

МУ «Отдел образования Ножай-Юртовского  
муниципального района»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА СЕЛА ЧУРЧ-ИРЗУ ИМЕНИ  
МАГОМЕДА-САЛАХА ГАДАЕВИЧА  
ГАДАЕВА»**

(МБОУ «СОШ с. Чурч-Ирзу им.  
М-С.Г.Гадаева»)

Школьная ул., 3, с. Чурч-Ирзу,  
Ножай-Юртовский муниципальный район, ЧР, 366241;  
тел.: (928) 945-56-57; e-mail: islam\_hamedov63@mail.ru;  
<http://www.church-irzu.edu95.ru>;  
ОКПО 63420140; ОГРН 1092032001918;  
ИНН/КПП 2009001919/200901001

МУ «Нажин-Юьртан муниципальни клоштан  
дешаран урхалла»

Муниципальни бюджетни юкьбарадешаран  
учреждени

**«ЧУЪРЧА-ИРЗЕ ЮЪРТАН ГАДАЕВ ГІАДИН  
МОХЪМАД-САЛАХЪАН ЦІАРАХ ЙОЛУ  
ЮКЪБЪЕРА ЮКЪБАРАДЕШАРАН ШКОЛА»**

(МБЮУ «Чуърча-Ирзе юьртан ГадаевГІадин  
Мохъмад-Салахъан цІарах йолу ЮЮШ»)

Школни ур., 3, Чуърча-Ирзе ю.,  
Нажи-Юьртан муниципальни клошт, НР, 366241;  
тел.: (928) 945-56-57; e-mail: islam\_hamedov63@mail.ru;  
<http://www.church-irzu.edu95.ru>;  
ОКПО 63420140; ОГРН 1092032001918;  
ИНН/КПП 2009001919/200901001



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ с.Чурч-Ирзу  
им.М-С.Г.Гадаева»

Магомедова А.Д./

Приказ от « 29 » 08 .2024 № 73

## ПРОГРАММА

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА, НАПРАВЛЕННОГО НА ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ :**

**«Навыки жизни»**

Срок реализации программы: 2024-2025 учебные годы

Педагог-психолог : Магомедова А.Д.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

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

### 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 2 блока**

Первый блок ориентирован на оказание групповой и индивидуальной психологической помощи подросткам в 2024 учебном году, 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 детям, 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».

## **2. Описание участников программы**

Программа предназначена для учащихся 4-11 классов, входящих в «группу повышенного внимания» по суицидальному риску, их родителей и педагогов.

## **3. Цель и задачи программы**

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

**Задачи:**

- реализовать комплекс мероприятий, направленных на повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактику антивиталяного (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 антивиталяной 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)
- 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
- планирование мероприятий по повышению психолого - педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей), повышению жизнестойкости подростков «группы риска» на следующий учебный год.
- **Форма работы** – диагностика, тренинговые занятия, индивидуальные консультации.

**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;

#### **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 1 учебный год и состоит из **2 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 1 блок: «Целеполагание и жизнестойкость», «Эффективная коммуникация».

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

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

Время занятия: 60 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
Заключительный этап	Окончательное формулирование 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»

#### 2024 год обучения

№	Название	Количество часов	Содержание	Используемые приемы и упражнения
1.	Родительское собрание : «Наши дети подростки»	1	Беседа с родителями о кризисных ситуациях подростков	Беседа

2.	Диагностика познавательной активности ,мотивации достижения,тревожности и гнева	4	Гнев и эмоции и значимость саморегуляции в жизни человека	Исследование уровня гнева ,тревожности детей. Мои внутренние ограничения Рефлексия
3.	Тренинг для развития жизнестойкости ,развития навыков общения и дружелюбия	4	Жизненные проблемы и пути их решения Формирование представлений о ресурсах и опорах	Жизненные проблемы и пути их решения (упражнение) Опоры в жизни человека
4.	Родительское собрание «Кризисные ситуации в жизни ребенка»	1	Формирование жизнеутверждающих установок	Как помочь детям совладать со стрессом и трудными жизненными ситуациями.(дискуссия)
5.	Безопасность ,ответственность в современном обществе. Проводит инспектор по делам несовершеннолетних	1	Адекватное отношение к проблемам Изменение отношения к трудным ситуациям	Задача, но не проблема (переформулируем проблемы в задачи)
6.	Приемы и способы саморегуляции	1-11 классы по 1 часу	Самоанализ и самокоррекция в сфере общения Эффективная коммуникация Сплочение и жизнестойкость группы	Я в ситуации конфликта. Беседы и тренинги
7.	Конфликтom дружбу не испортить	1-4 классы	Развитие умений говорить «нет» Уверенное поведение	Противостоим давлению Уверенный отказ
8.	Мозаика общения	1	Сотрудничество, взаимоподдержка, эффективная коммуникация	Ритуал приветствия Говорим по очереди Прорвись в круг Наш город (работа в подгруппах) Необитаемый остров Рефлексия
9.	Тренинговая игра с педагогами и учениками старших классов «Какой я ?Каким меня видят	1	Доверие в отношениях Навыки эффективного взаимодействия	Занятие по формированию эмоционально-волевой сферы



	оказывающие?»			подростков. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов.
10.	Тренинг: «Навыки жизнестойкости»	2	Групповые беседы со старшеклассниками	Развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию жизненных трудностей.

**2025 год обучения**

№	Название	Количество часов	Содержание	Используемые приемы и упражнения
1.	Кризис: выход есть!	1	Расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях	Притча «Человек, который стоял на одной ноге» Мешок идей Рефлексия
2.	Ценить настоящее	1	Распределение времени Эффективное использование времени	Медитативная техника «Ценить настоящее» Мое сегодня (рисуночная техника) Рефлексия
<b>«Саморегуляция и релаксация»</b>				
4.	Искусство перевоплощения	1	Отработка упражнений для расслабления мышц лица.	Дыхание на счет Маска удивления Маска недовольства Маска смеха
5.	Управление гневом	1	Расширение представлений о приемах саморегуляции	Негативные чувства Притча о гневе и заборе с гвоздями Дерево гнева Мозговой штурм «Приемы управления гневом»
6.	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
7	Возможности и ресурсы, или что я могу взять с собой в дорогу	1	Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации	
8	Семья и семейные ценности	1	Расширение представлений о семейных ценностях	Мое генеалогическое древо (рисуночная техника) Семейные ценности и традиции (мозговой штурм) Рефлексия

Литература

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. М: Владос, 1998. – 234 с.