

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 имени Героя Советского Союза  
Шамаева П.С. г. Петровска Саратовской области»

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Е.А.Сунцева

«Утверждено»

Директор \_\_\_\_\_ Н.А.Смольков  
Приказ № 2-ОД от 14.01.2025 г.

Программа  
по формированию  
жизнестойкости обучающихся 7 - 11 классов  
педагога – психолога  
Набирушкиной Елены Федоровны  
на 3 года обучения

Принято заседание  
педагогического совета  
протокол № 3  
от «13» января 2025 г.

## **Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Содержательное описание программы
3. Перечень программных мероприятий
4. Список литературы

## Пояснительная записка

Современное динамично развивающееся общество переживает серьезные социально-экономические, правовые, нравственные, духовные изменения, которые затрагивают различные сферы деятельности человека. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного ребенка, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с решением возникающих перед человеком трудных жизненных ситуаций. Для некоторых трудные жизненные ситуации выступают в качестве повода антивитального поведения, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость. В связи с изменениями во всех сферах современного общества изменяется и взгляд на человека с ограниченными возможностями здоровья. А.А. Крогиус, рассматривая влияние слепоты на психологическое развитие, писал: "она кладет глубокий отпечаток на всю личность. Очень многое в этом отношении зависит от социальных условий, от влияния наследственности, от собственных усилий, от работы над самим собой". А.В.Петровский, определяет развитие личности в изменяющейся социальной среде так: "В том случае, если индивид входит в социальную общность, он закономерно проходит три фазы своего становления в ней как личности". Первая фаза становления личности предполагает усвоение действующих в общности норм и овладение соответствующими формами и средствами деятельности, и обозначается как фаза адаптации. Вторая фаза, обозначается как фаза индивидуализации. Третья фаза обозначается как фаза интеграции, в рамках которой в групповой деятельности у воспитанника складываются новообразования личности, которые отвечают его потребности осуществлять значимые "вклады" в жизнь общества. Таким образом, если человеку не удастся преодолеть трудности первого, адаптационного периода и вступить во вторую фазу развития, у него, скорее всего, будут формироваться качества зависимости, безынициативности, появится робость, неуверенность в себе и в своих возможностях.

Жизнестойкость является формируемой интегральной характеристикой, которая определяется оптимальной смысловой регуляцией личности, ее адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями и характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Жизнестойкость – тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах. Формирование жизнестойкости педагогическими средствами может снизить степень антивитального поведения.

Деятельность педагогического коллектива направлена на укрепление социального, психологического, профессионального статуса обучающихся и физическое его развитие.

### **Содержательное описание программы**

**Целью** данной программы является предупреждение антивиталяного поведения на основе формирования жизнестойкости учащихся.

Достижение этой цели ставит перед собой ряд взаимосвязанных **задач**:

- изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого обучающегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении;
- целенаправленное включение учащихся в различные виды деятельности, требующие преодоления препятствий (спортивная, трудовая, игровая и др.) и развивающие волевые качества;
- работа с ценностно-смысловой сферой;
- формирование адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих;
- развитие коммуникативных способностей;
- обучение способам релаксации, психической и физиологической саморегуляции;
- снижение конфликтности посредством проигрывания конфликтных ситуаций с последующим конструктивным решением;
- систематическое разностороннее педагогическое просвещение родителей;
- привлечение родителей к активному участию в учебно-воспитательном процессе.

Программа рассчитана на работу с учащимися 13-17 лет (7-11 классы).

Срок реализации – 3 года, в ходе которого последовательно осуществляются три этапа:

1 этап – подготовительно-диагностический, направлен на определение уровня развитости компонентов жизнестойкости учащихся (методика диагностики социально - психической адаптации (К.Роджерс, Р. Даймонд); тест «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов); тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова). Результаты опроса, данные наблюдения, сведения о наличии в жизни учащегося девиантогенных обстоятельств фиксируются в карте - характеристике. Диагностический этап завершается индивидуальным обсуждением результатов измерения жизнестойкости со школьником и его родителями.

2 этап – формирующий включает в себя различные воспитательные мероприятия, направленные на формирование и развитие компонентов жизнестойкости, к которым относятся оптимальная смысловая регуляция личности, адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий

уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные способности и умения.

3 этап – оценка результатов посредством повторной диагностики компонентов жизнестойкости учащихся с помощью тех же самых методик, что и на первом этапе. Результаты опроса также фиксируются в групповых картах сопровождения, что позволяет проследить динамику жизнестойкости.

### Перечень программных мероприятий

Этапы реализации программы	Содержание деятельности	Методы, методики и формы деятельности	Прогнозируемые результаты, формы их представления.
<b>Подготовительно-диагностический</b>	Беседы со школьниками о жизнестойкости, как о качестве, необходимом для жизненного успеха.	Классные часы, индивидуальные собеседования	Стимулирование учащихся к осознанному саморазвитию компонентов жизнестойкости, осознание школьниками важности ее самовоспитания.
	<b>Работа с обучающимися</b>		
	Проведение индивидуальной диагностики каждого школьника - участника программы	Предполагается использовать следующие психологические тесты: методика диагностики социально-психической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд); тест «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов); тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова).	Заполнение групповых карт-характеристик, обсуждение со школьником результатов тестирования и постановка задач -саморазвития.
	<b>Работа с родителями</b>		
Проведение школьного родительского собрания: "Причины подросткового антивиталяного поведения. Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях."	Родительское собрание	Предоставление родителям информации о формировании жизнестойкости, роли семьи и школы в воспитании данного качества.	

	Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации	Мониторинг социального паспорта школы, результатов диагностики	Своевременное оказание помощи
<b>Работа с педагогами</b>			
	Информирование педагогов по теме «Суицид в подростковой среде. Меры профилактики и предупреждения подросткового суицида»	Семинар классных руководителей, воспитателей.	Сформирование психологической готовности участников семинара к работе с подростками 13 – 17 лет группы с антивитаальным поведением.
<b>Формирующий</b>	<b>Работа с обучающимися</b>		
	<b>Классные часы</b>		
	<b>7класс</b>		
	Классный час «Жизнь дана на добрые дела»	Компьютерная презентация, беседа «Жизнь дана на добрые дела». Используется информация о значимости человека совершающего добрые дела.	Показать значимость человека в добрых делах для общества, воспитание в детях человечности, милосердия, умения прийти на помощь, нуждающейся в ней, стремления быть благородным в жизни.
Классный час «Основные жизненные ценности»	Беседа. Используется информация об общественных и индивидуальных ценностях, соотношении ценностей с		

		выбором своего жизненного	
	Классный час «Конфликт и пути его разрешения»	Беседа Используется информация о возможных путях выхода из конфликтных ситуаций, путем их конструктивного решения	Формировать конфликтную компетентность и способность толерантного поведения.
<b>8класс</b>			
	Классный час «Духовная жизнь»	Компьютерная презентация, беседа «Духовная жизнь» Используется информация о понятиях «добра» и «зла» в современном мире.	Разделить в представлении учащихся понятия «добро» и «зло»; формировать чуткое отношение к окружающим.
	Классный час «Жизнь высшая ценность человека»	Тренинг. Использовалась информация о ценностях жизни, о основе нравственного отношения к себе и окружающим.	Способствовать развитию критического мышления к антигуманизму, побудить учащихся задуматься о ценности жизни как основе нравственного отношения к себе и окружающим
	Классный час «Конфликт в школе, пути выхода из конфликтной ситуации»	Компьютерная презентация, беседа «Конфликт и пути его решения» Использовалась литература: Волков Б.С., Волкова Н.В. Конфликтология, Осипова Е., Чуменко Е. Конфликты и методы их преодоления.	Формировать конфликтную компетентность и способность толерантного поведения.
<b>9-11 кл</b>			
	Классный час «Жизнь	Беседа.	Сформировать правовую компетентность

	человека и его право на жизнь в современном обществе»	Используется информация о правовом статусе личности в Российской Федерации и международных документах, обеспечивающих им их права.	старшеклассников в части защиты основных прав и свобод личности, закрепленных Декларацией.
	Классный час по обсуждению готовности к трудным жизненным ситуациям Классный час по обсуждению готовности к трудным жизненным ситуациям	Беседа, тренинг. Используется информация о механизмах возникновения и развития стресса, материалы для проведения антистресс-тренинга (Каменюкин А. Г., 2008)	Расширить представление о стрессе, путях его преодоления и предотвращения.
	Классный час «Мои жизненные планы»	Беседа Используется информация о способах постановки тактических и стратегических жизненных целей, их связи с ценностными ориентациями личности, техника жизненного анализа (Н. К. Васильева 1999)	Составляется жизненный план подростка, обсуждаются варианты действий при невыполнении плана, продумывается достижение поставленных целей различными способами, соотносимых с социальными ценностями.
<b>Программа занятий.</b>			
<b>8 класс</b>			
<b>Блок «Учимся общаться»</b>			
1 Знакомство	Занятия с элементами тренинга	Развитие социальной активности детей.	
2 Мой мир	Занятия с элементами тренинга	Формирование адекватной самооценки у детей.	
3 Работа с «Я-образом»	Занятия с элементами тренинга	Формирование адекватной самооценки у детей.	

4 Почувствуй себя любимым	Занятия с элементами тренинга	Формирование социального доверия.
5 Путь доверия	Занятия с элементами тренинга	Развитие социальных эмоций.
6 Агрессия и гнев	Занятия с элементами тренинга	Обучение умению самостоятельно решать проб.
7 Сделай себя счастливей	Занятия с элементами тренинга	Развитие социальных эмоций.
8 Ценности жизни	Занятия с элементами тренинга	Обучение умению самостоятельно решать проб.
9 Коллекция теплых слов	Занятия с элементами тренинга	Формирование социального доверия.
10 Солнце спрятано в каждом!	Занятия с элементами тренинга	Развитие коммуникативных навыков.
11 Поделись улыбкою своей!	Занятия с элементами тренинга	Развитие коммуникативных навыков.
12 Иду по жизни легко!	Занятия с элементами тренинга	Развитие социальных эмоций.
13 Сделаем жизнь цветной	Занятия с элементами тренинга	Формирование адекватной самооценки у детей.
14 Итоговое занятие	Работа с анкетами, опросниками	Подведение итогов работы, рефлексия изменений происшедших в участниках в процессе работы.
<b>9-11кл</b>		
<b>Блок «Познаю свою личность»</b>		
1 Личные психологические зоны риска подростка.	Занятия с элементами тренинга	Обеспечение развития толерантности в процессе полиэтничного образования: развивать у учащихся класса навыки сотрудничества и

			толерантности
2	Возрастные особенности как факторы риска.	Занятия с элементами тренинга	Создание условий самостоятельного формулирования школьниками вывода о том, что следование нормам поведения является не целью, а средством безопасной жизнедеятельности.
3	Психологические признаки опасности.	Занятия с элементами тренинга	Ознакомление с понятием “опасные ситуации социального характера”, с основными правилами поведения в социально опасных ситуациях, обучение правильной оценке и грамотному действию в опасной ситуации.
4	«Самопрезентация и организация группы»	Занятия с элементами тренинга	Познакомить учащихся с понятием имиджа и определить из каких составляющих складывается это понятие
5	Вопросы-ответы	Круглый стол	Создание условий самостоятельного формулирования школьниками выводов, умозаключений.
6	Ассоциации в парах	Занятия с элементами тренинга	Развивать познавательный интерес через интерактивные методы обучения, разнообразные формы организации деятельности учащихся; , способствовать пониманию необходимости интеллектуальных усилий для успешного обучения, положительного эффекта настойчивости для достижения цели.
7	Мои проблемы	Занятия с элементами тренинга	Познакомить учащихся с понятием «толерантности», с основными чертами

			толерантной и интолерантной личности
8 Я могу уверенно ответить. Уверенные, неуверенные и агрессивные ответы	Занятия с элементами тренинга		Формирование чувства уверенности, навыков уверенного поведения.
9 Я не такой, как все, и все мы разные	Занятия с элементами тренинга		Создавать предпосылки воспитания подрастающего поколения на ненасильственной основе, уважения прав и достоинства других людей
10 Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха»Стоп! Подумай! Действуй!»	Занятия с элементами тренинга		Создание условий самостоятельного формулирования школьниками вывода о том, что следование нормам поведения является не целью, а средством безопасной жизнедеятельности.
11 Основы саморегуляции	Занятия с элементами тренинга		Развитие эмоционально-волевой сферы путем формирования навыков саморегуляции
12 Программа защиты от стресса	Занятия с элементами тренинга		Развивать способность к рефлексии (самоанализ, самопознание). Освоить способы преодоления тревожности.
13 Формулирование целей жизни	Занятия с элементами тренинга		Осознание целей, дающих человеку смысл жизни, осознание своих целей и стремлений.
14 Итоговое занятие	Работа с анкетами, опросниками		Подведение итогов работы, рефлексия изменений происшедших в участниках в процессе работы.
<b>Работа с родителями</b>			

<b>Родительские собрания</b>		
<b>7класс</b>		
« Как взаимодействовать с ребенком в конфликтной ситуации»	Родительские собрания	Повышение роли родителей в формировании жизнестойкости ребенка
«Агрессия, её причины и последствия»	Родительские собрания	
«Поощрения и наказания детей в семье»	Родительские собрания	
«Нравственные уроки моей семьи»	Родительские собрания	
<b>8класс</b>		
« Стиль семейного воспитания, его влияние на развитие ребенка»	Родительские собрания	Повышение роли родителей в формировании жизнестойкости ребенка
«Поведение и успеваемость в школе»	Родительские собрания	
«О модернизации обучения»	Родительские собрания	
«Тетради классного руководителя»	Родительские собрания	
<b>9класс</b>		
«Как научить ребенка быть ответственным за свои поступки »	Родительские собрания	Повышение роли родителей в формировании жизнестойкости ребенка
«Школа, семья и психическое здоровье	Родительские собрания	

	старшекласников»		
	«Формирование гармоничной, всесторонней развитой личности»	Родительские собрания	
	« Подготовка к экзаменам, психологическая помощь»	Родительские собрания	
<b>Работа с педагогами</b>			
	«Профилактика суицида в школе		
	"Суицид в подростковой среде. Меры профилактики и предупреждения подросткового суицида"	Семинар для педагогов	Формирование психологической готовности участников семинара к работе с подростками 13 – 17 лет группы с антивительным поведением.
	«Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов»	Педагогический совет	Формирование понятий о подростковом антивительном поведении, его видах, причинах, признаках готовящегося самоубийства.
	«Учитель и проблемы дисциплины»	Семинар-тренинг	Овладение педагогов навыкам экстренного педагогического воздействия при антивительным поведении, связанных с поведением детей

	«Педагогический стресс и дидактогения»	Семинар-тренинг	Формирование умений у педагогов выходу из стрессовых ситуаций, характеризующих школьную среду.
	«Изучение и анализ мирового опыта работы в экстремальных ситуациях в частности суицидального поведения»	Семинар для педагогов	Повысить уровень знаний и навыков работы педагогов по данной теме
<b>Диагностико-констатирующий этап</b>	<b>Работа с учащимися</b>		
	Проведение индивидуальной диагностики каждого школьника - участника программы (повторно)	Предполагается использовать следующие психологические тесты: методика диагностики социально-психической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд); тест «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов); тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова).	Обработка данных тестирования с помощью методов математической статистики. Составление отчета о проделанной работе в рамках реализации программы
	<b>Работа с родителями</b>		
	Обсуждение результатов повторной диагностики с родителями	Родительское собрание	Составление отчета о проделанной работе в рамках реализации программы
	<b>Работа с педагогами</b>		
Обсуждение результатов повторной диагностики с педагогами	Педагогический совет	Составление отчета о проделанной работе в рамках реализации программы	

## Список используемой литературы

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. – СПб., 2001. – 304 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психология социальных ситуаций / Сост. Н.В.Гришина. – СПб., 2001. – С.309 – 334.
3. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психология социальных ситуаций / Сост. Н.В.Гришина. – СПб., 2001. – С.285 – 309.
4. Антология тяжелых переживаний: социально-психологическая помощь/ под ред. О.В. Красновой. М. - 2001
5. Арсеньев А.С. Подросток глазами философа // Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестоматия: учебн. пособие для студ. пед. вузов / сост.и науч. ред. В.С.Мухина, А.А.Хвостов. – М.: Издательство центр «Академия». 2003.
6. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: Речь, 2002.
7. Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение // Электронный журнал «Психологическая наука и образование» Доступ: [www.psyedu.ru](http://www.psyedu.ru)
8. Басин М., Попов А. Формирование навыков волевой регуляции у девиантных подростков// Социальная педагогика – 2004-№ 3-С.75-77.
9. Бобренко О.С. Помощь педагогу-психологу в работе с критическим инцидентом/ Методическое пособие. – Ставрополь, 2013. – 120 с.
10. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
11. Волков Б.С., Волкова Н.В. Конфликтология. Учебное пособие для вузов. 2009.
12. Войцех В.Ф. Клиническая суицидология [Текст]/ В.Ф. Войцех-М.: Миклош, – 2008.
13. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков [Текст] / Е.М. Вроно – М.: Академический проект, 2001.
14. Вроно Е.М., Ратинова, Н.А. О возрастном своеобразии аутоагрессивного поведения у психически здоровых подростков