

Муниципальное учреждение «Отдел образования  
Урус-Мартановского муниципального района Чеченской Республики»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1 с. Алхан-Юрт»  
(МБОУ «СОШ № 1 с. Алхан-Юрт»)

Нохчийн Республикан «Хьалха-Мартан кӀоштан  
Дешарар дакъа» муниципальни учреждение  
Муниципальни бюджетни юкъара дешаран учреждение  
«Алхан-Юьртара № 1 йолу юкъера юкъара дешаран школа»  
(МБӀУ «Алхан-Юьртара № 1 йолу ЙУЙУИ»)

**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 №1 с.Алхан-Юрт»

**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 встретиться 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 антивиталяного поведения.

**Задачи:**

- реализовать комплекс мероприятий, направленных на повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактику антивиталяного (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 антивитаальной 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. | <b>Знакомство</b>                                     | <b>1</b>         | Цель и задачи курса<br>Правила групповой работы.<br>Ожидания участников группы             | Ритуал приветствия<br>Групповая дискуссия «Наши ожидания»<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания   |
| 2. | <b>Жизнестойкий человек. Как им стать?</b>            | <b>1</b>         | Жизнестойкость и ее значимость в жизни человека  | Ритуал приветствия<br>Что такое жизнестойкость?<br>Мои внутренние ограничения<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания   |
| 3. | <b>Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях</b> | <b>1</b>         | Жизненные проблемы и пути их решения<br><br>Формирование представлений о ресурсах и опорах | Ритуал приветствия<br>Жизненные проблемы и пути их решения (упражнение с метафорическими картами)<br>Опоры в жизни человека<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания             |
| 4. | <b>Позитивное мироощущение</b>                        | <b>1</b>         | Формирование жизнеутверждающих установок   | Ритуал приветствия<br>Жизнеутверждающие установки (мозговой штурм)<br>Мне поднимает настроение<br>Как совладать со стрессом (дискуссия)<br>Рефлексия<br>Ритуал прощания |
| 5. | <b>Итоговое занятия</b>                               | <b>1</b>         | Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации.                               | Ритуал приветствия<br>Спонтанная сказка<br>Повторное исследование уровня развития компонентов жизнестойкости<br>Рефлексия<br>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.