

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Лицей №101»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ «Лицей №101»  
Протокол № 17 от  
24.08.2022

СОГЛАСОВАНО  
Управляющим советом  
МБОУ «Лицей №101»  
протокол №4  
от 23.08.2022



**Программа по формированию навыков жизнестойкости и совладания с трудными жизненными ситуациями обучающихся 5 – 11 классов на 2022-2023 учебный год.**

Составители:  
Калошина Надежда Николаевна,  
педагог-психолог,  
Смышляева Елена Анатольевна,  
педагог-психолог

Барнаул 2022

## Пояснительная записка

Актуальность данной темы определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. Вопрос построения собственной жизни, ее управляемость или зависимость от обстоятельств будет всегда волновать человека. Жизненный путь личности имеет единые для всех «измерения», но способ решения жизненных проблем, построения жизни, удовлетворенность ею глубоко индивидуальны (К.А. Абульханова, 2001, Е.Ю. Коржова, 2008, Н.А. Логинова, 2001)

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. Дезинтеграцию личности понимают как потерю организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей.

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного ребенка, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с решением возникающих перед ним трудных жизненных ситуаций, создавшаяся социальная обстановка требует от детей максимальной адаптации. В связи с этим проблема формирования жизнестойкости современной молодежи приобретает особую актуальность.

В настоящее время в государственной политике Российской Федерации расставлены приоритетные акценты в направлении здоровья страны и, в первую очередь, детей. Существенно способствует реализации поставленных задач по улучшению данной ситуации стремительный рост новых здоровьесберегающих технологий.

Вместе с тем, проблема профилактики подростковых и молодежных самоубийств относится к числу тех, актуальность которых резко возросла в условиях социокультурного кризиса последних десятилетий. Российские показатели уровня суицида в несколько раз превышают среднемировые. Особенно стремительно растет число самоубийств среди подростков и молодежи.

Несмотря на то, что различными науками разрабатываются и внедряются в практику все новые и новые методы и технологии предупреждения самоубийств, тревожные тенденции не исчезают.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся жизнестойкости, как «как интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, 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.

**Цель программы:**

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 (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
3. Формировать у подростков позитивное самосознание собственной личности и личности других людей;
4. Организовывать и включать подростков в ценностно значимую для них деятельность.

**Этапы реализации программы**

1. Подготовительный (ноябрь)

Цель: разработка раздела: «Формирование жизнестойкости обучающихся» в программе воспитательной работы школы

Содержание:

- разработка плана мероприятий
- подготовка методических материалов
- разработка анкет и диагностики
- обеспечение материально-технической базы

Результаты:

приобретение теоретических знаний и навыков для реализации программы.

2. Организационный (декабрь)

Цель: прорабатывание организационных основ реализации программы.

Содержание:

- знакомство с программой всех участников воспитательного процесса
- запуск программы

Результаты:

создание единого поля деятельности детей, родителей, педагогов, педагога-психолога, общественных организаций.

3. Основной (январь-апрель)

Цель: реализация основных мероприятия программы

Содержание:

- реализация принципов и подходов программы
- включение подростков в различные виды деятельности
- реализация выполнения основных модулей программы

Результаты:

повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:

- 1) высокая адаптивность,

- 2) уверенность в себе,
- 3) независимость самостоятельных суждений,
- 4) стремление к достижениям,
- 5) ограниченность конфликтов, самодостаточность.

#### 4. Итоговый (май)

Цель: изучение эффективности программы и ее действие в социуме

Содержание:

- выработка перспектив деятельности программы и внесение предложений по ее развитию
- анализ качественных изменений, произошедших с участниками программы

Результаты:

мониторинг динамики роста личности подростков, полноты достижения реализации программы через диагностику детей, родителей, педагогов.

### **Основное содержание программы**

Программа состоит из 5 модулей:

1. Групповая профилактическая работа с обучающимися разных возрастных категорий (группы формируются по результатам диагностики);
2. Факультатив «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям»;
3. Программа психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на формирование жизнестойкости и профилактику суицидального поведения;
4. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.
5. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

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

- 1) высокая адаптивность;
- 2) уверенность в себе;
- 3) независимость, самостоятельность суждений;
- 4) стремление к достижениям;
- 5) ограниченность контактов, самодостаточность.

## 1 модуль «Групповая профилактическая работа с обучающимися разных возрастных категорий»

Мероприятия направлены на решение следующих задач:

- 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;
- развитие коммуникативной культуры

### 5 класс

Тема	Содержание занятий	Количество часов
Моя индивидуальность или чем я отличаюсь от других.	Самоанализ подростками сильных и слабых сторон своей личности. Развитие рефлексии. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности, осознание ценности и уникальности личности каждого, принятие самого себя.	1-2
Я в мире людей, поведение и культура, общение в моей жизни	Актуализация представления об особенностях привычек, взглядов, вкусов, позиций, поведения, деятельности людей. Развитие умения сотрудничать, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1-2
Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи, уважение	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.	2
Конфликт – неизбежность или... Комплимент – дело серьезное?	Обучать детей поиску альтернативных вариантов поведения в конфликте, развивать умения замечать положительные качества в людях, выражать это в доброжелательной и приятной форме.	2
А без друзей на свете трудно жить... На пути к гармонии	Совершенствовать навыки общения, закреплять полученные знания	2

6 класс

Тема	Содержание занятий	Количество часов
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	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

7 класс

Тема	Содержание занятий	Количество часов
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	Формирование навыков конструктивного общения, умений принятия коллективного	1-2

социальным проектом	решения. Формирование и сплочение команды, коррекция социометрического статуса, взаимоотношений, неадекватной самооценки.	
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!	Осознание 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

### 8 класс

Тема	Содержание занятий	Количество часов
Ценность жизни. Факторы риска и опасности.	Дискуссия о жизненных целях и ценностях. Определение факторов риска и опасности (в том числе 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
Практикум саморегуляции	Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях. Последствия воздействия стресса на организм, возможности эффективно противостоять стрессу. Овладение приемами саморегуляции.	1-2
А если это любовь?	Показать значение и сущность нравственных норм в системе межличностных отношений, проявлять уважение к противоположному полу.	1-2
Риск - дело благородное?	Дискуссия: «Риск - дело благородное? Рискованное поведение - проявление смелости, взрослости, решительности?» Формирование	1-2

	<p>понятий: неоправданный риск, минимальный риск, склонность к риску, минимизирование неизбежного риска, самосохранение, самоспасение, самопомощь.</p> <p>Службы экстренной помощи (контактные телефоны).</p>	
--	---	--

### 9 класс

Тема	Содержание занятий	Количество часов
Жизнь по собственному выбору	<p>Актуализация представления о своем будущем, о своих жизненных целях.</p> <p>Профессия как ценность.</p> <p>Формулирование целей и определение временных границ. Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях.</p> <p>Программы защиты от стресса, зависимости.</p>	1-2
Практикум конструктивного общения	<p>Анализ особенностей общения, ресурсов личностного роста учащихся.</p> <p>Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора, принятия коллективного решения. Защита от агрессии и стресса.</p>	1-2
Любовь! Что это такое?	<p>Любовь и романтические отношения в жизни человека. Отношение к любви в разные эпохи. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви.</p> <p>Признаки насилия и зависимости в отношениях. Как пережить разрыв романтических отношений?</p>	1-2
Всегда ли нужно говорить «Да»? Проблемы смысла жизни	<p>Формирование убеждений, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение.</p> <p>Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я - в мире сверстников. Я - в мире взрослых.</p>	2



## 2 модуль– Факультатив

### «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» (для 8 - 9 классов)

Программа факультатива «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» представляет собой систему занятий с подростками, направленную на их психолого-педагогическую поддержку в трудные жизненные периоды жизни и на психологическую подготовку к их проживанию с наименьшими личностными потерями.

Программа факультатива состоит из четырех блоков:

- информационного;
- тренинга нестандартных решений трудных жизненных ситуаций;
- занятий по развитию рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию.

Учебно-тематический план факультатива «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
<b>Информационный блок</b>		
1	Личные психологические зоны риска подростка	1
2	Возрастные особенности как факторы риска	1
3	Психологические признаки опасности	1
<b>Тренинг нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях</b>		
4	Самопрезентация и организация группы	1
5	Вопросы-ответы	1
6	Ассоциации в парах	1
7	«Мои проблемы»	1
8	«Я могу уверенно ответить»	1
9	«Я не такой, как все, и все мы разные»	1
10	«Стоп! Подумай! Действуй!»	1
11	Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха	1
12	Основы саморегуляции	1
13	Программа защиты от стресса	1
14	Формулировка цели	1
<b>Развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию</b>		
15	Главные цели и определение временных границ	1
16	Оценка ресурсов и препятствий	1
17	Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях	1
18	Как преодолевать тревогу	1
19	Ценить настоящее	1
20	Жизнь по собственному выбору	1
	<b>Всего:</b>	<b>20</b>

### **3 модуль – Программа психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на формирование жизнестойкости и профилактику суицидального поведения у подростков**

В качестве основных направлений психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся в рамках типовой модели (разработана авторским коллективом под руководством д.пс.н., проф. Н.Ю. Синягиной, и к пс.н., доцентом О.И. Ефимовой) обозначены: научно-методическое, информационно-аналитическое, диагностическое, консультационное, просветительское, социально-диспетчерское.

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся предлагает два вектора:

- общая профилактика (обеспечение вовлечения всех учащихся в жизнь школы и предупреждение их школьных трудностей и социальной адаптации);
- специальная профилактика (выявление и сопровождение всех учащихся, нуждающихся в особом педагогическом внимании, проведение с ними работы на индивидуальном уровне).

Цель программы: организация психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на формирование жизнестойкости и умение совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями обучающихся подросткового возраста.

#### Задачи:

1. Создание междисциплинарной и межведомственной системы действенной помощи в обеспечении психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся.
2. Получение своевременной и достоверной информации об индивидуально-психологических особенностях учащихся, выявление возможностей, интересов, способностей и склонностей, определение причин нарушений в обучении, поведении и развитии.
3. Организация профилактики суицидального поведения обучающихся на основе данных мониторинга и наблюдений.
4. Обеспечение продуктивного психического развития и становления личности, реализация возрастных и индивидуальных возможностей развития, профилактика суицидального поведения.
5. Предупреждение девиантного и деликвентного поведения, алкоголизма и наркомании, социальной дезадаптации.
6. Оказание помощи учащимся, педагогам и родителям по вопросам профилактики суицидального поведения.
7. Повышение уровня психологических знаний и психологической культуры всех участников образовательного процесса.

#### Этапы работы

Постановка проблемы – определяется как запросом к педагогу-психологу со стороны самого ребенка, педагога или родителей относительно некой ситуации или психического состояния ученика, так и результатами мониторинга или другого диагностического обследования школьников по диагностической программе. Задача педагога-психолога на данном этапе – определить состояние психолого-педагогического статуса ребенка в данный момент с точки зрения наличия-отсутствия определенных признаков и предпосылок суицидального поведения.

Запрос, полученный от педагогов и родителей проходит проверку на обоснованность, после чего деятельность педагога-психолога переходит на следующий уровень – уточнение проблемы. Задача этого уровня – уточнить суть проблем, возникших у ребенка, найти их скрытые причины и наметить параметры углубленной психодиагностики, а также провести сбор дополнительной информации от педагогов, классного руководителя, родителей. Результаты углубленной диагностики и всей собранной о ребенке информации необходимы для уточнения психологического статуса ребенка, обобщение и синтезирование информации о нем, а формой организации обобщающей работы выступает психолого-педагогический консилиум, роль которого – определить риск суицидального поведения и утвердить меры его преодоления, а также обсудить путь и стратегию решения проблемы, которая предусматривает ряд мероприятий психолого-педагогической направленности, носящих развивающий характер (если у ребенка не выявилось выраженных проблем развития) или коррекционно-формирующий (при наличии проблем).

Этапы реализации программы

1. Диагностический. На данном этапе определяется уровень развитости компонентов жизнестойкости подростков. Первоначально осуществляется подготовка педагогического коллектива к проведению профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков. Учителям предоставляются сведения о сущности суицидальных явлений, ошибочных суждениях о самоубийствах, о способах диагностики и предупреждения суицидального поведения, о педагогических возможностях предупреждения самоубийств, о способах первичной педагогической профилактики аутоагрессии на основе формирования жизнестойкости.

На данном этапе, совместно с классными руководителями разрабатывается программа педагогической профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости. После этого проводятся родительские собрания, на которых обсуждается возможность развития компонентов жизнестойкости детей, получается согласие родителей на участие их детей в программе по развитию жизнестойкости.

На классных часах с подростками проводится беседа о важности жизнестойкости для личностного развития и жизненного благополучия.

Диагностический этап завершается индивидуальным обсуждением результатов измерения жизнестойкости с подростком и его родителями.

2. Формирующий этап включает в себя различные воспитательные мероприятия, направленные на развитие компонентов жизнестойкости. Для учащихся – классные часы, в ходе которых подчеркивается необходимость нравственной направленности жизнестойкости. Родители также принимают участие в формировании жизнестойкости, акцентируя внимание на примерах жизнестойкости членов семьи.

3. Диагностический. Данный этап посвящен повторной диагностике компонентов жизнестойкости подростков, которая осуществляется с помощью тех же самых методик, что и на первом этапе. Результаты позволяют проследить динамику жизнестойкости.

### Содержание программы

№ п/п	Мероприятия	Метод, форма	Используемая информация, материалы, средства	Участники	Примечание
1	Семинар для педагогического коллектива	Семинар-практикум	Информация о развитии современных подростков, о статистике, профилактике нежелательных форм поведения подростков	Педагогический коллектив	Проводится подготовка педагогов к проведению профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости
2	Родительское собрание	беседа	Информация и жизнестойкости, ее компонентах, важности для личностного развития подростка	Родители	Родители мотивируются к участию в программе формирования жизнестойкости, дают согласие на участие детей
3	Классный час	беседа	Информация о жизнестойкости, ее компонентах, важности для личностного развития	Обучающиеся	Подростки мотивируются к участию в программе формирования жизнестойкости, дают согласие на участие.
<b>Диагностический этап</b>					
4	Диагностика личностного развития детей подросткового возраста	Опрос, наблюдение	Методика «Изучение особенностей Я-концепции»	Обучающиеся	
5	Диагностика смысловой жизни	опрос	Тест «Смысловой жизни»	Обучающиеся	

	нных ориентаций		нные ориентации» (Д.А. Леонтьев)		
6	Диагностика коммуникативной и социальной компетентности	Опрос, наблюдение	Тест коммуникативной и социальной компетентности	Обучающиеся	
7	Диагностика социальной компетентности обучающегося	Опрос, наблюдение	Шкала А.М. Прихожана	Родители (законные представители) и классных руководители	Выявление уровня социальной компетентности подростков 11-16 лет, позволяет выявить, как общий уровень социальной компетентности подростка в соответствии с возрастом, так и компетентность в отдельных областях.
Формирующий этап					
8	Классные часы «Как успешно общаться и налаживать контакты?», «Учимся принимать решения», «Мои жизненные планы», «Жизненный человек и как им стать», «В чем ценность жизни?», «Как успешно преодолевать трудности» и т.д.	Беседы, семинары	Информация о сущности и способах развития коммуникативных способностей, социальной активности, компетентности, решительности, способах постановки тактических, стратегических и жизненных целей.	Обучающиеся	В ходе работы составляется «жизненный план» подростка, обсуждаются жизненные цели, ценности и смыслы.
Диагностический этап					
9	Диагностика	Опрос, наблюдение	Методика «Изучение	Обучающиеся	

	личностно-го развития детей подросткового возраста	ие	особенностей Я-концепции»		
10	Мониторинг социальной компетентности обучающихся	Опрос, наблюдение	Шкала А.М. Прихожан	Родители (законные представители) и классных руководителей	Выявление уровня социальной компетентности подростков 11-16 лет, позволяет выявить, как общий уровень социальной компетентности подростка в соответствии с возрастом, так и компетентность в отдельных областях.

#### **4 модуль – Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации**

В ходе подготовительного этапа работы педагог-психолог определяет группу 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 без попечения родителей, пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитаальной направленности.

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.

##### Учебно-тематический план индивидуальных занятий с подростками группы риска

1. Тема «Жизнь по собственному выбору»
2. Цель - адаптация учащихся школы асоциального поведения в социуме, формирование у них навыков организации здорового образа жизни, формирование личностных нравственных качеств у учащихся.
3. Задачи:
  - коррекция отклонений в психическом развитии подростка (эмоциональном, мотивационном, поведенческом) на основе создания оптимальных психологических условий для развития творческого потенциала личности подростка;
  - формирование и развитие навыков самоанализа, самоконтроля, самовыражения, саморегуляции;

- обретение подростком положительных ценностных ориентиров и личностных смыслов жизни.
4. Категория участников – подростки категории «группы риска»
  5. Форма проведения индивидуальные коррекционно-развивающие занятия
  6. Количество часов - 17
  7. Используемая литература
    - 1) Абрамова Г.С. Возрастная психология. – Екатеринбург, 2000.
    - 2) Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками.- Санкт- Петербург, 2007
    - 3) Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения.- М.: Педагогика, 1990г.
    - 4) Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. – Барнаул, 2014
    - 5) Факторы риска здоровья в образовании: диагностика и коррекция (методическое пособие для учителей) / Н.З. Кайгородова – Барнаул, 2013

#### 8. Оборудование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Цель занятия
1-2	Знакомство	Установление контакта с подростком, побуждение желания взаимодействовать, снятие тревожности, повышение у подростка уверенности в себе; изучение личностных особенностей развития
3	Кто я?	Развитие у подростка “Я-концепции”.
4	Я и мой мир.	Овладение способами взаимодействия с миром и самим собой.
5	Мои чувства, мои эмоции.	Гармонизация и оптимизация развития личности подростка.
6	Мотивы.	Формирование жизненно важных мотивов (коммуникативных, профессиональных, познавательных, достижения и т.д.).
7	Я и мои родители	Гармонизация детско-родительских отношений
8	Неуверенность и ее маски.	Развитие навыков самосознания, самоконтроля, саморегуляции.
9	Смысл жизни – в ценностях?	Развитие целеполагания
10	Дружба.	Формирование навыков общения, развитие способностей устанавливать контакт с окружающими, снятие внутренних

		барьеров, сознанию своих личностных качеств
11	Конфликт.	Введение в понятие “конфликт”, осознание собственной конфликтности, получение опыта активной борьбы.
12	Стресс.	Формирование понятия о стрессе, его причинах, способах борьбы с данным явлением; Выработка индивидуальной психотехники видоизменения, ослабления стрессовых переживаний.
13	Страхи и фобии.	Переход от отрицательной фазы развития личности к положительной
14	Метод СДР (смотри, думай, решай).	Формирование стратегии преодоления трудностей и метода принятия решений (СДР).
15	Психоактивные вещества – со мной или без меня?	Формирование объективных знаний о вредном воздействии психоактивных веществ на живой организм, развитие психологического иммунитета к психоактивным веществам.
16	Мое будущее.	Формирование позитивного представления о собственном будущем
17	Моя жизнь по собственному выбору	Формирование самосознания подростка, личностный рост

## **5 модуль – Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей**

### 1) Работа с родителями

Работа с родителями направлена на решение следующих задач:

- расширение знаний родителей о причинах, признаках и характере детского и подросткового суицида;
- способствование переоценке взаимоотношений с детьми;
- формирование уважения к личности ребенка и пониманию его проблем.

В работе с родителями необходимо использовать современные формы работы. Родительское собрание должно носить как теоретический, так и практический характер: разбор ситуаций, тренинги, дискуссии; могут использоваться нетрадиционные формы проведения собраний: педагогическая мастерская, организационно-деятельностная игра, конференция, диспут, практикум, совместные собрания детей и родителей, собрание – конкурс.

Собрание – деловая игра имеет своей целью выявить в ходе игры представления родителей по обозначенной проблеме, путях и способах ее решения, а так же способствовать сплочению родительского коллектива,



формированию доброжелательных и доверительных отношений между родителями и педагогами. Работа родителей на собрании проходит по группам, которые могут быть такими: «дети», «администрация школы», «воспитатели», «родители», и в соответствии с полученным названием участники будут выполнять определенную роль в игре. Группу экспертов может возглавить школьный психолог. Каждая группа готовит свой анализ проблемы и излагает способ ее решения. В конце игры проходит самооценка участников, в ходе которой каждому родителю необходимо продолжить фразу: работая с группой, я понял(а), что...

Собрание – конкурсы могут быть проведены под такими названиями: «Папа, мама, я - читающая семья» или «Папа, мама, я – спортивная семья», на которых, получив информацию к размышлению о значении родителей в воспитании у детей любви к книге и спорту, участники могут тут же продемонстрировать свои успехи в данных областях.

Собрание – практикум не только знакомит родителей, с каким-то понятием, но и в ходе собрания обучает социальным упражнениям, помогает применить полученную информацию на практике. Например, одна из тем такого собрания может звучать так: «Как помочь ребенку стать внимательным», где участники знакомятся с понятием внимания и его основными свойствами, изучают и демонстрируют игры и упражнения по развитию внимания.

### Тематика родительских собраний

Класс	Тематика
5 класс	«Родителям о роли общения в жизни подростка»
	«Детская агрессия»
	«Здоровый образ жизни - основа успешной жизнедеятельности»
6 класс	«Детская агрессия»
	«Как уберечь детей от насилия. Права и обязанности ребенка»
	«Как воспитать гармонические отношения родителей и детей»
7 класс	«Роль семьи в воспитании моральных качеств личности»
	«Контакты и конфликты»
8 класс	
	«Мой ребёнок становится трудным»
	«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»
9 класс	«Дети и родители - профессиональный выбор: «За» и «Против» (совместное детско-родительское собрание)

## 2) Работа с педагогами

Работа с педагогами направлена на решение следующих задач:

- ознакомление с теоретическими аспектами проблемы аутоагрессивного поведения детей и подростков и использование данной информации в работе;

- формирование представлений о методах своевременного выявления обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, нуждающихся в незамедлительной помощи;

- расширение знаний педагогов о возрастных особенностях обучающегося на разных ступенях обучения с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, межличностном общении в классном коллективе и социуме, развитии и обучении;

- формирование компетенций педагогов, обеспечивающих деятельность по улучшению детско-родительских отношений.

Основными формами работы с педагогами являются:

массовые – лекции, теоретический семинар, семинар-практикум;

групповые – лекции, теоретический семинар, семинар-практикум, беседы, анкетирование, тренинг;

индивидуальные – консультации, беседы, анкетирование;

особой формой является создание и распространение информационно-методических материалов

### **Тематика семинаров для учителей**

1. Развитие современного подростка как фактор проявления саморазрушающего поведения.
2. Депрессия – подростковый суицид.
3. Формирование жизнестойкости у детей и подростков.
4. Роль семьи в формировании у детей и подростков модели поведения в кризисной ситуации
5. Факторы и ситуации суицидального риска
6. Маркеры суицидального состояния
7. Способы совладания с проблемной ситуацией и ресурсы, которыми располагает сам ребенок
8. Виды профилактики (первичная, вторичная, третичная)
9. Возможности получения помощи в преодолении кризиса
10. Методы снятия эмоционального стресса.

## Список литературы

1. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82-90.
2. Башкатов, С.А. Разноуровневые факторы личностного благополучия. Автореф. дис. канд. псих. наук Челябинск, 2013. 26 с.
3. Березкина, О.А. Актуализация и развитие жизнестойких качеств личности будущих специалистов. Автореф. дис. канд. пед. наук. Комсомольск-на-Амуре, 2006. 23 с.
4. Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
5. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: дисс. ... канд. психол. наук. М., 2010. 225 с.
6. Мадди, С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Смысл. 2005. №6. С. 17-21.
7. Новикова И.А. Психофизиологические аспекты формирования психосоматических заболеваний: дисс. ... доктора мед. наук. Архангельск, 2005. 394 с.
8. Сохань, И.В. Современные теории личности и ее развития. Интернет-ресурс, код доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/archive/sohan%5Fsovr>
9. Урбанович Е.В. Интернет-ресурс, код доступа: <http://psyconsultancy.ru/krizis-iperspektivy>
10. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности. Монография. М.: МПГУ, 2012. 152с.

11. Франкл, В. Сказать жизни «Да»: психолог в концлагере. Москва: Смысл, 2004.

176 с.

12. Maddi, S.R., Khoshaba, D.M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality

Assessment. 1994. Oct. Vol. 63. N 2. P. 265 - 274.

13. Maddi, S.R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military

Context / Military Psychology, 2007, 19(1), p. 61-70.

14. Фомина, А.Н. Жизнестойкость личности. Монография. М.: МПГУ, 2012. 152