




Российская Федерация
Иркутская область
Муниципальное образование «Братский район»
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Илирская средняя общеобразовательная школа № 1»
665746, Иркутская область, Братский район, с. Илир, ул. Кирова, 16, e-mail:
ilirshool1@mail.ru

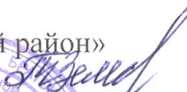
РАССМОТРЕНО

Заседание МС
МКОУ «Илирская СОШ №1»
Протокол № 1
от «27» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС
МКОУ «Илирская СОШ № 1»
Протокол № 1
от « 27» августа 2021 г.
Зам. директора по УВР
Панова И.В. 

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № ____
от «30» августа 2021г.
Директор МКОУ «Илирская
СОШ №1»
МО «Братский район»
Земскова Г.И. 



ПРОГРАММА
«ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ»
на 2021-2022 учебный год

Разработал:
педагог-психолог
Чечикова Е.С.

Пояснительная записка.

Программа «Формирование жизнестойкости обучающихся 1-11 классов МКОУ «Илирская СОШ №1» разработана на основании приложения №1 - к постановлению комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав в МО «Братский район» от 20 мая 2021 г. №1 «Межведомственный план мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних на территории Братского района Иркутской области на 2021-2022 годы».

Программа определяет содержание, основные пути формирования жизнестойкости детей и подростков, направлена на совершенствование и систематизацию работы школы по организации профилактической и коррекционной работы в целях предотвращения суицидов и суицидальных попыток.

Актуальность данной Программы определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. В современных условиях жизнедеятельность обучающихся предполагает проявление активности, мобильности и самостоятельности в принятии решений. Зачастую, обучающиеся оказываются в стрессовых ситуациях, где необходима своевременная поддержка со стороны взрослых.

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между реальной ситуацией (желание достичь, сделать и т.п.) и имеющимися возможностями. Такое несоответствие потребностей способностям и возможностям препятствует достижению целей, а это влечёт за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая достаточным жизненным опытом, неизбежно встретиться с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, поэтому может стать причиной суицидальных мыслей и намерений. Своевременная помощь и поддержка, оказанная в трудной жизненной ситуации, позволяет избежать значительного количества непоправимых событий.

По мнению специалистов, занимающихся проблемами профилактики и анализа суицидального поведения детей и подростков было выявлено, что современные подростки и юноши испытывают значительные трудности с преодолением стрессовых и других трудных жизненных ситуаций, не знают, куда адресно обратиться за поддержкой по разрешению их важных проблем. Вместе с тем, многие проблемные моменты можно предупредить заранее: сотрудничая в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные руководители, учителя-предметники), социальный педагог, педагог-психолог, делая главные акценты на положительных сторонах жизни всех субъектов образовательного процесса и окружающего их социума. Поэтому, одно из важных направлений системы образования должно стать формирование у обучающихся жизнестойкости, развивая у них навыки совладания с трудными жизненными ситуациями.

Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку именно она охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности. 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.

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.

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.

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 вышеперечисленных компонентов жизнестойкости.

Исходя из вышесказанного, основной целью работы педагогического коллектива образовательной организации должен стать комплексный подход к формированию жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями обучающихся.

Содержательное описание программы

Программа школы по формированию жизнестойкости обучающихся (далее – Программа) направлена на формирование навыков коммуникации, саморегуляции поведения и эмоций, самооценки личности с учетом психофизиологических особенностей.

Реализация Программы требует согласованной работы с разными участниками образовательного процесса и включает следующие виды работ:

- выявление обучающихся группы суицидального риска и организация с ними индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы по повышению уровня жизнестойкости;

- проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоциональное воображение обучающихся, отработка различных стратегий саморегуляции (поведенческих, эмоциональных, интеллектуальных);

- консультирование педагогов по вопросам выбора оптимальных методов и форм воспитательной работы с учетом психофизиологических различий обучающихся, их половозрастных и индивидуальных особенностей;

- просвещение и консультирование родителей по коррекции деструктивных методов воспитания и оптимизации детско-родительских отношений.

Психолого-педагогические мероприятия по формированию жизнестойкости школьников ориентированы на достижение следующих целей и задач:

Цель: повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивиталяного поведения.

Задачи:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;

2. Формирование навыков саморегуляции, как стратегии совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями.

3. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);

4. Повышение уровня самооценки, уровня социально-психологической адаптации детей и подростков;

5. Организация и включение обучающихся в ценностно-значимую для них деятельность;

6. Оптимизация эмоционального климата в семье и школе;
 7. Повышение психологической компетентности родителей (законных представителей) в области воспитания и взаимодействия с детьми.
 9. Обеспечение социально-педагогической поддержки семьи в формировании личности учащегося.
 10. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, повышения качества их жизни.
- Срок реализации – 1 год.

Показателем эффективности (ожидаемыми результатами) программы выступает повышение уровня жизнестойкости обучающихся, что проявляется в сформированности качеств:

1. Уверенность в себе.
2. Независимость, самостоятельность суждений.
3. Стремление к достижениям.
4. Навыки межличностного взаимодействия.
5. Ценностно-смысловые установки, направленные на реализацию волевых действий (мотивация, мысленная постановка цели, сосредоточение на ее исполнении, осмысливание и самоконтроль).
6. Саморегуляция поведения и эмоций.

План мероприятий по формированию жизнестойкости

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Включение вопроса формирования жизнестойкости обучающихся в план внутриучрежденческого контроля	Сентябрь	Администрация
2	Включение в планы воспитательной работы классных коллективов развивающих занятий, классных часов, бесед с родителями по формированию жизнестойкости обучающихся в соответствии с программой общеобразовательной организации	Сентябрь	Классные руководители
3	Организация и проведение анализа и оценки результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся	Май	Администрация, классные руководители

Тематическое планирование классных часов по формированию жизнестойкости обучающихся, с включением в воспитательный план 1 раз в четверть:

Тема	Содержание	Количество часов
1-4 классы		
Я хочу общаться и дружить	Формирование навыков конструктивного общения	1
« Я не хочу быть как все, потому что все мы разные»	Развитие коммуникативных навыков у замкнутых детей	1
«Расскажи о себе,	Развитие коммуникативных навыков у замкнутых	1

какой ты?»	детей	
Позитивное общение с окружающими	Обыгрывание конфликтных ситуаций, их анализ. Обучение приемам конструктивного общения.	1
5-8 классы		
Мои ценности жизни.	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. Дискуссия о жизненных целях и ценностях.	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
Практикум общения с окружающими	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
Если бы мог быть моим другом... 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
9-11 классы		
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
Проблемы смысла жизни	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я - в мире сверстников. Я - в мире взрослых.	1
Как управлять своими эмоциями	Анализ особенностей общения со сверстниками и их эмоционального сопровождения	1
Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом.	Умение контролировать стрессовые ситуации.	1

**Тематическое планирование
занятий с обучающимися по формированию жизнестойкости и
предотвращения суицидального поведения, с включением в воспитательный план:**

№ П/П	Тема беседы	Сроки
----------	-------------	-------

1	Как налаживать контакты и успешно общаться с окружающими?	В течение года
2	Мозаика общения	
3	Как преодолеть тревогу	
4	Определение здорового образа жизни.	

Тематический план проведения родительских собраний, консультаций, бесед с выбором темы в соответствии с возрастными особенностями

№ п/п	Мероприятие	Ответственные
1.	Современные интернет риски и угрозы жизни детей, способы защиты от них в социальных сетях	Классные руководители
2.	О возрастных особенностях учащихся 1,4,5 классов	
3.	Молодёжные субкультуры	
4.	Воспитание на основе здравого смысла	
5.	Принципы отношений взрослых и детей. Наши ошибки.	
6.	Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях	
7.	Психологическое сопровождение выпускников в период подготовки и проведения государственной итоговой аттестации	Классные руководители, педагог-психолог

Библиографический список:

1. Особенности формирования жизнестойкости и совладения 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, 2014г. 184 с.
2. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
3. Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя. Составители: Гражданкина Л.В., Зикратов В.В., Тарасова А.Ю.
4. «Мой выбор» под ред. П.Г.Половожец,
5. «Педагогика здоровья» под ред. В.Н.Касаткиной,
6. А.Г. Жилиев, Т.И. Палачёва «Формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков у учащихся» 5-6,7-9 классов
7. Учебно-методическое пособие для учителей «Здоровье» для 1-11 классов под ред. В.Н.Касаткиной