



МУ «Урус-Мартановский РОО»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 С. АЛХАН-ЮРТ»  
(МБОУ «СОШ №4 с. Алхан-Юрт»)

МУ «Хьалха-Мартанан КІДО»  
Муниципални бюджетни йукъарадешаран учреждени  
«ІАЛХАН-ЮЪРТАН №4 ЙОЛУ ЙУККЪЕРА ЙУКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»  
(МБЙУУ «Іалхан-Юьртан №4 йолу ЙУЙУШ»)

**ПРОГРАММА  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ  
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
МБОУ «СОШ №4 с.Алхан-Юрт»**

**с.Алхан-Юрт  
2024**

## 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 лица, 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.

В 2013-2014 учебном году специалистами, занимающимися проблемами профилактики и анализа суицидального поведения детей и подростков Алтайского края 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 педагогическому коллективу с обучающимися и их родителями, 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 устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» (Книжникова С.В.), является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации. Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные руководители, учителя-предметники), социальные педагоги, педагоги-психологи. Формирование жизнестойкости опирается на аксиологический подход к категории «ценность»: ценность человеческой жизни, цели и смысла жизни. Формируется отношение к общечеловеческим ценностям, определяется выбор социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

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.

Программа определяет содержание, основные пути формирования жизнестойкости подростков, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

**Вид программы:** профилактическая (профилактика суицидального поведения и вредных привычек)

Тип программы: модифицированная

**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. Формирование у обучающихся позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;
5. Организация и включение обучающихся в ценностно значимую для них деятельность;
6. Оптимизация эмоционального климата в семье и школе;
7. Повышение компетентности родителей, педагогического коллектива в организации работы по формированию жизнестойкости.
8. Создание в школьной среде условий, препятствующих распространению ПАВ, становлению активно отрицающей позиции по отношению к ПАВ у большинства учащихся.
9. Формирование культуры здоровья школьников.
10. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, повышения качества их жизни.

**Программа состоит из 4 модулей:**

1. Педагогический;
2. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (с низким уровнем социальной компетентности);
3. Профилактические занятия для младших школьников и подростков (в рамках внеурочной занятости, на классных часах);
4. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

Программа рассчитана на работу с учащимися 8-15 лет (2-9 классы).

**Срок реализации** – 5 лет, в ходе которого последовательно осуществляются три этапа:

<b>Подготовительный этап</b>		
<b>Ответственные</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>
Администрация	Издаёт локальные	Август – сентябрь

нормативные акты,  
регламентирующие  
деятельность  
педагогических  
работников по  
формированию  
жизнестойкости  
обучающихся. Включает в  
план воспитательной  
работы образовательной  
организации раздел:  
«Формирование  
жизнестойкости  
обучающихся».

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

Согласовывает и  
утверждает про

Классные руководители определяют направления Сентябрь  
воспитательной работы в  
классном коллективе с  
учетом профиля  
сформированных качеств  
жизнестойкости в классе;  
планируют содержание

классных часов,  
родительских собраний;  
взаимодействуют с  
педагогом-психологом.

Педагог-психолог

Определяет группу подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной коррекционно - развивающей работы. Проводит диагностику личностного развития детей подросткового возраста (Прихожан А.М.) с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (при наличии письменного разрешения родителей (законных представителей). Составляет учебно-тематический план индивидуальных занятий с подростками группы

Сентябрь - май

риска и утверждает его  
руководителем  
образовательной  
организации.

<b>Ответственные</b>	<b>Формирующий этап</b>	<b>Сроки</b>
Администрация	<b>Мероприятия</b> Организует проведение родительский 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	Сентябрь – май

Классные руководители	обучающихся. 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.	Сентябрь – май
-----------------------	---	----------------

Педагог – психолог	Проводит индивидуальные коррекционно- развивающие занятия по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.	Сентябрь – май
--------------------	--	----------------



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.

#### **Диагностический этап**

#### **Ответственные**

Администрация

#### **Мероприятия**

Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в учебном году в соответствии с показателями эффективности.  
Осуществляет планирование работы на следующий учебный год.  
Организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом. Проектирует

#### **Сроки**

Апрель - май

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 классном коллективе). Апрель-май

Педагог – психолог                      Проводит анализ и оценку Апрель-май результатов по итогам проделанной работы. Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе).

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.

Отследить динамику повышения жизнестойкости обучающихся 1-9 классов позволит проведение первичных диагностик в начальной школе: методика «Дождь в сказочной стране» (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д.Б. Кудзилов); тест «Лесенка» (Т.Д. Марценковская); цветоассоциативная методика А.М. Парачева; а в 5-9 классах - тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, Д.И. Рассказова); тест «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов); методика «Карта риска суицида» (модификация Л.Б. Шнейдер). Оценка результатов определяется посредством повторной диагностики проведенных методик и опроса классных руководителей.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

Качественные:

- высокие показатели в изучении уровня эмоциональной устойчивости;
- повышение уровня толерантности;

-овладение различными приемами снятия эмоционального напряжения.

**Количественные:**

-повышение количества учащихся со средним и высоким уровнем силы воли;

-отсутствие признаков депрессии у старшеклассников по результатам диагностики;

-рост внутренних ресурсов, адаптивности и стрессоустойчивости обучающихся, участников программы, по результатам итоговой диагностики (по всем показателям – средний уровень).

### **Формы и методы реализации программы**

Классные часы, психологический практикум, походы, родительские собрания.

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

### **Диагностические методики:**

1. Диагностика социальной компетентности обучающегося. Шкала разработана А.М. Прихожан и направлена на выявление уровня социальной компетентности подростков 11—16 лет и позволяет выявить, как общий уровень социальной компетентности подростка в соответствии с возрастом, так и компетентность в отдельных областях: самостоятельность, уверенность в себе, отношение к своим обязанностям, развитие общения, организованность, развитие произвольности, интерес к социальной жизни.

2. 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.

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

## План мероприятий по формированию жизнестойкости

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
Подготовительный этап			
1	Принятие локальных нормативных актов общеобразовательными организациями по стимулированию деятельности педагогов, педагога психолога, заместителя директора по воспитательной работы, внесение изменений в оценку эффективности их деятельности по критериям эффективности процесса формирования жизнестойкости обучающихся. Согласование и утверждение программы по формированию жизнестойкости	До 01.09	Администрация
2	Включение вопроса	До 01.09	Администрация

	<p>формирования жизнестойкости обучающихся в план внутриучрежденчес кого контроля</p>		
3	<p>Составление планов воспитательной работы в классных коллективах по формированию жизнестойкости обучающихся в соответствии с программой общеобразовательн ой организации</p>	До 01.09	Зам.директора по УВР, классные руководители
Формирующий этап			
4	<p>Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) младших школьников, в том числе с использованием интернет-ресурсов</p>	1 раз в четверть	Зам.директора по УВР, классные руководители
5	<p>Организация тренинговых занятий на Командо образование в</p>	По мере необходимости	Педагог – психолог

первых классах, в  
«сборных» вновь  
созданных классах,  
а также в классах,  
где появился новый  
ученик, в  
конфликтных  
классах

6

Организация и  
проведение  
развивающих  
занятий в рамках  
внеурочной  
занятости

В соответствии с  
планом

Классные  
руководители,  
педагог – психолог

Диагностический этап

7

Организация и  
проведение анализа  
и оценки  
результатов  
школьной  
программы  
формирования  
жизнестойкости  
обучающихся

Апрель

Администрация

## Список литературы:

1. Баева 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.  
Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя. Составители: Гражданкина Л.В., Зикратов В.В., Тарасова А.Ю.
6. Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский «Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения» для 9-11 классов
7. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме черного» для начальных классов
8. «Мой выбор» под ред. П.Г. Половожец,
9. «Педагогика здоровья» под ред. В.Н. Касаткиной,
10. А.Л. Соловова «Навыки жизни» (программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет)
11. «Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе» под ред. В.Н. Касаткиной,
12. «Программа профилактики курения в школе» под ред. В.Н. Касаткиной
13. А.Г. Жилыев, Т.И. Палачёва «Формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков у учащихся» 5-6, 7-9 классов
14. Учебно-методическое пособие для учителей «Здоровье» для 1-11 классов под ред. В.Н. Касаткиной