролировать свою жизнь.

- Повышение степени адаптационных способностей у обучающихся в стрессовых, конфликтных ситуациях с опорой на свои ресурсные качества, связанные с самореализацией, самоутверждением и трансценденцией личности (преодоление границ собственного «Я», выбор ценностных ориентаций, социальных установок).

- Приобретение обучающимися умения сотрудничать и строить доверительные отношения с другими людьми, освоение навыков работы в коллективе.

#### Список использованных источников:

1. Всемирная Декларация о высшем образовании для XXI века: подходы и практические меры. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.infopravo.ru/fed1998/cp02/akt13969.shtm>

2. Жукова О. И. Понятие трансценденции и его значение для анализа структуры самости. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-transtsendentsii-i-ego-znachenie-dlya-analiza-struktury-samosti/viewer>

3. Короленко Ц. П., Шпикс Т. А., Кольчугина Л. Г., Тищенко Е. В. Профилактика суицидального поведения детей и подростков в образовательном учреждении: Методическое пособие / Научный редактор Н. А. Склянова. – Новосибирск: МКОУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр», 2014. – 151 с.

4. Лактионова А. И. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков. – Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – 236 с.

5. Мургулова А. О. Психолого-образовательное сопровождение формирования готовности старшеклассников к выбору стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kemsu.ru/upload/iblock/d60/d6001c03c23d70c2c15c4a03133304pdf>

6. Муругова, А. О. Эмоциональные и поведенческие реакции подростков в трудных жизненных ситуациях / А. О. Муругова // Современная психология: проблемы и решения: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Москва, 2018. – С. 81-92.

7. Овчарова Р. В. Методология исследования жизнеспособности личности // Вестник Курганского гос. ун-та, 2019. – С. 59-65.

8. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании / Методическое пособие. – Барнаул, 2014. – 186 с.

9. Рыльская Е. А. Психологическая концепция жизнеспособности человека [Текст] / Е. А. Рыльская. – Челябинск: Изд-во «Полиграф-Мастер», 2013. – 336 с.

10. Сборник статей «Современный интегративный подход в профилактике кризисных состояний» / Под общей ред. Н. А. Складной. – Новосибирск, МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр», 2020. – 6 с.

11. Сирота Н. А., Ялтонский В. М., Хажиллина И. И., Видерман Н. С. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. – М.: Генезис, 2001. – 216 с.

ПЛАН ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
в 2021 / 2022 учебном году

Содержание деятельности	Сроки	ответственные	Прогнозируемый результат
<i>Первый этап (сентябрь- октябрь)</i>			
Внесение в должностные инструкции (заместителя директора по воспитательной работе, классных руководителей) закрепление ответственности за организацию работы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся в соответствии с распределением должностных обязанностей	Сентябрь	Директор школы, заместитель по УВР	Издание приказа, определение куратора проекта
Проведение входящей диагностики с обучающимися, педагогами, родителями/законными представителями (1-11 класс)	Сентябрь	Педагог-психолог	Анализ итогов тестирования, определение детей «группы риска»
Определение детей «группы риска». Разработка индивидуальной программы сопровождения (1-11 класс)	Октябрь	Педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители	Наличие плана индивидуальных занятий
Разработка школьной Программы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся (1-11 класс)	5 октября	Педагог-психолог., зам.дир. по УВР	Создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения
Ведение на школьном сайте раздела «Формирование жизне-	В течение года	Педагог-психолог,	Повышение психолого-

стойкости обучающихся».		зам.дир. по УВР	педагогической компетентности педагогов и родителей по формированию жизнестойкости школьников
Разработка Moodle курса для всех участников образовательных отношений	Октябрь - ноябрь	Педагог-психолог., зам.дир. по УВР	
Пополнение материала на веб-странице «Жизнестойкость – это мой девиз» в разделе «Формирование жизнестойкости», наполнение его методическими материалами для педагогов и советами для родителей и детей	В течение года	Педагог-психолог, зам.дир. по УВР, социальный педагог	
Обновление мобильного школьного уголка по формированию жизнестойкости «Любим жизнь! Ценим здоровье!»	В течение года	Педагог-психолог, социальный педагог	Повышение уверенности в себе, формирование образа «Я», формирование адекватной самооценки, развитие коммуникативности
Тематическая неделя «Что такое жизнеспособность» . Конкурс плакатов (5-11 класс)	октябрь	Педагог-психолог, социальный педагог	Обретение обучающимися знаний в области жизнестойкости
Тематическая неделя «Что такое жизнеспособность» . Уроки психологии и социологии (1-4 класс)	октябрь		
Организация и проведение семинаров для педагогов «Жизнеспособность обучающихся. Роль учителя» (1-11 класс)	сентябрь	Педагог-психолог, зам.дир. по УВР, социальный педагог	Методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости
Организация и проведение родительских конференций	сентябрь	Педагог-психолог,	Повышение психологической компе-

«Жизнестойкость детей. Роль родителей» (1-11 класс) Размещение записи на сайте школы		зам.дир. по УВР, социальный педагог	тенции родителей в области жизнестойкости
Определение направления воспитательной работы и планирование классных часов, родительских собраний в классном коллективе с учётом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе	октябрь	Классные руководители	Планирование воспитательной работы по формированию жизнестойкости
<i>Второй этап (ноябрь – апрель)</i>			
Организация и проведение индивидуальных консультаций со всеми участниками образовательных отношений	В течение года	Педагог-психолог, социальный педагог	Простраивание индивидуальной траектории сопровождения
Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) по вопросам формирования навыков жизнестойкости, в том числе с использованием интернет-ресурсов и сайта школы (распространение буклетов, родительские собрания, интернет-ссылки)	В течение года	Педагог-психолог, социальный педагог	Повышение психологической компетентности родителей, укрепление механизмов взаимодействия ОО и родителей.
Проведение родительской конференции «Жизнестойкость моего ребенка – это важно!»	Январь	Педагог-психолог, социальный педагог, педагоги	
Организация и проведение родительской Академии «Жизнестойкость. Обмен опытом по формированию данного навыка у детей»	Март	Педагог-психолог, социальный педагог, педагоги	
Организация проведения тимбилдинга «Я, ты, он, она - вместе жизнестойкая семья» с уча-	Ноябрь – декабрь	Педагог-психолог, социальный педагог	Создание условий для взаимообогащения знаниями по

стие родителей, обучающихся и педагогов (1-11 класс)		педагог, педагоги	вопросу жизнеспособности
Организация, написание программы внеурочного курса «Кружок психологии – Успех»	Ноябрь-май	Педагог-психолог	Освоение обучающимися технологии жизнестойкости
Организация и проведение методических семинаров для педагогов по отработке психолого-педагогических технологий формирования жизнестойкости школьников «Жизнестойкость. Технологии формирования»	Декабрь	Педагог-психолог, социальный педагог, педагоги	Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по формированию жизнестойкости школьников
Мастер класс «Хочу быть жизнестойким педагогом»	январь		
Промежуточная диагностика обучающихся с целью определения жизненной перспективы и ценностной ориентации личности обучающихся (1-11 класс)	февраль	Педагог-психолог, социальный педагог	Портрет выпускника
Деловая игра «Жизнестойкость – формула жизни» (5-11 класс)	декабрь	Педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители	увеличение количества учащихся (на всех уровнях обучения), имеющих высокие показатели адаптивности, уверенности в себе, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные умения
Ролевая игра «Посмотрите – это жизнеспособность» (5-11 класс)	январь		
Тренинг « Жизнеспособность . Давай научимся» (5-11 класс)	март		
Мировое кафе «Алгоритм выработки жизнестойкости» с участием педагогов и обучающихся (1-11 класс)	май		
Уроки психологии «Что такое жизнестойкость (1-4 класс)	декабрь		

Тренинг « Жизнеспособность . Давай научимся» (1-4 класс)	январь		
Организация, разработка и защита классных (групповых проектов) «Моя жизнестойкость» (1-4 класс)	март		
Организация и проведения учебной конференции « Жизнестойкость в современном обществе» (1-11 класс)	апрель	Педагог-психолог, социальный педагог, педагоги, обучающиеся	Повышения психологической компетенции всех участников образовательного процессе
Разработка Moodle курса для детей и родителей «группы риска»	декабрь	Педагог-психолог, социальный педагог, педагоги	Создание условий включенности в процесс профилактики и коррекции всех участников образовательных отношений
Разработка и реализации программы интегративных уроков с психология +история «Всё, что тебя касается» (5-11 класс)	Декабрь - май	Педагог-психолог, учитель истории	Формирование и развитие навыков здорового образа жизни обучающихся
Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с учащимися, испытывающими трудности в обучении и воспитании (Индивидуальная коррекционно-развивающая программа)	по запросу	Педагог-психолог, социальный педагог, педагоги	Снижение уровня эмоционального напряжения, повышение уверенности в себе, формирование образа «Я», формирование адекватной самооценки, развитие коммуникативности, познавательных процессов
Коррекционная работа с учащимися с отклоняющимся по-	по запросу	Педагог-психолог,	Личностное развитие подростков, ко-

ведением .		социальный педагог, педагоги	торое включает понимание себя, своих чувств, мотивов своих поступков; решение проблем в сфере взаимоотношений с окружающими, как в установлении позитивных контактов, так и в избегании конфликтов и развитие навыков общения; формирование самоконтроля
Социальный патронаж обучающихся, находящихся в социально опасном положении, на учётах	в течение года	Социальный педагог	Своевременная поддержка детей, находящихся в социально опасном положении
Общешкольное родительское собрание «Формирование жизнестойкости и антивитального поведения у подростков»	Январь	Педагог-психолог, социальный педагог, педагоги	Формирование и развитие компетенций, необходимых для воспитания детей, гармонизации семейных отношений
Размещение на стендах информации об адресах, контактных телефонах получения психологической, педагогической, медицинской помощи в кризисной стрессовой ситуации	в течение года	Педагог-психолог	Своевременное информирование обучающихся о телефонах доверия на стенде «Твоя правовая грамотность», стенде «Здоровье как стиль жизни»
Тренинги «Формирование жизнестойкости обучающихся - наша общая задача» с привлече-	Март	Администрация ОО, классные ру-	Выработка алгоритма по формированию и повыше-

чение всего коллектива школы		ководители, педагог-психолог, социальный педагог, учителя, обслуживающий персонал	нию сопротивляемости стрессу, развитие эмоционально – волевой сферы, развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы, освоение навыков конструктивного взаимодействия
<i>Третий этап</i>			
Мониторинг социальной компетентности обучающихся (на основании профиля сформированности качеств жизнестойкости в классных коллективах) Опросы, наблюдения, самонаблюдения, анализ результатов деятельности учащихся	май	Педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители	Обработка данных тестирования с помощью методов математической статистики. Составление отчета о проделанной работе в рамках реализации Программы
Анализ и оценка результатов школьной Программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2021/2022 учебном году в соответствии с показателями эффективности . Составление отчета.	Май	Педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители	Аналитический анализ итогов реализации программы, перспективное планирование
Выступление на педагогическом совете» Жизнеспособность. Возможности и перспективы»	Июнь	Педагог-психолог	Определение стратегии работы

## СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Учебно-тематический план курса внеурочной деятельности «Кружок психологии – «Успех»».

Рабочая программа развивающих занятий по психологии разработана на основе методического пособия с электронным приложением Д.А.Глазунова «Психология. Развивающие занятия»- М.: Издательство «Глобус», 2015 – 240 с. – (Школьный психолог).

№	раздел	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	Восприятие и ориентация в пространстве	3	1	2	Диагностическое упражнение «Словесный аукцион»
2	Произвольность в жизнестойкости	1		1	Диагностическое упражнение «Корректор»
3	Мышление для формирования жизнестойкости	6	1	5	Диагностическое упражнение «Спрятанное слово»
4	Внимание. Как это поможет жизнестойкости	9	1	8	Диагностическое упражнение «Продолжи историю»
5	Память. Что нужно помнить о жизнестойкости	6	1	5	Диагностическое упражнение «Пропавшее число»
6	Воображение. Она мне поможет в жизнеспособности	6	1	5	Упражнение «Новый волшебный предмет»
7	Речь. Я хочу сказать о жизнеспособности	3	1	2	Диагностическое упражнение «Перепутанный рассказ»

8	Итого	34	
---	-------	----	--

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Направление	Критерии	
	количественные	качественные
Обучающиеся	<ul style="list-style-type: none"> <li>-доля обучающихся, вовлеченных в реализацию программы – 100%;</li> <li>- доля обучающихся, обеспеченных информационным материалом – 100%;</li> <li>-дснижение доли обучающихся с низким уровнем сформированности жизнестойкости –</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие информационно материала и проводимых мероприятий целевой аудитории;</li> <li>-сформированность потребности к саморазвитию и самосовершенствованию.</li> </ul>
Родители (законные представители)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-высокий уровень родителей, вовлеченных в реализацию программы ;</li> <li>- высокий уровень , обеспеченных информационным материалом ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-повышение психолого-педагогической компетентности родителей по формированию жизнестойкости школьников,</li> <li>-повышение эффективности использования интернет-ресурсов для создания единого образовательного пространства</li> </ul>
Педагоги	<ul style="list-style-type: none"> <li>- высокий уровень педагогов, вовлечённых в реализацию программы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение уровня мотивации педагогов;</li> <li>- внедрение управленческих механизмов мотивации педагогов в образовательный процесс;</li> </ul>

		-повышение психолого-педагогической компетентности педагогов.
Просветительско-профилактическое	- высокий уровень участников , участвовавших в мероприятиях ; -полный охват профилактической работой обучающихся «группы риска»	- соответствие подачи материала возрастным особенностям; - соответствие обучающего материала проблемной ситуации; - насыщенность обучающего материала информацией.
Коррекционно-развивающее	- улучшение показателей диагностических исследований -сокращение доли обучающихся «группы риска»	- соответствие методик особенностям обучающихся группы риска; - качественная динамика состояния обучающихся в процессе реализации коррекционных мероприятий; - субъективные данные об эмоциональном самочувствии обучающихся.