**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1**

**с.Гойты »**

**Психолого-педагогическая программа**

**по формированию навыков жизнестойкости у обучающихся**

**Педагог-психолог: Сабирова З.М.**

**Вид программы, обоснованное описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена**

**Программа разработана на основе приказов ГБУ ДПО «Республиканский центр психолого-педагогической и медицинской помощи» ОТ 18.12.2024 № 354.**

**Наименование программы:** Психолого-педагогическая программа по формированию навыков жизнестойкости у обучающихся.

**Образовательная организация:** МБОУ «СОШ №1 г. Гойты»

**Участники** **программы:** обучающиеся, администрация, педагогические работники.

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.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у учащихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития», является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации.

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.

1. **Описание участников программы**

Программа предназначена для учащихся 7-11 классов, входящих в «группу повышенного внимания» по суицидальному риску, их родителей и педагогов.

1. **Цель и задачи программы**

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

**Задачи:**

* реализовать комплекс мероприятий, направленных на повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактику антивитального (суицидального) поведения в образовательной среде школы;
* формировать у педагогического коллектива теоретической основы и отдельных практических навыков по формированию жизнестойкости обучающихся;
* способствовать гармонизации детско-родительских отношений, повышать уровень родительской компетентности.

1. **Общая характеристика программы**

**Принципы реализации программы**

* принцип личностно-ориентированного стиля общения – основан на уважении личности безоценочном отношении;
* принцип дифференцированного подхода -  учет индивидуальных особенностей участников программы;
* принцип безопасности – создание атмосферы доброжелательности, гарантии конфиденциальности данных;
* принцип эмоционального комфорта: создание при взаимодействии с участниками программы атмосферы, помогающей им раскрывать свои ресурсы и возможности и адекватно воспринимать обратную связь

**Этапы реализации программы**

1. *Подготовительный, диагностический*

* определение группы 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 пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитальной направленности;
* проведение входящей диагностики уровня жизнестойкости по методике С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева)

1. *Основной*

* проведение индивидуальных коррекционно-развивающих занятий и консультаций по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;

1. *Итоговая диагностика*

* осуществление анализа и оценки результатов программы формирования жизнестойкости обучающихся в соответствии с показателями эффективности (совместно с администрацией школы);

**Форма работы –** коррекционно-развивающие занятия

**Количество групповых занятий –** 5.

**Частота встреч –** 1**-**2 раза в месяц.

**Структурные компоненты групповых занятий**

Тренинговые занятия проводятся по следующей структуре:

- приветствие.Оно служит для формирования позитивного интереса и сплочения группы;

- разминка. Данный вид деятельности снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный психологический климат, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности;

- основная часть.В этой части тренинга решаются цели и задачи занятия. В нее входит комплекс психологических упражнений и приемов, продуктивная деятельность;

- рефлексия занятия.Оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий;

- прощание.Оно необходимо для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

1. **Предполагаемый результат и критерии оценки эффективности**

* повышается уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств: адаптивность, уверенность в себе, наличие жизненных перспектив, стремление к достижениям, стрессоустойчивость;
* создаются условия для реализации личностного потенциала подростков;
* у подростков повышается толерантность к стрессовым ситуациям
* повышается психолого-педагогическая компетентность взрослых (родителей, педагогов, классных руководителей).

**Средствами формирования** служат методы социально-психологического тренинга, дискуссионные занятия, техники арт-терапии и релаксационные упражнения, приемы индивидуального консультирования.

**Критерии оценки эффективности:** расширение поведенческого репертуара подростков (беседа, наблюдение), расширение представлений о способах саморегуляции (беседа, наблюдение), повышение уровня жизнестойкости (методика С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева)

1. **Условия реализации программы**

Программа по формированию жизнестойкости и созданию условий для её реализации в ОУ состоит из **коррекционно-развивающих занятий и бесед.**

Основной задачей  реализации программы 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.

Занятия проводятся с одной группой один раза в месяц. Время занятия: 40 минут. В каждой группе не более 10 человек.

Эффективным методом работы также 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» |

**Коррекционно-развивающие занятия.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название | Количество часов | Содержание | Используемые приемы и упражнения |
| 1. | **Знакомство** | **1** | Цель и задачи курса  Правила групповой работы.  Ожидания участников группы | Ритуал приветствия  Групповая дискуссия «Наши ожидания»  Рефлексия  Ритуал прощания |
| 2. | **Жизнестойкий человек. Как им стать?** | **1** | Жизнестойкость и ее значимость в жизни человека | Ритуал приветствия  Что такое жизнестойкость?  Мои внутренние ограничения  Рефлексия  Ритуал прощания |
| 3. | **Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях** | **1** | Жизненные проблемы и пути их решения  Формирование представлений о ресурсах и опорах | Ритуал приветствия  Жизненные проблемы и пути их решения (упражнение с метафорическими картами)  Опоры в жизни человека  Рефлексия  Ритуал прощания |
| 4. | **Позитивное мироощущение** | **1** | Формирование жизнеутверждающих установок | Ритуал приветствия  Жизнеутверждающие установки (мозговой штурм)  Мне поднимает настроение  Как совладать со стрессом (дискуссия)  Рефлексия  Ритуал прощания |
| 5. | **Итоговое занятия** | **1** | Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации. | Ритуал приветствия  Спонтанная сказка  Повторное исследование уровня развития компонентов жизнестойкости  Рефлексия  Ритуал прощания |

**Литература**

* 1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. М: Владос, 1998. – 234 с.
  2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002.

3. Грецов А.Г. Лучшие упражнения по саморегуляции. /Учебно-методическое пособие под общей редакцией Евсеева С.П. – СПб, 2006. – 187 с.

4. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер. / Под ред.

Емельяновой Е.В. – М.: Владос, 2008. – 201 с.

5. Ковалева А.М. Социализация личности: норма и отклонение. М: Владос, 1996. – 321 с.

6. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка. – СПб: Питер, 2011. – 298 с.

7. Федосеенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. – М: АРКТИ, 2008. – 239 с.

8. Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя. Составители: Гражданкина Л.В., , Зикратов В.В., Тарасова А.Ю.

.