Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Новозыковская средняя общеобразовательная школа им.В.Нагайцева»

|  |
| --- |
| «УТВЕРЖДЕНО» |
| Директор МКОУ «Новозыковская средняя общеобразовательная школаим.В.Нагайцева»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Л.Молоков  Приказ № 6 от «11» января 2016 года |

**ПРОГРАММА**

**формирования жизнестойкости обучающихся 5-9 классов**

Срок реализации: 2016 - 2020 г.г.

с.Новозыково

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» (Книжникова С. В.), является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации. Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные руководители, учителя-предметники), 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 совладеющего поведения в сложных жизненных ситуациях.

Данная программа направлена на разработку и реализацию программы по формированию жизнестойкости у подростков 11-15 лет.

Это связано с особенностями подросткового периода, связанного с развитием саморе-флексии, становлением индивидуальной и социальной идентичности, повышающим проявление антивитального поведения (не направленного на жизнь) у подростков с несфор-мированными качествами жизнестойкости (Жезлова, 1978, Амбрумова, Вроно, 1980).

**Цель программы** – повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика анти-витального поведения.

**Задачи:**

* Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
* Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, пове-дение 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.

**Программа состоит из 3 модулей:**

* Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах) (6 час.);
* Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (6 час.);
* Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей (4 час.)

**Показателем эффективности программы выступает повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:**

* Высокая адаптивность.
* Уверенность в себе.
* Независимость, самостоятельность суждений.
* Стремление к достижениям.
* Ограниченность контактов, самодостаточность.

**Прогнозируемые риски**

* Многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся, и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни).
* Недостаточная мотивационная готовность учителя к реализации требований про-граммы.
* Недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родите-лей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни (при наличии семейного неблагополучия).

**Этапы работы по созданию школьной программы, направленной на формирование жизнестойкости обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ответственные | | Этап | | | | | Сроки реализации | |
| I. Подготовительный этап | | | | | | | | |
| Администрация | | Издание локальных нормативных актов, регламентирующих деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся. | | | | | До 10.02.2016 г. | |
|  | | | Включение в план воспитательной работы школы раздела: «Формирование жизнестойкости обучающихся». | | | До 01.03.2016 г. | | |
|  | | | Проведение методических семинаров, (педагогических советов) по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в образовательной организации педагогическими работниками | | | До 01.03.2016г. | | |
| Классный  Руководитель | | Заполнение бланка методики «Шкала социальной компетентности обучающегося», составление профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе. | | | | | До 01.04.2016 г. | |
|  | | | Определение направлений воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля формированных качеств жизнестойкости в классе.  Планирование содержания классных часов, родительских собраний. | | | До 01.04.2016 г. | | |
|  | | | Взаимодействие с педагогом- психологом. | | | Постоянно | | |
| Педагог-  психолог | | 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 (воспитанники) без попечения родителей, пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитальной направленности. | | | | | До 01.03.2016 г. (постоянно) | |
|  | | Составление учебно-тематического плана инди-видуальных (групповых) занятий с подростками «группы риска» и утверждение его руководителем образовательной организации | | | | | По мере выявления детей до 01.03.2016 | |
|  | | II. Этап | | | | |  | |
| Администрация | Проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов. | | | | Не реже 2 раз в год | | |
| . | Координация работы всех педагогических работников и контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся | | | с 01.02.2016 г. | | | |
| Классный  руководитель | Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) обучающихся. | | | | Не реже 2 раз в год | | |
|  | Проведение классных часов по формированию жиз-нестойкости в соответствии с планом работы. | | | С 01.02.2016 г. | | | |
|  | Включение подростков в ценностно значимую для них деятельность. | | | Постоянно | | | |
| Педагог-психолог | | Проведение групповых психологических занятий по адаптации в 5, 9 классах, а также в классах, где по-являются новые ученики. | | | | | 01.02.2016 г.  (1 раз в неделю) | |
|  | | Проведение индивидуальных (групповых) коррекционно-развивающих занятий по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (с письменного согласия родителей). | | | | | Постоянно | |
|  | | Помощь классным руководителям в подготовке и проведении родительских собраний. | | | | | Постоянно | |
|  | | Осуществление методического сопровождения классных руководителей по работе, направленной на формирование жизнестойкости | | | | | Постоянно | |
|  | | III этап | | | | |  | |
| Администрация | | Анализ и оценка результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2016-2020учебном году в соответствии с показателями эффективности. | | | | | До 01.06.2016 г. | |
|  | | Планирование работы на 2017 учебный год. | | | | | До 01.07.2016 г. | |
|  | | Обсуждение результатов работы с родителями (за-конными представителями) и педагогическим кол-лективом. | | | | | До 01.07.2016 г. | |
|  | | Проектирование воспитательной работы по форми-рованию жизнестойкости обучающихся на следую-щий учебный год с учетом достигнутых результатов. | | | | | До 01.07.2016 г. | |
| Классный руководитель | | Заполнение бланка методики «Шкала социальной компетентности обучающегося», составление профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе по итогам работы. | | | | | До 01.06.2016 г. | |
|  | | Проведение анализа и оценки результатов по итогам проделанной работы. | | | | | До 01.07.2016 г. | |
|  | | Планирование работы с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сфор-мированности качеств жизнестойкости в классном коллективе) | | | | | До 01.07.2016 г. | |
| Педагог-психолог | | Планирование мероприятий по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей), собственной  работы на следующий учебный год с учетом результатов мониторинга социальной компетентности обучающихся. | | | | | До 01.07.2015 г. | |

**Модуль 1. Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной занятости, на классных часах.**

Мероприятия направлены на решение следующих задач программы:

* 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.

**Структура занятий**

Упражнение для создания эмоционального настроя на занятие;

Работа в микрогруппах;

Мини-дискуссия;

Подведение итогов по схеме:

Как менялось мое эмоционально состояние в течение занятия?

Какой опыт приобретен в процессе занятия?

Какой эпизод занятия запомнился (понравился, удивил) больше всего? Почему?

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Содержание | | | | | Кол-во часов | | | |
| «Я и мой мир»  5 класс (совместно с педагогом-психологом) | | | | | | | | | |
| Я – личность и индивидуальность. | | | | Самоанализ подростками сильных и слабых сторон своей личности. Развитие рефлексии. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности. | | | | | 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. | | | | | 2 | | | | |
|  | 6 класс | | | | |  | | | |
| Я и мой мир | | Формирование: позитивных представлений о будущем; убеждения, что будущее нужно планировать, достижения и успех – результат деятельности человека. | | | | | 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). | | | | | 2 | | | |
| Практикум нестандартны х 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). | | | | | | | |
|  | 7 класс | | | | |  | | | |
| 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. | | | | | 2 | | | |
| 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). | | | | | 2 | | | |

**Модуль 2. Проведение индивидуальной работы с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации**

Задачи: сориентировать на изменение отношения к критическим ситуациям.

Метод работы – беседа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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» |
| 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» |

**Картотека игр и упражнений Упражнения на релаксацию**

**«Драка»**

«Вы поссорились. Вот-вот начнется драка. Сделайте глубокий вдох, крепко-накрепко со-жмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавив пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

**«Корабль и ветер»**

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните ще-ки… а теперь шумно выдохните через рот, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!».

**«Цветок»**

«Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения. Сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голо-ва, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается в след за солнцем.

Мимика. Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.»

**Упражнение "Кирпич"**

«Сидя в кресле, закрыв глаза. Приподнимаются руки и кладутся ладони параллельно друг другу на некотором расстоянии (20—30 сантиметров). Ведущий: «Итак, глаза закрыты, руки подняты, ладони "смотрят" друг на друга. Делая легкие движения сближения и удаления, надо постараться почувствовать, что же там, между ладонями. Возможно, кроме ощущения тепла, удастся почувствовать, как пространство между ладонями начинает пружинить, как бы уплот

няться, препятствовать сближению рук. Когда границы силового поля будут становиться все более определенными, Вы должны почувствовать, как Вы удерживаете между ладонями невидимый кирпич. Возможно, этот кирпич будет нагретым, и даже сильно нагретым. Итак, в течение минуты попробуйте почувствовать между ладонями уплотнение пространства и ощутить невидимый, но тяжелый кирпич. Глаза все время закрыты. Аккуратно положите кирпич вниз, на пол. Ощутите между ладонями второй кирпич. За вторым — третий и т.д. После окончания упражнения оценим, сколько кирпичей Вам удалось собрать таким образом на полу. Итак, с закрытыми глазами приступайте к упражнению. Самое главное — как следует ощутить свой первый кирпич. На все упражнение — одна минута. Внимание, начали. (Пауза 60 секунд.) Закончили. (Пауза 8 секунд.)

Обсуждение: расскажите о своих впечатлениях от этого упражнения, то, что Вы ощущали, что чувствовали, насколько отчетливо и ярко Вам удалось сформировать внутренние образы».

**Модуль 3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей**

Основными институтами, которые всегда были напрямую связаны с процессом формиро-вания личности, являлись семья и образовательные учреждения. На протяжении веков от-ношения этих социальных институтов претерпевали различные преобразования, связанные с изменением социально-экономических и политических условий. Соответственно убывала или возрастала ценность образования, роль семьи; менялся также образ идеального «продукта» воспитательных усилий. Какова же реальная ситуация, сложившаяся в современном обществе? Анализ современных источников информации позволяет сделать вывод о том, что, несмотря на инновационные процессы, происходящие в сфере образования сегодня, родителей эти процессы практически не затрагивают. Одним из наиболее серьезных факторов, повышающих уровень конфликтности поколений, все больше становится низкая педагогическая компетентность родителей. Методы, которыми пользовались бабушки и дедушки, не всегда дают положительный эффект: и время другое, и дети, и общество.

Хотя в настоящее время ведется целенаправленная психолого- педагогическая помощь семье со стороны государства, образование чаще и чаще сталкивается с такой проблемой, как педагогическая некомпетентность родителей, очень часто безразличное отношение к успехам и неудачам ребенка, жизни и традициям школы.

Чтобы партнерство семьи и школы было успешным, оно должно быть взаимовыгодным. В разработке программы взаимодействия школы с семьей, предпочтительными формами партнерства могут явиться:

* совместная деятельность в различных акциях;
* активное участие родителей в управлении школой;
* оказание помощи в организации и проведении досуговых мероприятий.

Мы считаем основными следующие принципы, на которых должна строиться совместная деятельность с родительской общественностью:

Открытость (обсуждение и согласование всех планов работы, программ, отчетов о деятельности школы) доступность (информирование родителей о деятельности школы различными средствами, включая Интернет-технологии);

Добровольность (только добровольное участие, основанное на собственных интересах, потребностях, компетенции);

Сотрудничество (вся деятельность строится на основе партнерства).

Для повышения психолого-педагогической компетентности родителей предусматривается реализация цикла мероприятий «Школа ответственного родительства»:

**План мероприятий**

**5 класс:**

Лекция «Психологические особенности подросткового возраста»

Диагностика стиля семейного воспитании Диспут «Поощрение и наказание в семье»

Тренинг «Давно хочу тебе сказать»

**6 класс:**

Лекция «Психологические особенности подросткового возраста»

Диагностика стиля семейного воспитания

Диспут «Как уберечь детей от насилия. Права и обязанности ребёнка».

Тренинг «Учимся требовать и контролировать»

**7 класс:**

Лекция «Психологические особенности подросткового возраста»

Диспут «Воспитание ненасилием в семье»

Тренинг «Учимся требовать и контролировать»

Тренинг «Покажи мне любовь»

**8 класс:**

Лекция ««Мой ребёнок становится трудным»

Беседа «Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»

Анкетирование «Родители о своем ребенке»

Тренинг «Конфликт в семье. Пути его преодоления»

**9 класс:**

Беседа «Мой ребёнок – подросток!»

Дискуссионная площадка для детей и родителей «Профессиональный выбор: «За» и «Против».

**Список литературы**

Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. - СПб.: Речь, 2002

Вачков И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. - СПб, 2009.-111 с.

Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС-полиграфия», 2009

Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Со-ставители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В.- Барнаул, 2014.- 184 с.

Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста.- М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.