**Утверждаю**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ФИО директора**

**\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г**

**Программа по формированию жизнестйкости у обучающихся**

**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, подростки 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 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 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.

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;
* 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.

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;
* 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.*

1. *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

1. *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.

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 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 раза 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.

1. **Календарно-тематическое планирование модуля «Психологический практикум»**

**I год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название | Количество часов | | Содержание | Используемые приемы и упражнения |
| 1. | **Знакомство** | **1** | | Цель и задачи курса  Правила групповой работы.  Ожидания участников группы | Ритуал приветствия  Правила работы в группе  Испорченный телефон  Я тебя не понимаю  Групповая дискуссия «Наши ожидания»  Рефлексия  Ритуал прощания |
| **Блок «Целеполагание и жизнестойкость»** | | | | | |
| 2. | **Жизнестойкий человек. Как им стать?** | | **1** | Жизнестойкость и ее значимость в жизни человека | Ритуал приветствия  Что такое жизнестойкость?  Исследование уровня развития компонентов жизнестойкости  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  Импульс  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  Снежный ком  Жизнеутверждающие установки (мозговой штурм)  Мне поднимает настроение  Как совладать со стрессом (дискуссия)  Рефлексия  Ритуал прощания |
| 5. | **Есть проблема? Нет проблем!** | | **1** | 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 |
| **Блок «Эффективная коммуникация»** | | | | | |
| 6. | **Как успешно общаться и налаживать контакты** | **1** | | 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. | **Умение сказать нет** | **1** | | Развитие умений говорить «нет»  Уверенное поведение | Ритуал приветствия  Круг воли  Моделирование ситуаций  Противостоим давлению  Уверенный отказ  Рефлексия  Ритуал прощания |
| 8. | **Мозаика общения** | **1** | | Сотрудничество, взаимоподдержка, эффективная коммуникация | Ритуал приветствия  Говорим по очереди  Прорвись в круг  Наш город (работа в подгруппах)  Необитаемый остров  Рефлексия  Ритуал прощания |
| 9. | **Я тебе доверяю** | **1** | | Доверие в отношениях  Навыки эффективного взаимодействия | Ритуал приветствия  Лицом к лицу  Переправа  Падение в круг  Рефлексия  Ритуал прощания |
| 10. | **Итоговое занятия** | **1** | | 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 |
| **ИТОГО: 10 часов** | | | | | |

**II год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название | Количество часов | Содержание | Используемые приемы и упражнения |
| 1. | **Вводное занятия** | **1** | Правила групповой работы  Ожидания участников группы | Ритуал приветствия  Ожидания участников группы  Исследование уровня развития компонентов жизнестойкости  Игры на сплочение  Рефлексия  Ритуал прощания |
| **Блок «Целеполагание и жизнестойкость»** | | | | |
| 2. | **Кризис: выход есть!** | **1** | 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. | **Разрешение проблемных ситуаций** | **1** | 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. | **Ценить настоящее** | **1** | Распределение времени  Эффективное использование времени | Ритуал приветствия  Ассоциации  Медитативная техника «Ценить настоящее»  Мое сегодня (рисуночная техника)  Рефлексия  Ритуал прощания |
| 5. | **Жить по собственному выбору** | **1** | 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 |
| **Блок «Саморегуляции и релаксация»** | | | | |
| 6. | **Медитативные техники** | **1** | 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. | **Искусство перевоплощения** | **1** | Отработка упражнений для расслабления мышц лица. | Ритуал приветствия  Дыхание на счет  Маска удивления  Маска недовольства  Маска смеха  Искусство перевоплощения  Рефлексия  Ритуал прощания |
| 8. | **Управление гневом** | **1** | 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. | **Управление стрессом** | **1** | 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 | **Возможности и ресурсы, или что я могу взять с собой в дорогу** | **1** | 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 |
| **ИТОГО: 10 часов** | | | | |

**III год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название | Количество часов | Содержание | Используемые приемы и упражнения |
| 1. | **Вводное занятия** | **1** | Правила групповой работы  Ожидания участников группы | Ритуал приветствия  Ожидания участников группы  Исследование уровня развития компонентов жизнестойкости  Игры на сплочение  Рефлексия  Ритуал прощания |
| **Блок «Целеполагание и жизнестойкость»** | | | | |
| 2. | **Мое жизненное кредо** | **1** | Проблемы и поиск решения  Преодоление трудностей | Ритуал приветствия  Снежный ком  Надпись на футболке  Создание коллажа «Мой герб»  Конверт откровений  Рефлексия  Ритуал прощания |
| 3. | **Звездная карта моей жизни** | **1** | Укрепление устойчивого Я  Развитие позитивных представлений о себе | Ритуал приветствия  Приветственное слово  Моя вселенная  Медитативная техника «Дом моей души»  Рефлексия  Ритуал прощания |
| 4. | **Сложный выбор** | **1** | Ответственность за выбор  Преодоление препятствий | Ритуал приветствия  Лилипуты и великаны  Путешествие в горы  Моделирование ситуаций  Рефлексия  Ритуал прощания |
| 5. | **Мое будущее** | **1** | 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. | **Ценности в моей жизни** | **1** | Определение личностных смыслов и ценностей | Ритуал приветствия  Снежный ком  Мои идеалы  Дорога жизненных ценностей  Рефлексия  Ритуал прощания |
| 7. | **Жизненные приоритеты** | **1** | Определение жизненных приоритетов | Ритуал приветствия  Цвет настроения  Аукцион  Приоритеты и ценности  Мои идеалы  Рефлексия  Ритуал прощания |
| 8. | **Самореализация** | **1** | Развитие навыков самопознания  Умение ставить цели с опорой на имеющиеся ресурсы | Ритуал приветствия  Глаза в глаза  Теоретический блок «Успех и самореализация»  Медитативная техника «Розовый куст»  Мои ресурсы и цели (работа с метафорическими картами)  Рефлексия  Ритуал прощания |
| 9. | **Семья и семейные ценности** | **1** | Расширение представлений о семейных ценностях | Ритуал приветствия  Ожерелье благопожеланий  Карта семьи (работа с метафорическими картами)  Мое генеалогическое древо (рисуночная техника)  Семейные ценности и традиции (мозговой штурм)  Рефлексия  Ритуал прощания |
| 10 | **В новый путь (подведение итогов работы по программе)** | **1** | Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации | Ритуал приветствия  Каким я вижу себя  Что изменилось?  Чемодан в дорогу  Создание коллажа «Наша группа»  Рефлексия  Ритуал прощания |
| **ИТОГО: 10 часов** | | | | |

1. **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.

.