# **Программа по формированию жизнестойкости обучающихся МБО «СОШ№1 с.Герменчук».**

**Программа**

**по формированию жизнестойкости обучающихся**

**МБОУ «СОШ№1 с.Герменчук».**

с.Герменчук 2024г.

**Содержание программы.**

1. Паспорт программы…………………………………………………….3стр.
2. Пояснительная записка…………………………………………………5стр.
3. Содержание деятельности образовательного учреждения……………..
4. Модули программы…………………………………………………….
5. Перечень программных мероприятий по формированию жизнестойкости подростков в МБОУ» Сош№1 с.Герменчук»
6. Список используемой литературы…………………………………….

**Приложение**

**Приложение №1.**Планируемые мероприятия по реализации программы «Формирование жизнестойкости обучающихся» на 2024 – 2025 уч. год

**Приложение №2.** Диагностика социальной компетентности обучающегося

|  |  |
| --- | --- |
| **Паспорт программы** | |
| Наименование  Программы | Формирование жизнестойкости учащихся МБОУ «СОШ№1 с.Герменчук» «Учимся вместе преодолевать трудности» |
| Государственный  заказчик, координатор  Программы | МБОУ «СОШ№1 с.Герменчук» |
| Цель и задачи Программы | Цель:  - повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика девиантного поведения.  Задачи:  - оказание психолого – педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;  - 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;  - организация и включение подростков в ценностно значимую для них деятельность |
| Разработчики Программы |  |
| Исполнители Программы | Администрация школы, классные руководители, учителя – предметники, учащиеся |
| Срок реализации  Программы | 2024 - 2025 гг. |
| Этапы реализации  Программы | I этап: подготовительный  II этап: формирующий  III этап: мониторинг |
| Механизм управления  реализацией Программы | Контроль за реализацией Программы осуществляется:  - администрацией МБОУ «СОШ №1 с.Герменчук»  - классными руководителями  - родителями обучающихся |
| Показатели эффективности программы | - повышения уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:  -высокая адаптированность;  - уверенность в себе;  - независимость, самостоятельность суждений;  - стремление к достижениям |

Программа определяет содержание, основные пути формирования жизнестойкости детей и подростков.

Программа направлена на совершенствование и систематизацию работы класса по нравственному воспитанию.

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.

Поэтому в МБОУ «СОШ№1 с.Герменчук» **актуальной задачей** педагогического коллектива является 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.) Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги, классные руководители

**Целью** данной программы является повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивитального поведения.

Достижение этой цели предполагает решение *взаимосвязанных***задач:**

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.

**Модули Программы:**  
1. Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах);  
2. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;  
3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

**Показателем эффективности** программы выступает 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. Самодостаточность.

**Этапы реализации программы.**

Программа рассчитана на работу с учащимися 7-17 лет (1-11 классы) и реализуется в течение 1 года последовательно в 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 групповых - картах характеристиках. На этом же этапе осуществляется подготовка преподавательского коллектива к проведению профилактики суицидального 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.

Поскольку жизнестойкость – это фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, то грамотная психолого-педагогическая установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах, способна снизить степень суицидального риска и крепить жизненную позицию.

**I. Подготовительный этап**

**Администрация**

1. Издает локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность

педагогических работников по формированию жизнестойкости учащихся;

2. Включает в план воспитательной работы образовательной организации раздел: «Формирование жизнестойкости учащихся»;

3. Организует проведение методических семинаров, (педагогических советов) по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в образовательной организации педагогическими работниками.

**Классный руководитель**

1. Заполняет бланк методики «Шкала социальной компетентности учащегося»,

составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе;

2. Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе;

3. Планирует содержание классных часов, родительских собраний;

4. Взаимодействует с педагогом-психологом.

**II. Формирующий этап**

**Администрация**

1. Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов;

2. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся.

**Классный руководитель**

1. Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) учащихся;

2. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы;

3. Организует включение подростков в ценностно значимую для них деятельность;

4. Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение учащихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности.

5.Осуществляет социальный патронаж учащихся, находящихся в социально опасном положении, на учете в КДНиЗП, ПДН

**III. Мониторинг**

**Администрация**

1. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2024-2025 учебном году в соответствии с показателями эффективности;

2. Осуществляет планирование работы на 2024-2025 учебный год;

3. Организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом;

4. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости учащихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов

**Классный руководитель**

1. Заполняет бланк методики «Шкала социальной компетентности учащегося»,

составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе по итогам работы;

2. Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы;

3. Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе)

**Принципы программы.**

Программа по формированию жизнестойкости основывается на принципах:

1.Принцип гуманности. Создание доброжелательной атмосферы, способствующей ориентации ребёнка на положительные действия и поступки; создание условий для свободного развития, самореализации самоактуализации.

2.Принцип творчества. Новые решения традиционных дел, поиск новых вариантов организации познавательной, спортивной, трудовой, практической деятельности.

3.Принцип социальной активности. Включение детей в активную организацию жизнедеятельности класса, развитие ценностных ориентаций.

4.Принцип индивидуальности. Отражение уникальности, неповторимости ученика. Помощь каждому ребёнку в личностном самоопределении.

5.Деятельностный принцип. Воспитывает не педагог, не нравоучения, а организация жизни детей, её живые уроки, которые образуют личностный опыт каждого воспитанника. Чем богаче классная (школьная) деятельность, тем сильнее она задевает сердца и души детей.

6.Принцип взаимоотношения. Взаимовосприятие, взаимные действия в отношении детей друг к другу.

7. Возрастной принцип. Знание половозрастных особенностей детей.

**Формы и методы работы**

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.

При организации воспитательных мероприятий следует учитывать механизм развития психологических структур подростка, позволяющих превращать проблемные ситуации в новые возможности:

Показать возможности подростка, помочь их осмыслить, выбрать именно для себя должное, сформулировать цель, организовать деятельность в выбранном направлении.

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 целесообразно учитывать потребность взрослеющих подростков в избирательности общения, их эмоциональную ранимость, потребность в признании и стремление к самоутверждению.

Условием успешности профилактической работы в классных коллективах является ее системный характер, диалоговое взаимодействие, безоценочное принятие личности подростков, отсутствие назидательности со стороны педагога.

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

Основная задача индивидуальной (групповой) работы с подростком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним. Эффективным методом работы является беседа, которая проводится по следующим этапам:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы беседы | Главные задачи этапа | Используемые приемы |
| Начальный этап | Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотошений сопереживающего партнерства. | «Сопереживание», «Эмпатийное выслушивание» |
| Второй **э**тап | Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности 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» |

Организуя психокоррекционую работу с учащимися по переживанию травматического события педагог должен иметь соответствующий рабочий инструментарий по работе с травмой: набор психокоррекционных техник и методов, упражнений, как для детей, так и подростков, направленных на создание психологически безопасной атмосферы в группе, коррекцию эмоциональной сферы, снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами, психокоррекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций, выработку внутренней свободы, на понимание своих целей, потребностей, преодоление препятствий, выработку навыков поиска выхода из сложных ситуаций, формирование позитивного образа будущего. Необходимо применять техники психокоррекции эмоционального состояния в соответствии с возрастом учащегося, применять и обучать учащихся методам саморегуляции.

3.Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей

При системном подходе к организации профилактического просвещения родителей и педагогов возможно сформировать благоприятные условия для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути.

Задачи работы:

- способствовать переоценке взаимоотношений с детьми;

- формировать уважение к личности ребенка и пониманию его проблем.

**Примерная тематика родительских собраний**

«Как формировать навыки жизнестойкости в детях», 1 -4 кл

«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

«Страна талантов» (творческий отчет), 5 класс

«Что такое детская агрессия?», 6 класс

«Как уберечь детей от насилия. Права и обязанности ребенка», 6 класс

«Формирование жизнестойкости детей и подростков. Проблемы подросткового возраста», 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

Ознакомительная беседа с родителями « Этот сложный переходный возраст», 9 кл

Ознакомительная беседа с родителями « Доверительные отношения. Как их построить», 9 кл

«В семье растет дочь» (дискуссионная площадка для мам), 9 класс

«Дети и родители - профессиональный выбор: «За» и «Против» (совместное детско- родительское собрание), 9 класс

**Ожидаемые результаты.**

Повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:

-высокая адаптированность;

- уверенность в себе;

- независимость, самостоятельность суждений;

- стремление к достижениям;

- ограниченность контактов, самодостаточность

**Риски и пути их преодоления**

В ходе реализации Программы допустимы риски и неопределенности:

- 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 Программы;

- недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни ( при наличии семейного благополучия)

**Перспективные цели и задачи формирования навыков жизнестойкости**

**Цель:** формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, жизнестойкости.

**Задачи:**

• расширять знания учащихся ОУ о правилах здорового образа жизни, формирование готовности соблюдать эти правила;   
• формировать умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей;   
• формировать представления об особенностях своего характера, навыков управления свои поведением, эмоциональным состоянием.   
• развивать коммуникативные навыки (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов);   
• формировать умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих;   
• пробуждать у детей интереса к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовывать потребность в признании, общении, получении новых знаний;   
• просвещать родителей в вопросах развития у детей представлений о здоровом образе жизни, предупреждения вредных привычек, овладению навыками диалогового взаимодействия.

Организационные задачи по реализации Программы в дальнейшем.

Приоритетной задачей администрации общеобразовательной организации является разработка управленческих механизмов, направленных на повышение мотивационной готовности педагогического коллектива по формированию жизнестойкости обучающихся.

Администрации общеобразовательной организации:

- разработать управленческие механизмы, направленные на повышение мотивационной готовности педагогического коллектива по формированию жизнестойсти обучающихся;

- в целях контроля за содержанием информации, выставляемой на интернет-ресурсах, ее стилистического соответствия целевой аудитории и научной достоверности, актуализировать работу школьного методического объединения педагогов по данному направлению;

- организовать повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по овладению навыков диалогового взаимодействия при обсуждении с обучающимися проблем построения жизненных перспектив и обучения навыкам целеполагания.

**Перечень программных мероприятий по формированию жизнестойкости подростков в МБОУ «СОШ№1 с.Герменчук»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Просвещение и профилактика** | | | | |
| ***Учащиеся*** | | | | |
| № **п/п** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственный** | |
| 1 | Выявление несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации | в течение года | классные руководители | |
| 2 | Составление базы данных по социально неблагополучным семьям | сентябрь | Классные руководители | |
| 3 | Организация досуговой деятельности учащихся | в течение года | Классные руководители, организатор | |
| 4 | Организация оздоровления и отдыха во внеурочное время детей из неблагополучных и малообеспеченных семей | каникулярное время | Классные руководители, учителя | |
| 5 | Психологические классные часы:  Начальное звено:  «Твои новые друзья. Что изменилось в твоем развитии».  «Твое настроение. Как научиться преодолевать трудности».  «Твои поступки. Как сказать «нет» и отстоять свое мнение».  «Жизнь без конфликта»   «В поисках хорошего настроения».   «Как научиться жить без драки».  « Учимся снимать усталость».   Среднее звено  «Я – пятиклассник».  « Что такое толерантность».  «Путешествие в страну вежливости»  «Жизнь без конфликта».  « Как преодолевать тревогу и стресс».  « Правила сложные и простые».  «Общение со сверстниками в моей жизни».  «Азбука нравственности»  Старшее звено  «   Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом».  «  Грани моего Я».  «   Способы саморегуляции эмоционального состояния».      «Учимся сказать: « Нет!»  «  Не сломай свою судьбу! Подросток и наркомания».  «   Приемы эффективного общения».  «Как стать уверенным в себе. Как завоевать друзей».  «Как быть счастливым?»  «Ценности жизни» | в течение года | Классные руководители | |
| 6 | Правовые классные часы:  « Знаешь ли ты свои права и обязанности». (5 – 9 классы) | ноябрь | Классные руководители | |
| 7 | Психолого-педагогическая поддержка учащихсяк выпускным экзаменам (тренинг 9, 11 кл.) | март - апрель | Классные руководители | |
| 8 | Игра для учащихся 5–х классов «Колючка» (интеграция «отверженных»), | ноябрь | Классный руководитель | |
| 9 | Игра «В чём смысл жизни?» (10кл) | февраль | Классные руководители | |
| 10 | Групповые занятия по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни | в течение года | Классные руководители | |
| 11 | Психокоррекционная группа с дезадаптированными детьми | октябрь - ноябрь | Педагог-психолог | |
| 12 | Диспут для подростков «Успех в жизни» | декабрь | Классные руководители | |
| 13 | Оформление информации на стенде о том, где можно получить психологическую поддержку и медицинскую помощь, круглосуточную помощь - телефоны доверия | сентябрь | Классные руководители | |
| 14 | Информирование родителей и учащихся о проведении консультаций несовершеннолетних и родителей, оказавшихся в кризисной ситуации | сентябрь,  в течение года | Классные руководители | |
| 15 |  |  |  | |
| ***Педагоги*** | | | | |
| 1 | Семинар «Формирование жизнестойкости подростков» | октябрь | Педагоги | |
| 2 | Семинар «Типология возрастных психолого-педагогических особенностей учащихся» | ноябрь | Педагоги | |
| 4 | Организация работы по профилактике профессионального выгорания | в течение года | Педагоги | |
| 5 | Семинар классных руководителей «Психологический климат в классе» (Школьный психолог №10, 12, 16, 19 , 2001) | февраль | Рук-ль м/о кл.рук-лей, классные рук-ли | |
| 6 | Семинар классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними» | март | Рук-ль м/о классных рук-ей | |
| ***Родители*** | | | | |
| 1 | Родительский лекторий:  « Возрастные психолого-педагогические особенности» (младший школьник, подросток, старший школьник)  « Наши ошибки в воспитании детей».  « Шаги общения».  « Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки».  « Тревожность и её влияние на развитие личности».  « Трудный возраст или советы родителям».  « Что такое суицид и как его не допустить» (среднее и старшее звено)  « Особенности детско-родительских отношений как фактор психологического дискомфорта»  « Куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества».  « Как помочь ребенку справиться с эмоциями».   «Толерантность: терпение и самоуважение» | В течение года | Классные руководители,  педагоги    Педагоги    Педагоги, классные руководители   Классные руководители  Классные руководители  Педагоги    педагоги  Классные руководители | |
| **Консультирование** | | | | |
| 1 | Консультирование учащихся, семей учащихся с признаками школьной дезадаптации, внутрисемейными проблемами, семей находящихся в трудной жизненной ситуации  и др. | В течение года | Педагоги, классные руководители,психологи | |
| **Диагностика** | | | | |
| ***Учащиеся*** | | | | |
| 1 | Исследование социального статуса | В течение года | кл. руководитель | |
| 2 | Исследование уровня адаптации      /1 и 5 классы/ | октябрь | Классный руководитель | |
| 3 | Исследование уровня тревожности         /5 классы/ | октябрь | Классный руководитель | |
| 4 | Шкала социально психологической адаптации (СПА) 10 кл. | февраль | Классный руководитель | |
| 5 | Опросник Басса – Дарки (агрессия, чувство вины) | по запросу | Классный руководитель | |
| 6 | Оценка способов реагирования на конфликтные ситуации | по запросу | Классный руководитель | |
| 7 | Склонность к отклоняющемуся поведению | В течение года | Педагог-психолог | |
|  |  |  |  | |
| ***Родители*** | | | | |
| 1 | Опросник для родителей – диагностика нарушений во взаимоотношениях подростка с родителями и их причин | по запросу | Классный руководитель | |
| 2 | Опросник родительского отношения (А.Варга,В.Столин) | по запросу | Классный руководитель | |
| **Коррекционно-развивающее направление** | | | | |
| 1 | Занятие «Ты и я – такие разные» - для подростков 5-6 класс  (Школьный психолог №11 - 2002) | октябрь | Кл.рук. | |
| 2 | Занятие «Барьеры непонимания» 8 класс (Школьный психолог №46 - 2001) | ноябрь | Кл.рук. | |
| 3 | Занятие по повышению самооценки «Нарисуй подарок самому себе»   (7 кл.; Школьный психолог №10 - 2005) | декабрь | Кл.рук. | |
| 4 | Тренинг уверенности (для старшеклассников; Школьный психолог № 2, 3, 4 – 2005, №15 - 2006) | февраль | Педагоги | |
| 5 | Цикл занятий для подростков «Я сам строю свою жизнь» | В течение года | Педагоги | |
| 6 | Цикл занятий для подростков группы риска «Путь к себе» | В течение года | Педагоги | |
| **Профилактика жестокого обращения с детьми** | | | | |
| 1 | Общешкольное родительское собрание  «Жестокое обращение с детьми» | сентябрь | | педагоги |
| 2 | Работа детского «телефона доверия», «ящика доверия» | В течение года | | педагоги |
| 3 | Родительские собрания для неблагополучных семей. | В течение года | | педагоги |
| 5 | Активизация рейдовых мероприятий по раннему выявлению безнадзорных несовершеннолетних | В течение года | | педагоги |
|  |  |  |  |  |

**Список литературы**

1. Ванакова, Г. В. Жизнестойкость как осознанный выбор современной молодежи / Г. В. Ванакова // Народное образование. – 2012. – № 1. – С. 234-239
2. Гнездилова, О. Н. Развитие личности подростка в современной школе : учеб. пособие / О. Н. Гнездилова, М. В. Фокина ; Рос. акад. образования, Моск. психол.-социал. ин-т. –М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та ; Воронеж : НПО "МОДЭК", 2006. – 157, [1] с.
3. Книжникова, С. В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательной школы :дис. ... канд. пед. наук / С. В. Книжникова. – Краснодар, 2005. – 191с. – Электронный ресурс
4. Лактионова, А. И. Влияние факторов жизнеспособности на социальную адаптацию подростков / А. И. Лактионова, А. В. Махнач // Ребенок в современном обществе / под ред. Л. Ф. Обухова, Е. Г. Юдина. – М., 2007. – C. 184-191
5. Мысова, О. Ф. Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические
6. подходы / О. Ф. Мысова // Воспитание школьников. – 2013. – № 6. – С. 60-64.
7. Наливайко, Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности :дис ... канд. психол. наук : 19.00.05 4. / Т. В. Наливайко. – Челябинск, 2006. – 175с. –Электронный ресурс.
8. Науменко, Ю. В. Социально-личностная жизнеспособность подростков / Ю. В. Науменко, М. Э. Паатова // Народное образование. – 2013. – № 7. – С. 249-257.

БЛАНК ответов «Теста Жизнестойкости» Ф.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_класс\_\_Ответьте, пожалуйста, на следующие вопро­сы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вопросы | нет | скорее нет, чем да | скорее да, чем нет | да |
| 1 | Я часто не уверен в собственных реше­ниях. |  |  |  |  |
| 2 | Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела. |  |  |  |  |
| 3 | Часто, даже хорошо выспавшись, я с тру­дом заставляю себя встать с постели. |  |  |  |  |
| 4 | Я постоянно занят, и мне это нравится. |  |  |  |  |
| 5 | Часто я предпочитаю «плыть по тече­нию». |  |  |  |  |
| 6 | Я меняю свои планы в зависимости от об­стоятельств. |  |  |  |  |
| 7 | Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня. |  |  |  |  |
| со | Непредвиденные трудности порой силь­но утомляют меня. |  |  |  |  |
| 9 | Я всегда контролирую ситуацию настоль­ко, насколько это необходимо. |  |  |  |  |
| 10 | Порой я так устаю, что уже ничто не мо­жет заинтересовать меня. |  |  |  |  |
| 11 | Порой все, что я делаю, кажется мне бес­полезным. |  |  |  |  |
| 12 | Я стараюсь быть в курсе всего происхо­дящего вокруг меня. |  |  |  |  |
| 13 | Лучше синица в руках, чем журавль в небе. |  |  |  |  |
| 14 | Вечером я часто чувствую себя совершен­но разбитым. |  |  |  |  |
| 15 | Я предпочитаю ставить перед собой труд­нодостижимые цели и добиваться их. |  |  |  |  |
| 16 | Иногда меня пугают мысли о будущем. |  |  |  |  |
| 17 | Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал. |  |  |  |  |
| 18 | Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль. |  |  |  |  |
| 19 | Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете. |  |  |  |  |
| 20 | Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми. |  |  |  |  |
| 21 | Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш. |  |  |  |  |
| 22 | Я люблю знакомиться с новыми людьми. |  |  |  |  |
| 23 | Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не уме­ет видеть интересное. |  |  |  |  |
| 24 | Мне всегда есть чем заняться. |  |  |  |  |
| 25 | Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг. |  |  |  |  |
| 26 | Я часто сожалею о том, что уже сделано. |  |  |  |  |
| 27 | Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее долучш их времен. |  |  |  |  |
| 28 | Мне трудно сближаться с другими людьми. |  |  |  |  |
| 29 | Как правило, окружающие слушают меня внимательно. |  |  |  |  |
| 30 | Если бы я мог, я многое изменил бы в про­шлом. |  |  |  |  |
| 31 | Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен. |  |  |  |  |
| 32 | Мне кажется, жизнь проходит мимо меня. |  |  |  |  |
| 33 | Мои мечты редко сбываются. |  |  |  |  |
| 34 | Неожиданности дарят мне интерес к жизни. |  |  |  |  |
| 35 | Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны. |  |  |  |  |
| 36 | Порой я мечтаю о спокойной размерен­ной жизни. |  |  |  |  |
| 37 | Мне не хватает упорства закончить начатое. |  |  |  |  |
| 38 | Бывает, жизнь кажется мне скучной и бес­цветной. |  |  |  |  |
| 39 | У меня нет возможности влиять на нео­жиданные проблемы. |  |  |  |  |
| 40 | Окружающие меня недооценивают. |  |  |  |  |
| 41 | Как правило, я работаю с удовольствием. |  |  |  |  |
| 42 | Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей. |  |  |  |  |
| 43 | Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются. |  |  |  |  |
| 44 | Друзья уважают меня за упорство и не­преклонность. |  |  |  |  |
| 45 | Я охотно берусь воплощать новые идеи. |  |  |  |  |

Опросник С.В.Левченко «Чувства в школе»

Ф.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| Я испытываю в школе |
| Спокойствие |
| Усталость |
| Скуку |
| Радость |
| Уверенность в себе |
| Беспокойство |
| Неудовлетворенность собой |
| Раздражение |
| Сомнение |
| Обиду |
| Чувство унижения |
| Страх |
| Тревогу за будущее |
| Благодарность |
| Симпатию к учителям |

**План работы по развитию жизнестойкости и оказание психолого-педагогической поддержки учащихся 1,3 класса на 2024-2025 уч.год**

Кл.рукль: 3» Б» Исраилова И.Р.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание и форма деятельности | Дата проведения |
| 1. | Твои новые друзья. Что изменилось в твоем развитии. Что вы знаете друг о друге. | сентябрь |
| 2. | Как ты растешь. Как научиться разговаривать с людьми. Твой класс. | октябрь |
| 3. | Что ты знаешь о себе. Что такое интонация. Кто твой друг. | ноябрь |
| 4. | Твое настроение. Как преодолевать трудности. Как научиться жить дружно. | декабрь |
| 5. | Как ты познаешь мир. Как понять друг друга без слов. Как помириться после ссоры. | февраль |
| 6. | Твои чувства. Для чего нужна улыбка. Какой у тебя характер. | март |
| 7. | Как исправить настроение. Умеешь ли ты дружить. Как воспитать свой характер. | апрель |
| 8. | Твои привычки. Фантастическое путешествие. | Май |
| 9. | Твои поступки. Как сказать нет и отстоять свое мнение. | В течение года. |
| 10. | Проведение индивидуальной диагностики каждого школьника – участника программы. | В течение года |
| 11. | Родительское собрание «Как формировать навыки жизнестойкости в детях» | май |

**План работы по развитию жизнестойкости и оказание психолого-педагогической поддержки учащихся 2, 4 класса на 2024-2025 уч.год**

Классный рук-ль: Цуцулаева Э.Х. 4 «Б» кл.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание и форма деятельности | Дата проведения |
| 1. | Кл.час. «Я личность и индивидуальность» + анкетирование учащихся | сентябрь |
| 2. | Кл.час. «Я и мои друзья» + анкета «Отношение в нашем классе» | октябрь |
| 3. | Кл.час «Мои ценности: моя семья» + анкета «Взаимоотношение в семье» | ноябрь |
| 4. | Кл.час «Жизнь без конфликта» + анкета «Уровень воспитанности» | декабрь |
| 5. | Кл.час «Дружба – это…» + анкета «Дружба» | январь |
| 6. | Практикум общения. Тренировка уверенного выступления. Умение обращения за помощью. На модели игровой ситуации | февраль |
| 7. | Практикум нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях | март |
| 8. | Кл.час. «Поговорим о толерантности» + анкетирование учащихся. | апрель |
| 9. | Кл.час «Учимся предотвращать конфликты» + анкета «Конфликтная ли вы личность» | май |
|  |  |  |
|  |  |  |

**План работы по развитию жизнестойкости и оказание психолого-педагогической поддержки учащихся 5 класса на 2015-2016 уч.год**

Классный рук-ль Агамерзаева Л.М. 5 « А» кл

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание и форма деятельности | Дата проведения |
| 1. | 1.Кл.час «Я – пятиклассник + игра «Расскажи о себе».  2.Опросник «Адаптация к новой ступени обучения»  3.Родительское собрание «Адаптация ребенка к обучению в 5 классе» | сентябрь |
| 2. | Кл.час «О красоте души и сердца» + анкетирование  Диагностика «Изучение степени комфортности»  Оценка уровня тревожности с помощью теста «Школьной тревожности ФИллипса» | октябрь |
| 3. | Кл.час. Привычки хорошие и плохие» +  Жизненные ценности диагностика. | ноябрь |
| 4. | Кл.час. «Права и обязанности детей и родителей» + диагностика этики поведения. | декабрь |
| 5. | Игра «правила простые и сложные» + методика «Цветные письма»  Анкетирование Чувства в школе» | январь |
| 6. | К. час «Путешествие в страну вежливости» + анкета «Добры ли вы?»  Беседа «Главная задача – это учеба» + опросник «Отношение к учебным предметам» | февраль |
| 7. | Беседа о вреде курения, алкоголизма, наркомании.  Диагностика «Самооценка силы воли» | март |
| 8. | Кл.час. «Толерантность. Учимся сочувствию». | апрель |
| 9. | Кл.час «Учимся предотвращать конфликты» + анкета «Конфликтная ли вы личность» | май |
| 10. | Игры: «Кулак, ладонь, ребро», «Зеркальное рисование» | В течение года. |
| 11. | Родительское собрание «Адаптация ребенка к обучению в 5 классе» | октябрь |
| 12. | Род. Собрание «Проблемное поведение ребенка» | декабрь |
| 13 | Род.соб. «Нравственное развитие школьника» | март |
|  |  |  |

**План работы по развитию жизнестойкости и оказание психолого-педагогической поддержки учащихся 7 класса на 2024-2025 уч.год**

Классный рук-ль: Халидова И.А. 7 « А» кл

..

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание и форма деятельности | Дата проведения |
| 1. | Кл.час. «Я и мой класс» + анкетирование «Отношение в нашем классе | сентябрь |
| 2. | Кл.час. «Жизнь без конфликта» + вопросы, анкета «Уровень воспитанности» | октябрь |
| 3. | Кл.час «Азбука нравственности» | ноябрь |
| 4. | Кл.час «Доброта истинная и доброта ложная» | декабрь |
| 5. | Кл.час «Что нужно знать, чтобы избежать трагедии», 10 «жизненных правил» | январь |
| 6. | Кл.час «Добро, зло, терпимость» | февраль |
| 7. | Практикум «Конфликты в нашей жизни» | март |
| 8. | Кл.час. «Учимся предотвращать конфликты» Анкета «Конфликтная ли вы личность» | апрель |
| 9. | Кл.час «Рисуем портрет класса» Рисунки, тест, опросник. | май |
|  |  |  |
|  |  |  |

**План работы по развитию жизнестойкости и оказание психолого-педагогической поддержки учащихся 8 класса на 2024-2025 уч.год**

.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | мероприятие | Сроки | ответственный |
|  | « Школа безопасности»  Занятие №1  Тема: Безвыходных ситуаций не бывает | Сентябрь |  |
|  | Тестирование уровня тревожности ( метод контрольных вопросов) | сентябрь |  |
|  | Ознакомительная беседа с родителями  « Этот сложный переходный возраст» | Октябрь |  |
|  | Тестирование уровня жизнестойкости ( Мадди) | октябрь |  |
|  | « Школа безопасности»  Занятие №4  Тема: Как построить толерантные отношения. | Декабрь |  |
|  | Тестирование готовности к построению толерантных отношений | январь |  |
|  | Ознакомительная беседа с родителями  « Доверительные отношения. Как их построить» | февраль |  |
|  | Тестирование уровня социальной адаптации(«Шкала социальной компетентности») | март |  |

**План работы по развитию жизнестойкости и оказание психолого-педагогической поддержки учащихся 8 класса на 2024-2025 уч.год**

.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | мероприятие | Сроки | ответственный |
|  | « Школа безопасности»  Занятие №1  Тема: Безвыходных ситуаций не бывает | Сентябрь |  |
|  | Тестирование уровня тревожности ( метод контрольных вопросов) | сентябрь |  |
|  | Ознакомительная беседа с родителями  « Этот сложный переходный возраст» | Октябрь |  |
|  | Тестирование уровня жизнестойкости ( Мадди) | октябрь |  |
|  | « Школа безопасности»  Занятие №4  Тема: Как построить толерантные отношения. | Декабрь |  |
|  | Тестирование готовности к построению толерантных отношений | январь |  |
|  | Ознакомительная беседа с родителями  « Доверительные отношения. Как их построить» | февраль |  |
|  | Тестирование уровня социальной адаптации(«Шкала социальной компетентности») | март |  |
|  | « Школа безопасности»  Занятие №6  « Моя самооценка» | апрель |  |
|  | Тестирование уровня самооценки личности(Графический метод) | апрель |  |

**План** **работы по развитию жизнестойкости и оказание психолого-педагогической поддержки учащихся 11 класса на 2024-2025 уч.год**

..

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание и форма деятельности | Дата проведения |
| 1. | Кл.час. «Ценность жизни» | сентябрь |
| 2. | Кл.час. «Факторы риска и опасности» | октябрь |
| 3. | Кл.час «Жизнь по собственному выбору» | ноябрь |
| 4. | Кл.час «Личностные стратегии успеха» | декабрь |
| 5. | Практикум конструктивного общения | январь |
| 6. | Кл.час «Защита от агрессии и стресса» | февраль |
| 7. | Кл.час.»Любовь? Что это такое?» | март |
| 8. | Кл.час. «Как пережить разрыв отношений» | апрель |
| 9. | Кл.час «Проблемы смысла жизни» | май |
|  |  |  |
|  |  |  |