



МУ «Грозненский РОО»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 С. ТЕРСКОЕ ГРОЗНЕНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ»**
(МБОУ «СОШ № 2 с. Терское»)

МУ «Грозненски РОО»
Муниципальни бюджетни йукъарадешаран хъукмат
**«НОХЧИЙН РЕСПУБЛИКИН ГРОЗНЕНСКИ МУНИЦИПАЛЬНИ КЮШТАН
ТЕРСКИЙ УЪРТАН ЙУККЪБЕРА ЙУКЪАРАДЕШАРАН ИШКОЛ № 2»**
(МБОУ «Терски № 2 ЙЙИ»)

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ «СОШ № 2 с. Терское
Грозненского муниципального района»

З.А. Дзакаева

Приказ № 112 от 02.09.2024 г.

Программа по формированию жизнестойкости подростков

**с. Терское
2024**

Содержание программы

1. Пояснительная записка.
2. Содержание программы.
 - 2.1 Цель.
 - 2.2. Задачи.
 - 2.3.Ожидаемые результаты.
 - 2.4Методы и формы работы.
 - 2.5.Сроки и этапы реализации программы.
 - 2.6.Перечень программных мероприятий.
3. Содержание работы с учащимися 5-9 классов.
4. Литература.

1. Пояснительная записка.

Стремительные изменения, произошедшие за последний год в общественно-политической, социально-экономической, научно-технической жизни общества, рост экологических техногенных катастроф оказывают прямое влияние на адаптационные механизмы личности, особенности психического напряжения, эмоциональных состояний.

В жизни людей возникают кризисные ситуации, которые все чаще остаются неразрешенными. Результатом этого становятся нарушения эмоциональной составляющей поведения, которые являются значимыми параметрами, определяющими выраженность дезадаптации личности.

В результате, все больше людей оказываются в трудных материальных и жилищно-бытовых условиях проживания, многие нуждаются в серьезной медицинской помощи, страдают от алкогольной и наркотической зависимости, некоторые оказываются в местах лишения свободы.

Возникающая патогенная ситуация в семье обуславливает психотравмирующее переживание всех ее членов, особенно глубоко переживают дети.

Длительное негативно окрашенное эмоциональное состояние приводит к возникновению психической травмы, которая имеет тяжелые последствия для развития личности.

Такие дети нуждаются в социальной поддержке и реабилитации и часто попадают в социально-реабилитационные центры для несовершеннолетних.

В процессе диагностической психолого-педагогической работы, было отмечено, что для многих воспитанников характерно недоразвитие механизмов саморегуляции, компенсируемое формированием различного рода «защитных реакций», вместо умения совладать с трудными жизненными ситуациями отмечены тенденции к излишнему эмоциональному реагированию, обидам. Как следствие возникает проблема адаптации детей в трудных жизненных ситуациях.

Известно, что развитие стратегий совладания и жизненной устойчивости способствует смягчению последствий стрессов, актуализации адаптационных ресурсов личности.

Развитая жизненная устойчивость способствует активному преодолению трудностей. Она стимулирует заботу о собственном здоровье и благополучии (например, ежедневная зарядка, соблюдение диеты и т.п.), за счет чего напряжение и стресс, испытываемые человеком, не перерастают в хронические и не приводят к психосоматическим заболеваниям.

Понятие жизненной устойчивости наиболее полно и точно описал С.Мадди.

Жизненная устойчивость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром, включающая всебя три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Компонент вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность».

Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать от отсутствия надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. Воснов принятии риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Важна выраженность всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях.

Одним из периодов формирования жизнестойкости является подростковый возраст, когда влияние эмоций на духовную жизнь становится наиболее очевидным.

В этот период активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир, формируется своя Я-концепция, которая способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения.

Активно развиваются творческие способности подростка, и формируется индивидуальный стиль деятельности, который находит свое выражение в стиле мышления.

Именно в подростковом возрасте происходит бурное физическое развитие, половое созревание и психические изменения, вызывающие появление чувства взрослости. Одна из наиболее ярких характеристик данного периода – личностная нестабильность, которая проявляется в эмоциональной лабильности, тревожности, противоречивости чувств, нравственной неустойчивости, колебаниях самооценки. От того, как будет развиваться способность регуляции поведения в этом возрасте, зависит не только способность решать трудные жизненные задачи, но и в целом благополучие личности в старшем возрасте.

Однако, недостаток необходимых знаний, отсутствие целостной модели собственного жизненного пути могут привести к трудностям адаптации в стрессовых ситуациях. Именно поэтому в подростковом возрасте так актуален вопрос социальной поддержки формирования жизнестойкости личности и ее психологических ресурсов. Поскольку жизнестойкость – это фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, то грамотная психолого-педагогическая установка, которая придает жизни ценности и смысл в любых обстоятельствах, способна снизить степень суицидального риска и укрепить жизненную позицию.

Опираясь на все вышеперечисленные факторы и наблюдения, учитывая ведущие потребности подростков в общении со сверстниками и проявлении индивидуальных особенностей личности, нами была разработана программа, поддержки формирования жизнестойкости.

2. Содержание программы.

2.1 Цель программы:

- повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения

2.2 Задачи данной программы:

- диагностика личностной и социальной тревожности, уровня жизнестойкости личности учащихся 5-9-х классов;
- 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;
- организация включения подростков в ценностно-значимую для них деятельность.
- проведение профилактических внутришкольных мероприятий, направленных на формирование жизнестойкой позиции личности (участие в районных мероприятиях подобной направленности);
- осуществление групповой и индивидуальной коррекционной работы с учащимися «группы риска»;
- просветительская деятельность среди педагогов школы и родителей учащихся по вопросу предупреждения подростково-юношеского суицида учащихся школы;

- консультативное сопровождение педагогического и родительского коллектива по вопросу предупреждения подростково-юношеского суицида.

2.3 Ожидаемые результаты реализации программы.

Преодоление возможных психологических ограничений подростков;

Формирование внутренней мотивации деятельности;

Развитие умения справляться с напряжением негативными эмоциями, через творческое самовыражение;

Осознание самих себя, своих личностных качеств, созданию позитивной коммуникации.

Формирование умения дружить, строить доверительные отношения с другими людьми, освоение навыков работы в коллективе.

Успешное и своевременное решение задач развития подросткового возраста, что создаст благоприятные условия для дальнейшего решения задач развития последующих возрастов.

Повышение профессиональной компетентности педагога, воспитателя в процессе разработки и проведения занятий.

2.4 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.

2.5 Сроки и этапы работы по созданию программы, направленной на формирование жизнестойкости обучающихся:

Подготовительный этап СРОКИ:	
Администрация	1. Издает локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся; 2. Включает в план воспитательной работы образовательной организации раздел: «Формирование жизнестойкости обучающихся»; 3. Организует проведение методических семинаров, (педагогических советов) по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в образовательной организации педагогическими работниками
Классный руководитель	1. Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе; 2. Планирует содержание классных часов, родительских собраний;
Формирующий этап СРОКИ:	

Администрация	<ol style="list-style-type: none"> 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 формированию жизнестойкости обучающихся.
Классный руководитель	<ol style="list-style-type: none"> 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 в ценностно-значимую для них деятельность; 4. Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности
Мониторинг СРОКИ:	
Администрация	<ol style="list-style-type: none"> 1. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2024-2025 учебном году в соответствии с показателями эффективности; 2. Осуществляет планирование работы на 2025-2026 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы; 2. Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированного качества жизнестойкости в классном коллективе)

2.6. Перечень программных мероприятий по формированию жизненной устойчивости подростков в школе:

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<i>Профилактическая работа с учащимися.</i>			
1	Доведение до сведения учащихся и их родителей информации о работе телефонов доверия, служб способных оказать помощь в сложной ситуации.	Сентябрь	Кл.руководитель
2	Организация участия в психолого-педагогических обследований учащихся 5-9 классов с целью своевременного выявления детей, имеющих риск суицидального поведения	Ноябрь	Кл.руководитель, зам. по ВР
3	Анализ результатов психолого- педагогических обследований разработка плана конкретных действий по выявленным проблемам	Ноябрь	Кл.руководитель, зам. по ВР
4	Организация работы спортивных секций, кружков	В теч. года	Руков. кружка
5	Организация учета несовершеннолетних, не посещающих или систематически пропускающих по неуважительным причинам занятия	В теч. года	Зам. по УВР
5	Консультирование учащихся с целью оказания психологической помощи по снижению уровня тревожности, просвещению в вопросах взаимоотношений в коллективе и семье	В теч. года	Кл.руководитель, зам. по ВР
6	Оформление информационного стенда «Будь здоров!»	ноябрь	Зам. по ВР
7	Устный журнал «Курительные смеси, их вред здоровью.»	ноябрь	Зам. по ВР
8	Проведение классных часов «Час жизненной устойчивости»	один раз в четверть	Кл.руководитель
9	Организация встреч учащихся с психологами, врачами, представителями органов внутренних дел	В течение года	Директор, зам. по ВР
10	Особенности психологической поддержки во время экзамена	2 полугодие	Кл.руководитель, зам. по УВР
11	Организация конкурса стенгазет «Не навреди здоровью своему»	январь	Кл.руководитель
12	Популяризация семейного воспитания. Веселые старты «Папа, мама, я – спортивная семья»	февраль	Зам. по ВР
12	Организация общешкольного мероприятия «Зимние забавы»	март	Зам. по ВР, Родит. комитет

13	Регулирование взаимоотношений и конфликтных ситуаций среди школьников. Пресечение всех случаев неуставных (школьных) отношений	По необходимости	Директор, кл.рук. зам. по ВР
14	Незамедлительное сообщение в администрацию школы, ПДН, отдел опеки фактах насилия над ребенком со стороны родителей или других взрослых лиц.	В течение года	Директор, кл.рук. зам. по ВР
<i>Профилактическая работа с родителями</i>			
15.	Общешкольное родительское собрание «Роль семьи в формировании потребностей в здоровом образе жизни у детей и подростков»	ноябрь	Администрация школы
16	Организация участия в психолого-педагогических обследований учащихся 5-9 классов с целью своевременного выявления детей, имеющих риск суицидального поведения	ноябрь	Кл.руководитель
17	Анализ результатов психолого-педагогических обследований разработка плана конкретных действий по выявленным проблемам	ноябрь	Кл.руководитель
18	Консультирование родителей, семей с целью оказания психологической помощи, разрешения конфликтных ситуаций, предупреждения суицидального поведения учащихся ОУ, психологическое сопровождение семейных кризисов	В течение года	Директор, кл.руководитель, зам. по ВР
19	Выявление семей, в которых практикуется жестокое обращение с детьми (индивидуальные беседы, анкетирование)	В течение года	Директор, кл.руководитель, зам. по ВР
20	Родительское собрание в 9-10-х классах. Выступление стемой «Выбор профессии: роль семьи»	январь	Директор, кл.руководитель, зам. по ВР
21	Общешкольное родительское собрание «Растим успешного ребенка»	март	Директор, кл.руководитель, зам. по ВР
22	Профилактическая работа с семьями, проведение родительского всеобуча.	В течение года	Директор, кл.руководитель, зам. по ВР
23	Консультативная психологическая помощь семьям подростков в целях предупреждения у учащихся нервно-психических расстройств	В течение года	Соц. педагог
24	Обсуждение результатов повторной диагностики с учащимися	Май	Директор, кл.руководитель, зам. по ВР
<i>Работа с педагогическим коллективом</i>			

25	"Психолого-возрастные и физиологические особенности развития ребенка".	ноябрь	Зам.по ВР
26	Организация работы по выявлению и учету учащихся с высоким уровнем тревожности и депрессии для проведения индивидуальной работы	ноябрь	Кл.руководитель
27	Организация работы по учету семей, в которых возможны факты жестокого обращения с детьми, семейные конфликты (анкетирование, беседы с учащимися). Оперативное информирование школьных инспекторов милиции для организации совместной индивидуальной работы	В теч.года	Директор, кл. руководитель, зам. по ВР
28	Корректировка планов воспитательной работы, внесение изменений и включение в план мероприятий, способствующих формированию жизнестойкости подростков.	ноябрь	Кл.руководитель
29	Семинар для педагогов «Конструктивные способы разрешения конфликтных ситуаций»	январь	Директор, зам.по ВР
30	Семинар для классных руководителей «Психолого-возрастные и физиологические особенности развития ребенка»	март	Директор, зам.по ВР
31	Ознакомление классных руководителей с обзором документов: Уголовный кодекс РФ (ст.117 «Истязание», ст.110 «Доведение до самоубийства», ст.131-134 о преступлениях сексуального характера), Административный кодекс РФ (ст.164 «О правах и обязанностях родителей»), Конвенция ООН о правах ребенка (ст.6, 8, 16, 27, 28, 29, 30), нормативные документы о профилактике безнадзорности и правонарушений и/л, о защите их правах т.п.	В течение года	Зам.по ВР
32	Повторная диагностика уровня развития жизнестойкости учащихся	Май	Кл.руководитель

3. Содержание работы с учащимися 5-9 классов.

Для более эффективной работы классные руководители ежемесячно проводят классный час «Час жизнестойкости». Рекомендуюая тематика классных часов.

Тема	Содержание	Кол-во 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
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 поведения. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1
Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей. Формирование: убеждения, что успех в учебе и других делах зависит от труда и упорства; уверенного поведения, произвольности самоконтроля, адекватной самооценки. Обучение приемам конструктивного общения.	1
Практикум уверенного поведения в опасных ситуациях.	Формирование понятий: опасность, риск, трудная жизненная ситуация, помощь, самопомощь, взаимопомощь. Обучение приемам анализа, планирования и преодоления трудной жизненной ситуации. Формирование умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия. Службы экстренной помощи.	1
«Я и мой мир» б класс		
Я и мой мир	Формирование: позитивных представлений о будущем; убеждения, что будущее нужно планировать, достижения и успех - результат деятельности человека. Успех деятельности зависит от умения общаться и взаимодействовать с другими. Самоконтроль и саморегуляция, как обязательные элементы успеха. Обучение основам саморегуляции.	1

Практикум общения	Формирование понятий: конструктивное (успешное)общение,критика,комплимент, конфликт, этика общения. Обучение способам распознавания уверенного и неуверенногоповедениявобщении,умения оказатьподдержку.Тренировка:уверенного выступления, умения обращения за помощью (на модели игровой ситуации).	1
Практикум нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях	Формирование позитивного мышления, навыковсамоконтроляисаморегуляции. Тренировкапринятиярешения,обращения за помощью и преодоления трудной жизненной ситуации (на модели игровой ситуации). Службы экстренной помощи(контактныетелефоны).	1
Если бы моим другомбыл...ясам	Формирование: адекватной самооценки, уменияобъективнооцениватьсвоисильные и слабые стороны; мотивации,целеполагания, планирования саморазвития; конструктивного отношения к критике в свой адрес. Тренировкавприемахсаморегуляции,самопрезентации(намоделиигровой ситуации).	1
«Яимой мир» 7класс		
Практикум общения	Особенности принятия индивидуального и коллективного решения. Тренировка уменияпредлагатьиотстаиватьсвоюточку зрения при принятии коллективного решения(намоделиигровойситуации «Презентациягруппы»).	1
Разработкаи управление социальным проектом	Формирование навыков конструктивного общения,уменийпринятияколлективного решения. Формирование и сплочение команды, коррекция социометрического статуса,взаимоотношений,неадекватнойсамооценки.	1
Практикум преодоления трудностей.	Формированиеуменияпостоятьзасебя, 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, нравственнойнаправленности поступкови поведения при взаимодействии с другими людьми,примерыуспешногопреодоления трудностей	1

Я-личность!	Осознание собственной ценности, ценности человеческой жизни. Выбор своей социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми. Характер принятых решений, направленность выбора в сложных жизненных ситуациях (на модели игровой ситуации).	1
«Я и этот мир» 8 класс		
Ценность жизни. Факторы риска и опасности.	Дискуссия о жизненных целях и ценностях. Определение факторов риска и опасности (в т.ч. зависимости). Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности.	1
Практикум общения	Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов.	1
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, самосохранение, самопомощь. Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	1
«Я и этот мир» 9 класс		
Жизнь по собственному выбору	Актуализация представления о своем будущем, о своих жизненных целях. Профессия как ценность. Формулирование целей и определение временных границ. Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях. Программы защиты от стресса, зависимости.	1
Практикум конструктивного общения	Анализ особенностей общения, ресурсов личностного роста учащихся. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора, принятия коллективного решения. Защита от агрессии и стрессов.	1

Любовь! Что это такое?	Любовь и романтические отношения в жизни человека. Отношение к любви в разные эпохи. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях. Как пережить разрыв в романтических отношениях?	1
Проблемы смысла жизни	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я – в мире сверстников. Я – в мире взрослых.	1

Рекомендуемая тематика классных родительских собраний

Название	Класс
«Родителям о роли общения в жизни подростка» «Поощрения и наказания в жизни детей» «Здоровый образ жизни – основа успешной жизнедеятельности»	5
«Детская агрессия» «Права и обязанности ребёнка» «Общение родителей с детьми – подростками»	6
«Роль семьи в воспитании моральных качеств личности» «Контакты и конфликты» «Воспитание насилия в семье»	7
«Нравственные ценности семьи» «Мой ребёнок станет трудным» «Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»	8
«Все вырастет сын» «Все вырастет дочь» «Дети и родители - профессиональный выбор: «ЗА» и «ПРОТИВ»	9