

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.МЕСКЕР-ЮРТ»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ с.Мескер-
Юрт»

_____ Титаева З.В.
ПРИКАЗ № 102 от 19.12.2024

**Программа
«Формирование
жизнестойкости подростков»**

2024

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Содержательное описание программы.....	5
3. Перечень программных мероприятий по формированию жизнестойкости подростков.....	6
4. Отчет	14

1. Пояснительная записка

В данной программе формирование жизнестойкости личности рассматривается как перспективное направление первичной педагогической профилактики девиантного поведения.

Девиантное поведение формируется под воздействием внешних (семейное неблагополучие, микроконфликты, девиантное окружение...) и внутренних факторов (психологические характеристики личности, обуславливающие определенные реакции на внешние девиантогенные факторы). Разными людьми объективно одинаковая ситуация расценивается и переживается по-разному. Одни индивиды трудные жизненные обстоятельства воспринимают как некий барьер, преодолев который они развиваются. Другие же видят в нем крах мироздания. Следовательно, в формировании девиантного поведения главная роль принадлежит именно внутренним факторам. Таким образом, усилия педагогов, в первую очередь должны быть направлены на формирование личностных ресурсов, которые помогут сопротивляться стрессовым обстоятельствам и вовлечению в социальную патологию.

Современное динамично развивающееся общество переживает серьезные социально-экономические, правовые, нравственные, духовные изменения, которые затрагивают различные сферы деятельности человека, в том числе и систему образования. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного подростка, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с решением возникающих перед человеком трудных жизненных ситуаций. Эта проблема актуальна для школьников, так как создавшаяся социальная обстановка требует от них максимальной адаптации. Для некоторых трудные жизненные ситуации выступают в качестве повода суицидального поведения, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость.

В отечественной психологии проблема трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабатывается многими учеными: это Н.В. Тарабарина, М. Ш. Магомед-Эминов, Н.Н. Пуховский, Ф.Е. Василюк, К. Муздыбаев, В. Лебедев, М.М. Решетников, Ц.П. Короленко, Ю.А.Александровский и другие.

Вовлеченность – это важная характеристика в отношении себя, окружающего мира и характера взаимодействия между ними, которая дает силы и мотивирует человека к реализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведению. Она дает возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценным, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений.

Контроль представляет собой убежденность человека в том, что от его активных усилий будет зависеть результат происходящего. Противоположностью ему является ощущение собственной беспомощности и беззащитности. Субъект контроля действует, чувствуя себя способным господствовать над обстоятельствами и противостоять тяжелым моментам жизни. Оценивая даже трагические события,

такие люди снижают их значимость и уменьшают тем самым психотравмирующий эффект. Обобщающая позиция субъекта целостной жизни обуславливает восприятие им любого стрессового события не как удара судьбы, влияния неподконтрольных сил, а как естественное явление, как результат своего действия или других людей. Субъект уверен, что любую трудную ситуацию можно так преобразовать, что она будет согласовываться с его жизненными планами, окажется в чем-то ему полезной.

Установка вызов (принятие риска) помогает человеку оставаться открытым окружающей среде и обществу. Она состоит в восприятии личностью событий жизни как вызова. Опасность воспринимается как сложная задача, знаменующая собой очередной поворот изменчивой жизни, побуждающая человека к непрерывному росту. Любое событие переживается в качестве стимула для развития собственных возможностей.

Если высок уровень включенности, то при стрессе возрастает потребность в контакте с другими людьми. Если высок уровень контроля, то велики старания влиять на события, а не страдать от беспомощности. Если высок уровень вызова, то велико стремление обучаться на своем положительном или негативном опыте, не ожидая легкой и комфортной жизни. Чем развитее жизнестойкость, тем больше вероятность, что человек будет адекватно воспринимать трудности, вместо их избегания и отрицания.

Жизнестойкость предполагает признание человеком своих реальных возможностей, принятие реальной собственной уязвимости. Жизнестойкость – это база, исходя из которой, перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, которой позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности.

Таким образом, 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.

Анализ теоретических и методологических основ позволяет сделать вывод о том, что 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 суицидального риска.

Все компоненты жизнестойкости вполне поддаются диагностике, формированию педагогическими методами и средствами. Педагогической наукой и практикой накоплено достаточное количество идей, способов и средств формирования и коррекции каждого из вышперечисленных компонентов жизнестойкости.

2. Содержательное описание программы

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

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

- 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 само регуляции;

- снижение конфликтности посредством проигрывания конфликтных ситуаций с последующим конструктивным решением;

- осознание практического значения знаний, получаемых в процессе занятий.

Программа рассчитана на работу с учащимися 12-15 лет (6-9 классы) Срок реализации – 2 года, в ходе которого последовательно осуществляются три этапа:

1 этап – подготовительно-диагностический, направлен на определение уровня развитости компонентов жизнестойкости учащихся, тест жизнестойкости. Результаты опроса, данные наблюдения, сведения о наличии в жизни учащегося девиантогенных обстоятельств фиксируются в групповых - картах характеристиках. На этом же этапе осуществляется подготовка преподавательского коллектива к проведению профилактики девиантного поведения на основе формирования жизнестойкости. 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 – характеристиках что позволяет проследить динамику жизнестойкости.

3. Перечень программных мероприятий по формированию жизнестойкости подростков

Этапы реализации программы	Содержание деятельности	Методы, методики и формы деятельности	Прогнозируемые результаты, формы их представления.
Подготовительно-диагностический	Проведение беседы с родителями о программе формирования жизнестойкости детей	Родительское собрание	Предоставление родителям информации о формировании жизнестойкости и роли семьи и школы в воспитании данного качества.
	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.
	Проведение индивидуальной диагностики каждого школьника - участника программы	Предполагается использовать следующие психологические тесты: методика диагностики социально-психической адаптации, тест «Самооценка силы воли»; тест жизнестойкости.	Заполнение групповых карт-характеристик, обсуждение со школьником результатов тестирования и постановка задач саморазвития.
Формирующий этап	Классный час «Основные жизненные ценности»	Беседа Используется информация об общественных и индивидуальных ценностях, соотношении ценностей с	Осмысление представлений о смысле жизни, счастье, ценностях, жизненных планах

		выбором своего жизненного	
Классный час по обсуждению готовности к трудным жизненным ситуациям	Беседа, тренинг. Используется информация о механизмах возникновения и развития стресса, материалы для проведения антистресс- тренинга	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	Составляется жизненный план подростка, обсуждаются варианты действий при невыполнении плана, продумывается достижение поставленных целей различными способами, соотносимых с социальными ценностями.	
Классный час «Умеете ли вы отдыхать?»	Беседа, тренинг Используется информация о способах релаксации, релаксационный тренинг	Снятие эмоционального напряжения, переутомления, предотвращение возможного стресса, восстановление нарушенных функций организма, повышение трудоспособности, мышечное расслабление, успокоение, отвлечение от тревожащих событий.	
Классный час «Жизнестойкий человек и как им стать?»	Беседа. Используется подробная информация о компонентах	Стимулирование учащихся к осознанному саморазвитию компонентов	

		жизнестойкости, способах их саморазвития	жизнестойкости, осознание школьниками важности ее самовоспитания.
Классный час «В чем ценность жизни?»		Беседа Используется информация о смысловых структурах личности	Обсуждение с подростками жизненных целей, ценностей и смыслов. Обсуждение жизненных ситуаций людей с разными жизненными смыслами, целями и ценностями.
Классный час «Как успешно преодолевать трудности?»		Тренинг Используется информация о волевых качествах и их развитии, их обязательной нравственной направленности, примеры успешного преодоления трудностей	Стимулирование учащихся к развитию волевых качеств. Основную информацию о примерах успешного преодоления трудностей подготавливают учащиеся.
Тренинг развития временной перспективы и способности к целеполаганию для старшеклассников		Используется информация о личностном развитии, самоопределении, обретении собственной идентичности материалы для проведения тренинга	Возможность и необходимость самостоятельно определять цели своей жизни, освоение практически полезных навыков планирования
Тренинг развития способности к самопознанию и уверенности в себе		Используется информация о средствах самопознания, саморазвития, материалы для проведения тренинга	Повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности, укрепление чувства собственного достоинства

	Тренинг развития мотивов межличностных отношений у подростков.	Используется информация о сущности и способах развития коммуникативных способностей, материалы для проведения тренинга	Развитие мотивов, лежащих в основе межличностных отношений подростков, чувства, ценности другого человека и самого себя
Диагностический этап	Повторная диагностика уровня развития жизнестойкости учащихся	Опросы, наблюдения, самонаблюдения, анализ результатов деятельности учащихся	Обработка данных тестирования с помощью методов математической статистики. Составление отчета о проделанной работе в рамках реализации программы
	Обсуждение результатов повторной диагностики с учащимися и их родителями	Родительское собрание, индивидуальные беседы	

**Дополнение в план воспитательной работы школы
на 2024/2055 учебный год
раздела «Формирование жизнестойкости обучающихся»**

План мероприятий по формированию жизнестойкости обучающихся

№	Мероприятие	Сроки реализации	Ответственные	Ожидаемый результат	Отметка о выполнении
Этап 1: подготовительный					
	Включение вопроса об организации работы по формированию жизнестойкости обучающихся в программу совещаний при зам. директора по воспитательной работе	декабрь	зам. директора по ВР	Протоколы совещаний	
	Проведение психодиагностики по определению уровня сформированности жизнестойкости	.	Классные руководители	Справка по итогам	
	Проведение семинаров для классных руководителей по проведению занятий (мероприятий) по формированию жизнестойкости	декабрь	Классные руководители и Солтамурадова Л.В.		
	Разработка и включение в План воспитательной работы школы раздела по формированию жизнестойкости обучающихся	декабрь	зам. директора по ВР	Согласование и утверждение плана работы	

<p>Внесение в должностные инструкции (педагогов-психологов, социальных педагогов, заместителей директоров по воспитательной работе) изменений по вопросу организации работы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся</p>	<p>декабрь</p>	<p>Солтамурадова Л.В.</p>	<p>Изменения в должностных инструкциях педагогических работников</p>	
<p>Этап 2: Внедренческий</p>				
<p>Разработка и утверждение программы групповых и индивидуальных занятий по формированию жизнестойкости обучающихся (на основании методических рекомендаций Главного управления по образованию и молодёжной политики Чеченской Республики</p>	<p>январь</p>	<p>Шилова О.А.</p>		
<p>Подготовка и проведение тематических педагогических советов, родительских собраний, конференций, семинаров с участием специалистов системы профилактики</p>	<p>1 раз в полугодии</p>	<p>Зам.дир. по ВР.</p>	<p>Протоколы собраний, совещаний</p>	

	Проведение мероприятий с родителями (законными представителями) по формированию жизнестойкости детей средствами родительской педагогики	Не реже 2 раз в год	зам. директора по ВР	Протоколы родительских собраний	
	Систематическое обновление информации об адресах, контактных телефонах получения психолого-педагогической, медицинской помощи в кризисной и стрессовой ситуации	постоянно	зам. директора по ВР	Информационный стенд, сайт школы	
	Организация индивидуального Психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в психоэмоциональном напряжении, пережившим острое горе, жестокое обращение и т.п.	постоянно	Классные руководители и Солтамурадова Л.В	Наличие индивидуальной программы сопровождения, отчетная документация «куратора случая»	
Этап 3: Мониторинг эффективности работы образовательной организации по формированию жизнестойкости обучающихся					
	Проведение психодиагностики по сформированности жизнестойкости обучающихся	До 01.05.2025	Классные руководители и Солтамурадова Л.В.	Отчёт о проведении	
Этап 4: аналитический					
	Проведение круглого стола по итогам внедрения	До 30.05.2025	Классные руководители и	Протокол	

	программы обязательного курса занятий формирования жизнестойкости обучающихся		Солтамурадов а Л.В.		
--	--	--	------------------------	--	--

4. Отчет

дата	мероприятие	Отв.	Прим.
октябрь	Информация на сайте школы	Солт.Л.В.	
6 ноября	Педагогический совет		См.протокол
декабрь	Диагностика уровня сформированности жизнестойкости	Классные руководители Солт.Л.В.	См.справку
17 декабря 2024	Совещание педагогического совета при директоре	Солт.Л.В	
13-14 января	МО классных руководителей		
21 января 2025	Совещание педагогического совета при директоре	Титаева З.В. Солт.Л.В.	
22 января	Общешкольное родительское собрание	Экмурзаева Т.А. Солт.Л.В.	
24 января	Единый информационный день ЕГЭ общешкольное родительское собрание для родителей 11 кл.	Тимерханова А.У. Солтамурадова Л.В. Экмурзаева Т.А.	
24 января	Единый информационный день ЕГЭ Классный час для 11 классов	Классные руководители Датаева Л.С. Солтамурадова Л.В.	
Январь-февраль	Родительские собрания в 9-11 классах	Классные руководители Тимерханова А.У.	Протокол 1.Профилактика негативных явлений, формирование жизнестойкости обучающихся 2.Внедрение Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» 3.Итоги успеваемости учащихся класса. 4.Работа родителей с

			информационной системой Сферум 5.Выступление представителей РК:
3февраля	Заседание общественного формирование «Наркопост» Мини тренинг «Скажи наркотикам, нет!»	Зам.директора по ВР Солтамурадова Инспектор ОПДН Оздамиров М.А.	Учащиеся7-11 классов