


Рассмотрено на заседании Педагогического совета протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2024г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Бороздиновская СОШ»  « <u>28</u> » <u>08</u> 2024г.
---	---

**Программа для обучающихся 7-11 классов  
по формированию жизнестойкости и преодолению трудных жизненных  
ситуаций**

**Ст. Бороздиновская  
2024г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

1. Паспорт программы
2. Содержание деятельности образовательного учреждения
  - 2.1. Цели и задачи.
  - 2.2. Сроки реализации программы.
  - 2.3. Этапы реализации программы.
  - 2.4. Структура программы и тематическое планирование.
  - 2.5. Психологические особенности контингента.
  - 2.6. Формы и методы реализации программы.
  - 2.7. Показатели эффективности реализации программы.
  - 2.8. Прогнозируемые риски.
  - 2.9. Ресурсное обеспечение программы.

Список использованных источников.

Приложение 1. Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева.

Приложение 2. Методика «Шкала тревожности» (15-17 лет)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная Программа относится к числу профилактических психолого-педагогических программ, т.к. она направлена на профилактику трудностей в социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся школы, связанных с риском самоповреждения (суицид).

Актуальность данной Программы формирования жизнестойкости обучающихся определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. В современных условиях жизнедеятельность подростков и юношей предполагает проявление активности, мобильности и самостоятельности в принятии решений. Зачастую, студенты 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 психологическая помощь и поддержка, оказанная в трудной жизненной ситуации, позволяет избежать значительного количества непоправимых событий.

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

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.

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 подростков.

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.

Наименование программы	Программа по формированию жизнестойкости обучающихся.
Организация – разработчик:	МБОУ «Бороздиновская СОШ»
Цель и задачи программы	<p><b><u>Цель:</u></b> повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивиталяного поведения.</p> <p><b><u>Задачи:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• реализация комплекса мероприятий, направленных на повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактику антивиталяного (суицидального) поведения в образовательной среде;</li> <li>• организация психолого-педагогической профилактики суицидального поведения в образовательной среде через осознанное саморазвитие обучающихся и развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения: адекватное самовосприятие и самооценка, адаптивное поведение, поиск и обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений;</li> <li>• формирование у педагогического коллектива теоретической основы и отдельных практических навыков по формированию жизнестойкости обучающихся.</li> </ul>
Разработчики программы:	Зам по ВР, педагог-психолог
Исполнители программы	Администрация, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог
Участники программы	Обучающиеся, администрация, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог, родители
Срок реализации программы	2024 - 2025 учебный год
Этапы реализации программы	<p><b>I этап:</b> Диагностический (сентябрь – октябрь).</p> <p><b>II этап:</b> Формирующий (октябрь – апрель).</p> <p><b>III этап:</b> Диагностический (май).</p>
Структура программы	<p>Программа по формированию жизнестойкости и созданию условий для её реализации состоит из <b>4 модулей</b>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профилактическая работа в классах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах)</li> <li>2. Психологический практикум</li> <li>3. Индивидуальная работа с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации</li> <li>4. Повышение психолого – педагогической компетентности педагогического персонала и родителей</li> </ol>

Механизм управления реализацией программы	Контроль над реализацией программы осуществляется администрацией МБОУ «Бороздиновская СОШ»
Прогнозируемые риски	<ul style="list-style-type: none"> <li>• многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от получаемого образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни);</li> <li>• недостаточная мотивационная готовность педагога к реализации требований программы;</li> <li>• недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни.</li> </ul>
Показатели эффективности программы	<p>Повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• адаптивность;</li> <li>• уверенность в себе;</li> <li>• наличие жизненных перспектив;</li> <li>• стремление к достижениям;</li> <li>• стрессоустойчивость.</li> </ul>

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

### **2.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивитального поведения.

#### **Задачи:**

- реализация комплекса мероприятий, направленных на повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактику антивитального (суицидального) поведения в образовательной среде;
- организация психолого-педагогической профилактики суицидального поведения в образовательной среде через осознанное саморазвитие обучающихся и развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения: адекватное самовосприятие и самооценка, адаптивное поведение, поиск и обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений;
- формирование у педагогического коллектива теоретической основы и отдельных практических навыков по формированию жизнестойкости обучающихся.

### **2.2. СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

2024 - 2025 уч.г.

### **2.3. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**I этап:** подготовительный (сентябрь - октябрь 2024 г.)

#### **Администрация:**

- издает локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся;
- включает в календарный план воспитательной работы мероприятия по формированию жизнестойкости обучающихся.

#### **Классные руководители:**

- определяет направления воспитательной работы в учебном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе;
- планирует содержание классных часов, родительских собраний;
- взаимодействует педагогом-психологом.

#### **Педагог-психолог:**

- проводит фронтальное диагностическое обследование и обработку уровня жизнестойкости по любой предложенной методике: С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева) (*Приложение 1*), уровня тревожности по «Тесту тревожности» (*Приложение 2*), опросник АВиЖ, диагностика личностной тревожности А.М. Прихожан;
- определяет группу подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: обучающиеся, находящиеся в состоянии развода родителей, в состоянии острого горя (смерть родственников, развод родителей, суицид в семье и др.),

обучающиеся без попечения родителей, пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитальной направленности;

- составляет психологический профиль класса;
- проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы;
- разрабатывает совместно с классными руководителями, администрацией школы мероприятия в соответствии с выявленными проблемными зонами в развитии социальной компетентности, качеств личности обучающихся, определяющих жизнестойкость и возможности совладающего поведения.

## **II этап: формирующий (ноябрь 2024 – апрель 2025 гг.)**

### Администрация:

- организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов;
- координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся.

### Классные руководители:

- организуют просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся;
- проводят классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы;
- организуют включение подростков в ценностно-значимую для них деятельность;
- осуществляют индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности.

### Педагог-психолог:

- проводит психологический практикум в классах в форме практических занятий с элементами тренинга;
- проводит индивидуальные коррекционно – развивающие занятия по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;
- участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей);
- осуществляет методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости;
- проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы.

## **III этап: Диагностический (май 2025 г.)**

### Администрация:

- осуществляет анализ и оценку результатов Программы в 2024 - 2025 учебном году в соответствии с показателями эффективности;
- организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом;
- проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов.

#### Классные руководители:

- проводят анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы;
- планируют работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости в учебном коллективе).

#### Педагог-психолог:

- проводит мониторинг социальной компетентности обучающихся по итогам индивидуальной работы;
- проводит индивидуальное диагностическое обследование и обработку уровня жизнестойкости по методике С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева) и уровня тревожности по «Тесту тревожности» и др.;
- осуществляет анализ и оценку результатов программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2024-2025 учебном году в соответствии с показателями эффективности (совместно с администрацией школы);
- планирует мероприятия по повышению психолого - педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей), собственную работу на следующий учебный год с учетом результатов мониторинга социальной компетентности обучающихся, изучения Я – концепции обучающихся.



## 2.4. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программа по формированию жизнестойкости и созданию условий для её реализации состоит из **4 модулей**:

### **1 модуль. Профилактическая работа в классах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах)**

Мероприятия направлены на решение следующих задач программы: осознанное саморазвитие обучающихся и развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения: адекватное самовосприятие и самооценка, адаптивное поведение, поиск и обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений.

#### 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?
1. Притча.

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

#### **Тематический план**

Месяц	Мероприятия	Ответственные
<b>Сентябрь</b>	Классные часы, направленные на сплочение коллектива	Классные руководители 1-11 классов
	Классные часы, направленные на командообразование.	Классные руководители 1-11 классов
<b>Октябрь</b>	Классный час, направленный на развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.	Классные руководители 5-11 классов
	Дискуссия о жизненных целях и ценностях.	Педагог-психолог
<b>Ноябрь</b>	Дискуссия «Проблемы смысла жизни и счастья».	Педагог-психолог
	Классный час, направленный на формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким.	Классные руководители 1-11 классов

<b>Декабрь</b>	Классный час, направленный на формирование адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны	Классные руководители 1-11 классов
	Классный час «Я - в мире сверстников».	Педагог-психолог
<b>Январь</b>	Дискуссия: «Риск - дело благородное? Рискованное поведение - проявление смелости, взрослости, решительности?»	Педагог-психолог
	Классный час «Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях».	Классные руководители 5-11 классов
<b>Февраль</b>	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения.	Педагог-психолог
	Классный час «Службы экстренной помощи (контактные телефоны)».	Классные руководители 1-11 классов
<b>Март</b>	Классный час «Я и родители»	Классные руководители 1-11 классов
	Классный час «Конфликты в нашей жизни»	Классные руководители 5-11 классов
<b>Апрель</b>	Классный час «Стресс в жизни человека. Способы борьбы с ними»	Классные руководители 5-11 классов
<b>Май</b>	Классный час «Последствия воздействия стресса на организм, возможности эффективно противостоять стрессу».	Классные руководители 5-11 классов
	Беседа «Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях».	Педагог-психолог

## **2 модуль. Психологический практикум**

Основной задачей реализации психологического практикума является расширение информационного поля обучающихся в вопросах межличностного конструктивного взаимодействия, социального давления, эффективных способов выхода из сложных жизненных ситуаций, саморегуляции и саморазвития эмоциональной сферы личности, формирования жизнеутверждающих установок, активной жизненной позиции.

### **Тематический план.**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
-------	--------------	------------------

1.	<p><i>«Жизнестойкий человек. Как им стать?».</i></p> <p><u>Цель:</u> познакомить с понятием жизнестойкости и её значимостью в жизни человека; исследовать уровень развития компонентов жизнестойкости и уровень тревожности у обучающихся с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности» (15-17 лет); способствовать развитию умения адекватного принятия в свой адрес как положительной информации, так и отрицательной, осознанию внутренних проблем.</p>	2
2.	<p><i>«Как успешно общаться и налаживать контакты».</i> <u>Цель:</u> познакомить с особенностями межличностного взаимодействия; способствовать представлению о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитию базовых коммуникативных умений.</p>	1
3.	<p><i>«Мозаика общения»</i></p> <p><u>Цель:</u> предоставить участникам возможность вступить во взаимодействие друг с другом, прожить ситуации сотрудничества, взаимоподдержки, создать модели эффективного общения.</p>	1
4.	<p><i>«Мои проблемы».</i></p> <p><u>Цель:</u> способствовать осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению; актуализировать личностные ресурсы.</p>	1
5.	<p><i>«Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях»</i></p> <p><u>Цель:</u> проанализировать имеющиеся проблемы; познакомить с различными стратегиями решения проблем; способствовать формированию индивидуальной стратегии поведения в сложной жизненной ситуации.</p>	1
6.	<p><i>«Позитивное мироощущение».</i></p> <p><u>Цель:</u> способствовать формированию жизнеутверждающих установок, активации позитивно окрашенных реакций на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков.</p>	1
7.	<p><i>«Есть проблема? Нет проблем!»</i></p> <p><u>Цель:</u> способствовать формированию адекватного отношения к проблемам; способствовать развитию умения менять отношение к трудным ситуациям.</p>	1
8.	<p><i>«Регуляция стресса».</i></p> <p><u>Цель:</u> способствовать формированию навыков саморегуляции для снятия негативных последствий стресса.</p>	1
9.	<p><i>«Стрессу - нет!»</i></p> <p><u>Цель:</u> обучение приемам снижения эмоционального</p>	1

	напряжения, отработка релаксационных упражнений.	
10.	«Я не такой как все и все мы разные» Цель: укрепить уважение подростков к себе и окружающим, чувство собственного достоинства, повысить коммуникабельность.	1
11.	«Сопротивление давлению». Цель: способствовать формированию навыков сопротивления давлению, позитивного отношения к стремлению быть индивидуальностью.	1
12.	«Хорошо ли быть уверенным в себе?» Цель: создать условия для развития личностных возможностей, развивать навыки самоанализа собственных слов, действий, поступков и давать адекватную оценку самого себя и сложных ситуаций; научить сохранять спокойствие и невозмутимость в тех ситуациях, которые раньше вызывали тревогу, управлять собственными чувствами и эмоциями; повысить уверенное поведение и умение противостоять групповому давлению.	1
13.	«Кризис: выход есть!». Цель: организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения; расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.	1
14.	«Разрешение проблемных ситуаций». Цель: развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию. актуализация активной позиции участников в решении проблем конструктивными способами; создание алгоритма, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.	1
15.	«Ценности личности». Цель: способствовать формированию отношения подростков к ценностям как очень важной составляющей личности, которое определяет наше отношение к жизни вообще.	1
16.	«Ценить настоящее» Цель: помочь обучающимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.	1

17.	<p><i>«Жить по собственному выбору».</i></p> <p><u>Цель:</u> способствовать формированию активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на собственное будущее; повторно исследовать уровень развития компонентов жизнестойкости и уровень тревожности у обучающихся с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности» (15-17 лет).</p>	1
-----	--	---

### **3 модуль. Индивидуальная работа с обучающимися, 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, взаимоотношений сопереживающего партнерства.	«Сопереживание», «Эмпатийное выслушивание»
Второй этап	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»

### **4 модуль. Повышение психолого – педагогической компетентности педагогического персонала и родителей**

При системном подходе к организации профилактического просвещения родителей и педагогов необходимо 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.

### Тематический план родительских собраний

№ п/п	Мероприятие	Дата	Ответственные
1.	«Жизнестойкость и ее компоненты»	Октябрь	Классные руководители 1-11 классов, педагог-психолог
2.	«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»	Декабрь	Классные руководители 1-11 классов, педагог-психолог
3.	«Нравственные ценности семьи»	Февраль	Классные руководители 1-11 классов, педагог-психолог
4.	«Контакты и конфликты»	Март	Классные руководители 1-11 классов, педагог-психолог
5.	«Общение родителей с детьми-подростками»	Апрель	Классные руководители 1-11 классов, педагог-психолог

## 2.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОНТИНГЕНТА

Для большинства обучающихся профилактические мероприятия программы будут являться развивающими, поддерживающими положительную динамику развития.

Особого внимания требуют отдельные категории обучающихся: обучающиеся, находящиеся на государственном обеспечении (сироты), обучающиеся из малообеспеченных семей и обучающиеся, субъективно считающие себя находящимися в сложной жизненной ситуации. Данные категории обучающихся и будут являться основными объектами профилактической работы.

Психологические особенности обучающихся, находящегося на государственном обеспечении (сироты): наличие чувства «отвергнутого ребёнка», сенсорная депривация основных потребностей, несформированные представления об успешности, нестабильность ценностных ориентаций, слабо сформированная картина мира, деструктивная Я – концепция, повышенная чувствительность к различного рода препятствиям, неготовность преодолевать трудности, снижение потребностей в достижениях и успехе, что особенно ярко определяется в ситуации неопределённости, повышенная агрессивность, недоверчивость, вспыльчивость, несдержанность,

чрезмерная импульсивная активность, эмоциональная холодность, уход в себя, недоверие к окружающим, нарушений эмоциональных контактов с окружающими, наблюдается тенденция вести себя вызывающе в обществе, попытка привлечь к себе внимание при неумении создавать прочные эмоциональные привязанности, высокий уровень демонстративности.

Психологические особенности обучающихся из малообеспеченных семей: тревожное, неуверенное эмоциональное состояние, связанное с беспокойством родителей и других членов семей, повышенная эмоциональная напряжённость, связанная с материальной обеспеченностью, может наблюдаться ограничение социальных контактов, комплекс неполноценности из-за отсутствия материальных ценностей, попытка восполнить их нехватку криминальными способами, наблюдается тенденция негативного выхода из трудных жизненных ситуаций и отрицательное восприятие будущего.

## **2.6. ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Классные часы, психологический практикум, акции, экскурсии, походы, конкурсы, проекты, родительские собрания.

Практические занятия с элементами тренинга, деловые и ролевые игры, тренинги, эстетические беседы, диспуты, встречи с интересными людьми, презентации.

### Диагностические методики:

1. Диагностика жизнестойкости. Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева. Позволяет определить уровень сформированности жизнестойкости в целом и ее компонентов: вовлеченность, принятие решений, контроль.

2. Диагностика тревожности. Методика «Шкала тревожности» направлена на выявление уровня тревожности подростков 15-17 лет. Позволяет определить ситуации, тревожащие подростка: ситуации, связанные со школой, общением с педагогом; ситуации, актуализирующие представление о себе; ситуации общения.

## **2.7. ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Показателями эффективности реализации программы выступает повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:

- адаптивность;
- уверенность в себе;
- наличие жизненных перспектив;
- стремление к достижениям;
- стрессоустойчивость

## **2.8. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РИСКИ**

В ходе реализации программы допустимы риски и неопределенности:

- многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от обучения в школе (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни);

- недостаточная мотивационная готовность педагога 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.

## **2.9. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОГРАММЫ**

### Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Реализация программы требует наличия учебных кабинетов. Кабинет должен быть оборудован посадочными местами по количеству обучающихся, экраном для просмотра видеоматериалов и такими техническими средствами как компьютер, мультимедиапроектор.

### Кадровое обеспечение.

Педагогическим работникам, реализующими данную программу необходимо придерживаться определенных рекомендаций:

- Педагог должен быть сам хорошо информирован по всем предлагаемым для обсуждения темам.

- При подаче информационного материала по предупреждению суицидальной активности обучающихся придерживаться определённой профилактической стратегии: говорить не о суицидах, а о стрессоустойчивости, о повышении самооценки, уверенности в себе, о поиске социальной поддержки, о поведении в конфликтных и других кризисных ситуациях (ссоры, неудачи в учёбе, новый член семьи, предательство друга, если случилось горе и др.) Таким образом, происходит обучение проблем – разрешающего поведения, развитие адекватного отношения к собственной личности, эмпатии; формирование адаптивных копинг – стратегий, позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации. С помощью таких мероприятий педагоги способствуют формированию жизнестойкости подростков.

- Успех профилактической работы так же зависит и от того, сколько своего «Я» педагог внесёт в излагаемое содержание. Его поведение в жизни по данному вопросу должно сочетаться с теми рекомендациями, которые он излагает. Любое несоответствие между тем, что он будет говорить и его поведением, любая фальшь по невидимым каналам будет тут же «ощутима, слышна и видна». «Одни и те же слова по-разному воспринимаешь от человека, которому веришь, и от человека, в словах которого сомневаешься». (Н. Крупская).

Педагог-психолог, организуя психокоррекционную работу с обучающимися по переживанию травматического события, должен иметь соответствующий рабочий инструментарий по работе с травмой: набор психокоррекционных техник и методов, упражнений, направленных на создание психологически безопасной атмосферы, 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.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.

1. Баява И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002.
2. Бокова О.А. Профилактика суицидального поведения студентов в образовательной среде колледжа. Профилактическая психолого – педагогическая программа. Барнаул – 2012.
3. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС - полиграфия», 2009.
4. 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.
5. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
6. Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя. Составители: Гражданкина Л.В., , Зикратов В.В., Тарасова А.Ю.

### **Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева.**

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию Леонтьевым Д.А. опросника HardinessSurvey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди.

Жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Понятие жизнестойкости аналогично понятию «отвага быть», введенному П. Тиллихом в рамках экзистенциализма — направления в психологии, которое исходит из уникальности конкретной жизни человека, не сводимой к общим схемам. Экзистенциальная отвага предполагает готовность «действовать вопреки» - вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности» (М. Хайдеггер). Именно жизнестойкость позволяет человеку выносить неустрашимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы.

#### Тест жизнестойкости

(Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева).

#### **Инструкция.**

*Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение.*

*Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение.*

*Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.*

#### **Тестовый материал (вопросы утверждения)**

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.
8. 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 до лучших 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.

### **Обработка результатов теста.**

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

### Ключ к тесту жизнестойкости.

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

### Интерпретация (расшифровка) к тесту жизнестойкости.

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (hardyscoring) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности встрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Средние и стандартные отклонения общего показателя.

Нормы	Жизне- стойкость	Вовле- ченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

**Методика «Шкала тревожности» (15-17 лет)  
Определение уровня тревожности у старшеклассников.**

**Шкала ситуационной тревожности**

**( Методика Кондаша )**

**Инструкция:** На бланке перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх.

Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: **1, 2, 3, 4.**

Если ситуация *совершенно не кажется Вам неприятной*, обведите цифру – **0**. Если она *немного волнует, беспокоит Вас*, обведите цифру – **1**. Если ситуация *достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать ее*, обведите цифру – **2**. Если она для Вас *крайне неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх*, обведите – **3**. Если ситуация для Вас крайне неприятна, если Вы *не можете перенести ее и она вызывает у Вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх*, обведите цифру – **4**.

Ваша задача – представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, которая может указывать в какой степени эта ситуация может вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу или страх.

**Текст методики (бланк) укажите ваш пол (жен. / муж.)**

1.	Отвечать у доски	0 1 2 3 4
2.	Пойти в дом к незнакомым людям	0 1 2 3 4
3.	Участвовать в соревнованиях, конкурсах	0 1 2 3 4
4.	Разговаривать с директором лицея	0 1 2 3 4
5.	Думать о своем будущем	0 1 2 3 4
6.	Учитель смотрит в журнал, кого бы спросить	0 1 2 3 4
7.	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0 1 2 3 4
8.	Смотрят на тебя, когда ты что-нибудь делаешь	0 1 2 3 4
9.	Пишешь контрольную работу	0 1 2 3 4
10.	После контрольной педагог называет отметки	0 1 2 3 4
11.	На тебя не обращают внимания	0 1 2 3 4
12.	У тебя что-то не получается	0 1 2 3 4
13.	Ждешь родителей с родительского собрания	0 1 2 3 4
14.	Тебе грозит неудача, провал	0 1 2 3 4
15.	Слышишь за своей спиной смех	0 1 2 3 4
16.	Сдаешь экзамены в лицее	0 1 2 3 4
17.	На тебя сердятся (непонятно почему)	0 1 2 3 4
18.	Выступать перед большой аудиторией	0 1 2 3 4
19.	Предстоит важное, решающее дело	0 1 2 3 4
20.	Не понимаешь объяснений педагога	0 1 2 3 4

21.	С тобой не согласны, противоречат тебе	0	1	2	3	4
22.	Сравниваешь себя с другими	0	1	2	3	4
23.	Проверяются твои способности	0	1	2	3	4
24.	На тебя смотрят как на маленького	0	1	2	3	4
25.	На уроке педагог задает тебе вопрос неожиданно	0	1	2	3	4
26.	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0	1	2	3	4
27.	Оценивается твоя работа	0	1	2	3	4
28.	Думаешь о своих делах	0	1	2	3	4
29.	Тебе надо принять для себя решение	0	1	2	3	4
30.	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4

### Ключ:

Методика включает ситуации трех типов:

1. ситуации, связанные с лицеem, общением с педагогом;
2. ситуации, актуализирующие представление о себе;
3. ситуации общения.

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: лицейская, самооценочная, межличностная.

Вид тревожности	Номер пункта шкалы									Сумма по шкалам
Лицейская Самооценочная Межличностная	1	4	6	9	10	13	16	20		
	25	30								
	3	5	12	14	19	22	23			
	27	28	29							
	2	7	8	11	15	17	18			
	21	24	26							

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показателей по всей шкале – общего уровня тревожности. Высокая тревожность может порождаться либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т.п.