

бюджетное общеобразовательное учреждение г.Омска
«Лицей № 145»



Утверждаю
Директор БОУ г. Омска
«Лицей №145»

Лоскутова Н.В.

«06» 09 2023

Приказ № 220

ПРОГРАММА

«Я в огромном мире»

Формирование жизнестойкости обучающихся

Срок реализации программы 1 год

Составитель:

Г.В.Шевченко

Социальный педагог

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная Программа относится к числу профилактических психолого-педагогических программ, т.к. она направлена на профилактику трудностей в социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся школы, связанных с риском самоповреждения (суицид).

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 подростковой и юношеской предполагает проявление активности, мобильности и самостоятельности в принятии решений. Зачастую, обучающиеся 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.

Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные руководители, учителя-предметники), социальные педагоги, педагоги-психологи.

Формирование жизнестойкости опирается на аксиологический подход к категории «ценность»: ценность человеческой жизни, цели и смысла жизни. Формируется отношение к общечеловеческим ценностям, определяется выбор социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

Исходя из вышесказанного, основной целью работы педагогического коллектива образовательной организации должен стать комплексный подход к формированию жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями подростков.

	внеурочной занятости, на классных часах) 2. Индивидуальная работа с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации 3. Повышение психолого–педагогической компетентности педагогического персонала и родителей
Прогнозируемые риски	• многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от получаемого образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни); • недостаточная мотивационная готовность педагога 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.
Показатели эффективности программы	Повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств: • адаптивность; • уверенность в себе; • наличие жизненных перспектив; • стремление к достижениям; • стрессоустойчивость.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

I этап: подготовительный (сентябрь-октябрь)
 методика «Шкала социальной компетентности обучающегося» (*Приложение 1.*),

- фронтальное диагностическое обследование и обработка
 - уровня жизнестойкости по любой предложенной методике: С. Мадди (адаптация Д.А.Леонтьева) (*Приложение 2.*),
 - уровня тревожности по «Тесту тревожности» (*Приложение 3.*),
 - диагностика личностной тревожности А.М. Прихожан;
- профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе,
- определение направления воспитательной работы в учебном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе;
- планирование содержания классных часов, родительских собраний;
- определение групп 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 без попечения родителей, пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с

принятие личности подростков, отсутствие назидательности со стороны педагога.

Тематический план.

№	Тема занятия	час	ответственные
Сентябрь			
1	<i>«Жизнестойкий человек. Как им стать?».</i> <u>Цель:</u> познакомить с понятием жизнестойкости и её значимостью в жизни человека; исследовать уровень развития компонентов жизнестойкости и уровень тревожности у обучающихся с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности» (15-17 лет); способствовать развитию умения адекватного принятия в свой адрес как положительной информации, так и отрицательной, осознанию внутренних проблем.	2	Классные руководители, социальный педагог
Октябрь			
2.	<i>Дискуссия: «Риск - дело благородное? Рискованное поведение - проявление смелости, взрослости, решительности?» «Как успешно общаться и налаживать контакты».</i> <u>Цель:</u> познакомить с особенностями межличностного взаимодействия; способствовать представлению о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитию базовых коммуникативных умений.	1	Классные руководители, социальный педагог
3.	<i>Классный час «Я - в мире сверстников и взрослых».</i> <i>«Мозаика общения»</i> <u>Цель:</u> предоставить участникам возможность вступить во взаимодействие друг с другом, прожить ситуации сотрудничества, взаимоподдержки, создать модели Эффективного общения.	1	Классные руководители, социальный педагог
Ноябрь			
.	<i>«Мои проблемы».</i> Классный час «Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия». <u>Цель:</u> способствовать осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению; Актуализировать личностные ресурсы.	1	Классные руководители, социальный педагог

13	<i>«Хорошо ли быть уверенным в себе?»</i> Цель: создать условия для развития личностных возможностей, развивать навыки самоанализа собственных слов, действий, поступков и давать адекватную оценку самого себя и сложных ситуаций; научить сохранять спокойствие и невозмутимость в тех ситуациях, которые раньше вызывали тревогу, управлять собственными чувствами эмоциями; повысить уверенное поведение и умение противостоять групповому давлению.	1	Классные руководители, социальный педагог
14.	<i>«Кризис: выход есть!».</i> Цель: организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения; расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.		
Апрель			
15.	<i>«Разрешение проблемных ситуаций».</i> Цель: развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию. актуализация активной позиции участников в решении проблем конструктивными способами; создание алгоритма, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.	1	
16.	<i>«Ценности личности».</i> Цель: способствовать формированию отношения подростков к ценностям как очень важной составляющей личности, которое определяет наше Отношение к жизни вообще.	1	
Май			
17.	<i>Классный час «Путь к совершенству». «Ценить настоящее»</i> Цель: помочь обучающимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.	1	
18.	<i>«Жить по собственному выбору».</i> Цель: способствовать формированию активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на собственное будущее; повторно исследовать уровень развития компонентов жизнестойкости и уровень тревожности у обучающихся с помощью «Теста жизнестойкости»(методика С.Мадди,а даптацияД.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности» (15-17 лет).	1	

Темы родительских собраний:

1. «Жизнестойкость и ее компоненты»
2. «Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»
3. «Нравственные ценности семьи»
4. Контакты и конфликты»
5. «Общение родителей с детьми- подростками»

Повышение психолого–педагогической компетентности педагогического персонала

(заседание МО классных руководителей, педагогический совет)

Темы:

1. «Программа формирования жизнестойкости. Работа классных руководителей».
2. Проблемы аутоагрессивного поведения подростков.
3. Методы своевременного выявления обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, нуждающихся в незамедлительной помощи.
4. Возрастные особенности подростков.
5. Способы улучшения детско-родительских отношений.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОНТИНГЕНТА

Для большинства обучающихся профилактические мероприятия программы будут являться развивающими, поддерживающими положительную динамику развития.

Особого внимания требуют отдельные категории обучающихся: обучающиеся, находящиеся на государственном обеспечении (сироты), обучающиеся из малообеспеченных семей и обучающиеся, субъективно считающие себя находящимися в сложной жизненной ситуации. Данные категории обучающихся и будут являться основными объектами профилактической работы.

Психологические особенности обучающихся, находящемся на государственном обеспечении (сироты): наличие чувства «отвергнутого ребёнка», сенсорная депривация основных потребностей, несформированные представления об успешности, нестабильность ценностных ориентаций, слабо сформированная картина мира, деструктивная Я – концепция, повышенная чувствительность к различного рода препятствиям, неготовность преодолевать трудности, снижение потребностей в достижениях и успехе, что особенно ярко определяется в ситуации неопределённости, повышенная агрессивность, недоверчивость, вспыльчивость, несдержанность, чрезмерная импульсивная активность, эмоциональная холодность, уход в себя, недоверие к окружающим, нарушений эмоциональных контактов с окружающими, наблюдается тенденция вести себя вызывающе в обществе, попытка привлечь к себе внимание при

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.

1. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб.: Речь, 2002.
2. Бокова О.А. Профилактика суицидального поведения студентов в образовательной среде колледжа. Профилактическая психолого – педагогическая программа. Барнаул – 2012.
3. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).-Краснодар: «АВС - полиграфия», 2009.
4. Особенности формирования жизнестойкости и совладения 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, 2014г.184 с.
5. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
6. Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя. Составители: Гражданкина Л.В., Зикратов В.В., Тарасова А.Ю.