

МУ «Грозненский РОО»

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ОКТЯБРЬСКОЕ**

**ГРОЗНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»**

**(МБОУ «СОШ с. Октябрьское Грозненского муниципального района»)**

МХЬ «Грозненски КIДО»

**Муниципальни бюджетни йуккъерчу дешаран хьукмат**

**«ГРОЗНЕНСКИ МУНИЦИПАЛЬНИ КIОШТАН**

**ОКТЯБРЬСКИ ЙУККЪЕРА ЙУКЪАРДЕШАРАН ИШКОЛ»**

**(МБЙДХЬ «Грозненски муниципальни кIоштан Октябрьски ЙЙИ»)**

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДЕНА |
| Директор МБОУ «СОШ с. Октябрьское |
| Грозненского муниципального района» |
| М.Х.Газимаева |
| Приказ № 110 от 02.09.2024 г. |

Программа по формированию жизнестойкости подростков

**с. Октябрьское**

**2024**

Содержание программы

1. Пояснительная записка.
2. Содержание программы.
   1. Цель.

2.2. Задачи.

2.3. Ожидаемые результаты.

2.4 Методы и формы работы.

2.5. Сроки и этапы реализации программы.

2.6. Перечень программных мероприятий.

1. Содержание работы с учащимися 5-9 классов.
2. Литература.

# Пояснительная записка.

Стремительные изменения, произошедшие за последние годы в общественно-

политической, социально-экономической, научно-технической жизни общества, рост экологических и 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 отмечено развитие тенденции к излишне эмоциональному реагированию, обидам. Как следствие возникает проблема адаптации детей в трудных жизненных ситуациях.

Известно, что развитие стратегий совладания и жизнестойкости способствует

смягчению последствий стрессов, актуализации адаптационных ресурсов личности.

Развитая жизнестойкость 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 жизнестойкости наиболее полно и точно описал С. Мадди.

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об

отношениях с миром, включающая в себя три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Компонент вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в 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 в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. В основе принятия 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 ценность и смысл в любых обстоятельствах, способна снизить степень суицидального риска и крепить 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.

# Содержание программы.

* 1. **Цель программы:**
     + повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивитального поведения.

# 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 и включение 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.

# Ожидаемые результаты реализации программы.

Преодоление возможных психологических ограничений подростков;

Формирование внутренней мотивации деятельности;

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

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

Формирование умения дружить и 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.

# 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.

* 1. **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;   1. Включает в план воспитательной работы образовательной организации раздел:   «Формирование жизнестойкости обучающихся»;   1. 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;   1. Планирует содержание классных часов, родительских собраний; | |
| Формирующий этап  СРОКИ: | | |
| Администрация | | 1. Организует проведение родительских собраний, методических семинаров,   педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов;   1. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся. |
| Классный руководитель | | 1. Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся;   2. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы;   1. Организует включение подростков в ценностно- значимую для них деятельность; 2. Осуществляет индивидуальное   педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности |

|  |  |
| --- | --- |
| Мониторинг  СРОКИ: | |
| Администрация | 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 | 1. Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы; 2. Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированное качеств жизнестойкости   в классном коллективе) |

**2.6. Перечень программных мероприятий по формированию жизнестойкости подростков в школе:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Сроки | Ответственные |
| *Профилактическая работа с учащимися.* | | | |
| 1 | Доведение до сведения учащихся и их родителей информацию 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  жизнестойкости» | 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 необходимос ти | Директор, , кл. рук. зам. по ВР |
| 14 | Незамедлительное сообщение в  администрацию школы, ПДН, отдел опеки о фактах насилия над ребенком со стороны родителей или других взрослых лиц. | В течение года | Директор, кл. рук. зам. по ВР |
| *Профилактическая работа с родителями* | | | |
| 15. | Общешкольное родительское собрание  «Роль семьи в формировании  потребности 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 с темой «Выбор профессии: роль семьи» | январь | Директор, кл. руководитель, зам.  по ВР |
| 21 | Общешкольное родительское собрания  «Растим успешного ребёнка» | 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 и подросткам 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 |
| *Работа с педагогическим коллективом* | | | |
| 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 обращение 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 н/л, о защите их прав и т.п. | В течение года | Зам. по ВР |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 32 | Повторная диагностика уровня  развития жизнестойкости учащихся | Май | Кл. руководитель |

1. **Содержание работы с учащимися 5-9 классов.**

Для более эффективной работы классные руководители ежемесячно проводят классный час «Час жизнестойкости». Рекомендуемая 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 полоролевого 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 и 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. Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия. Службы экстренной помощи. | 1 |
| «Я и мой мир»  6 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  неуверенного поведения в общении, умения оказать поддержку. Тренировка: уверенного выступления, умения обращения за помощью (на модели игровой ситуации). | 1 |
| Практикум  нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях | Формирование позитивного мышления, навыков самоконтроля и саморегуляции.  Тренировка принятия решения, обращения за помощью и преодоления трудной жизненной ситуации (на модели игровой ситуации). Службы экстренной помощи (контактные телефоны). | 1 |
| Если бы моим другом был ... я сам | Формирование: адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны; мотивации, целеполагания, планирования саморазвития; конструктивного отношения к критике в свой адрес. Тренировка в приемах саморегуляции, самопрезентации (на модели игровой ситуации). | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Я и мой мир»  7класс | | |
| Практикум общения | Особенности принятия индивидуального и коллективного решения. Тренировка умения предлагать и отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного  решения (на модели игровой ситуации  «Презентация группы»). | 1 |
| Разработка и управление социальным проектом | Формирование навыков конструктивного общения, умений принятия коллективного решения. Формирование и сплочение  команды, коррекция социометрического статуса, взаимоотношений, неадекватной самооценки. | 1 |
| Практикум преодоления трудностей. | Формирование умения постоять за себя, 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, нравственной направленности поступков и поведения при взаимодействии с другими людьми, примеры успешного преодоления  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, самоспасение, 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 насилием в семье» | 7 |
| «Нравственные ценности семьи»  «Мой ребёнок становится трудным»  «Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях» | 8 |
| «В семье растёт сын»  «В семье растёт дочь»  «Дети и родители - профессиональный выбор: «ЗА» и «ПРОТИВ» | 9 |