

**МУ «Управление образования Урус-Мартановского муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 С. ГОЙТЫ»
(МБОУ «СОШ №2 с. Гойты»)**

**МУ «Хьалха-Мартан муниципалъни къоштан дешаран урхалла»
Муниципалъни бюджетни юкъара дешаран учреждени
«ГЮЙТИАРА №2 ЙОЛУ ЮКЪБЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»
(МБЮУ «ГЮйтIара №2 йолу ЮЮШ»)**

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ «СОШ №2 с. Гойты»
З.Б. Бисултанова
от 29.08.2024



**Психолого-педагогическая программа
по формированию навыков жизнестойкости у обучающихся**

Вид программы, обоснованное описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена

Программа разработана на основе приказов ГБУ ДПО «Республиканский центр психолого-педагогической и медицинской помощи» ОТ 18.12.2024 № 354.

Наименование программы: Психолого-педагогическая программа по формированию навыков жизнестойкости у обучающихся.

Образовательная организация: МБОУ «СОШ №2 с. Гойты»

Участники программы: обучающиеся, администрация, педагогические работники.

Актуальность данной Программы формирования жизнестойкости обучающихся определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. В современных условиях жизнедеятельность подростков и юношей предполагает проявление активности, мобильности и самостоятельности в принятии решений. Зачастую, студенты оказываются в стрессовых ситуациях, где необходима своевременная поддержка со стороны взрослых.

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между реальной ситуацией (желание достичь, сделать и т.п.) и имеющимися возможностями. Такое несоответствие потребностей способностям и возможностям препятствует достижению целей, а это влечёт за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая достаточным жизненным опытом, неизбежно встретится с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, поэтому может стать причиной суицидальных мыслей и намерений. Своевременная психологическая помощь и поддержка, оказанная в трудной жизненной ситуации, позволяет избежать значительного количества непоправимых событий.

Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у учащихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития», является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации.

Формирование жизнестойкости опирается на аксиологический подход к категории «ценность»: ценность человеческой жизни, цели и смысла жизни. Формируется отношение к общечеловеческим ценностям, определяется выбор социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений,

направленность выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

1. Описание участников программы

Программа предназначена для учащихся 7-11 классов, входящих в «группу повышенного внимания» по суицидальному риску, их родителей и педагогов.

2. Цель и задачи программы

Цель: повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивитального поведения.

Задачи:

- реализовать комплекс мероприятий, направленных на повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактику антивитального (суицидального) поведения в образовательной среде школы;
- формировать у педагогического коллектива теоретической основы и отдельных практических навыков по формированию жизнестойкости обучающихся;
- способствовать гармонизации детско-родительских отношений, повышать уровень родительской компетентности.

3. Общая характеристика программы

Принципы реализации программы

- принцип личностно-ориентированного стиля общения – основан на уважении личности безоценочном отношении;
- принцип дифференцированного подхода - учет индивидуальных особенностей участников программы;
- принцип безопасности – создание атмосферы доброжелательности, гарантии конфиденциальности данных;
- принцип эмоционального комфорта: создание при взаимодействии с участниками программы атмосферы, помогающей им раскрывать свои ресурсы и возможности и адекватно воспринимать обратную связь

Этапы реализации программы

1. Подготовительный, диагностический

- определение группы подростков, 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 пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитальной направленности;
- проведение входящей диагностики уровня жизнестойкости по методике С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева)

2. Основной

- проведение индивидуальных коррекционно-развивающих занятий и консультаций по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;

3. Итоговая диагностика

- осуществление анализа и оценки результатов программы формирования жизнестойкости обучающихся в соответствии с показателями эффективности (совместно с администрацией школы);

Форма работы – коррекционно-развивающие занятия

Количество групповых занятий – 5.

Частота встреч – 1-2 раза в месяц.

Структурные компоненты групповых занятий

Тренинговые занятия проводятся по следующей структуре:

- *приветствие*. Оно служит для формирования позитивного интереса и сплочения группы;
- *разминка*. Данный вид деятельности снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный психологический климат, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности;
- *основная часть*. В этой части тренинга решаются цели и задачи занятия. В нее входит комплекс психологических упражнений и приемов, продуктивная деятельность;
- *рефлексия занятия*. Оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий;
- *прощание*. Оно необходимо для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

4. Предполагаемый результат и критерии оценки эффективности

- повышается уровень жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств: адаптивность, уверенность в себе, наличие жизненных перспектив, стремление к достижениям, стрессоустойчивость;
- создаются условия для реализации личностного потенциала подростков;
- у подростков повышается толерантность к стрессовым ситуациям
- повышается психолого-педагогическая компетентность взрослых (родителей, педагогов, классных руководителей).

Средствами формирования служат методы социально-психологического тренинга, дискуссионные занятия, техники арт-терапии и релаксационные упражнения, приемы индивидуального консультирования.

Критерии оценки эффективности: расширение поведенческого репертуара подростков (беседа, наблюдение), расширение представлений о способах

саморегуляции (беседа, наблюдение), повышение уровня жизнестойкости (методика С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева)

5. Условия реализации программы

Программа по формированию жизнестойкости и созданию условий для её реализации в ОУ состоит из **коррекционно-развивающих занятий и бесед.**

Основной задачей реализации программы является расширение информационного поля обучающихся в вопросах межличностного конструктивного взаимодействия, социального давления, эффективных способов выхода из сложных жизненных ситуаций, саморегуляции и саморазвития эмоциональной сферы личности, формирования жизнеутверждающих установок, активной жизненной позиции.

Занятия проводятся с одной группой один раз в месяц. Время занятия: 40 минут. В каждой группе не более 10 человек.

Эффективным методом работы также является беседа, которая проводится по следующим этапам:

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства	Сопереживание, эмпатийное выслушивание
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации	Преодоление исключительности ситуации, поддержка успехами и достижениями, структурирование беседы, постоянное внимание к содержанию, определение конфликта
Третий этап	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации	Интерпретация, планирование, удержание паузы, фокусирование на ситуации
Заключительный этап	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка.	Логическая аргументация, рациональное внушение уверенности»

Коррекционно-развивающие занятия.

№	Название	Количество часов	Содержание	Используемые приемы и упражнения
1.	Знакомство	1	Цель и задачи курса Правила групповой работы. Ожидания участников группы	Ритуал приветствия Групповая дискуссия «Наши ожидания» Рефлексия Ритуал прощания
2.	Жизнестойкий человек. Как им стать?	1	Жизнестойкость и ее значимость в жизни человека	Ритуал приветствия Что такое жизнестойкость? Мои внутренние ограничения Рефлексия Ритуал прощания
3.	Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях	1	Жизненные проблемы и пути их решения Формирование представлений о ресурсах и опорах	Ритуал приветствия Жизненные проблемы и пути их решения (упражнение с метафорическими картами) Опоры в жизни человека Рефлексия Ритуал прощания
4.	Позитивное мироощущение	1	Формирование жизнеутверждающих установок	Ритуал приветствия Жизнеутверждающие установки (мозговой штурм) Мне поднимает настроение Как совладать со стрессом (дискуссия) Рефлексия Ритуал прощания
5.	Итоговое занятия	1	Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации.	Ритуал приветствия Спонтанная сказка Повторное исследование уровня развития компонентов жизнестойкости Рефлексия Ритуал прощания

Литература

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. М: Владос, 1998. – 234 с.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002.
3. Грецов А.Г. Лучшие упражнения по саморегуляции. /Учебно-методическое пособие под общей редакцией Евсеева С.П. – СПб, 2006. – 187 с.
4. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер. / Под ред. Емельяновой Е.В. – М.: Владос, 2008. – 201 с.
5. Ковалева А.М. Социализация личности: норма и отклонение. М: Владос, 1996. – 321 с.
6. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка. – СПб: Питер, 2011. – 298 с.
7. Федосеенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. – М: АРКТИ, 2008. – 239 с.
8. Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя. Составители: Гражданкина Л.В., Зикратов В.В., Тарасова А.Ю.