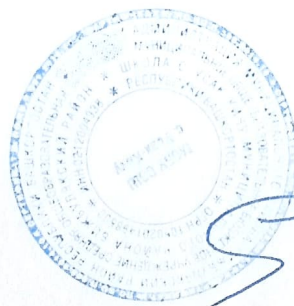


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя  
общеобразовательная школа с.Усак-Кичу муниципального района  
Бижбулякский район Республики Башкортостан



Утверждаю  
директор школы  
А.К. Лутфуллина

**Программа**  
**формирования жизнестойкости**  
**у обучающихся МОБУ СОШ с.Усак-Кичу**  
**на 2024-2026 учебный год**

Составила:  
педагог -психолог  
Николаева И.В.

2024 г.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

- 1. Вид программы, обоснованное описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена**
- 2. Описание участников программы**
- 3. Цель и задачи программы**
- 4. Общая характеристика программы (принципы, этапы реализации)**
- 5. Предполагаемый результат и критерии оценки эффективности**
- 6. Условия реализации программы**
- 7. Календарно-тематическое планирование**
- 8. Перспективный план**
- 9. Литература**

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

Данная Программа относится к числу *профилактических психолого-педагогических* программ, т.к. она направлена на профилактику трудностей в социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся, 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.

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.

## **Работа по программе делится на три блока**

Первый блок ориентирован на оказание групповой и индивидуальной психологической помощи подросткам, которая построена на самоисследовании, осознании собственных чувств, установок и мыслей, способствуя коррекции личностных структур и расширению поведенческого репертуара. Групповая работа ведется по следующим направлениям:

- расширение информационного поля обучающихся в вопросах межличностного конструктивного взаимодействия, социального давления, эффективных способов выхода из сложных жизненных ситуаций;
- развитие навыков саморегуляции и саморазвития, эмоциональной сферы личности;
- формирования жизнеутверждающих установок, активной жизненной позиции.

Второй блок ориентирован на оказание индивидуальной психологической помощи педагогам, которая направлена на решение проблемных ситуаций по вопросам обучения, воспитания и взаимодействия в системе «учитель-ученик» и совместную разработку действий по психолого-педагогическому сопровождению учащихся «группы риска».

Третий блок ориентирован на оказание индивидуальной психологической помощи родителям, которая осуществляется в виде беседы, консультации и направлена на гармонизацию детско-родительских отношений, повышение уровня родительской компетентности.

## **2. Описание участников программы**

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

## **3. 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;
- организовать психолого-педагогическую профилактику суицидального поведения в образовательной среде школы 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;

- формировать у педагогического коллектива теоретической основы и отдельных практических навыков по формированию жизнестойкости обучающихся;
- способствовать гармонизации детско-родительских отношений, повышать уровень родительской компетентности.

#### **4. 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;
- определение группы подростков с высоким риском суицидального поведения по результатам социально-психологического тестирования, диагностики отклоняющегося поведения высоким уровнем тревожности (методики «Шкала тревожности» Кондаша, методика «Самооценка психического состояния» Айзенка);
- проведение входящей диагностики уровня жизнестойкости по методике С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева)

*Возможно включение в коррекционно-развивающую работу подростков по результатам тестирования, которое проводится в течение учебного года.*

###### *2. Основной*

- проведение тренинговых занятий (психологического практикума) с подростками, направленных на формирование навыков целеполагания и формирование жизнестойкости, навыков самопознания и коммуникативных

навыков, умения противостоять давлению, формирование ценностно-смысловых ориентаций;

- проведение индивидуальных коррекционно-развивающих занятий и консультаций по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;
- участие в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей);
- проведение консультирования родителей (законных представителей) данной группы подростков, получение письменное разрешение (или письменного отказа) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы

### 3. Итоговая диагностика

- осуществление анализа и оценки результатов программы формирования жизнестойкости обучающихся в соответствии с показателями эффективности (совместно с администрацией школы);
- проведение итоговой диагностики уровня жизнестойкости по методике С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева)
- планирование мероприятий по повышению психолого - педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей), повышению жизнестойкости подростков «группы риска» на следующий учебный год с учетом результатов мониторинга уровня жизнестойкости обучающихся, изучения Я – концепции обучающихся

**Форма работы** – диагностика, тренинговые занятия, индивидуальные консультации.

**Количество групповых занятий** – 10.

**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.

### 4. 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)

## **5. Условия реализации программы**

Программа по формированию жизнестойкости и созданию условий для её реализации в ОУ рассчитана на 3 учебных года и состоит из **3 модулей**.

### **1 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.

Первый год обучения включает в себя 2 блока: «Целеполагание и жизнестойкость», «Эффективная коммуникация».

Второй год обучения включает в себя 2 блока: «Целеполагание и жизнестойкость», «Саморегуляция и релаксация»

Третий год обучения включает в себя 2 блока: «Целеполагание и жизнестойкость», «Ценностные ориентации»

Цикл занятий одного учебного года рассчитан на 10 занятий. Занятия проводятся с одной группой один раз в месяц. Время занятия: 90 минут. В каждой группе не более 15 человек.

### **2 Модуль «Индивидуальная работа с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации»**

Основная задача индивидуальной 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»

### **3 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.

### **7. Календарно-тематическое планирование модуля «Психологический практикум»**

#### **I год обучения**

№	Название	Количество часов	Содержание	Используемые приемы и упражнения
1.	<b>Знакомство</b>	<b>1</b>	Цель и задачи курса Правила групповой	Ритуал приветствия Правила работы в группе



			работы. Ожидания участников группы	Испорченный телефон Я тебя не понимаю Групповая дискуссия «Наши ожидания» Рефлексия Ритуал прощания
<b>Блок «Целеполагание и жизнестойкость»</b>				
2.	<b>Жизнестойкий человек. Как им стать?</b>	<b>1</b>	Жизнестойкость и ее значимость в жизни человека	Ритуал приветствия Что такое жизнестойкость? Исследование уровня развития компонентов жизнестойкости Мои внутренние ограничения Рефлексия Ритуал прощания
3.	<b>Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях</b>	<b>1</b>	Жизненные проблемы и пути их решения  Формирование представлений о ресурсах и опорах	Ритуал приветствия Импульс Жизненные проблемы и пути их решения (упражнение с метафорическими картами) Опоры в жизни человека Рефлексия Ритуал прощания
4.	<b>Позитивное мироощущение</b>	<b>1</b>	Формирование жизнеутверждающих установок	Ритуал приветствия Снежный ком Жизнеутверждающие установки (мозговой штурм) Мне поднимает настроение Как совладать со стрессом (дискуссия) Рефлексия Ритуал прощания
5.	<b>Есть проблема? Нет проблем!</b>	<b>1</b>	Адекватное отношение к проблемам  Изменение отношения к трудным ситуациям	Ритуал приветствия Передай движение по кругу Медитативная техника «Дорога» Задача, но не проблема (переформулируем проблемы в задачи) Рефлексия Ритуал прощания
<b>Блок «Эффективная коммуникация»</b>				

6.	<b>Как успешно общаться и налаживать контакты</b>	<b>1</b>	Самоанализ и самокоррекция в сфере общения  Эффективная коммуникация  Сплочение группы	Ритуал приветствия Ожерелье благопожеланий Давай познакомимся Вербальное и невербальное общение (теоретический блок) Я в ситуации конфликта (работа с метафорическими картами) Рефлексия Ритуал прощания
7.	<b>Умение сказать нет</b>	<b>1</b>	Развитие умений говорить «нет»  Уверенное поведение	Ритуал приветствия Круг воли Моделирование ситуаций Противостоим давлению Уверенный отказ Рефлексия Ритуал прощания
8.	<b>Мозаика общения</b>	<b>1</b>	Сотрудничество, взаимоподдержка, эффективная коммуникация	Ритуал приветствия Говорим по очереди Прорвись в круг Наш город (работа в подгруппах) Необитаемый остров Рефлексия Ритуал прощания
9.	<b>Я тебе доверяю</b>	<b>1</b>	Доверие в отношениях  Навыки эффективного взаимодействия	Ритуал приветствия Лицом к лицу Переправа Падение в круг Рефлексия Ритуал прощания
10.	<b>Итоговое занятия</b>	<b>1</b>	Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации.	Ритуал приветствия Спонтанная сказка Что я взял с собой Создание коллажа «Мой саквояж» Повторное исследование уровня развития компонентов жизнестойкости Рефлексия Ритуал прощания

<b>ИТОГО: 10 часов</b>				

## II год обучения

№	Название	Количество часов	Содержание	Используемые приемы и упражнения
1.	<b>Вводное занятия</b>	<b>1</b>	Правила групповой работы Ожидания участников группы	Ритуал приветствия Ожидания участников группы Исследование уровня развития компонентов жизнестойкости Игры на сплочение Рефлексия Ритуал прощания
<b>Блок «Целеполагание и жизнестойкость»</b>				
2.	<b>Кризис: выход есть!</b>	<b>1</b>	Расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях	Ритуал приветствия Комплименты (по кругу) Притча «Человек, который стоял на одной ноге» Стратегии совладающего поведения (теоретический блок) Мешок идей Рефлексия Ритуал прощания
3.	<b>Разрешение проблемных ситуаций</b>	<b>1</b>	Обсуждение алгоритма, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации  Развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации	Ритуал приветствия Антоним Проблема для меня Шаги решения проблемных ситуаций Медитативная техника «Восхождение» Рефлексия Ритуал прощания
4.	<b>Ценить настоящее</b>	<b>1</b>	Распределение	Ритуал приветствия

			времени  Эффективное использование времени	Ассоциации Медитативная техника «Ценить настоящее» Мое сегодня (рисуночная техника) Рефлексия Ритуал прощания
5.	<b>Жить по собственному выбору</b>	<b>1</b>	Активная жизненная позиция  Оптимистический взгляд на будущее	Ритуал приветствия Снежный ком Самое главное для меня Я выбираю Мое будущее (работа с метафорическими картами) Рефлексия Ритуал прощания
<b>Блок «Саморегуляции и релаксация»</b>				
6.	<b>Медитативные техники</b>	<b>1</b>	Развитие сензитивности. Обучение физической и чувственной релаксации.	Ритуал приветствия Дыхание на счет Просмотр видеоролика «Цветотерапия. Радуга» Медитативная техника «Тело как сад» Рефлексия Ритуал прощания
7.	<b>Искусство перевоплощения</b>	<b>1</b>	Отработка упражнений для расслабления мышц лица.	Ритуал приветствия Дыхание на счет Маска удивления Маска недовольства Маска смеха Искусство перевоплощения Рефлексия Ритуал прощания
8.	<b>Управление гневом</b>	<b>1</b>	Расширение представлений о приемах саморегуляции	Ритуал приветствия Негативные чувства Притча о гневе и заборе с гвоздями Дерево гнева Мозговой штурм «Приемы управления гневом» Рефлексия Ритуал прощания

9.	<b>Управление стрессом</b>	<b>1</b>	Расширение представлений о приемах саморегуляции	Ритуал приветствия Антоним Теоретический блок: «Стресс и его влияние на здоровье человека» Медитативная техника «Вверх по радуге» Дыхательные упражнения Рефлексия Ритуал прощания
10	<b>Возможности и ресурсы, или что я могу взять с собой в дорогу</b>	<b>1</b>	Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации	Ритуал приветствия Спонтанная сказка Путешествие Рисуночная техника «Я беру с собой» Повторное исследование уровня развития компонентов жизнестойкости Рефлексия Ритуал прощания
<b>ИТОГО: 10 часов</b>				

### III год обучения

№	Название	Количество часов	Содержание	Используемые приемы и упражнения
1.	<b>Вводное занятия</b>	<b>1</b>	Правила групповой работы Ожидания участников группы	Ритуал приветствия Ожидания участников группы Исследование уровня развития компонентов жизнестойкости Игры на сплочение Рефлексия Ритуал прощания
<b>Блок «Целеполагание и жизнестойкость»</b>				

2.	<b>Мое жизненное кредо</b>	<b>1</b>	Проблемы и поиск решения  Преодоление трудностей	Ритуал приветствия Снежный ком Надпись на футболке Создание коллажа «Мой герб» Конверт откровений Рефлексия Ритуал прощания
3.	<b>Звездная карта моей жизни</b>	<b>1</b>	Укрепление устойчивого Я  Развитие позитивных представлений о себе	Ритуал приветствия Приветственное слово Моя вселенная Медитативная техника «Дом моей души» Рефлексия Ритуал прощания
4.	<b>Сложный выбор</b>	<b>1</b>	Ответственность за выбор  Преодоление препятствий	Ритуал приветствия Лилипуты и великаны Путешествие в горы Моделирование ситуаций Рефлексия Ритуал прощания
5.	<b>Мое будущее</b>	<b>1</b>	Развитие представлений о личностных смыслах  Образ будущего	Ритуал приветствия Групповая дискуссия «В поисках смыслов жизни» Формула удачи Перекресток Рефлексия Ритуал прощания

**Блок «Ценностные ориентации»**

6.	<b>Ценности в моей жизни</b>	<b>1</b>	Определение личностных смыслов и ценностей	Ритуал приветствия Снежный ком Мои идеалы Дорога жизненных ценностей Рефлексия Ритуал прощания
7.	<b>Жизненные приоритеты</b>	<b>1</b>	Определение жизненных приоритетов	Ритуал приветствия Цвет настроения Аукцион Приоритеты и ценности Мои идеалы Рефлексия Ритуал прощания

8.	<b>Самореализация</b>	<b>1</b>	<p>Развитие навыков самопознания</p> <p>Умение ставить цели с опорой на имеющиеся ресурсы</p>	<p>Ритуал приветствия</p> <p>Глаза в глаза</p> <p>Теоретический блок «Успех и самореализация»</p> <p>Медитативная техника «Розовый куст»</p> <p>Мои ресурсы и цели (работа с метафорическими картами)</p> <p>Рефлексия</p> <p>Ритуал прощания</p>
9.	<b>Семья и семейные ценности</b>	<b>1</b>	<p>Расширение представлений о семейных ценностях</p>	<p>Ритуал приветствия</p> <p>Ожерелье благопожеланий</p> <p>Карта семьи (работа с метафорическими картами)</p> <p>Мое генеалогическое древо (рисуночная техника)</p> <p>Семейные ценности и традиции (мозговой штурм)</p> <p>Рефлексия</p> <p>Ритуал прощания</p>
10	<b>В новый путь (подведение итогов работы по программе)</b>	<b>1</b>	<p>Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации</p>	<p>Ритуал приветствия</p> <p>Каким я вижу себя</p> <p>Что изменилось?</p> <p>Чемодан в дорогу</p> <p>Создание коллажа «Наша группа»</p> <p>Рефлексия</p> <p>Ритуал прощания</p>
<b>ИТОГО: 10 часов</b>				

## 8. Перспективный план на год

Месяц	Мероприятие	Цель	Количество занятий
Сентябрь	Сбор первичной информации о подростках с высоким уровнем суицидального риска, в том числе с высоким уровнем тревожности	формирование тренинговой группы	
	Диагностика	получение результатов входящей диагностики	
	Вводное занятие	Ознакомление с программой занятий, обсуждение правил работы в группе, знакомство	1
Октябрь Ноябрь Декабрь Январь	Проведение тренинговых занятий. Блок «Целеполагание и жизнестойкость»	Развитие навыков целеполагания и жизнестойкости	4
Февраль Март Апрель Май	Проведение тренинговых занятий. Блок «Эффективная коммуникация»/ «Саморегуляция и релаксация»/ «Ценностные ориентации»	Развитие навыков эффективного взаимодействия, умений противостоять давлению/ развитие навыков саморегуляции / развитие ценностно-мотивационной сферы	4
Май	Итоговое занятие	Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации	1
	Диагностика	получение результатов повторной диагностики, подведение итогов	

### 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.