Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Георгиевская средняя общеобразовательная школа»
Локтевский район Алтайский край

«Согласовано»
Методическое
Объединение
Протокол №
«___» 2014 г

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
Верменичева М.А.
«___» 2014 г

«Утверждаю»
Директор школы
Зинченко Т.П.
«___» 2014 г

**Программа
по формированию
жизнестойкости обучающихся**

Адресована: подростки 11-15 лет

Георгиевка. 2014г

Содержание

	Пояснительная записка	3
1	Цели и задачи программы.....	4
2	Этапы реализации школьной программы по формированию жизнестойкости обучающихся.....	5
2.1.	Подготовительный этап	5
2.2.	Формирующий этап.....	6
2.3.	Мониторинг.....	6
3	Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной занятости, на классных часах.....	7
4	Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.....	8-12
5	Тематика родительских собраний.....	14
	Литература	15

Пояснительная записка

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», является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации. 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.

Программа адресована подросткам 11-15 лет. Этот выбор обусловлен особенностями подросткового периода, связанного с развитием саморефлексии, становлением индивидуальной и социальной идентичности, повышающим и проявлением антивиталяного поведения (не направленного на жизнь) у подростков с несформированными качествами жизнестойкости.

1 Цели и задачи программы

Цель программы – повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения.

Задачи:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
3. Формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;
4. Организация и включение подростков в ценностно значимую для них деятельность.

Программа состоит из 4 модулей:

1. Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах) (4-8 час.);
2. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (6-10 час.);
3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей (4-8 час.)

Показатель эффективности программы: повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:

1. Высокая адаптивность.
2. Уверенность в себе.
3. Независимость, самостоятельность суждений.
4. Стремление к достижениям.
5. Ограниченность контактов, самодостаточность.

Прогнозируемые риски

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

2. Этапы реализации школьной программы по формированию жизнестойкости обучающихся

2.1. Подготовительный этап

Администрация	<p>Издает локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся;</p> <p>Включает в план воспитательной работы образовательной организации раздел: «Формирование жизнестойкости обучающихся»;</p> <p>Организует проведение методических семинаров, (педагогических советов) по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в образовательной организации педагогическими работниками</p>
Классный руководитель	<p>Заполняет бланк методики «Шкала социальной компетентности обучающегося», составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе;</p> <p>Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе;</p> <p>Определяет группу подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;</p> <p>Проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной коррекционно-развивающей работы;</p> <p>Планирует содержание классных часов, родительских собраний;</p> <p>Взаимодействует с педагогом-психологом округа.</p>

2.2. Формирующий этап

Администрация	<p>Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов;</p> <p>Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением</p>
---------------	--

	плана по формированию жизнестойкости обучающихся
Классный руководитель	<p>Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся;</p> <p>Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы;</p> <p>Организует включение подростков в ценностно значимую для них деятельность;</p> <p>Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности</p>

2.3. Мониторинг

Администрация	<p>Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2014-2015 учебном году в соответствии с показателями эффективности;</p> <p>Осуществляет планирование работы на 2015-2016 учебный год;</p> <p>Организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом;</p> <p>Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов</p>
Классный руководитель	<p>Организует проведение мониторинга социальной компетентности обучающихся (на основании профиля сформированности качеств жизнестойкости в классных коллективах по методике «Шкала социальной компетентности обучающихся»);</p> <p>Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы;</p> <p>Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе)</p>

3.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:

1. Упражнение для создания эмоционального настроения на занятие;
2. Работа в микрогруппах;
3. Мини-дискуссия;
4. 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?

5. Притча

Содержание работы с обучающимися 5-6 классов преимущественно направлено на познание подростком самого себя, осмысление сильных и слабых сторон своей личности, самовоспитание. При проектировании занятий с обучающимися 7-9 классов учитывается потребность взрослеющих подростков в избирательности общения, их эмоциональную ранимость, потребность в признании и стремление к самоутверждению.

Тематическое планирование

5 класс

«Я и мой мир»

Тема	Содержание	Количество часов
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	1-2
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.	1-2
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.	1-2
Практикум уверенного поведения в опасных ситуациях	Формирование понятий: опасность, риск, трудная жизненная ситуация, помощь, самопомощь, взаимопомощь. Обучение приемам анализа, планирования и	2

	преодоления трудной жизненной ситуации. Формирование умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия. Службы экстренной помощи.	
--	---	--

6 класс

Тема	Содержание	Количество часов
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	1-2
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)	1-2
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)	1-2
Если бы моим другом был ...я	Формирование: адекватной самооценки, умения объективно	1-2

сам	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)	
-----	--	--

7 класс

Тема	Содержание	Количество часов
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»).	1-2
Разработка и управление социальным проектом	Формирование навыков конструктивного общения, умений принятия коллективного решения. Формирование и сплочение команды, коррекция социометрического статуса, взаимоотношений, неадекватной самооценки	1-2
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	1-2
Я – личность!	Осознание собственной ценности, ценности человеческой жизни. Выбор своей социальной позиции,	1-2

	норм поведения при взаимодействии с другими людьми. Характер принятых решений, направленность выбора в сложных жизненных ситуациях (на модели игровой ситуации)	
--	---	--

«Я и этот мир»

8 класс

Тема	Содержание	Количество часов
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	1-2
Практикум общения	Самопрезентация группы. Вопросы – ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов	1-2
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)	1-2

9 класс

Тема	Содержание	Количество часов
Жизнь по	Актуализация представления о	1-2

собственному выбору	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	
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 стресса	1-2
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 романтических отношений?	1-2
Проблемы смысла жизни	Проблемы смысла жизни и счастья – составляющие счастья. Я – в мире сверстников. Я – в мире взрослых.	1-2

4. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации

Задачи: сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или на изменение отношения к ним.

Методы работы:

1. Беседа

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства	«Сопереживание», «Эмпатийное слушание»
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безысходности 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»

5. Тематика родительских собраний

- «Родителям о роли общения в жизни подростка», 5 класс
- «Поощрение и наказание в воспитании детей», 5 класс
- «Здоровый образ жизни - основа успешной жизнедеятельности», 5 класс
- «Фабрика звезд» (творческий отчет), 5 класс
- «Детская агрессия», 6 класс
- «Как уберечь детей от насилия. Права и обязанности ребенка», 6 класс
- «Общение родителей с детьми-подростками» (ролевая игра), 6 класс
- «Свободное время подростка» (творческий отчет), 6 класс
- «Роль семьи в воспитании моральных качеств личности», 7 класс
- «Контакты и конфликты», 7 класс
- «Воспитание ненасилием в семье» (дискуссия), 7 класс
- «Нравственные ценности семьи», 8 класс
- «Мой ребёнок становится трудным», 8 класс
- «Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях», 8 класс
- «В семье растёт сын» (конференция отцов), 9 класс
- «В семье растёт дочь» (дискуссионная площадка для мам), 9 класс
- «Дети и родители - профессиональный выбор: «За» и «Против» (совместное детско-родительское собрание), 9 класс

Список литературы

1. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002
2. Вачков И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников.- СПб, 2009.-111 с.
3. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС- полиграфия», 2009
4. Особенности формирования жизнестойкости и совладания 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, 2014.- 184
5. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста.- М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
6. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе.- М.,2001
7. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации/Под ред. А.Ф. Шадуры.- СПб.: «Речь», 2005.- 176с.
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). - М.: Генезис