



МУ «Грозненский РОО»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 С. ТОЛСТОЙ-ЮРТ»  
(МБОУ «СОШ № 2 с. Толстой-Юрт»)

МХь «Грозненски КІДО»  
Муниципальни бюджетни йуккьерчу дешаран хьукмат  
«ДОЙКАР-ЭВЛАР № 2 ЙОЛУ ЙУККЪЕРА ЙУКЪАРАДЕШАРАН ИШКОЛ»  
(МБЙДХь «Дойкар-Эвлар № 2 ЙЙИ»)

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ СОШ № 2  
с. Толстой-Юрт»  
Берсанов С.М  
«02.09.2024г»

**Программа для обучающихся 5-11 классов  
по формированию жизнестойкости и преодолению трудных жизненных  
ситуаций**

**«НАВЫКИ ЖИЗНИ»**

## *Содержание программы*

1.	Пояснительная записка	4-5
2.	Содержание программы	6
3.	Психологические особенности контингента	7-11
4.	Формы методы реализации программы	12-13
5.	Показатели эффективности и реализации программы	12
6.	Прогнозируемые риски	12-13
7.	Ресурсное обеспечение программы	13
8.	Приложение 1 «Бланк методики "Шкала социальной компетентности"»	14-15
9.	Приложение 2 «Профиль сформированности социальной компетентности обучающихся»	16
10.	Приложение 3 «Шкала Ковач «Диагностика депрессивных состояний подростков»»	17-19
11.	Приложение 4 «Содержание и методические рекомендации по реализации модуля "Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной занятости, на классных часах"»	20-27
12.	Приложение 5 Содержание и методические рекомендации по реализации модуля «Целеполагание и построение жизненной перспективы»	28-30
13.	Приложение 6 «План мероприятий, направленных на повышение эффективной работы по формированию жизнестойкости у обучающихся МБОУ "Гимназия № 1"»	31-34
14.	Приложение 7 «Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации»	35-36

***Цель и задачи программы***

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

*Задачи:*

1. Оказывать психолого-педагогическую поддержку и помощь детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
2. Формировать навыки конструктивного взаимодействия;
3. Формировать у подростков позитивное самосознание собственной личности и личности других людей;
4. Формировать у педагогического коллектива теоретические основы и отдельные практические навыки по формированию жизнестойкости обучающихся.
5. Организовывать включение подростков в ценностно значимую для

	<p>них деятельность;</p> <p>6.Реализовывать комплекс мероприятий, направленных на повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактику антивиталяного (суицидального) поведения в образовательной среде гимназии;</p> <p>6.Организовывать психолого-педагогическую профилактику суицидального поведения в образовательной среде 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;</p>
<b>Основные направления программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа с родителями</li> <li>2. Работа с обучающимися</li> <li>3. Работа с педагогическими работниками</li> </ol>
<b>Основные разделы программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>I. Паспорт программы</li> <li>II. Пояснительная записка</li> <li>III. Содержание программы</li> <li>IV. Ожидаемые результаты</li> <li>V. Литература</li> </ol>
<b>Модули реализации программы</b>	<p><b>1 модуль</b> - Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах: «Ты и я, мы такие разные, но мы вместе». «Здоровье» «Тропинка к своему Я»</p> <p><b>2 модуль</b> – Психологический практикум «Целеполагание и построение жизненной перспективы» Уроки психологии, взятые из школьного компонента ОУ (1 час в неделю) 5 кл. – «Психология способностей» 8 кл. – «Психология общения»</p> <p><b>3 модуль</b> - Индивидуальная работа с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации</p> <p><b>4 модуль</b>- Повышение психолого – педагогической компетентности педагогического персонала и родителей</p>
<b>Участники программы</b>	Обучающиеся 1–11 классов, педагогические работники, родители.
<b>Исполнители программы</b>	Администрация гимназии, классные руководители, учителя-предметники, учащиеся, родители.
<b>Сроки и этапы реализации программы</b>	<p>Сроки реализации программы: 2024-2025 годы.</p> <p>Этапы реализации программы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 этап – подготовительный (январь 2025г.);</li> <li>2 этап – формирующий (2014-2025гг.);</li> <li>3 этап – мониторинг (2025г.).</li> </ol>
<b>Ожидаемые конечные результаты</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств: <ul style="list-style-type: none"> <li>• высокая адаптивность;</li> <li>• уверенность в себе;</li> <li>• независимость, самостоятельность суждений;</li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• стремление к достижениям;</li> <li>• самодостаточность.</li> </ul>
<b>Прогнозируемые риски</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся, и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни).</li> <li>2. Недостаточная мотивационная готовность учителя к реализации требований программы.</li> <li>3. Недостаточная заинтересованность родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни (при наличии семейного неблагополучия)</li> </ol>

## II. 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. Часто учащиеся 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 2017-2018 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 со студентами 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 студентов 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 учащихся 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.

Данная программа предусматривает разработку и реализацию по формированию жизнестойкости у подростков 7-18 лет.

Поскольку жизнестойкость – это фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, то грамотная психолого-педагогическая установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах, способна снизить степень суицидального риска и укрепить жизненную позицию.

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.

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения.

**Задачи программы:**

1. Оказывать психолого-педагогическую поддержку и помощь детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
2. Формировать навыки конструктивного взаимодействия;
3. Формировать у подростков позитивное самосознание собственной личности и личности других людей;
4. Формировать у педагогического коллектива теоретические основы и отдельные практические навыки по формированию жизнестойкости обучающихся.
5. Организовывать включение подростков в ценностно значимую для них деятельность;
6. Реализовывать комплекс мероприятий, направленных на повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактику антивиталяного (суицидального) поведения в образовательной среде гимназии;
6. Организовывать психолого-педагогическую профилактику суицидального поведения в образовательной среде 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;

**Сроки реализации программы:** 2024-2025 годы.

**Участники программы:** обучающиеся 1-11 классов, педагогические работники, родители МБОУ «СОШ №2 с. Толстой-Юрт».

**Методическое обеспечение программы:**

- положения;
- план подготовки к мероприятиям;
- издания периодической печати;
- методическая литература;
- методические разработки;
- сценарии проведения мероприятий;
- сборник тренингов;
- папка с подборкой игр для конкурсов, вечеринок, дискотек.

**Этапы реализации программы:**

Программа рассчитана на работу с обучающимися 7-18 лет (1-11 классы) и реализуется в течение 3-х лет последовательно в три этапа:

## 1 ЭТАП – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (Сентябрь 2024 г.)

Данный этап направлен на определение уровня развитости компонентов жизнестойкости учащихся. Результаты диагностики, данные наблюдения, сведения о наличии в жизни учащегося девиантогенных обстоятельств фиксируются в групповых картах характеристиках. На этом же этапе осуществляется подготовка преподавательского коллектива к проведению профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости. Диагностический этап завершается индивидуальным обсуждением результатов измерения жизнестойкости со школьником и его родителями.

### **Кадровое обеспечение:**

#### Администрация:

1. Издаёт локальные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся.
2. Включает в план воспитательной работы образовательного учреждения раздел: «Формирование жизнестойкости обучающихся».
3. Организует проведение методических семинаров, педагогических советов по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в ОУ педагогами.

#### Классный руководитель:

1. Заполняет бланк методики «Шкала социальной компетентности обучающегося» (приложение 1), составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе (приложение 2).
2. Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе.
3. Планирует содержание классных часов, родительских собраний (темы классных часов, родительских собраний - приложение 3).
4. Взаимодействует с педагогом-психологом, социальным педагогом.

#### Педагог-психолог:

1. Разрабатывает цикл занятий по формированию жизнестойкости, утверждает учебно-тематический план занятий.
2. Определяет группу подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.
3. Проводит консультирование родителей данной группы подростков, получает письменное разрешение (отказ) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы.
4. Проводит диагностику личностного развития детей подросткового возраста с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (при наличии письменного разрешения родителей).
5. Составляет учебно-тематический план индивидуальных (групповых) занятий с подростками группы риска, который утверждается директором ОУ.

## 2 ЭТАП – ФОРМИРУЮЩИЙ (2024-2025 гг.)

Включает в себя различные воспитательные мероприятия, направленные на формирование и развитие компонентов жизнестойкости, к которым относятся: оптимальная смысловая регуляция личности, адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные способности и умения.

### **Кадровое обеспечение:**

#### Администрация:

1. Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов.
2. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся (план - приложение 4).

#### Классный руководитель:

1. Организует просветительскую работу с родителями обучающихся.
2. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы.
3. Организует включение подростков в ценностно значимую для них деятельность.
4. Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности (темы и этапы беседе - приложение 5).

#### Педагог-психолог:

1. Организует в адаптационный период (октябрь-ноябрь) проведение 1-3 групповых психологических занятий в 5-х, 9-х классах, в «сборных» вновь созданных классах, в классах где появился новый ученик, в конфликтных классах.
2. Проводит индивидуальные (групповые) коррекционно-развивающие занятия по формированию овладевающего поведения с подростками, оказавшимися в ТЖС.
3. Проводит элективный курс (факультатив) для обучающихся по формированию жизнестойкости, занятия внеурочной деятельности
4. Участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей.
5. Осуществляет методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости.

#### Социальный педагог:

1. Осуществляет социальный патронаж обучающихся в социально опасном положении, на учете в КДН и ЗП, ПДН

## 3 ЭТАП – МОНИТОРИНГ (2025г.)

Оценка результатов, посредством повторной диагностики компонентов жизнестойкости учащихся, с помощью тех же самых методик, что и на первом этапе. Результаты опроса также фиксируются в групповых картах – характеристиках что позволяет проследить динамику жизнестойкости.

### **Кадровое обеспечение:**

#### Администрация:



1. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2024 – 2025 учебном году в соответствии с показателями эффективности.
2. Осуществляет планирование работы на 2024 учебный год.
3. Организует обсуждение результатов работы с родителями и педагогическим коллективом.
4. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов.

Классный руководитель:

1. Заполняет бланк методики «Шкала социальной компетентности обучающегося» (приложение 1), составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе по итогам работы (приложение 2).
2. Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы.
3. Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе).

Педагог-психолог:

1. Организует проведение мониторинга социальной компетентности обучающихся (на основании профиля сформированности качеств жизнестойкости в классных коллективах по методике «Шкала социальной компетентности обучающегося»).
2. Организует проведение мониторинга «Диагностика депрессивных состояний подростков» (февраль) для учащихся 5-11 классов. Проводит анализ и оценку результатов по итогам – собеседование и консультирование всех участников образовательных отношений.
3. Организует проведение мониторинга «Самооценка эмоциональных состояний» А.Уэссман и Д.Рикс (сентябрь) для учащихся 3-11 классов. Проводит анализ и оценку результатов.
4. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2024 – 2025 учебном году в соответствии с показателями эффективности (совместно с администрацией ОУ).
5. Планирует мероприятия по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов, родителей, собственную работу на следующий уч. год с учетом результатов мониторинга социальной компетентности обучающихся.

#### **IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОНТИНГЕНТА**

Для большинства обучающихся гимназии профилактические мероприятия программы будут являться развивающими, поддерживающими положительную динамику развития.

Особого внимания требуют отдельные категории обучающихся: обучающиеся, находящиеся на государственном обеспечении (сироты), обучающиеся из малообеспеченных семей и обучающиеся, субъективно считающие себя находящимися в сложной жизненной ситуации. Данные категории обучающихся и будут являться основными объектами профилактической работы.

Психологические особенности обучающихся, находящемся на государственном обеспечении (сироты): наличие чувства «отвергнутого ребёнка», сенсорная депривация

основных потребностей, несформированные представления об успешности, нестабильность ценностных ориентаций, слабо сформированная картина мира, деструктивная Я – концепция, повышенная чувствительность к различного рода препятствиям, неготовность преодолевать трудности, снижение потребностей в достижениях и успехе, что особенно ярко определяется в ситуации неопределённости, повышенная агрессивность, недоверчивость, вспыльчивость, несдержанность, чрезмерная импульсивная активность, эмоциональная холодность, уход в себя, недоверие к окружающим, нарушений эмоциональных контактов с окружающими, наблюдается тенденция вести себя вызывающе в обществе, попытка привлечь к себе внимание при неумении создавать прочные эмоциональные привязанности, высокий уровень демонстративности.

Психологические особенности обучающихся из малообеспеченных семей: тревожное, неуверенное эмоциональное состояние, связанное с беспокойством родителей и других членов семей, повышенная эмоциональная напряжённость, связанная с материальной обеспеченностью, может наблюдаться ограничение социальных контактов, комплекс неполноценности из-за отсутствия материальных ценностей, попытка восполнить их нехватку криминальными способами, наблюдается тенденция негативного выхода из трудных жизненных ситуаций и отрицательное восприятие будущего.

## **V .ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Классные часы, психологический практикум, акции, экскурсии, походы, конкурсы, проекты, 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 компетенции 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.

4.Шкала М. Ковач «Диагностика депрессивных состояний подростков»

## **VI .ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Показателями эффективности реализации программы выступает повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:

- адаптивность;
- уверенность в себе;
- наличие жизненных перспектив;
- стремление к достижениям;

- стрессоустойчивость

## **VII. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РИСКИ**

В ходе реализации программы допустимы риски и неопределенности:

- многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от обучения в лицее (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни);
- недостаточная мотивационная готовность педагога к реализации требований программы;
- недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни.

## **VIII. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОГРАММЫ**

Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Реализация программы требует наличия учебных кабинетов. Кабинеты должны быть оборудованы посадочными местами по количеству обучающихся, экраном для просмотра видеоматериалов и такими техническими средствами как компьютер, мультимедиапроектор.

Кадровое обеспечение.

Педагогическим работникам, реализующими данную программу необходимо придерживаться определенных рекомендаций:

- Педагог должен быть сам хорошо информирован по всем предлагаемым для обсуждения темам.

- При подаче информационного материала по предупреждению суицидальной активности обучающихся придерживаться определённой профилактической стратегии: говорить не о суицидах, а о стрессоустойчивости, о повышении самооценки, уверенности в себе, о поиске социальной поддержки, о поведении в конфликтных и других кризисных ситуациях (ссоры, неудачи в учёбе, новый член семьи, предательство друга, если случилось горе и др.) Таким образом, происходит обучение проблем – разрешающего поведения, развитие адекватного отношения к собственной личности, эмпатии; формирование адаптивных копинг – стратегий, позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации. С помощью таких мероприятий педагоги способствуют формированию жизнестойкости подростков.

- Успех профилактической работы так же зависит и от того, сколько своего «Я» педагог внесёт в излагаемое содержание. Его поведение в жизни по данному вопросу должно сочетаться с теми рекомендациями, которые он излагает. Любое несоответствие между тем, что он будет говорить и его поведением, любая фальшь по невидимым каналам будет тут же «ощутима, слышна и видна». «Одни и те же слова по-разному воспринимаешь от человека, которому веришь, и от человека, в словах которого сомневаешься». (Н. Крупская).

Педагог-психолог, организуя психокоррекционную работу с обучающимися по переживанию травматического события, должен иметь соответствующий рабочий инструментарий по работе с травмой: набор психокоррекционных техник и методов, упражнений, направленных на создание психологически безопасной атмосферы, коррекцию эмоциональной сферы, снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами, психокоррекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций, выработку внутренней свободы, на понимание своих целей, потребностей, преодоление препятствий, выработку

навыков поиска выхода из сложных ситуаций, формирование позитивного образа будущего.

Приложение 1  
к Программе по формированию  
жизнестойкости обучающихся

**Бланк методики “Шкала социальной компетентности”**

Ф.И. школьника \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Кто заполняет бланк (мать, отец, классный руководитель, учитель, воспитатель) нужное подчеркнуть)

Дата проведения \_\_\_\_\_

Результаты

Показатели		Значения				
Сырой балл						
Социальный возраст						
<b>Коэффициент социальной компетентности</b>						
Внимательно прочтите каждое предложение, оцените, насколько подросток владеет указанным навыком, умением, указанной формой поведения. Не думайте долго над ответом. Для оценки используется трехбалльная шкала: 1 б. — подросток полностью владеет указанным навыком, умением, ему свойственна указанная форма поведения 2 б. — владеет ими отчасти, проявляет время от времени, непостоянно 3 б. — не владеет						
№	Шифр суб-шкалы	Пункт шкалы	оценка			примечание
			1б	2б	3б	
1.	У	Обладает чувством собственного достоинства				
2.	С	Умеет самостоятельно обнаруживать и исправлять свои ошибки				
3.	П	Умеет принимать решения и выполнять их				
4.	О	Имеет друзей-сверстников				
5.	И	Интересуется происходящим в стране и мире				
6.	ОБ	Ответственно относится к школьным обязанностям				

7.	И	Любит читать				
8.	С	Самостоятельно правильно оценивает качество своей работы				
9.	П	Выполняет намеченное дело до конца				
10.	ОБ	Следит за своей одеждой, обувью, может полностью ухаживать за собой				
11.	И	Читает газеты, журналы				
12.	О	Умеет прийти на помощь другому человеку				
13.	У	Проявляет требовательность к себе				
14.	П	Владеет средствами, способами достижения цели				
15.	О	Может самостоятельно познакомиться с незнакомыми сверстниками				
16.	С	Самостоятельно делает покупки, при этом правильно распределяет деньги				
17.	П	Может составить план выполнения задания и придерживаться его				
18.	И	Смотрит новостные программы по телевизору, слушает их по радио				
19.	У	Правильно реагирует на собственные неудачи				
20.	С	Проявляет самостоятельность в выборе друзей, занятий во время досуга				
21.	И	Может использовать компьютер для занятий, получения новой информации				
22.	У	Правильно относится к собственным успехам				
23.	О	Можно полностью довериться, положиться				
24.	ОБ	Осознает свои затруднения, проблемы, может проанализировать их причины				
25.	И	Умеет находить нужную информацию (в книгах, с помощью компьютера и т. п.)				
26.	ОБ	Участвует в делах класса, школы				
27.	У	Стремится разобраться в себе, понять свои возможности, способности				
28.	ОБ	Выполняет повседневную работу по дому				
29.	П	Может работать сосредоточенно, не отвлекаясь				
30.	О	Получает удовольствие от общения со сверстниками				
31.	С	Самостоятельно распределяет свое время				
32.	П	Понимает необходимость правил (поведения, выполнения задания и т. п.) и умеет подчиняться им				
33.	У	Проявляет уверенность в своей способности добиться успеха во взрослой жизни				
34.	О	Умеет согласовывать свои потребности, желания с потребностями окружающих				
35.	ОБ	Без напоминаний выполняет домашние задания				
36.	С	Может самостоятельно справляться со				

		своими проблемами, трудностями				
--	--	--------------------------------	--	--	--	--

**Профиль сформированности социальной компетентности обучающихся**  
\_\_\_\_\_ **класса**  
(на начало реализации программы)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

ФИО обучающегося	Коэффициент социальной компетентности						Отметка об организации работы с психологом
	Самостоятельность (С)	Уверенность в себе (У)	Отношение к своим обязанностям (Об)	Развитие общения (О)	Организованность (П)	Интерес к жизни (И)	

**Профиль сформированности социальной компетентности обучающихся**  
\_\_\_\_\_ **класса**  
(по итогам реализации программы)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

ФИО обучающегося	Коэффициент социальной компетентности						Наличие/отсутствие положительной динамики
	Самостоятельность (С)	Уверенность в себе (У)	Отношение к своим обязанностям (Об)	Развитие общения (О)	Организованность (П)	Интерес к жизни (И)	

**Шкала М. Ковач «Диагностика депрессивных состояний подростков»**

Данный опросник, разработанный Maria Kovacs (1992) и адаптированный сотрудниками лаборатории клинической психологии и психиатрии НИИ психологии, позволяет определить количественные показатели спектра депрессивных симптомов – сниженного настроения, гедонистической способности, вегетативных функций, самооценки, межличностного поведения. Охватывает основные характеристики депрессии и учитывает психологические особенности данной возрастной группы. Опросник CDI предназначен для самостоятельного заполнения подростками и детьми, его использование не требует медицинской квалификации, т.к. выявляет функциональное состояние депрессии у здоровых людей в рамках нормального психического функционирования.

Опросник представляет собой самооценочную шкалу для детей и подростков от 7 до 17 лет (дети 3-7 лет отвечали на соответствующие вопросы врача). Состоит из 27 триад высказываний. Испытуемому предлагается выбрать одно высказывание в каждой группе, в зависимости от того, как он себя чувствует себя в последнее время. При обработке данных по каждому пункту в зависимости от пометки, сделанной испытуемым, выставляется балл от 0 до 2.

**Ключ:**

№	выбор	балл
1,3,4,6,9,12,14,17,19,20,22,23,26,27	1	0
	2	1
	3	2
2,5,7,8,10,11,13,15,16,18,21,24,25	1	2
	2	1
	3	0

**Интерпретация:**

0-10 – состояние без депрессии;

11-16 – легкое снижение настроения;

17-19 – субдепрессия, или маскированная депрессия;

20 – критическое число, рассматривается в качестве показателя для углубленного изучения ребенка или подростка на предмет идентификации депрессивного заболевания.

**Предъявление**

Попросите ребенка записать свое имя или запишите сами. Убедитесь в том, что ребенок полностью понял содержание опросника и инструкцию – тщательно и полно оценит, как он себя чувствовал в течение последних двух недель. Для маленьких детей и для детей с трудностями в течение проведения диагностики необходимо зачитать как инструкцию, так и каждый пункт шкал.

Шкала А (негативное настроение п. п. 1, 6, 8, 10, 11, 13) – общее снижения настроения негативная оценка собственной эффективности в целом, постоянное ожидание неприятностей, склонность к плаксивости, повышенный уровень тревожности.

Шкала В (межличностные проблемы п. п. 5, 12, 26, 27) – идентификация себя с ролью плохого, агрессивное поведение, высокий негативизм непослушание.

Шкала С (неэффективность п. п. 3, 15, 23, 24) – высокий уровень убеждения неэффективности в школе.

Шкала D (ангедония п. п. 4, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 ) – высокий уровень истощаемости, наличие чувства одиночества.



Шкала Е (негативная самооценка п. п. 2, 7, 9, 14, 25 ) – негативная оценка собственной неэффективности наличие суицидальных мыслей.

Подсчет общего показателя: эта сумма баллов выбранных ребенком вариантов ответов по всем пунктам теста. По каждой шкале теста также подсчитывается балл.

### Стимульный материал

**Инструкция:** « Прочитайте внимательно каждую группу приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующий квадратик, в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

1. 1) У меня редко бывает грустное настроение.  
2) У меня часто бывает грустное настроение.  
3) У меня все время грустное настроение.
2. 1) У меня никогда ничего не получится.  
2) Я не уверен, что у меня все получится.  
3) У меня все получится.
3. 1) В основном я все делаю правильно.  
2) Я многое делаю не так.  
3) Я все делаю неправильно.
4. 1) Многое для меня является забавным.  
2) Некоторые вещи меня забавляют.  
3) Ничто меня не забавляет.
5. 1) Я все время себя плохо чувствую.  
2) Я часто себя плохо чувствую.  
3) Я редко себя плохо чувствую.
6. 1) Я думаю о неприятностях, происходящих со мной время от  
2) Я беспокоюсь, что со мной могут произойти неприятности.  
3) Я уверен, что со мной произойдет что-то ужасное.
7. 1) Я себя ненавижу.  
2) Я себе не нравлюсь.  
3) Я доволен собой.
8. 1) Все плохое происходит по моей вине.  
2) Многие плохие вещи происходят из-за меня.  
3) Во всем плохом, что происходит со мной, нет моей вины.
9. 1) Я не думаю о самоубийстве.  
2) Я думаю о самоубийстве, но никогда его не совершу.  
3) Я хочу покончить с собой.
- 10.1) Желание заплакать я испытываю каждый день.  
2) Желание плакать появляется у меня довольно часто.  
3) Желание заплакать я испытываю редко.
11. 1) Меня все время что-то беспокоит.  
2) Меня часто что-то беспокоит.  
3) Меня редко что-то беспокоит.
12. 1) Я люблю находиться среди людей.  
2) Я не люблю часто бывать с людьми.  
3) Я вообще не хочу быть с людьми.
13. 1) Я не могу изменить свое мнение о чем-либо.  
2) Мне сложно изменить свое мнение, о чем либо.  
3) Я легко изменяю свое мнение
14. 1) Я выгляжу хорошо.  
2) В моей внешности есть недостатки.  
3) Я выгляжу безобразно.
15. 1) Я должен постоянно заставлять себя делать домашнее задание.

- 2) Я часто должен заставлять себя делать домашнее задание.
- 3) У меня нет проблем с подготовкой домашнего задания.
- 16. 1) Я плохо сплю каждую ночь.
- 2) Я часто плохо сплю.
- 3) У меня нормальный сон.
- 17. 1) Я редко чувствую себя усталым.
- 2) Я часто чувствую себя усталым.
- 3) Я все время чувствую себя усталым.
- 18. 1) У меня часто нет аппетита.
- 2) Иногда у меня нет аппетита.
- 3) Я всегда ем с удовольствием.
- 19. 1) Меня не беспокоят ни боль, ни недомогание.
- 2) Меня часто беспокоят боль или недомогание.
- 3) Я все время испытываю боль или недомогание.
- 20. 1) Я не чувствую себя одиноким.
- 2) Я часто чувствую себя одиноким.
- 3) Я все время чувствую себя одиноким.
- 21. 1) В школе ничто не доставляет мне радости.
- 2) В школе мне бывает приятно только время от времени.
- 3) Мне часто радостно в школе.
- 22. 1) У меня много друзей.
- 2) У меня есть друзья, но я бы хотел, чтобы их было больше.
- 3) У меня совсем нет друзей.
- 23. 1) С учебой у меня все хорошо.
- 2) Моя успеваемость ухудшилась по сравнению с прошлым.
- 3) Я плохо успеваю по предметам, которые раньше мне давались легко.
- 24. 1) Я никогда не стану таким же благополучным человеком, как другие.
- 2) Я могу стать таким же благополучным человеком, как другие.
- 3) Я такой же благополучный, как и остальные люди.
- 25. 1) Меня никто не любит.
- 2) Я не уверен, что меня хоть кто-нибудь любит.
- 3) Я уверен, что меня кто-то любит.
- 26. 1) Я часто делаю то, что мне говорят.
- 2) В большинстве случаев я не делаю того, что мне говорят.
- 3) Я никогда не делаю то, что мне говорят.
- 27. 1) Я хорошо лажу с людьми.
- 2) Я часто ссорюсь.
- 3) Я постоянно ввязываюсь в ссоры.

## **Содержание и методические рекомендации по реализации модуля «Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной занятости, на классных часах»**

Мероприятия направлены на решение следующих задач программы:

- Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
- Формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.

При организации воспитательных мероприятий следует учитывать механизм развития психологических структур подростка, позволяющих превращать проблемные ситуации в новые возможности: *Показать возможности подростка, помочь осмыслить, выбрать именно для себя должное, сформулировать цель, организовать деятельность в выбранном направлении.*

### **Структура занятий:**

1. Упражнение для создания эмоционального настроя на занятие.
2. Работа в микрогруппах.
3. Мини-дискуссия.
4. Подведение итогов по схеме:
  - Как менялось мое эмоциональное состояние в течение занятия?
  - Какой опыт приобретен в процессе занятия?
  - Какой эпизод занятия запомнился (понравился, удивил) больше всего? Почему?
5. Притча.

Содержание работы с обучающимися 5-6 классов преимущественно направлено на познание подростком самого себя, осмысление сильных и слабых сторон своей личности, самовоспитание. При проектировании занятий с обучающимися 7-9 классов целесообразно учитывать потребность взрослеющих подростков в избирательности общения, их эмоциональную ранимость, потребность в признании и стремление к самоутверждению. Условием успешности профилактической работы в классных коллективах является ее системный характер, диалоговое взаимодействие, безоценочное принятие личности подростков, отсутствие назидательности со стороны педагога.

### Тематическое планирование

Тема	Содержание	Кол-во часов
<b>«Я и мой мир» 1-5 классы</b>		
Я - личность и индивидуальность. Я и мои друзья	Самоанализ подростками сильных и слабых сторон своей личности. Развитие рефлексии. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности. Командообразование. Самопрезентация. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1-2
Я в мире друзей	Актуализация представления об особенностях привычек, взглядов, вкусов, позиций, поведения, деятельности людей, обусловленных половыми различиями. Развитие умения сотрудничать, учитывая эти знания. Формирование актуального полоролевого поведения. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1-2
Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей. Формирование: убеждения, что успех в учебе и других делах зависит от труда и упорства; уверенного поведения, произвольности и самоконтроля, адекватной самооценки. Обучение приемам конструктивного общения.	1-2
Практикум уверенного поведения в опасных ситуациях	Формирование понятий: опасность, риск, трудная жизненная ситуация, помощь, самопомощь, взаимопомощь. Обучение приемам анализа, планирования и преодоления трудной жизненной ситуации. Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия. Службы экстренной помощи.	2
<b>6 класс</b>		
Я и мой мир	Формирование: позитивных представлений о будущем; убеждения, что будущее нужно планировать, достижения и успех-результат деятельности человека. Успех деятельности зависит от умения общаться и взаимодействовать с другими. Самоконтроль и саморегуляция, как обязательные элементы успеха. Обучение основам саморегуляции.	1-2
Практикум общения	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения. Обучение способам распознавания уверенного и неуверенного поведения в общении, умения оказать поддержку. Тренировка: уверенного выступления, умения обращения за помощью (на модели игровой ситуации).	1-2

Практикум нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях	Формирование позитивного мышления, навыков самоконтроля и саморегуляции. Тренировка принятия решения, обращения за помощью и преодоления трудной жизненной ситуации (на модели игровой ситуации). Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	1-2
Если бы моим другом был я сам	Формирование: адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны; мотивации, целеполагания, планирования саморазвития; конструктивного отношения к критике в свой адрес. Тренировка в приемах саморегуляции, самопрезентации (на модели игровой ситуации).	1-2
<b>7 класс</b>		
Практикум общения	Особенности принятия индивидуального и коллективного решения. Тренировка умения предлагать и отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения (на модели игровой ситуации «Презентация группы»).	1-2
Разработка и управление социальным проектом	Формирование навыков конструктивного общения, умений принятия коллективного решения. Формирование и сплочение команды, коррекция социометрического статуса, взаимоотношений, неадекватной самооценки.	1-2
Практикум преодоления трудностей	Формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»; анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение. Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях. Информирование о волевых качествах, нравственной направленности поступков и поведения при взаимодействии с другими людьми, примеры успешного преодоления трудностей.	1-2
Я - личность!	сознание собственной ценности, ценности человеческой жизни. Выбор своей социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми. Характер принятых решений, направленность выбора в сложных жизненных ситуациях (на модели игровой ситуации).	1-2
<b>«Я и этот мир» 8 класс</b>		
Ценность жизни. Факторы риска и опасности	Дискуссия о жизненных целях и ценностях. Определение факторов риска и опасности (в т.ч. зависимости). Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности.	1-2
Практикум общения	Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов.	1-2
Практикум саморегуляции	Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях. Последствия воздействия стресса на организм, возможности эффективно противостоять стрессу. Овладение приемами саморегуляции.	1
Риск - дело благородное?	Дискуссия: «Риск - дело благородное? Рискованное поведение - проявление смелости, взрослости, решительности?» Формирование понятий: неоправданный риск, минимальный риск, склонность к риску, минимизирование неизбежного риска, самосохранение, самоспасение, самопомощь. Службы	1-2

	экстренной помощи (контактные телефоны).	
<b>9-11 классы</b>		
Жизнь по собственному выбору	Актуализация представления о своем будущем, о своих жизненных целях. Профессия как ценность. Формулирование целей и определение временных границ. Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях. Программы защиты от стресса, зависимости.	1-2
Практикум конструктивного общения	Анализ особенностей общения, ресурсов личностного роста учащихся. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора, принятия коллективного решения. Защита от агрессии и стресса	1-2
Любовь! Что это такое?	Любовь и романтические отношения в жизни человека. Отношение к любви в разные эпохи. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях. Как пережить разрыв романтических отношений?	1-2
Проблемы смысла жизни	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я - в мире сверстников. Я - в мире взрослых.	1-2

**: Примерная тематика классных часов**

Уровень начального общего образования:

- «Твои новые друзья. Что изменилось в твоём развитии».
- «Твое настроение. Как научиться преодолевать трудности».
- «Твои поступки. Как сказать «нет» и отстоять свое мнение».
- «Жизнь без конфликта»
- «В поисках хорошего настроения».
- «Как научиться жить без драки».
- «Учимся снимать усталость».

Уровень основного общего образования

- «Я – пятиклассник».
- «Что такое толерантность».
- «Путешествие в страну вежливости»
- «Жизнь без конфликта».
- «Как преодолевать тревогу и стресс».
- «Правила сложные и простые».
- «Общение со сверстниками в моей жизни».
- «Азбука нравственности»

Уровень среднего общего образования.

- «Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом».
- «Грани моего Я».
- «Способы саморегуляции эмоционального состояния».
- «Учимся сказать: «Нет!»»
- «Не сломай свою судьбу! Подросток и наркомания».
- «Приемы эффективного общения».
- «Как стать уверенным в себе. Как завоевать друзей».
- «Как быть счастливым?»»
- «Ценности жизни»

## Примерная тематика родительских собраний

«Родителям о роли общения в жизни подростка», 5 класс  
«Поощрение и наказание в воспитании детей», 5 класс  
«Здоровый образ жизни - основа успешной жизнедеятельности», 5 класс  
«Фабрика звезд» (творческий отчет), 5 класс  
«Детская агрессия», 6 класс  
«Как уберечь детей от насилия. Права и обязанности ребенка», 6 класс  
«Общение родителей с детьми-подростками» (ролевая игра), 6 класс  
«Свободное время подростка» (творческий отчет), 6 класс  
«Роль семьи в воспитании моральных качеств личности», 7 класс  
«Контакты и конфликты», 7 класс  
«Воспитание ненасилием в семье» (дискуссия), 7 класс  
«Нравственные ценности семьи», 8 класс  
«Мой ребёнок становится трудным», 8 класс  
«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях», 8 класс  
«В семье растёт сын» (конференция отцов), 9 класс  
«В семье растёт дочь» (дискуссионная площадка для мам), 9 класс  
«Дети и родители - профессиональный выбор: «За» и «Против» (совместное с детьми родительское собрание), 9, 11 класс

### Примерный план проведения классных часов по месяцам (на выбор)

Условием успешности профилактической работы в учебных коллективах является ее системный характер, диалоговое взаимодействие, безоценочное принятие личности подростков, отсутствие назидательности со стороны педагога.

### Тематический план

Месяц	Мероприятия	Ответственные
<b>Сентябрь</b>	Классные часы, направленные на сплочение коллектива	Классные руководители 5-11 классов
<b>Октябрь</b>	Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час «Самопрезентация»	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час, направленный на формирование позитивного мышления.	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час, направленный на развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.	Классные руководители 5-11 классов
	Дискуссия о жизненных целях и ценностях.	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час «Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи»	Классные руководители 5-11 классов.
	Классный час «Я - личность и	Классные руководители

	индивидуальность».	5-11 классов
	Классный час, направленный на формирование адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны	Классные руководители 5-11 классов
<b>Ноябрь</b>	Дискуссия «Проблемы смысла жизни и счастья».	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час «Формирование у обучающихся жизнеутверждающих установок»	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час «Позитивное мышление»	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час, направленный на формирование позитивных представлений о будущем.	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час «В чём счастье? В том, что я живу»	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час, направленный на формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким.	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час «Мое будущее».	Классные руководители 5-11 классов
<b>Декабрь</b>	Классный час, направленный на формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»; анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение.	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час, направленный на формирование адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час «Я - в мире сверстников».	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час «Я - в мире взрослых».	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час «Я люблю жизнь!»	Классные руководители 5-11 классов
<b>Январь</b>	Дискуссия: «Риск - дело благородное? Рискованное поведение - проявление смелости, взрослости, решительности?»	Классные руководители 5-11 классов
	Информирование о волевых качествах, нравственной направленности поступков и поведения при взаимодействии с другими людьми, примеры успешного преодоления трудностей.	Классные руководители 5-11 классов



	Классный час «Личные зоны риска».	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час «Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях».	Классные руководители 5-11 классов
<b>Февраль</b>	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения.	Классные руководители 5-11 классов
	Формирование навыков конструктивного общения	Классные руководители 5-11 классов
	Тренировка уверенного выступления, умения обращения за помощью.	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час «Службы экстренной помощи (контактные телефоны)».	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час «Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия».	Классные руководители 5-11 классов
<b>Март</b>	Классный час «Я и родители»	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час «Конфликты в нашей жизни»	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час «Предупреждение и разрешение конфликтов с родителями»	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час «Сложная жизненная ситуация».	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час «Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности»	Классные руководители 5-11 классов
<b>Апрель</b>	Беседа «Любовь и романтические отношения в жизни человека».	Классные руководители 5-11 классов
	Беседа «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях».	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час «Любовь на букву «С»	Классные руководители 5-11 классов
	Дискуссия «Как пережить разрыв романтических отношений?»	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час «Стресс в жизни человека. Способы борьбы с ними»	Классные руководители 5-11 классов
<b>Май</b>	Классный час «Последствия воздействия стресса на организм, возможности	Классные руководители 5-11 классов

	эффективно противостоять стрессу».	
	Беседа «Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях».	Классные руководители 5-11 классов
	Беседа «Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях».	Классные руководители 5-11 классов
	Классный час «Путь к совершенству»	Классные руководители 5-11 классов

## Содержание и методические рекомендации по реализации модуля «Целеполагание и построение жизненной перспективы»

Данный практикум разработан в целях профилактики антивиталяного поведения среди обучающихся на основе приказа Главного управления образования и молодёжной политики Алтайского края №4882 от 17.09.2014 г. «О мерах по повышению жизнестойкости студентов профессиональных образовательных организаций» и методического пособия «Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании».

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.

### Тематический план.

№	Тема занятия	Количество часов
1-2.	<i>«Жизнестойкий человек. Как им стать?».</i> <u>Цель:</u> познакомить с понятием жизнестойкости и её значимостью в жизни человека; исследовать уровень развития компонентов жизнестойкости и уровень тревожности у обучающихся с помощью «Теста жизнестойкости» (Методика «Самооценка эмоциональных состояний» А.Уэссман и Д.Рикс), методики «Шкала тревожности» (7-11,15-18 лет); способствовать развитию умения адекватного принятия в свой адрес как положительной информации, так и отрицательной, осознанию внутренних проблем.	2
3.	<i>«Как успешно общаться и налаживать контакты».</i> <u>Цель:</u> познакомить с особенностями межличностного взаимодействия; способствовать представлению о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитию базовых коммуникативных умений.	1
4.	<i>«Мозаика общения»</i> <u>Цель:</u> предоставить участникам возможность вступить во взаимодействие друг с другом, прожить ситуации сотрудничества, взаимоподдержки, создать модели	1

	эффективного общения.	
5.	<p>«Мои проблемы».</p> <p><u>Цель:</u> способствовать осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению; актуализировать личностные ресурсы.</p>	1
6.	<p>«Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях»</p> <p><u>Цель:</u> проанализировать имеющиеся проблемы; познакомить с различными стратегиями решения проблем; способствовать формированию индивидуальной стратегии поведения в сложной жизненной ситуации.</p>	1
7.	<p>«Позитивное мироощущение».</p> <p><u>Цель:</u> способствовать формированию жизнеутверждающих установок, активации позитивно окрашенных реакций на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков.</p>	1
8.	<p>«Есть проблема? Нет проблем!»</p> <p><u>Цель:</u> способствовать формированию адекватного отношения к проблемам; способствовать развитию умения менять отношение к трудным ситуациям.</p>	1
9.	<p>«Регуляция стресса».</p> <p><u>Цель:</u> способствовать формированию навыков саморегуляции для снятия негативных последствий стресса.</p>	1
10.	<p>«Стрессу - нет!»</p> <p><u>Цель:</u> обучение приемам снижения эмоционального напряжения, отработка релаксационных упражнений.</p>	1
11.	<p>«Я не такой как все и все мы разные»</p> <p><u>Цель:</u> укрепить уважение подростков к себе и окружающим, чувство собственного достоинства, повысить коммуникабельность.</p>	1
12.	<p>«Сопротивление давлению».</p> <p><u>Цель:</u> способствовать формированию навыков сопротивления давлению, позитивного отношения к стремлению быть индивидуальностью.</p>	1
13	<p>«Хорошо ли быть уверенным в себе?»</p> <p><u>Цель:</u> создать условия для развития личностных</p>	1

	<p>возможностей, развивать навыки самоанализа собственных слов, действий, поступков и давать адекватную оценку самого себя и сложных ситуаций; научить сохранять спокойствие и невозмутимость в тех ситуациях, которые раньше вызывали тревогу, управлять собственными чувствами и эмоциями; повысить уверенное поведение и умение противостоять групповому давлению.</p>	
14.	<p>«Кризис: выход есть!».</p> <p><u>Цель:</u> организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения; расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.</p>	1
15.	<p>«Разрешение проблемных ситуаций».</p> <p><u>Цель:</u> развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию. актуализация активной позиции участников в решении проблем конструктивными способами; создание алгоритма, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.</p>	1
16.	<p>«Ценности личности».</p> <p><u>Цель:</u> способствовать формированию отношения подростков к ценностям как очень важной составляющей личности, которое определяет наше отношение к жизни вообще.</p>	1
17.	<p>«Ценить настоящее»</p> <p>Цель: помочь обучающимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.</p>	1
18.	<p>«Жить по собственному выбору».</p> <p><u>Цель:</u> способствовать формированию активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на собственное будущее; повторно исследовать уровень развития компонентов жизнестойкости и уровень тревожности у обучающихся с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности» (15-17 лет).</p>	1

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ,  
направленных на повышение эффективной работы  
по формированию жизнестойкости у обучающихся  
МБОУ «Гимназия № 1»**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки реализации</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Ожидаемый результат</b>
1.	Включение вопроса об организации работы по формированию жизнестойкости обучающихся в программу совещаний при директоре	декабрь 2024 г.	Адмисиева Л.В зам. дир по ВР	Протоколы совещаний
2.	Проведение психодиагностики с целью выявления детей с проблемами жизнестойкости «Я концепция»	январь 2025	Лалаева Д.А., педагог-психолог, классные руководители	Справка по итогам
3.	Проведение семинара для классных руководителей по проведению занятий (мероприятий) по формированию жизнестойкости	До 01.02.2025	Адмисиева Л.В зам. дир. по ВР Лалаева Д.А педагог-психолог	Программы семинаров, списки участников
4.	Разработка и включение в планы работы педагога-психолога, заместителя директора по ВР, социальных педагогов, классных руководителей раздела по формированию жизнестойкости обучающихся	До 28.12.24.	Адмисиева Л.В зам. дир по ВР	Согласованные и утверждённые планы работы
5.	Внесение в должностные инструкции (педагога-психолога, социальных педагогов, классных руководителей, заместителя директора по воспитательной работе) изменений по закреплению ответственности за организацию работы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся в соответствии с распределением должностных обязанностей	До 26.12.24	Лалаева Д.А педагог-психолог	Изменения в должностные инструкции педагогических работников

6.	Разработка и утверждение программы групповых и индивидуальных занятий по формированию жизнестойкости обучающихся (на основании методических рекомендаций Главного управления по образованию и молодежной политике Алтайского края № 5486 от 20.10.2014.)	До 12.01.2025 г.	Дугарова Р.Р соц.педагог Лалаева Д.А педагог-психолог	Утверждённые директором программы по формированию жизнестойкости обучающихся
7.	Подготовка и проведение тематических педагогических советов, родительских собраний, конференций, семинаров с участием специалистов системы профилактики	декабрь 2024 - февраль 2025	Дугарова Р.Р соц.педагог Лалаева Д.А педагог-психолог	Протоколы собраний, совещаний, заседаний МО классных руководителей
8.	Проведение мероприятий с родителями (законными представителями) по формированию жизнестойкости детей средствами родительской педагогики	январь - апрель	Лалаева Д.А педагог-психолог	Протоколы собраний
9.	Систематическое обновление информации об адресах, контактных телефонах получения психолого-педагогической, медицинской помощи в кризисной и стрессовой ситуации	В течение реализации программы	Лалаева Д.А педагог-психолог Классные руководители	Информационный стенд
10.	Организация индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в психоэмоциональном напряжении, пережившим острое горе, жестокое обращение и т.п.	В течение реализации программы	Дугарова Р.Р соц.педагог Лалаева Д.А педагог-психолог	Наличие индивидуальной программы сопровождения, отчетная документация
11.	Проведение психодиагностики по сформированности жизнестойкости обучающихся	Сентябрь Май В течение реализации программы	педагог-психолог, классные руководители	
12.	Проведение круглого стола по итогам внедрения программы обязательного курса занятий формирования жизнестойкости обучающихся	До 30.05.2025 г.	Адмисиева Л.В зам. дир. по ВР Лалаева Д.А педагог-психолог	Протокол

**Содержание и методические рекомендации по реализации модуля  
«Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися  
в трудной жизненной ситуации»**

Основная задача индивидуальной (групповой) 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 может быть беседа, которая проводится по следующим этапам:

<b>Этапы беседы</b>	<b>Этапы беседы</b>	<b>Используемые приемы</b>
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства	«Сопереживание», «Эмпатийное слушание»
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»

Организуя психокоррекционную работу с учащимися по переживанию травматического события педагог-психолог должен иметь соответствующий рабочий инструментарий по работе с травмой: набор психокоррекционных техник и методов, упражнений, как для детей, так и подростков, направленных на создание психологически безопасной атмосферы в группе, коррекцию эмоциональной сферы, снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами, психокоррекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций, выработку внутренней свободы, на понимание своих целей, потребностей, преодоление препятствий, выработку навыков поиска выхода из сложных ситуаций, формирование позитивного образа будущего.

Необходимо применять техники психокоррекции эмоционального состояния в соответствии с возрастом учащегося, применять и обучать учащихся методам саморегуляции.

(Выход есть! Как помочь себе и другу выйти из кризиса?/сост. Т.И.Серова, Н.Н.Григорьевская. – Барнаул, 2008.)



**Темы бесед:**

1. Беседа для классного руководителя с учащимся по вопросам взаимоотношений с родителями.
2. Беседа классного руководителя со школьником по вопросам формирования жизнестойкости
3. Беседа для классного руководителя с учащимся по вопросам взаимодействия со сверстниками.
4. Беседа для классного руководителя с учащимся с целью разрешения конфликта.
5. Беседа для классного руководителя с учащимся по вопросам возникающего стресса.
6. Беседа для классного руководителя с учащимся по вопросам преодоления тревожности.
7. Беседа для классного руководителя с учащимся по вопросам преодоления депрессии.
8. Позитивные установки для учащихся.
9. Куда обратиться за психологической помощью?

### **Содержание и методические рекомендации по реализации модуля «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.

#### **Тематический план родительских собраний**

№ п/п	Мероприятие	Дата	Ответственные
1.	«Жизнестойкость и ее компоненты»	сентябрь	Классные руководители педагог-психолог
2.	«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»	ноябрь	Классные руководители
3.	«Нравственные ценности семьи»	февраль	Классные руководители
4.	«Контакты и конфликты»	март	Классные руководители
5.	«Общение родителей с детьми-подростками»	апрель	Классные руководители

#### **Тематический план повышения психолого – педагогической компетентности педагогического персонала**

№	Мероприятие	Тема	Дата	Ответственные
1.	Заседание МО по воспитательной работе.	«Программа формирования жизнестойкости Составление профиля групп».	Октябрь	Зам.дир.по ВР
2	Педсовет	Проблемы аутоагрессивного поведения подростков.	февраль	Зам.дир.по ВР Педагог-психолог
3	Заседание МО по воспитательной работе.	Методы своевременного выявления	В течение реализации программы	Зам.дир.по ВР

		сущащихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, нуждающихся в незамедлительной помощи		
4	Заседание МО по воспитательной работе.	Возрастные особенности учащихся.	Февраль	Зам.дир.по ВР Педагог-психолог
5	Заседание МО по воспитательной работе.	Способы улучшения детско-родительских отношений.	Март	Зам.дир.по ВР Педагог-психолог