

Главное управление образования и науки Алтайского края
КГБУ «Алтайский краевой центр ППС-помощи»

СБОРНИК

**программ образовательных организаций, лауреатов
краевого конкурса программ по формированию навыков
жизнестойкости обучающихся**

Методическое пособие

Барнаул 2016

Главное управление образования и науки Алтайского края
КГБУ «Алтайский краевой центр ППС-помощи»

СБОРНИК
программ образовательных организаций, лауреатов краевого конкурса
программ по формированию навыков жизнестойкости обучающихся

Методическое пособие

Барнаул 2016

Главное управление образования и науки Алтайского края
КГБУ «Алтайский краевой центр ППС-помощи»

Сборник программ образовательных организаций, лауреатов краевого конкурса программ по формированию жизнестойкости обучающихся: метод. пос. / Сост.: Вдовина Е.Г., Беспрозванная Л.В. — Барнаул, 2016. — с.324

Настоящий сборник составлен по итогам краевого конкурса программ образовательных организаций по формированию навыков жизнестойкости обучающихся в рамках регионального пилотного проекта. На страницах предлагаемого сборника представлены программы образовательных организаций и материалы по итогам реализации программ (информационные карты социально ориентированных и волонтерских проектов, классные часы, тренинги, программы индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающихся группы «суицидального риска»).

Издание адресовано заместителям директоров по воспитательной работе, педагогам-психологам, классным руководителям, социальным педагогам образовательных организаций.

© Главное управление образования и науки Алтайского края, 2016 г.
© КГБУ «Алтайский краевой центр ППС-помощи», 2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	4
ВВЕДЕНИЕ	7
НОМИНАЦИЯ «ЭФФЕКТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ»	10
МБОУ «Курьинская средняя общеобразовательная школа» имени Михаила Тимофеевича Калашникова	11
Аннотация программы	11
Программа «Пусть всегда буду Я!»	12
Паспорт программы.....	12
Пояснительная записка.....	14
Приложение 1 Организация индивидуальной работы педагога-психолога с обучающимися, имеющими высокий уровень выраженности факторов риска суицида и низкий уровень социальной компетентности	24
Приложение 2 Рабочая программа внеурочной деятельности «Программа развития познавательных способностей обучающихся» (для обучающихся 5-7 классов).....	26
Приложение 3 Раздел «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» в элективном курсе «Выбор профессии» для учащихся 9 классов	32
Приложение 4 Программа психолого-педагогических занятий по формированию навыков жизнестойкости обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Учимся успешно преодолевать трудности»	33
Интернет-ссылки на реализацию Программы.....	35
Информационная карта реализованного социального проекта «Цветное настроение»	36
Информационная карта реализованного социального проекта «Доброта, как солнце».....	38
МБОУ «Кулундинская средняя общеобразовательная школа № 5»	40
Аннотация программы	40
Программа «Независимое детство».....	42
Пояснительная записка.....	44
Приложение 1 Учебно-тематический план занятий в рамках внеурочной деятельности во 2 классе (по программе «Все цвета кроме черного»).....	56
Приложение 2 Учебно-тематический план занятий в рамках внеурочной деятельности в 8-9 классах (по программе «Все, что тебя касается»)	57
Приложение 3 План проведения классных часов в 5 – 9 классах	58
Интернет-ссылки на реализацию Программы.....	59
МАТЕРИАЛЫ ПО ИТОГАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	60
Информационная карта и сценарий воспитательного мероприятия «Разговор о самом главном».....	60
Информационная карта семейного клуба «Ладушка».....	67
Информационная карта реализованного социального (волонтерского) проекта «Ангел в моем сердце»	68
МБОУ «Веселоярская средняя общеобразовательная школа имени Героя России Сергея Шрайнера»	69
Анотация программы.....	69
Программа "Учимся жить"	70
Приложение 1 Методика «Карта суицидального риска» (модификация Л.Б. Шнейдер).....	80
Приложение 2 Темы родительских собраний	82
Приложение 3 Темы практикумов, дискуссий, деловых игр для проведения классных часов	83
Приложение 4 Учебно-тематический план занятий кружка «Познай себя»	85
Интернет - ссылки на реализацию Программы.....	86
Информационная карта реализованного социального (волонтерского) проекта «Подари другому радость»	87
Информационная карта реализованного социального (волонтерского) проекта «Спешите делать добро»	89
Информационная карта реализованного социального (волонтерского) проекта «Как прекрасен этот мир, посмотри!».....	90
Информационная карта психологической игры «Дорога в горы»	91

Информационная карта коммуникативного тренинга для детей младшего школьного возраста	94
Информационная карта практического занятия «Ассертивность: понять другого, достичь своего»	96
КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж»	100
Аннотация программы	100
Программа "Умей ценить жинь"	101
Пояснительная записка.....	102
Приложение 1 Тематический план психологического практикума «Целеполагание и построение жизненной перспективы»	127
Интернет - ссылки на реализацию Программы.....	130
Информационная карта реализованного социального (волонтерского) проекта «Ты не один».....	131
Информационная карта реализованного социального (волонтерского) проекта «Жизнестойкость и толерантность против экстремизма»	132
Анкета для экспресс-опроса родителей по реализации программы по формированию жизнестойкости	134
НОМИНАЦИЯ «ЭФФЕКТИВНАЯ СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММОЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ»	135
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 53 с углубленным изучением отдельных предметов».....	136
Аннотация программы	136
Программа "Рука в руке".....	137
Приложение 1 Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа для обучающихся 7-11 лет «Психогимнастика»	154
Приложение 2 Рабочая программа факультативных занятий «Тропинка к своему Я» для обучающихся 2-5 классов	164
Интернет - ссылки на реализацию Программы.....	176
Тематический план коррекционно-развивающих занятия с учащейся Ш.Л.14	177
НОМИНАЦИЯ «ЭФФЕКТИВНАЯ РАБОТА ПЕДАГОГОВ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ»	183
КГБОУ «Алтайская школа – интернат с первоначальной летной подготовкой имени Героя Советского Союза К.Г. Павлюкова»	184
Аннотация программы	184
Программа "Мы выбираем успех".....	185
Приложение 1 Проект «Путь воина»	194
Приложение 2 Проект «Кто, если не мы?».....	197
Приложение 3 Проект «Улыбнись жизни!»	199
Приложение 4 Участие в программе педагогического коллектива школы	203
Приложение 5 Программа элективного курса формирования жизнестойкости личности «Психология совладающего поведения».....	205
Программа «Психолого-педагогического сопровождения воспитанников «группы риска» по формированию жизнестойкости».....	225
Интернет - ссылки на реализацию Программы.....	239
КБОУ для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Бийская общеобразовательная школа-интернат №2»	240
Аннотация программы	240
Программа	241
Приложение 1 МЕТОДИКИ ПСИХОДИАГНОСТИКИ	261
Приложение 1 к методике ИТТ Регистрационный бланк шкалы СТ-СИТТшкала СТ-С.....	268
Приложение 2 к методике ИТТ Регистрационный бланк шкалы СТ-Л ИТТ	269
Интернет-ссылки на реализацию Программы.....	280

КГБОУ «Бийский лицей-интернат Алтайского края» г.Бийска	287
Аннотация программы	287
Программа	288
Пояснительная записка.....	289
Приложение 1 Профилактическая работа педагогов (учителей, воспитателей, классных руководителей) с обучающимися с использованием психолого-педагогических технологий на разных уровнях обучения	297
Приложение 2 Содержание внеурочных воспитательных мероприятий, направленных на формирование навыков жизнестойкости обучающихся	304
Приложение 3 Психологическое сопровождение обучающихся, включающее диагностическую, профилактическую и развивающую работу с классными коллективами	305
Приложение 4 Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации	307
Приложение 5 Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов	309
Приложение 6 Повышение психолого-педагогической компетентности родителей.....	310
Интернет-ссылки на реализацию Программы.....	313
МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	318

ВВЕДЕНИЕ

Современные реформы образования, в том числе федеральные государственные образовательные стандарты нового поколения, ориентированы на повышение у обучающихся социальной компетентности, формирование у них жизненных ценностей и здорового образа жизни. В связи с этим, формирование навыков жизнестойкости обучающихся выступает одним из перспективных направлений профилактики у несовершеннолетних антивиталяного поведения посредством повышения самооценки, обучения способам совладания с трудными жизненными ситуациями и саморегуляции эмоционального состояния и поведения.

В образовательных организациях Алтайского края на протяжении двух лет ведется целенаправленная работа по формированию навыков жизнестойкости.

За этот промежуток времени произошла трансформация содержания деятельности педагога-психолога: от модели основного исполнителя и ответственного за реализацию программы образовательной организации по формированию навыков жизнестойкости к модели методического сопровождения программы и ответственного за предоставление адресной углубленной психологической помощи обучающимся группы суицидального риска.

В образовательных организациях, где возникла настойчивая необходимость в профессиональном общении и взаимодействии классных руководителей, учителей-предметников, социального педагога и педагога-психолога процесс выявления обучающихся группы суицидального риска и преемственная работа с этой категорией обучающихся, протекает системно и эффективно. Только совместная работа всех специалистов образовательной организации позволяет найти действенные способы решения образовательных и воспитательных задач.

Для обобщения и диссеминации в массовую образовательную практику эффективных педагогических приемов и методов по формированию навыков жизнестойкости в 2016 году проведен краевой конкурс программ образовательных организаций. В нем приняли участие 25 образовательных организаций из 14 муниципальных образований и округов Алтайского края в трех номинациях:

«Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»;

«Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»;

«Эффективная система управления программой по формированию навыков жизнестойкости обучающихся».

В содержании конкурсных программ отражены способы решения таких проблем, как выявление обучающихся группы суицидального риска методами психологической и педагогической диагностики и определение содержания индивидуальной психолого-педагогической работы с ними;

включение обучающихся с ОВЗ в процесс формирования навыков жизнестойкости в условиях инклюзивного образования;

повышение мотивационной готовности педагогов к самостоятельному развитию своей жизнестойкости и работе по профилактике антивиталяного поведения обучающихся;

повышение профессиональной компетентности педагогов через овладение приемами диалогового взаимодействия и технологией социального проектирования;

повышение психолого-педагогической компетентности родителей обучающихся через их активное привлечение к социальному партнерству с педагогами и включение в социальное проектирование;

Анализ конкурсных материалов позволил выделить **социальное проектирование**, как наиболее эффективный метод профилактики антивиталяного поведения несовершеннолетних. Рост его популярности объясняется тем, что формирование социальных навыков и коммуникативной культуры подростков происходит с учетом их «клипового сознания» (профилактические акции и проекты, как правило, короткие, демонстрируют результат «здесь и сейчас», имеют привлекательный имидж, демонстрируют успешность сверстников).

Главный педагогический смысл этой технологии – создание условий для социальных проб личности. *Под социальным проектированием понимается деятельность* социально значимая, имеющая социальный эффект, результатом которой является создание реального (но не обязательно вещественного) «продукта», имеющего для подростка практическое значение и принципиально, качественно новое в его личном опыте; *деятельность*, задуманная, продуманная и осуществленная подростком.

Деятельность по созданию проекта называется проектированием. А проект представляет собой описание конкретной ситуации, которая должна быть улучшена в четко ограниченных временных рамках.

Социальное проектирование есть способ выражения идеи улучшения окружающей среды языком конкретных целей, задач, мер и действий по их достижению, а также описание необходимых ресурсов для практической реализации замысла и конкретных сроков воплощения описываемой цели.

Социальный проект – это модель предлагаемых изменений в ближайшем социальном окружении в виде:

- а) словесного описания предполагаемых действий по осуществлению указанных изменений;
- б) графического изображения (чертежей, схем и т.д.);
- в) числовых показателей и расчетов, необходимых для осуществления планируемых действий.

Цель социального проектирования:

- привлечение внимания обучающихся к актуальным социальным проблемам местного сообщества;
- включение обучающихся в реальную практическую деятельность по разрешению одной из этих проблем силами самих учащихся.

Основные задачи социального проектирования:

- повышение общего уровня культуры обучающихся за счет получения дополнительной информации;
- формирование социально-личностных компетенций: навыки «разумного социального» поведения в сообществе, совершенствование полезных социальных навыков и умений (планирование предстоящей деятельности, расчет необходимых ресурсов, анализ результатов и окончательных итогов и т.п.), социальная мобильность и т.д.;
- закрепление навыков командной работы.

Признаки проекта:

1. Цель - изменение ситуации, решение проблемы, появление чего-то нового.
2. Установленные сроки начала и завершения.
3. Определенные ресурсы.
4. Измеряемый продукт или результат.

На страницах предлагаемого сборника представлены программы образовательных организаций – лауреатов краевого конкурса программ по формированию навыков жизненной стойкости. В материалах по итогам реализации программ (информационные карты социально ориентированных и волонтерских проектов, классные часы, тренинги, программы индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающихся группы «суицидального риска») описаны успешные практики и позитивный опыт педагогических коллективов.

**НОМИНАЦИЯ «ЭФФЕКТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА
ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ»**



**МБОУ «Курьинская средняя общеобразовательная
школа» имени Михаила Тимофеевича Калашнико-
ва**

Официальные данные:

адрес: 658320 Курьинский район, село Курья, улица
Советская, 67

<http://kurschool.edusite.ru>

контактная информация: директор Лёгоньких Людмила
Николаевна

Аннотация программы

Курьинская СОШ им. М.Т. Калашникова вошла в число пилотных общеобразовательных организаций регионального проекта по формированию навыков жизнестойкости обучающихся по направлению «Преемственность психолого-педагогических технологий в работе педагога по формированию навыков жизнестойкости обучающихся на разных этапах обучения».

Школа является базовой школой по программе «Безбарьерная среда». На сегодняшний день в ней обучается 42 ребенка с ограниченными возможностями здоровья, из них у 40 - нарушения интеллектуальной деятельности.

Программа школы «Пусть всегда буду Я» ориентирована на поэтапное и плановое формирование навыков жизнестойкости у обучающихся с учетом их индивидуальных и возрастных особенностей в условиях инклюзивного образования.

Школа по праву гордится проведением традиционных воспитательных мероприятий, в числе которых «Параолимпийские игры»; самый большой урок в мире «Инклюзивное образование – образование для всех!»; социальные проекты «Милосердие – тепло души», «Цветное настроение», «Доброта как солнце», «Дарю тебе сердце», которые позволяют включать в процесс их подготовки и реализации учащихся с разным социальным статусом, с разными интересами и образовательными потребностями, а также привлекать к социально-значимой деятельности родителей обучающихся.

Формирование навыков жизнестойкости обучающихся осуществляется:

учителями-предметниками через содержание учебных предметов;

психолого-педагогическое сопровождение обучающихся «группы суицидального риска» на индивидуальных психологических занятиях, включение в социально-значимую и волонтерскую деятельность;

психологические занятия; для обучающихся с ОВЗ по программе «Учимся успешно преодолевать трудности».

В 2016 году программа Курьинской СОШ «Пусть всегда буду Я!» стала лауреатом I степени краевого конкурса программ образовательных организаций по формированию навыков жизнестойкости в номинации «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся».



Программа «Пусть всегда буду Я!»

Паспорт программы	
Наименование Программы	«Пусть всегда буду Я!» Формирование жизнестойкости обучающихся МБОУ «Курьинская средняя общеобразовательная школа имени Михаила Тимофеевича Калашникова»
Государственный заказчик, координатор Программы	МБОУ «Курьинская средняя общеобразовательная школа имени Михаила Тимофеевича Калашникова»
Цель и задачи Программы	<u>Цель:</u> создание оптимальной системы преемственности психолого-педагогических технологий по формированию навыков жизнестойкости обучающихся на разных этапах обучения, направленной на повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактику антивиталяного поведения. <u>Задачи:</u> - создание программы формирования навыков жизнестойкости обучающихся школы; - выявление детей с низким уровнем социальной компетентности и отслеживание формирования компетенций жизнестойкости в динамике; - оказание психолого-педагогической поддержки и помощи обучающимся «группы суицидального риска» (формирование навыков самоконтроля, позитивного самосознания собственной личности и личности других людей, развитие коммуникативных и поведенческих умений и навыков конструктивного взаимодействия, включение подростков в ценностно значимую для них деятельность); - повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по использованию в учебно-воспитательном процессе активных психолого-педагогических технологий (дискуссия, деловая и ролевая игра, методики целеполагания, технологии саморегуляции и т.д.) при формировании навыков жизнестойкости обучающихся на разных этапах обучения - повышение психолого-педагогической компетентности родителей обучающихся в вопросах воспитания и обеспечения безопасности детей, а также обучение родителей навыкам раннего выявления признаков суицидальных намерений
Разработчики Программы	Легоньких Л.Н. – директор; Яворницкая О.В. - заместитель директора по ВР; Ковшова Ю.С. – педагог-психолог; Кладько М.Н. – учитель начальных классов, классный руководитель 2б класса; Воробьева О.А. – учитель русского и литературы, классный руководитель 6а класса; Евсюкова Л.И. – учитель истории и обществознания, классный руководитель 11а класса

**Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков
жизнестойкости обучающихся»**

Исполнители Программы	Администрация школы, педагог – психолог, социальный педагог, классные руководители, учителя – предметники, обучающиеся
Срок реализации Программы	2015 - 2016 уч.г.
Этапы реализации Программы	<p>I этап: подготовительный (сентябрь - октябрь 2015 г.)</p> <p>II этап: формирующий (ноябрь 2015 –апрель 2016 гг.)</p> <p>III этап: мониторинг (апрель - май 2016 г.)</p>
Механизм управления реализацией Программы	<p>Контроль за реализацией Программы осуществляется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - администрацией школы (в рамках ВШК); - родителями обучающихся
Показатели эффективности программы	<ul style="list-style-type: none"> - статистически достоверное увеличение доли обучающихся с сформированными навыками жизнестойкости (по итогам автоматизированной диагностики контрольного и экспериментального класса); - увеличение доли педагогов школы, использующих активные воспитательные технологии, направленные на формирование базовых компонентов жизнестойкости обучающихся

Пояснительная записка

«Психологическое здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов», - гласит один из девизов, вписанных в Устав Всемирной организации здравоохранения. Проблема психологического здоровья школьников в настоящее время обозначается как наиболее важная составляющая образовательного процесса. В декларации ЮНЕСКО «Образование XXI века» заявлено, что главной ценностью новой культуры должна стать ценность устойчивого, стабильного развития человека и общества, а главной целью образования – формирование жизнеспособной личности.

Научные, методологические, нормативно-правовые основания программы

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)

В настоящее время в государственной политике Российской Федерации расставлены приоритетные акценты в направлении здоровья страны и, в первую очередь, детей. В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральными государственными образовательными стандартами начального и основного образования результатом обучения выступает физически, психологически и социально здоровая личность обучающегося. Существенно способствует реализации поставленных задач по улучшению данной ситуации стремительный рост новых здоровьесберегающих технологий.

Понятие «hardiness», введенное С. Мадди, в переводе с английского означает «смелость, крепость, выносливость». Д.А. Леонтьев предложил обозначать это понятие как «жизнестойкость». Проявление жизнестойкости имеет актуальность для человека любого возраста, поскольку на протяжении своей жизни он сталкивается с разными проблемами, трудностями, которые требуют от него соответствующего ресурса.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся 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 родителей обучающихся, педагогов (классные руководители, учителя-предметники), социального педагога, педагога-психолога.

Актуальность Программы. Развитие основ жизнестойкости начинается с самого детства и продолжается до подросткового и юношеского возрастов. Весь этот период жизни ребенка связан со школой, поэтому роль школы как никогда, в этом вопросе очень велика, а роль педагогов, психологов, администрации ОУ заключается в обеспечении необходимых условий для полноценного развития личности школьника.

Практическая направленность программы

Исследованиями доказано, что жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в течение жизни, значит, большая роль в данном процессе принадлежит социуму. По мнению Л.С. Выготского, социальная ситуация оказывает решающее влияние на развитие ребенка, от которой в более позднем возрасте зависит процесс формирования образа мира. На сегодняшний день контингент школы – это 434 ученика, воспитывающиеся в семьях с разным социальным статусом, материальным положением и воспитательными возможностями: 176 малообеспеченных семей, в которых воспитывается 221 ребенок; 14 детей находятся под опекой; 103 ребенка воспитываются в неполных семьях; под особым контролем находятся дети-инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, количество которых увеличивается с каждым годом, и на сегодняшний день в школе 42 ребенка с ограничениями в здоровье, из них у 40 нарушения интеллектуальной деятельности.

Помощь ребенку в обретении ресурсов для развития жизнестойкости является основной задачей педагогического коллектива и родителей обучающихся. Анализ существующей практики воспитательно-образовательной работы школы показал, что решение задач формирования жизне-

стойкости обучающихся предусмотрено следующими направлениями воспитательной работы: «Создание возможностей формирования ребенком собственной модели поведения и самоопределения в открытой социальной среде», «Развитие у учащихся способности социально ответственного действия», «Приобщение учащихся к системе культурных ценностей», «Привитие потребности в здоровом образе жизни», работа с родителями по программе «Семья и школа», работа с педагогическими кадрами. Необходимо отметить, что данная практика работы охватывает развитие ребенка с точки зрения ценностного отношения к себе и миру, но при этом не отражает систему работы всего педагогического коллектива, которая бы способствовала развитию базовых компонентов жизнестойкости: формированию самооценки, коммуникативной и социальной компетентности, ценностных ориентаций, навыков самоконтроля и произвольности у обучающихся на разных возрастных этапах, позволяющих им сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития, что позволит уже на ранних стадиях развития личности обеспечить обучение цивилизованным способам саморегуляции поведения, способствовать формированию правильной социальной ориентации; созданию благоприятных условий для максимального развития и эффективности жизненного пути.

Таким образом, главной задачей школы, является не разобщенность плана действий, а его скоординированность, поэтапность и плановость, позволяющая создать такую здоровьесберегающую среду в ОУ, в которой при переходе с одной образовательной ступени на другую обучающийся будет чувствовать себя успешным, уверенным и стрессоустойчивым.

В качестве основных базовых компонентов жизнестойкости обучающихся, определяющих выбор психолого-педагогических технологий, выделены: адекватная самооценка, навык самоконтроля и произвольности, ценностные ориентации, коммуникативная и социальная компетентность. Организация работы по формированию данных компонентов предполагается через систему «сквозных» мероприятий на этапах начального, общего и среднего образования, включающих в себя семинарские занятия с педагогическим коллективом, практикоориентированные мероприятия с родителями, профилактические и коррекционно-развивающие занятия с обучающимися, социальные и волонтерские проекты (с включением обучающихся группы социального риска).

Цель Программы: создание оптимальной системы преемственности психолого-педагогических технологий по формированию навыков жизнестойкости обучающихся на разных этапах обучения, направленной на повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактику антивиталяного поведения.

Задачи:

1. Создание программы формирования навыков жизнестойкости обучающихся МБОУ «Курьинская СОШ» им. М.Т. Калашникова через использование преемственности психолого-педагогических технологий на этапах начального, общего и среднего образования исходя из условий и контингента школы.

2. Выявление детей с низким уровнем социальной компетентности. Отслеживание формирования компетенций жизнестойкости в динамике.

3. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам группы суицидального риска, на разных ступенях обучения:

- формирование навыков самоконтроля и произвольности обучающихся, позволяющих им сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития;

- развитие коммуникативных и поведенческих умений, 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;

- организация и включение подростков в ценностно значимую для них деятельность.

4. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по использованию в учебно-воспитательном процессе активных психолого-педагогических технологий (дискуссия, де-

ловая и ролевая игра, методики целеполагания, технологии саморегуляции и т.д.) при формировании навыков жизнестойкости обучающихся на разных этапах обучения

5. Повышение психолого-педагогической компетентности родителей обучающихся в вопросах воспитания и обеспечения безопасности детей, а также обучение родителей навыкам раннего выявления признаков суицидальных намерений.

Достижение поставленных задач предполагается решать через реализацию **6 взаимосвязанных модулей:**

1) Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках планов воспитательной работы на классных часах);

2) Использование учителями-предметниками материала учебных предметов, ориентированного на формирование навыков жизнестойкости обучающихся.

3) Индивидуальная работа с подростками, имеющими высокий уровень выраженности факторов риска суицида и низкий уровень социальной компетентности;

4) Организация работы по психолого-педагогической подготовке подростков к трудным жизненным ситуациям (Программа внеурочной деятельности для учащихся 5-7 классов «Программа развития познавательных способностей учащихся», раздел «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» в элективном курсе «Выбор профессии» для учащихся 9 классов, программа курса занятий по формированию навыков жизнестойкости обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Учимся успешно преодолевать трудности»);

5) Реализация социальных проектов направленных на формирование позитивного стиля поведения обучающихся;

6) Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

Сроки реализации программы: 2015-2016 учебный год.

Этапы реализации программы:

1 этап – подготовительный (сентябрь-октябрь 2015 года)

Цель: разработка программы формирования навыков жизнестойкости обучающихся МБОУ «Курьинская СОШ» им. М.Т. Калашникова через использование преемственности психолого-педагогических технологий на этапах начального, общего и среднего образования и проработка механизмов ее реализации.

Содержание:

- разработка плана мероприятий;
- проведение методического семинара по обсуждению содержания программы по формированию жизнестойкости;
- знакомство с программой всех участников воспитательного процесса;
- подготовка методических материалов;
- формирование мотивационной готовности педагогического коллектива к реализации программы.

Ожидаемые результаты: приобретение теоретических знаний и навыков для реализации программы; создание единого поля деятельности детей, родителей, педагогов, педагога-психолога, администрации школы.

2 этап – формирующий (октябрь 2015 года – апрель 2016 года)

Цель: реализация основных мероприятий программы.

Содержание:

- реализация принципов и подходов программы;
- включение обучающихся в различные виды деятельности;
- выполнение основных модулей программы.

Ожидаемые результаты: повышение уровня жизнестойкости детей и подростков, что проявляется в сформированности навыков самоконтроля и произвольности, самооценки, ценностных ориентаций, коммуникативной и социальной компетентности обучающихся на этапах начальной, средней и старшей школы:

❖ Для выпускника начальной школы:

- адекватная самооценка и уверенность в себе – умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха, освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- навык самоконтроля и произвольности - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств ее осуществления, формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, навыки саморегуляции, освоение конструктивных способов поведения;

- ценностные ориентации - принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- коммуникативная и социальная компетентность - готовность слушать собеседника и вести диалог; навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, навык позитивного анализа трудных жизненных ситуаций: умение отделять себя от собственных переживаний и наблюдать их, что способствует ослаблению переживаний; «проигрывание» ситуаций стресса, которое осуществляется на фоне релаксации, что создаёт угасающий эффект негативных эмоций, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умение излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

❖ Для выпускника среднего звена:

- самооценка - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; навык социальной активности, соизмерение своих поступков с нравственными ценностями, осознание своих обязанности перед семьей, обществом, Отечеством;

- самоконтроль и произвольность - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- ценностные ориентации – осознание своих смысловых ориентаций и рефлексивного отношения к ним, осознание и принятие ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального российского народа, умеющий учиться, осознающий важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способный применять полученные знания на практике развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- коммуникативная и социальная компетентность – умение оценивать последствия своего поведения, рефлексия своих жизненных проблем, уважение других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций, этнокультурных, социальных и экономических особенностей, навыки коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

❖ Для выпускника старшего звена:

- самооценка - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стра-

тегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей, владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;

- самоконтроль и произвольность - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях, принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- ценностные ориентации - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности, нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- коммуникативная и социальная компетентность - развитые копинг-стратегии, толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

3 этап – мониторинг (апрель-май 2015 года)

Цель: изучение эффективности программы и ее действие в социуме в условиях сельской школы.

Содержание:

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

Ожидаемые результаты: мониторинг динамики роста личности подростков, полноты достижения реализации программы через диагностику детей, родителей, педагогов; упорядочение профессиональной деятельности педагогического коллектива (классных руководителей, педагога-психолога, социального педагога, учителей-предметников) по формированию навыков жизнестойкости обучающихся; появление у педагогов школы передового опыта по формированию навыков жизнестойкости обучающихся.

Показателем эффективности программы выступает:

- статистически достоверное увеличение доли обучающихся со сформированными навыками жизнестойкости (по итогам автоматизированной диагностики контрольного и экспериментального класса);

- увеличение доли педагогов школы, использующих активные воспитательные технологии, направленные на формирование базовых компонентов жизнестойкости обучающихся

Прогнозируемые риски:

1. Многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся, и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни).

2. Недостаточная мотивационная готовность учителей к реализации требований программы.

3. Недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни (при наличии семейного неблагополучия).

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

План мероприятий по формированию навыков жизнестойкости обучающихся на 2015-2016 уч. год

Программные мероприятия составлены с учетом преемственности в формировании навыков базовых компонентов жизнестойкости начального, основного и среднего образования, через реализацию мероприятий со всеми субъектами образовательного процесса, объединенных общей целью (работа с педагогическим коллективом, родительские собрания, классные часы, социальные проекты).

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Результат / документ
1. Подготовительный этап				
1.1	Формирование рабочей группы из числа педагогов школы по составлению программы формирования навыков жизнестойкости обучающихся МБОУ «Курьинская СОШ» им. М.Т. Калашникова через использование преемственности психолого-педагогических технологий на этапах начального, общего и среднего образования	до 14.09.2015	директор	Приказ о создании рабочей группы
1.2	Составление программы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся	до 02.10.2015	заместитель директора по ВР	Приказ об утверждении программы
1.3	Проведение семинара для классных руководителей «Содержание программы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся. Психолого-педагогические технологии формирования навыков жизнестойкости обучающихся (дискуссия, ролевая игра, социальное проектирование и т.п.), обсуждение системы преемственности на этапах начального, общего и среднего образования»	до 30.09.2015	заместитель директора по ВР педагог-психолог	План семинара
1.4	Проведение классными руководителями диагностики обучающихся (Методика Л.Б. Шнейдер «Карта риска суицида»).	до 30.09.2015	классные руководители 1-11 классов; педагог-психолог	Результаты диагностики (заключение, рекомендации)
1.5	Проведение автоматизированной диагностики с контрольной (9б класс) и экспериментальной группой (9а класс) обучающихся (в рамках пилотного проекта)	до 02.10.2015	педагог-психолог	Результаты диагностики (заключение, рекомендации)
1.6	Корректировка плана воспитательной работы в 9а классе (экспериментальная группа) по формированию навыков жизнестойкости обучающихся в соответствии с результатами диагностики (в рамках пилотного проекта)	до 14.10.2015	заместитель директора по ВР; классный руководитель 9а класса	Скорректированный план воспитательной работы 9а класса
1.7	Составление учебно-тематических планов психологических индивидуальных (групповых) занятий с подростками группы суицидального риска и утверждение их директором школы	до 16.10.2015	педагог-психолог	Приказ об утверждении учебно-тематических планов психологических инди-

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

				видуальных (групповых) занятий
2. Формирующий этап				
2.1	<p>Организация и проведение методических семинаров, педагогических советов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - семинар-практикум для учителей-предметников (начальных классов, среднего и старшего звена) «Использование материала учебных предметов, как опосредованное педагогическое воздействие в вопросе формирования базовых компонентов жизнестойкости обучающихся» - семинар-практикум «Психологический комфорт в школе и дома. Роль семьи и школы в формировании у детей и подростков модели поведения в кризисной ситуации». - педагогический совет «Формирование позитивного самосознания обучающихся как средство развития жизнестойкости личности». - семинар «Способы совладания с проблемной ситуацией и ресурсы, которыми располагает сам ребенок. Возможности получения помощи в преодолении кризиса. Методы снятия эмоционального стресса». 	<p>октябрь 2015</p> <p>ноябрь 2015</p> <p>январь 2016</p> <p>март 2016</p>	<p>заместитель директора по ВР</p> <p>педагог-психолог</p> <p>педагоги рабочей группы (Евсюкова Л.И., Воробьева О.А., Кладыко М.Н.)</p>	<p>Планы семинаров, педагогических советов</p>
2.2	<p>Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) обучающихся, в том числе с использованием интернет-ресурсов:</p> <p>1-4 классы:</p> <ul style="list-style-type: none"> собрание-практикум «Хорошо, что есть семья, которая хранит от бед меня. Влияние родительских установок на формирование у ребенка уверенного поведения и адекватной самооценки»; педагогическая мастерская «Как помочь ребенку справиться с эмоциями. Что ребенок хочет сказать своим поведением»; <p>5-8 классы:</p> <ul style="list-style-type: none"> педагогическая мастерская «Семья, как основа психической стабильности, комфортности и защиты подростка»; собрание-практикум «Как помочь ребенку преодолеть трудности собственного взросления без тяжелых последствий»; <p>9-11 классы:</p> <ul style="list-style-type: none"> диспут «Роль семьи в сохранении и укреплении психологического здоровья детей»; собрание-практикум «Роль семьи в развитии работоспособности старшеклассников и их личностном самоопределении» 	<p>ноябрь 2015</p> <p>март 2016</p> <p>ноябрь 2015</p> <p>март 2016</p> <p>ноябрь 2015</p> <p>март 2016</p>	<p>заместитель директора по ВР;</p> <p>педагог-психолог</p> <p>классные руководители 1-11 классов</p>	<p>Информационные материалы для родителей</p>
2.3	<p>Организация тренинговых занятий на командообразование в первых, пятых, девярых, «сборном» десятом классах, а также в конфликтных классах</p> <p>1 классы – понедельник, четверг (11.50-12.30);</p>	<p>октябрь-ноябрь 2015, далее</p>	<p>педагог-психолог</p> <p>классные руко-</p>	<p>Планы тренинговых занятий</p>

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

	5 классы – четверг (14.00-15.00); 9 классы – пятница (12.30-13.30); 10 класс – среда (14.00-15.00).	по мере необходимости	водители 1, 5, 9, 10 классов	
2.4	Организация и проведение работы по психолого-педагогической подготовке подростков к трудным жизненным ситуациям (Программа внеурочной деятельности для учащихся 5-7 классов «Программа развития познавательных способностей учащихся», раздел «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» в элективном курсе «Выбор профессии» для учащихся 9 классов)	в течение учебного года	педагог-психолог	Рабочие программы курсов
2.5	Организация индивидуальных психологических занятий с подростками, имеющими высокий уровень выраженности факторов риска суицида и низкий уровень социальной компетентности.	в течение учебного года	педагог-психолог	Журнал учета индивидуальных и групповых форм работы
2.6	Организация и проведение профилактических и развивающих занятий в классных коллективах (классных часов, тренингов, практикумов) по формированию навыков жизнестойкости обучающихся (в рамках планов воспитательной работы на классных часах)		Классные руководители 1-11 классов; педагог-психолог	Журнал классного руководителя Журнал учета индивидуальных и групповых форм работы педагога-психолога
	1 классы: - «Час искренности. Разговор по душам» - «Умение преодолевать страх»	Ноябрь 2015 Март 2016		
	2 классы: - «Играя и общаясь, познаем себя» - «Как я умею преодолевать трудности»	Ноябрь 2015 Март 2016		
	3 классы: - «Мой выбор» - «Как добиться успеха»	Ноябрь 2015 Март 2016		
	4 классы: - «Познай себя» - «Как достичь успеха»	Ноябрь 2015 Март 2016		
	5 классы: - «Я – личность и индивидуальность» - «Практикум уверенного поведения в опасных ситуациях»	Ноябрь 2015 Март 2016		
	6 классы: - «Если бы моим другом был ... я» - «Практикум нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях»	Ноябрь 2015 Март 2016		
	7 классы: - «Я-личность!» - «Практикум преодоления трудностей»	Ноябрь 2015 Март 2016		
	8 классы: - «Практикум саморегуляции»	Ноябрь 2015		

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

	<p>- «Факторы риска и опасности»</p> <p align="center">9 классы:</p> <p>- «Практикум конструктивного общения»</p> <p>- «Жизнь по собственному выбору»</p> <p align="center">10 класс:</p> <p>- «Прекрасное и безобразное в нашей жизни»</p> <p>- «Линия жизни. Как преодолеть трудности»</p> <p align="center">11 класс:</p> <p>- «Искусство жить. Как быть счастливым?»</p> <p>- «Я – человек, я сильный и смелый!»</p>	<p>Март 2016</p> <p>Ноябрь 2015 Март 2016</p> <p>Ноябрь 2015 Март 2016</p> <p>Ноябрь 2015 Март 2016</p>		
2.7	<p>Реализация социальных проектов с привлечением обучающихся группы «суицидального риска», направленных на формирование стиля поведения, позволяющего превращать проблемные ситуации в новые возможности</p> <p>«Цветное настроение» (изучение психологического климата в школе и дома)</p> <p>«Доброта как Солнце» (развитие коммуникативных навыков, толерантного поведения)</p> <p>«Дарю тебе сердце» (флэшмоб, формирование ценности жизни и здоровья, развитие коммуникативных навыков)</p>	<p>ноябрь 2015</p> <p>январь 2016</p> <p>март 2016</p>	<p>заместитель директора по ВР, вожатая</p>	<p>Социальные проекты, информационные материалы на сайте школы</p>
2.8	<p>Организация и проведение занятий по формированию навыков жизнестойкости обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Учимся успешно преодолевать трудности»</p>	<p>в течение учебного года</p>	<p>педагог-психолог</p>	<p>Журнал учета индивидуальных и групповых форм работы</p>
2.9	<p>Организация и проведение уроков с использованием материала, ориентированного на формирование базовых компонентов жизнестойкости обучающихся (самооценка, самоконтроль и произвольность, ценностные ориентации, коммуникативная и социальная компетентность)</p>	<p>В течение учебного года</p>	<p>учителя-предметники</p>	<p>Поурочное планирование</p>
3. Мониторинг				
3.1	<p>Проведение повторной автоматизированной диагностики в экспериментальной и контрольной группах обучающихся (в рамках пилотного проекта)</p>	<p>18-23.04. 2016</p>	<p>педагог-психолог</p>	<p>Результаты диагностики</p>
3.2	<p>Проведение анализа и оценки результатов программы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся в 2015-2016 учебном году в соответствии с показателями эффективности</p>	<p>до 30.04.2016</p>	<p>заместитель директора по ВР</p>	<p>Аналитический отчет</p>
3.3	<p>Описание положительного опыта по формированию жизнестойкости обучающихся для публикации в краевом методическом сборнике (в рамках пилотного проекта)</p>	<p>до 15.05.2016</p>	<p>заместитель директора по ВР; педагог-психолог</p>	<p>Информационная карта с описанием положительного опыта</p>

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

4. Контроль				
4.1	Анализ планов воспитательной работы в части реализации профилактических мероприятий по формированию навыков жизнестойкости обучающихся	до 30.09.2015	заместитель директора по ВР	Справка по итогам проверки
4.2	Включение обучающихся группы социального риска (по результатам диагностики) в урочный процесс (через посещение уроков в 1-11 классах).	в течение года	заместитель директора по УВР	Карта анализа урока
4.3	Использование учителями-предметниками материала учебных предметов, ориентированного на формирование навыков жизнестойкости обучающихся, через введение дополнительной информации, обеспечивающей личностное восприятие изучаемого материала как средство индивидуального роста обучающегося (через анализ поурочного планирования и посещение уроков).	в течение года	заместитель директора по УВР	Справка по итогам проверки поурочного планирования, карты анализа урока
4.4	Посещение классных часов в 1-11 классах по теме программы «Формирование навыков жизнестойкости обучающихся»	в течение года	заместитель директора по ВР	Листы посещений классных часов
4.5	Уровень психологического комфорта образовательной среды в школе (через изучение в начале и конце социального проекта «Цветное настроение»)	ноябрь 2015 март 2016	педагог-психолог	Мониторинг в рамках социального проекта «Цветное настроение»
4.6	Система преемственности психолого-педагогических технологий по формированию навыков жизнестойкости обучающихся на разных этапах обучения, направленной на повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактику антивиталяного поведения.	май 2016	заместитель директора по ВР	Составление информационной карты с описанием положительного опыта

Использованная литература:

1. Колмогорова, Л.С. Учителю о психическом здоровье младшего школьника. – Барнаул, 2004
2. Коломинский, Я.П., Панько, Е.А., Игумнов, С.А. Психическое развитие детей в норме и патологии: психологическая диагностика, профилактика и коррекция. – СПб.: Питер, 2004
3. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - 6-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
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. Прихожан, А.М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. – М.: АНО «ПЭБ», 2007.
6. Сборник методических разработок по формированию жизнестойкости обучающихся: метод. пос. / Сост.: Вдовина Е.Г., Моисеева Т.А. — Барнаул, 2015.
7. Хухлаева, О.В. Школьная психологическая служба. Работа с родителями. - М.: Генезис, 2008
8. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). - М.: Генезис, 2005.

Организация индивидуальной работы педагога-психолога с обучающимися, имеющими высокий уровень выраженности факторов риска суицида и низкий уровень социальной компетентности

В ходе подготовительного этапа Программы педагог-психолог определяет группу обучающихся, имеющих высокий уровень выраженности факторов риска суицида и низкий уровень социальной компетентности:

- обучающиеся, находящиеся в состоянии развода родителей;
- в состоянии острого горя (смерть родственников, развод родителей, суицид в семье и др.);
- обучающиеся, оставшиеся без попечения родителей;
- обучающиеся, пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида;
- обучающиеся с проявлениями антивитальной направленности.

Основное содержание индивидуальной работы педагога-психолога с обучающимся, оказавшимся в трудной жизненной ситуации сориентировано на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним.

Цель индивидуальных коррекционно-развивающих занятий: адаптация обучающихся в трудной жизненной ситуации к социуму, формирование у них навыков организации здорового образа жизни, формирование личностных нравственных качеств у учащихся.

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.

Категория участников: подростки, имеющие высокий уровень выраженности факторов риска суицида и низкий уровень социальной компетентности.

Форма проведения: индивидуальные коррекционно-развивающие занятия.

Количество часов: 17

Использованная 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

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

Учебно-тематический план индивидуальных коррекционно-развивающих занятий

№ п/п	Наименование разделов, тем	Цель занятия	Количество часов		
			теорет.	практич.	всего
1	Знакомство	Установление контакта с подростком, побуждение желания взаимодействовать, снятие тревожности, повышение у подростка уверенности в себе; изучение личностных особенностей развития		1	1
3	Кто я?	Формирование у обучающегося «Я-концепции»		1	1
4	Я и мой мир	Овладение способами взаимодействия с миром и самим собой.		1	1
5	Мои чувства, мои эмоции.	Гармонизация и оптимизация развития личности подростка.		1	1
6	Мотивы	Формирование жизненно важных мотивов (коммуникативных, профессиональных, познавательных, достижения и т.д.).		1	1
7	Я и мои родители	Гармонизация детско-родительских отношений		1	1
8	Неуверенность и ее маски.	Развитие навыков самосознания, самоконтроля, саморегуляции.		1	1
9	Смысл жизни – в ценностях?	Развитие целеполагания		1	1
10	Дружба.	Формирование навыков общения, развитие способностей устанавливать контакт с окружающими, снятие внутренних барьеров, сознанию своих личностных качеств		1	1
11	Конфликт	Введение в понятие «конфликт», осознание собственной конфликтности, получение опыта активной борьбы.		1	1
12	Стресс	Формирование понятия о стрессе, его причинах, способах борьбы с данным явлением; Выработка индивидуальной психотехники видоизменения, ослабления стрессовых переживаний.		1	1
13	Страхи и фобии	Переход от отрицательной фазы развития личности к положительной		1	1
14	Метод СДР (смотри, думай, решай)	Формирование стратегии преодоления трудностей и метода принятия решений (СДР).		1	1
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.		1	1
16	Мое будущее	Формирование позитивного представления о собственном будущем		1	1
17	Моя жизнь по собственному выбору	Формирование самосознания подростка, личностный рост		1	1

Рабочая программа внеурочной деятельности «Программа развития познавательных способностей обучающихся» (для обучающихся 5-7 классов)

Утверждена приказом № 5/27
от 28.08.2015

Составитель:
Ковшова Ю.С., педагог-психолог

Цель данной программы – сформировать компетентность в сфере навыков интеллектуальной деятельности (позитивный анализ трудных жизненных ситуаций, расширение кругозора и внутренней культуры), адекватную самооценку, что позволит освоить различные стратегии совладающего поведения, тактики саморегуляции собственного эмоционального состояния, а через навыки взаимодействия с окружающими развить коммуникативную компетентность.

Основными **задачами программы** являются:

- развитие психических познавательных процессов: мышления, восприятия, внимания, памяти, воображения у обучающихся на основе развивающего предметно-ориентированного тренинга;
- формирование учебно-интеллектуальных умений, приемов мыследеятельности, освоение рациональных способов ее осуществления на основе учета индивидуальных особенностей учащихся;
- формирование самооценки и уверенности в себе, собственного стиля мышления;
- освоение приемов творчества и методов решения творческих задач;
- развитие коммуникативных навыков – социальная поддержка, адекватное реагирование на справедливую и несправедливую критику.

Тематическое содержание программы

1. Развиваем логическое мышление

Что такое интеллект. Понятие интеллекта, творчества. Дар и талант. Труд. Значение развития интеллекта. Различные виды интеллекта.

Диагностика интеллектуального развития.

Понятие. Отношения между понятиями: род-вид. Обобщение понятий. Более общее и более частное понятия. Составление логической цепочки: общее-менее общее-частное (в прямом и обратном направлении). Выбор более общего понятия к данному. Обобщение пары и группы понятий. Ограничение понятий. *Развивающие игры.*

Выделение существенных признаков понятий. Обобщение понятий и формулирование определений. Правила составления определений: понятие: обобщающее слово (родовое понятие) + существенный признак (видовое отличие). *Практические задания и развивающие игры.*

Функциональные отношения между понятиями. Часть-целое, последовательности, рядоположности, причины и следствия. Установление причинно-следственных связей. *Практические задания.*

Сравнение понятий. Выявление сходства и различий. Отношение противоположности. Понятия одного порядка, противоположные по смыслу (антонимы). Синонимы. Омонимы. Выявление сходства и различий по существенным признакам. Главные и второстепенные признаки явлений. Узнавание предметов по указанным признакам. Аналогия. Умение проводить аналогии. *Развивающие игры.*

Классификация понятий. Правила классификации. Умение классифицировать понятия по двум и трем признакам. Обобщение понятий. Подбор определений к выделенным понятиям. *Развивающие игры.*

Рассуждение. Умозаключение. Обобщающий и оценочный, дедуктивный и индуктивный выводы. Алгоритмы деятельности при формировании умений делать выводы. Доказательства. Основные этапы деятельности при обучении доказательству. *Практические задания и развивающие игры.*

Закономерность. Закон. Поиск закономерностей. Представление закономерностей в различных видах (аналитическом, вербальном, графическом и др.). Формирование умения анализировать ситуацию, устанавливать причинно-следственные связи, находить закономерности, завершать схемы. *Развивающие игры.*

Объяснение значения слов. Подбор и объяснение значения слов в зависимости от контекста. Подбор понятий, близких по смыслу (синонимы). Составление предложений. Принципы составления предложений из рассыпанных предложений. Уяснение смысла предложений. Устойчивые словосочетания, определяющие смысл предложений. Знакомство с устойчивыми грамматическими сочетаниями. Дополнение текста. Уяснение содержания текста. Смысловые сочетания. Дополнение известных словосочетаний по смыслу. Роль смысловых сочетаний в тексте. *Практические задания и развивающие игры.*

Уяснение смысла вербального материала. Крылатые и метафорические выражения и объяснение их смысла. Составление предложений. Понимание смысла пословиц. Обоснование суждений. *Практические занятия и развивающие игры.*

2. Развиваем творческое мышление

Творчество. Что такое творчество? Методы решения творческих задач. Из жизни великих людей. Секреты и методы творчества. Диагностика творческих способностей. *Практические задания и развивающие игры.*

Воображение. Что такое воображение. Виды воображения. Воссоздание образов. Фантастический образ. Ассоциации. Приемы развития воображения: головоломки на плоскости, незаконченный рассказ, описание картины, задачи со спичками и т.д. *Развивающие игры.*

Конструирование на плоскости и в пространстве. Танграм. Головоломки на плоскости. Создание фигур по заданным рисункам. Диагностика пространственного воображения. Конструирование в пространстве. Создание моделей пространственных фигур. *Практические задания и развивающие игры.*

Оценка явлений и событий с разных точек зрения. Формирование умений задавать вопросы, видеть положительные и отрицательные стороны явлений. *Практические задания и развивающие игры.*

Постановка и разрешение проблем. Анализ проблемной ситуации. Методы разрешения проблемных ситуаций: мозговой штурм, метод разрешения противоречий, метод морфологического ящика. Мозговой штурм: из истории возникновения, основные этапы, правила работы. Метод разрешения противоречий: сущность метода, применение к решению проблемных ситуаций. Метод морфологического ящика: из истории возникновения, сущность метода, алгоритм его применения. *Практические задания и развивающие игры.*

Методы решения изобретательных задач. Метод контрольных вопросов: из истории возникновения, алгоритм применения метода. Метод синектики: прямая, символическая, фантастическая аналогии, алгоритм применения метода. Метод преобразования свойств: сущность метода. Использование данного метода в литературных произведениях. Применение его к решению изобретательских задач. Замена функций: условия применения метода, разрешение проблемных ситуаций на основе данного метода. *Практические задания и развивающие игры.*

Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
Развитие интеллектуальных умений. 5 класс (34 часа)			
1	Человек и его интеллект	Что такое интеллект. Понятие интеллекта, творчества. Дар и талант. Различные виды интеллекта. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	1
2	Диагностическое тестирование		1
3-4	Обобщение и ограничение понятий	Интеллектуальная разминка. Понятие. Отношения между понятиями: род-вид. Обобщение понятий. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
5-6	Обобщение и ограничение понятий	Тренинг внимания. Ограничение понятий. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
7-8	Выделение существенных признаков	Интеллектуальная разминка. Что такое признак. Выделение существенных признаков. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
9	Обобщение понятий при построении определений	Обобщение понятий и формулирование определений. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	1
10	Отношения между понятиями: рядоположности, часть-целое	Функциональные отношения между понятиями: часть-целое, последовательности, рядоположности. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	1
11-12	Сравнение понятий. Установление сходства и различий	Тренинг зрительной памяти. Сравнение понятий. Отношение между понятиями: часть-целое, последовательности, рядоположности. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
13	Сравнение понятий. Отношения противоположности	Тренинг внимания. Сравнение понятий. Отношение противоположности. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	1
14-15	Установление причинно-следственных связей	Тренинг внимания. Функциональные отношения между понятиями: причины и следствия. Установление причинно-следственных связей. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
16-17	Логические задачи	Установление связей между понятиями. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
18-19	Классификация понятий	Классификация понятий. Правила классификации. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
20	Классификация понятий	Классификация понятий. Умение классифицировать понятия по двум и трем признакам. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	1
21-22	Сравнение понятий. Аналогия	Сравнение понятий и смысловых словосочетаний. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
23-25	Поиск закономерностей	Закономерность. Закон. Поиск закономерностей. Представление закономерностей в различных видах. Решение логических задач. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	3
26-27	Поиск закономерностей	Поиск закономерностей. Представление закономерностей в различных видах. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
28	Выделение	Существенные и несущественные признаки. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	1

**Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков
жизнестойкости обучающихся»**

	существенных признаков предметов	<i>тические задания, развивающие игры.</i>	
29	Поиск закономерностей	<i>Практические задания, развивающие игры.</i>	1
30-31	Объяснение понятий в зависимости от контекста	Объяснение значений слов. Подбор и объяснение значений слов в зависимости от контекста. Составление предложений. Уяснение смысла предложений. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
32-33	Логические задачи	Повторение: отношения между понятиями. Классификация. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
34	Итоговое тестирование		1
Учимся мыслить творчески. 6 класс (34 часа)			
1	Диагностическое тестирование		1
2	Классификация понятий. Обобщение и ограничение понятий	Правила Классификации. Умение классифицировать понятия по двум и трем признакам. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	1
3	Сравнение понятий	Сравнение понятий. Отношение между понятиями: часть-целое, последовательности, рядоположности. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	1
4-5	Выделение существенных признаков	Существенные и несущественные признаки. Умение анализировать, находить закономерности, составлять цепочку рассуждений, формулировать выводы. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
6-7	Устойчивые словосочетания, определяющие смысл предложений	Устойчивые словосочетания, определяющие смысл предложений. Дополнение текста. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
8-9	Смысловые словосочетания	Смысловые словосочетания. Дополнение известных словосочетаний по смыслу. Роль смысловых сочетаний в тексте. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
10-11	Синонимы, антонимы	Установление отношений между понятиями: синонимы, антонимы. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
12-13	Творчество. Методы решения творческих задач	Творчество. Что такое творчество. Из жизни великих людей. Секреты и методы творчества. Методы решения творческих задач. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
14-15	Метод контрольных вопросов	Методы решения творческих задач. Метод контрольных вопросов. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
16-17	Оценка явлений, событий с разных точек зрения	Оценка явлений, событий с разных точек зрения. Формирование умений задавать вопросы, умений видеть положительные отрицательные стороны явлений. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
18-19	Воображение	Воображение. Что такое воображение. Виды воображения. Фантастический образ. Ассоциации. Приемы развития воображения. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
20	Компьютерный	Создание компьютерного рисунка	1

**Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков
жизнестойкости обучающихся»**

	практикум		
21-22	Конструирование на плоскости	Конструирование на плоскости. Танграм. Головоломки на плоскости. Создание фигур по заданным рисункам. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
23-24	Конструирование на плоскости	Диагностика пространственного воображения. Конструирование в пространстве. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
25-26	Постановка и разрешение проблем	Постановка и разрешение проблем. Анализ проблемной ситуации. Методы разрешения проблемных ситуаций. Мозговой штурм: из истории возникновения, основные этапы, правила работы. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
27-28	Разрешение проблемных ситуаций	Анализ проблемной ситуации. Методы разрешения проблемных ситуаций. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
29-30	Метод разрешения противоречий	Анализ проблемной ситуации. Мозговой штурм. Метод разрешения противоречий: сущность метода. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
31	Итоговое тестирование		1
32-34	Решение творческих задач	Творческие задачи (проводятся по задачам, предложенным учащимися)	3
Методы решения творческих задач. 7 класс (34 часа)			
1-2	Секреты и методы творчества	Как развивать творческие способности. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
3-4	Поиск закономерностей	Поиск закономерностей. Представление закономерностей в различных видах. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
5-6	Логические цепочки	Тренинг внимания. Установление функциональных отношений между понятиями. Сравнение. Аналогия.	2
7-8	Логические цепочки. Причинно-следственные связи	Установление причинно-следственных связей. Логические рассуждения. Умозаключения. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
9-10	Как решать изобретательские задачи	Как рождаются изобретения. Постановка и разрешение проблем. Мозговой штурм. Практикум изобретателя.	2
11-12	Мы наблюдатели. Развитие наблюдательности	Тренинг внимания. Умение быть наблюдательным. Правила наблюдения.	2
13-14	Развитие воображения	Интеллектуальная разминка. Ребусы. Составление рассказа по вопросам. Тренинг воображения. Творческие задачи.	2
15	Учимся оценивать и применять альтернативные стратегии действия	Умение анализировать, выбирать и обосновывать свое решение, действие	1
16-17	Изобретательское творчество	Что такое изобретение. Из истории изобретательства. Альфред Нобель. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
18-19	Методы решения изобретательских задач.	Методы решения изобретательских задач: метод проб и ошибок. Что такое противоречие. Свойство и	2

**Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков
жизнестойкости обучающихся»**

	Метод разрешения противоречий	антисвойство. Функции и противоположные функции предметов. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	
20	Решение задач методом разрешения противоречий	Приемы разрешения противоречий: изменения окраски, предварительного исполнения, «заранее предложенной подушки», прием «наоборот». <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	1
21	Решение задач методом разрешения противоречий	Способы разрешения противоречий: во времени, в пространстве, в воздействии. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	1
22-23	Творчество и фантастика	Что такое фантастика. Фантастика в литературных произведениях. Изобретательские приемы в литературных произведениях	2
24-25	Методы решения творческих задач	Задачи Шерлока Холмса. Дедуктивный метод.	2
26	Методы решения творческих задач: преобразование свойств	Метод преобразования свойств: сущность метода. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	1
27	Методы решения творческих задач: метод фокальных объектов	Метод фокальных объектов: сущность метода. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	1
28-29	Методы решения творческих задач: идеальный конечный результат	Что такое идеальный конечный результат. Методы решения творческих задач. <i>Практические задания, развивающие игры.</i>	2
30-31	Методы решения творческих задач: морфологический ящик	Метод морфологического ящика: сущность метода	2
32-33	Методы решения творческих задач	Методы решения творческих задач: творческий практикум. Принципы решения изобретательских задач.	2
34	Решение творческих задач	Творческие задачи (проводится по задачам, подобранным учащимися)	1

**Раздел «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» в элективном курсе «Выбор профессии» для учащихся 9 классов
(учебно-тематический план)**

раздел «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям»					
№ п/п	Содержание	Всего часов	Из них		
			теорет.	практич.	форма контроля
17-18	Самосознание и саморазвитие.	2	1	1	Практическая работа «Решение жизненных задач»
19-20	Эмоции и чувства. Особенности эмоционально-личностного развития личности.	2	1	1	
21-22	Стресс и тревожность. Саморегуляция.	2		2	
23-24	Позиции общения и стили общения. Психологические защиты и барьеры общения.	2	1	1	
25	Конфликтология. Конструктивное преодоление конфликтов.	1		1	
итого		9	3	6	

Программа психолого-педагогических занятий по формированию навыков жизнестойкости обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Учимся успешно преодолевать трудности»

Утверждена приказом № 5/27
от 28.08.2015

Составитель:
Ковшова Ю.С., педагог-психолог

Комплекс требований жизни к социальному облику обучающегося, с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) побуждает выделять жизнестойкость как ведущий компонент его личностных качеств. В современном изменяющемся мире совокупность физических, моральных, нравственных достоинств будет представлена личностью обучающегося с ОВЗ исключительно в том случае, если в любой момент он сможет выдерживать проверку на прочность и устойчивость своих жизненных позиций.

Необходимость разработки программы курса занятий в нашей школе связана с большим количеством детей с ОВЗ (около 10% от всего количества обучающихся), а также вызвана анализом выявленных затруднений детей с умственной отсталостью, а именно: сложности в установлении межличностных отношений в учебном коллективе сверстников, подверженность разного рода манипуляциям, неумение самостоятельно принимать решения, зависимость самооценки от окружающих.

Психологические занятия по программе «Учимся успешно преодолевать трудности» рекомендованы для детей, осваивающих основную адаптированную общеобразовательную программу для детей с умственной отсталостью 1 – 4 классов, и для детей, осваивающих основную адаптированную общеобразовательную программу для детей с умственной отсталостью 5 – 9 классов.

Цель программы: создание условий для формирования и развития навыков жизнестойкости средствами интерактивных методов и психолого-педагогических технологий.

Задачи программы:

для детей, осваивающих основную адаптированную общеобразовательную программу начального общего образования (с умственной отсталостью):

- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- формирование начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире, а именно: принимать точку зрения другого, формулировать просьбу и обращение за помощью к сверстникам и взрослым в сложных жизненных ситуациях;
- формирование коммуникативных умений: умение слушать и вступать в диалог, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивные межличностные отношения со сверстниками и взрослыми на основе принятых правил социального взаимодействия.

для детей, осваивающих основную адаптированную общеобразовательную программу основного общего образования (с умственной отсталостью):

- формирование коммуникативных умений, а именно: умение проявлять сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формулировать собственную точку зрения, задавать вопросы, выражать обращение за помощью к сверстникам и взрослым в сложных жизненных ситуациях;

**Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков
жизнестойкости обучающихся»**

- развитие представлений об этических нормах и правилах, понимания личной ответственности за свои поступки, соизмеряя их с нравственными ценностями, принятыми в современном обществе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, готовности к адекватному поведению и поиску самостоятельных решений в ситуациях неопределенности.

**Учебно-тематический план психологических занятий для детей,
осваивающих программу начального общего образования**

№	Наименование блоков, тем	Всего часов	В том числе		
			Теоретические	Практические	Контрольно-диагностические
1.	Общение в моей жизни	2	1	1	
2.	Я и мои возможности	2		2	
3.	Я среди других	2	1	1	
4.	Учимся сотрудничать	4	1	2	1
5.	Основные жизненные ценности	4	1	2	1
6.	Учимся преодолевать трудности	4	1	3	
7.	Я принимаю самостоятельное решение	4	1	2	1
8.	Подводим итоги	2		1	1
		24	6	14	4

**Учебно-тематический план психологических занятий для детей,
осваивающих программу основного общего образования**

№	Наименование блоков, тем	Всего часов	В том числе		
			Теоретические	Практические	Контрольно-диагностические
1.	Жизнестойкость как качество успешной личности	2	1	1	
2.	Мои сильные и слабые стороны	2		1	1
3.	Мои возможности и способности	2	1	1	
4.	Мое будущее	2		2	
5.	Правила поведения в современном обществе	4	2	2	
6.	Мои жизненные ценности	2	1	1	
7.	Действуем в сложных жизненных ситуациях	4	1	2	1
8.	Я делаю выбор	4	2	1	1
9.	Я принимаю ответственное решение	4	1	2	1
10.	Учимся общаться бесконфликтно	4	1	2	1
11.	Успешно преодолеваем трудности	4	2	2	
12.	Подводим итоги	2		1	1
		36	12	18	6

Интернет-ссылки на реализацию Программы

Перечень интернет-ссылок	Дата размещения	Место размещения
Наличие объявлений, новостей о плановых мероприятиях программы	30.09.2015 22.10.2015 20.11.2015 04.12.2015	Раздел «Формирование навыков жизнестойкости обучающихся» (http://kurschool.edusite.ru/p112aa1.html) - новости
Видеоматериалы		http://kurschool.edusite.ru/p112aa1.html
Наличие памяток, буклетов, видеосюжетов по формированию навыков жизнестойкости для родителей, составленных педагогами образовательной организации	10.12.2015 27.01.2016 02.03.2016	http://kurschool.edusite.ru/p114aa1.html - информация для родителей
Наличие памяток, буклетов, видеосюжетов по формированию навыков жизнестойкости для обучающихся	18.09.2015 27.10.2015 09.12.2015 18.01.2016 07.03.2016 13.04.2016	http://kurschool.edusite.ru/p115aa1.html - информация для обучающихся
Наличие активных ссылок на внешние психологические Интернет-ресурсы		http://kurschool.edusite.ru/p122aa1.html

МАТЕРИАЛЫ ПО ИТОГАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Информационная карта реализованного социального проекта «Цветное настроение»

Образовательная организация/ муниципальное образование	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Курьинская средняя общеобразовательная школа» имени Михаила Тимофеевича Калашникова/ Курьинский район
Название волонтерского отряда	«Поколение»
Название проекта	«Цветное настроение»
Автор проекта, количество волонтеров, участвующих в проекте	Минакова Екатерина, 8а класс, 12 волонтеров – участников проекта
Цель и задачи проекта	<p>Цель социального проекта: научить учащихся управлять своим настроением при помощи цветовой гаммы.</p> <p>Задачи проекта:</p> <p>развивать полезные социальные навыки и умения (<i>планирование предстоящей деятельности, анализ результатов и т. д.</i>); формировать эмоциональное восприятие к цвету, поиску ассоциативных связей между цветом и настроением; вовлечение учащихся в разнообразные виды активной деятельности через организацию комплекса творческих, и познавательных мероприятий; развивать навыки командной работы, навыки принимать решения и нести ответственность за него; способствовать повышению общего уровня культуры школьников за счет получения дополнительной информации.</p>
Проблема, на решение которой направлен Проект	<p>В рамках программы жизнестойкости обучающихся остро стоит вопрос о создании среды для развития творческого потенциала личности. Мало создать эту среду, нужно, чтобы у учащихся было желание показать, на что они способны. Это не всегда получается в силу внешних и внутренних факторов, которые влияют на настроение школьников.</p> <p>Необходимо показать учащимся, что их настроение зависит от них самих и что существует масса способов, при помощи которых они могут повлиять на свое настроение. Одним из таких способов является цветотерапия, самый быстрый, красивый и яркий способ.</p>
Актуальность Проекта для целевой аудитории	<p>Психологи считают, что, ничто не создает настроение так быстро, как цвет. Исходя из гипотезы, что, используя знания о влиянии цвета, можно помочь человеку регулировать свое состояние, мы решили использовать цвет как «волшебную палочку» для улучшения настроения школьников, а также научить их управлять своим настроением. Это особенно <i>актуально</i>, учитывая, что именно в школе происходит эмоциональное, социальное и психическое становление личности.</p> <p>Актуальность данного проекта определяется еще и всё возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути.</p>
Целевая аудитория	Обучающиеся 1-11 классов МБОУ «Курьинская СОШ» им.М.Т. Калашникова

Краткое описание проекта	<p>Проект проходил при участии обучающихся 1-11х классов школы. Мероприятия проекта проводились в один день 4 декабря 2015г., согласно нескольких основных этапов:</p> <p>Утром, при входе в школу учащимся предлагалось выразить настроение с помощью какого-то цвета.</p> <p>На этажах школы были расположены плакаты с надписями «Моя школа», «Мои одноклассники», «Мои учителя» и др., на которых ребята с помощью цвета могли выразить свое эмоциональное отношение к выделенным параметрам.</p> <p>На 4 уроке начало проекту положила общешкольная линейка, на которой ребятам были предложены четыре «Центра Активности»: «Математика», «Грамотность», «Искусство», «Естествознание». Каждый ученик сделал осознанный самостоятельный выбор, что ему нравится больше из предложенных вариантов.</p> <p>В каждом центре активности ребята продемонстрировали свою грамотность, активность, любознательность и творческие способности. На каждой станции учащиеся делились с окружающими своим радужным настроением.</p> <p>После мероприятия ребята вновь собрались на общешкольную линейку, где участники от каждого центра активности поделились своими успехами. Были продемонстрированы коллективная работа центра активности «Искусство», показан цветной опыт «Лава-лампа» центра «Естествознание» и др.</p> <p>Последний этап основного мероприятия социального проекта заключался в рефлексии проведенного мероприятия.</p> <p>По окончании учебного дня, на выходе из школы учащимся снова предложили отметить свое настроение цветом, а также пройти Цветовой тест отношений (А.М. Эткинд), в котором к основным понятиям, связанным с эмоциональным отношением к себе, школе и окружающему (школа, класс, урок, перемена, учитель, одноклассники, мое настроение в школе, мое настроение вне школы, мое отношение к миру, мое отношение к себе, мое отношение к окружающим людям) необходимо подобрать один из цветов: <i>синий, зеленый, красный, желтый, фиолетовый, коричневый, черный или серый.</i></p>
Количество участников (без учета волонтеров-организаторов)	428 человек
Результат	<p>Перед началом социального проекта мы ставили перед собой цель: научить учащихся управлять своим настроением при помощи цветовой гаммы. Мы считаем, что поставленная цель достигнута, ребята 1-11х классов узнали, что настроение зависит от них самих и научились одному из способов изменения настроения – цветотерапии. Надеемся, что они смогут применять данный способ самостоятельно.</p> <p>После проведения проекта можно сделать следующие выводы: все мероприятия, которые были запланированы, прошли.</p> <p>Однако есть и минусы, которые в дальнейшем при проведении социальных проектов будут учтены. Одним из минусов можно назвать массовость мероприятия, т.к. невозможно отследить настроение конкретного учащегося: какое оно было в начале дня и какое стало после проведения мероприятий с привлечением ярких красок и цветов.</p> <p>Общешкольное настроение в целом дало положительную динамику, но, возможно, что среди учащихся были и те, которым не понравилось мероприятие и их настроение испортилось.</p>

Информационная карта реализованного социального проекта «Доброта, как солнце»

Образовательная организация	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Курьинская средняя общеобразовательная школа» имени Михаила Тимофеевича Калашникова
Название волонтерского отряда	«Поколение»
Название проекта	«Доброта, как солнце»
Автор проекта, количество волонтеров, участвующих в проекте	Шаповалова Дарья, 8б класс, 24 волонтера – участники проекта
Цель и задачи проекта	<p>Цель: осуществление преемственности между начальным, средним и старшим звеньями школы, способствование развитию у учащихся нравственных качеств: доброты, милосердия.</p> <p>Задачи: познакомить учащихся младших классов с понятиями: «доброта», «милосердие»; побуждать детей к положительным поступкам и делам. Воспитывать желание оставлять свой «добрый след» о себе; воспитать активную жизненную позицию у детей, помочь приобрести собственный опыт общественной жизни; помочь детям преодолеть трудности перехода на среднюю ступень образования.</p>
Проблема, на решение которой направлен Проект	<p>В рамках программы жизнестойкости обучающихся остро стоит вопрос о преемственности поколений между начальным, средним и старшим звеном в школе. Мало создать эту среду для преодоления страха перед следующей ступенью обучения, нужно, чтобы у учащихся было желание показать, на что они способны. Доброта, милосердие, умение сочувствовать и сопереживать – всё это очень важные качества для маленького человека, для его социализации и мировосприятия.</p> <p>Необходимо помнить, что сопереживанию, доброте дети учатся только на примерах. Поэтому с раннего возраста следует активно стремиться развивать в ребенке подобные чувства, проявлять их друг к другу и к нему в том числе. Вокруг малыша важно создать атмосферу дружелюбия, понимания и участия. Необходимо поощрять в детях участие в сопереживании чужой неудаче, в умении поддерживать, когда у сверстника что-то не получается, подсказать малышу нужные слова. Лучше всего дети усваивают в игровой форме.</p> <p>Мы считаем, что если с детства ребенок привыкнет к тому, что нельзя обижать людей, тем более слабых и беззащитных, животных, нельзя уничтожать все живое, он никогда не станет делать этого и в будущем.</p>
Актуальность Проекта для целевой аудитории	<p>В наши дни тема милосердия понемногу начинает теряться среди других тем, кажущихся более актуальными. Существующий ритм жизни, заставляющий забыть обо всем на свете, кроме своих проблем, отсутствие человеческого общения, которое заменили бездушные компьютеры и Интернет, приводит к тому, что родители заняты своими проблемами, а дети предоставлены сами себе. В результате среди подростков усилилось демонстративное и вызывающее пове-</p>

	<p>дение по отношению к взрослым, стали проявляться жестокость и агрессивность по отношению к окружающим.</p> <p>Поэтому одна из задач школы – научить детей быть милосердными, уметь сострадать и ценить такие человеческие качества, как доброта, дружба, человечность.</p> <p>Необходимо научить их простому человеческому общению, общению друг с другом. Да и сами дети в последнее время начали осознавать, что самым острым дефицитом у них стали человеческое тепло и забота о ближнем, и именно поэтому они чаще стали обращаться к словам: милосердие и добросердечность, отзывчивость и сострадание.</p>
Целевая аудитория	Обучающиеся 1-11 классов МБОУ «Курьинская СОШ» им. М.Т. Калашникова
Краткое описание проекта	<p>Практическая часть проекта проводилась среди учеников 1-11х классов. Основные мероприятия проекта проводились с 8 по 13 февраля 2016 г.</p> <p>Учащиеся среднего и старшего звена школы подготовил мероприятие для подшефного класса начальной школы и провели его в рамках классных часов.</p> <p>В начальных классах прошли мероприятия «Дорогою добра», «Доброта и милосердие», «Посели доброту в своем сердце», «Жизнь дана на добрые дела», «Час дружбы, вежливости и доброты» и др.</p> <p>Все запланированные мероприятия прошли в срок. По итогам работы каждый класс предоставил письменный и фотоотчет.</p>
Количество участников (без учета волонтеров-организаторов)	448 человек (с учетом 2-х групп ГКП)
Результат	<p>Перед началом социального проекта мы ставили перед собой цель: осуществление преемственности между начальным, средним и старшим звеньями школы, способствование развитию у учащихся нравственных качеств: доброты, милосердия.</p> <p>Мы считаем, что поставленная цель достигнута. Эффективность проекта заключается в том, что осуществляя работу над проектом, учащиеся старших классов попытались так построить мероприятие, чтобы учащиеся начальных классов поняли, что вокруг них много взрослых, которые всегда готовы помочь им в любых начинаниях.</p> <p>В результате осуществления проекта ребята из начального звена не только познакомились со старшеклассниками, но и подружились. Теперь, когда они перейдут учиться в среднее звено, им будет не так страшно, ведь им в школе все очень хорошо знакомо и у них здесь уже есть друзья.</p> <p>Преподаватели начальной школы, с которыми учащиеся старших классов сотрудничали в течение подготовки и проведения мероприятий, остались довольны проделанной работой и выразили желание, чтобы учащиеся нашей школы и дальше продолжали начатое дело.</p> <p>Ребятам и самим очень понравилось делать добрые дела для окружающих людей, и они не собираются останавливаться на достигнутом, ведь вокруг так много людей, которые нуждаются в их помощи.</p>



МБОУ «Кулундинская средняя общеобразова- тельная школа № 5»

Официальные данные:
658920, Алтайский край, Кулундинский район, с.
Кулунда, ул. 50 лет СССР д. 15
<http://kulschool5.edu22.info/>
тел., факс: 8(38566)22496

Аннотация программы

Кулундинская средняя общеобразовательная школа № 5 вошла в число пилотных общеобразовательных организаций регионального проекта по формированию навыков жизнестойкости обучающихся по направлению «Психолого-педагогические технологии профилактики злоупотребления обучающимися ПАВ на разных этапах обучения».

Программа «Независимое детство» ориентирована на формирование у обучающихся навыков ответственного поведения, направленного на сохранение здоровья. Создание единого образовательно-воспитательного пространства опирается на идею «позитивного большинства» и активное привлечение родителей к социальному проектированию.

В школе организован клуб «Ладушка» для семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации (краевой грант губернатора Алтайского края). Для обмена позитивным воспитательным опытом в клуб приглашаются активные и творческие семьи.

В целях сопровождения обучающихся, находящихся на всех видах профилактического учета, создана система наставничества из числа педагогов и лидеров Школьного парламента и волонтерского отряда «Добрые сердца».

Обучение технологии «Равный обучает равного» осуществляется в рамках внеурочной деятельности по программе «Все, что тебя касается», а также во время веревочного курса (тренинга на командообразование), организованного лидерами Школьного парламента после обучения на Зимней школе актива. Волонтерский отряд «Добрые сердца» отмечен многочисленными дипломами и грамотами муниципального и регионального уровня.

В содержании программы предусмотрено проведение киноурока «Любовь на все времена» с просмотром и обсуждением отрывков из фильмов «Доживем до понедельника», «Чучело», «Физрук». Такой формат воспитательного мероприятия мотивирует школьников к пониманию и самостоятельной оценке окружающего мира, любви как духовной ценности; способствует формированию навыков критического мышления.

В 2016 году программа «Независимое детство» стала лауреатом II степени краевого конкурса программ образовательных организаций по формированию навыков жизнестойкости в номинации «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся».



**Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков
жизнестойкости обучающихся»**

Программа «Независимое детство»

Паспорт программы	
Наименование программы	«Независимое детство» Формирование жизнестойкости обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кулундинская средняя общеобразовательная школа № 5» Кулундинского района Алтайского края (МБОУ КСОШ № 5)
Основания для разработки программы	Программа развития воспитательной компоненты МБОУ КСОШ № 5; приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 02.09.2014г. № 4664 «Об организации психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи обучающимся, испытывающим трудности в освоении общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации в образовательных организациях Алтайского края» приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 29.09.2014 № 5060 «О мерах по повышению эффективности работы общеобразовательных организаций по формированию навыков жизнестойкости обучающихся» приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 20.10.2014 № 5486 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации программы по формированию жизнестойкости обучающихся общеобразовательных организаций»
Государственный заказчик, координатор Программы	МБОУ КСОШ № 5
Цель и задачи Программы	Цель: сформировать у подростка навыки ответственного поведения, направленного на сохранение здоровья Задачи: - оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации; - формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе); - формирование у подростков позитивного осознания собственной личности и личности других людей; - организация и включение подростков в ценностно-значимую для них деятельность; - информирование подростков относительно ПАВ и последствий их употребления, о растущем общественном неприятии курения и использования других ПАВ; - информирование о давлении, которое оказывают СМИ, рекламирующие табак, спиртные напитки, об используемых ими методах, а также способах противостояния такому давлению. - формирование у подростков антинаркотических установок, нормативных ожиданий и умения противостоять нежелательному влиянию сверстников
Разработчики	Савченко О.В. – заместитель директора по ВР

**Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков
жизнестойкости обучающихся»**

Программы	
Исполнители Программы	Администрация школы, классные руководители, учителя – предметники, волонтерский отряд «Добрые сердца», наставники Школы жизни
Срок реализации Программы	2015-2016 учебный год
Этапы реализации Программы	I этап: подготовительный (сентябрь - октябрь) II этап: формирующий (ноябрь - март) III этап: мониторинг (апрель-май)
Механизм управления реализацией Программы	Контроль за реализацией Программы осуществляется: - администрацией МБОУ КСОШ № 5 - МО классных руководителей - Академией родительской общественности
Модули Программы	1. Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной деятельности, на классных часах. 2. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. 3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.
Прогнозируемые риски	- многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и независимых от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни); - недостаточная мотивационная готовность учителей и педагогических работников 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 (при наличии семейного благополучия)
Показатели эффективности программы	Повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств: - адекватная самооценка; - взвешенная оценка окружающего мира; - осознанная рефлексия; - рост адаптивной уверенности; - уверенность в себе; - независимость, самостоятельность суждений; - стремление к достижениям; - ограниченность контактов, самодостаточность.

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность Программы. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного ребенка, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Девальвация культурных ценностей, неуверенность в завтрашнем дне плюс неумение или неспособность части населения, особенно подростков и молодежи, активно справляться с жизненными трудностями – вот те предпосылки, которые обеспечивают наркомании и алкоголизму прочные позиции в обществе.

Постоянные стрессовые состояния оказывают пагубное воздействие на организм наших детей. Ребенок сталкивается с множеством проблем в школе, дома и на улице. В подростковом возрасте давление может происходить из различных источников – самого ребенка, родителей, учителей, сверстников общества, в котором живет ребенок. Дети крайне восприимчивы к изменениям вокруг них.

В связи с этим проблема формирования навыков жизнестойкости с целью профилактики употребления ПАВ учащихся приобретает особую актуальность.

Часто причинами начала употребления алкоголя и наркотических веществ являются социально-психологические сложности подросткового возраста, психологические проблемы процесса взросления. В подростковом возрасте дети очень любознательны, активно «познают мир», в то же время они еще очень доверчивы, полны ощущения собственной неуязвимости. Из-за этих особенностей они нередко могут попадать в опасные для жизни ситуации. Поэтому встает необходимость предупреждения начала экспериментирования с токсическими веществами, вызывающими зависимость, обучения детей навыкам безопасного поведения, навыкам сохранения жизни, здоровья и психологического благополучия в разных ситуациях.

К тому же, у подростков развивается потребность во внимании к себе, к своим физическим особенностям, обостряется реакция на мнение значимой референтной группы, усиливается чувство собственного достоинства и максимализма.

Поэтому в этот период особенно важно развитие определенных социально-психологических навыков, обсуждение с подростками тех проблем, с которыми они часто сталкиваются один на один, проблем общения, отношений с людьми, как взрослыми, так и ровесниками.

Актуальность данной темы определяется еще и тем, что возросли потребности 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 волновать человека. Жизненный путь личности имеет единые для всех «измерения», но способ разрешения жизненных проблем, построения жизни, удовлетворенность ею глубоко индивидуальны (К.А. Абульханова, 2001, Е.Ю. Коржова, 2008, Н.А. Логинова, 2001).

Вопросы жизнестойкости личности и профилактики ПАВ 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.

В настоящее время в государственной политике Российской Федерации расставлены приоритетные акценты в направлении здоровьесбережения населения 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 употребления ПАВ относится к числу тех, актуальность которых резко возросла в условиях социокультурного кризиса последних десятилетий. Несмотря на то, что различными науками разрабатываются и внедряются в практику все новые и новые методы и технологии предупреждения употребления ПАВ, тревожные тенденции не исчезают. С каждым годом происходит омоложение наркомании. В России средний возраст мальчиков, в котором они начинают употреблять алкоголь, составляет 12,5 лет, а девочек – 12,9 лет.

Среди основных причин, влияющих на распространение наркомании, токсикомании и т.д. среди несовершеннолетних, одним из первых мест является стремление доказать свою взрослость, уйти от решения проблем, способ расслабиться, любопытство, желание выделяться среди окружающих.

Противостоять этому процессу может пересмотр педагогических технологий и методик в работе с детьми в части воспитания личности, способной противостоять трудным жизненным обстоятельствам, разработка соответствующего комплекса воспитательных и образовательных мер в образовательных учреждениях.

Основная идея программы – комплексный подход к формированию жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовательной организации.

Научные, методологические, нормативно-правовые основания.

Основой разработки программы послужили теоретические взгляды философов, психологов и педагогов на проблему формирования мотивации педагогического коллектива и навыков жизнестойкого поведения.

В отечественной психологии проблема трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабатывается многими учеными (Н.В. Тарабарина, М.Ш. Магомед-Эминов, Н.Н. Пуховский, Ф.Е. Василюк, К. Муздыбаев, В. Лебедев, М.М. Решетников, Ц.П. Короленко, Ю.А. Александровский).

Целостное осмысление личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладание с жизненными трудностями освещено в работах Л.Н. Гумилева, А.Г. Маклакова, Д.А. Леонтьева.

В концепции жизнестойкости С. Мадди также рассматривается индивидуально-личностный, смысловой контекст саморегуляции. Жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности. Жизнестойкость, считает Мадди, состоит из трех взаимосвязанных аттитюдов (или установок): вовлеченности (включенности), контроля и вызова (принятия риска).

Вовлеченность – это важная характеристика в отношении себя, окружающего мира и характера взаимодействия между ними, которая дает силы и мотивирует человека к реализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведению. Она дает возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценным, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений.

Контроль представляет собой убежденность человека в том, что от его активных усилий будет зависеть результат происходящего. Противоположностью ему является ощущение собственной беспомощности и незащитности. Субъект контроля действует, чувствуя себя способным господствовать над обстоятельствами и противостоять тяжелым моментам жизни. Когнитивно оценивая даже трагические события, такие люди снижают их значимость и уменьшают тем самым психотравмирующий эффект. Обобщающая позиция субъекта целостной жизни обуславливает восприятие им любого стрессового события не как удара судьбы, влияния неподконтрольных сил, а как естественное явление, как результат своего действия или других людей. Субъект уверен, что любую трудную ситуацию можно так преобразовать, что она будет согласовываться с его жизненными планами, окажется в чем-то ему полезной.

Установка вызов (принятие риска) помогает человеку оставаться открытым окружающей среде и обществу. Она состоит в восприятии личностью событий жизни как вызова. Опасность воспринимается как сложная задача, знаменующая собой очередной поворот изменчивой жизни, побуждающая человека к непрерывному росту. Любое событие переживается в качестве стимула для развития собственных возможностей.

Если высок уровень включенности, то при стрессе возрастает потребность в контакте с другими людьми. Если высок уровень контроля, то велики старания влиять на события, а не страдать от беспомощности. Если высок уровень вызова, то велико стремление обучаться на своем положении

тельном или негативном опыте, не ожидая легкой и комфортной жизни. Чем развитее жизнестойкость, тем больше вероятность, что человек будет адекватно воспринимать трудности, вместо их избегания и отрицания.

С точки зрения Мадди, существуют жизнестойкие люди («с высоким уровнем активации») и не-жизнестойкие (с низким уровнем активации»). Жизненная активность или пассивность формируется с детства на основе научения, воспитания. Жизнестойкость предполагает признание человеком своих реальных возможностей, принятие реальной собственной уязвимости. Жизнестойкость – это база, исходя из которой, перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, которой позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности.

Таким образом, жизнестойкость является формируемой интегральной характеристикой, которая определяется оптимальной смысловой регуляцией личности, ее адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями и характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. А это означает, что усилия педагогов, в первую очередь должны быть направлены на формирование личностных ресурсов, которые помогут сопротивляться стрессовым, фрустрирующим обстоятельствам и вовлечению в социальную патологию.

Практическая значимость. Основная цель любой программы профилактики ПАВ – недопущение употребления школьниками психоактивных веществ посредством проведения устрашающих мероприятий. Однако, пропагандировать здоровый образ жизни, рассказывая о вреде наркотиков неэффективно. Идея запугивания предполагает наличие страха смерти. То есть человек должен понимать, что, если он будет употреблять, он умрет. А ребенок психологически бессмертен. Он не способен поверить в то, что его жизнь конечна. Если человек не верит в конечность своей жизни, он легко экспериментирует со своим здоровьем. Ребенок, которому говорят о вреде наркотиков, слышит только слово «наркотик». И мы получаем еще какое-то число наркоманов и алкоголиков. Таким образом, рассказывая ребенку о таком зле, как наркотики, мы их, собственно, и пропагандируем, делаем их привлекательными.

Практическая направленность программы заключается в прикладном характере процесса воспитания обучающихся, создания развивающей среды в образовательном учреждении, обеспечивающей возможности применения полученных знаний и навыков в повседневной жизни.

С этой целью используются разные формы работы: дискуссии, флэш-мобы, тренинги, вербальные курсы, деловые игры и др. В практической работе используются здоровьесберегающие технологии: арт-терапия, музыкотерапия, сказкотерапия, занятия в сенсорной комнате и др. Все это создает положительную мотивацию у учащихся в процессе реализации программы.

Эффективность реализации программы, ее практическая направленность обеспечивается за счет организации в школе системы мероприятий, направленной на повышение мотивации педагогов для работы в данном направлении.

Цель Программы: сформировать у подростка навыки ответственного поведения, направленного на сохранение здоровья

Задачи:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.
2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе).
3. Формирование у подростков позитивного осознания собственной личности и личности других людей.
4. Организация и включение подростков в ценностно-значимую для них деятельность.
5. Информирование подростков относительно ПАВ и последствий их употребления, о растущем общественном неприятии курения и использования других ПАВ.
6. Информирование о давлении, которое оказывают СМИ, рекламирующие табак, спиртные напитки, об используемых ими методах, а также способах противостояния такому давлению.

7. Формирование у подростков антинаркотических установок, нормативных ожиданий и умения противостоять нежелательному влиянию сверстников

Характеристика модулей Программы

Программа включает в себя три модуля: профилактическая работа в классных коллективах; индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации; повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

1. Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной деятельности, на классных часах. Включает в себя диагностическую, профилактическую, просветительскую, коррекционно-развивающую работу. При организации мероприятий важно учитывать механизм развития психологических структур подростка, позволяющих превращать проблемные ситуации в новые возможности: показать возможности подростка, помочь их осмыслить, выбрать именно для себя должное, сформулировать цель, организовать деятельность в выбранном направлении.

2. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. Помимо диагностической, профилактической, просветительской, коррекционно-развивающей работы осуществляется организация индивидуальной работы с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. Целью коррекционно-развивающей работы является субъективное изменение отношения обучающегося к критической ситуации и поиск выхода из нее.

3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей. Данное направление ориентируется на создание условий, способствующих повышению, мотивационной готовности педагогического коллектива к работе по формированию жизнестойкости обучающихся. Исходя из того, что семья является основой формирования гармоничной личности обучающегося, большой объем времени занимает работа с родителями, направленная на повышение у них психологической компетентности.

Сроки реализации программы: сентябрь 2015г. - июнь 2016г.

Этапы Программы

1 этап – подготовительный.

На данном этапе осуществляется первичная диагностика, с целью определения уровня жизнестойкости учащихся (методика диагностики социально-психической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд.); тест жизнестойкости (С. Мадди); диагностики агрессивности (методика Басса-Дарки). Результаты тестирования фиксируются в бланках под шифром, что позволяет получить более достоверную информацию.

Также на этом этапе осуществляется подготовка педагогического коллектива к проведению профилактической работы. В конце этого этапа происходит информирование родителей о результатах диагностики.

2 этап - формирующий.

Организация родительских собраний, методических семинаров, педагогических практик по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов; координация работы всех педагогических работников и контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся. Осуществление просветительской работы с родителями (законными представителями), включение подростков в ценностно-значимую для них деятельность, индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации с низким коэффициентом социальной компетентности.

3 этап – мониторинг.

Оценка результатов проведенной работы происходит с помощью повторной диагностики компонентов жизнестойкости учащихся с помощью тех же самых методик, что и на подготовительном этапе. Результаты опроса фиксируются в тех же бланках, что позволяет проследить динамику изменения и сделать вывод об эффективности выбранных технологий и форм работы.

Ожидаемые результаты (промежуточные и итоговые) реализации Программы

- сформированность у учащихся следующих качеств: высокая адаптивность, уверенность в себе, независимость, самостоятельность суждений, стремление к достижениям, ограниченность контактов, самодостаточность;

- создание системы психолого-педагогических механизмов по формированию навыков жизнестойкости и профилактики употребления учащимися ПАВ в том числе психолого-педагогическое сопровождение учащихся, находящихся в трудной жизненной ситуации;

- создание системы мероприятий, способствующих повышению мотивационной готовности педагогического коллектива к работе по формированию жизнестойкости обучающихся;

- овладение педагогами активными психолого-педагогическими технологиями профилактической работы, направленной на формирование совладающего поведения у учащихся;

- заинтересованность родителей в повышении психолого-педагогической компетентности.

Качественные и количественные критерии оценки достижения планируемых результатов

Наибольший эффект Программа будет иметь только при условии реализации как целостной системы совместной деятельности педагогов, администрации школы и родителей.

Количественные критерии	Качественные критерии
1. Педагоги	
- доля педагогов, включенных в реализацию программы (80-100%)	-повышение психолого-педагогической компетентности педагогов; - создание модели управления педагогическим коллективом по формированию навыков жизнестойкого поведения
2. Обучающиеся	
- доля обучающихся, обеспеченных информационным материалом – 100%; -доля обучающихся, вовлеченных в реализацию программы – 80-100%; -сокращение доли обучающихся, относящихся к уязвимым категориям – 7- 10%; - охват профилактической работой обучающихся группы риска – 100%; - активность участников мероприятий Программы – 80-100%	- соответствие информационного материала и проводимых мероприятий целевой аудитории; -распространение практики волонтерства в сфере жизнестойкости и профилактики употребления ПАВ среди обучающихся; -сформированность потребности к саморазвитию и самосовершенствованию.
3. Родители	
- доля родителей, вовлеченных в реализацию программы – 50-70%; - доля мероприятий, инициированных родителями – 20%; -сокращение доли родителей, у которых дети относятся к уязвимым категориям – 7-10%	- распространение практики волонтерства в сфере жизнестойкости и профилактики употребления ПАВ среди родительской общественности (Академия родительской общественности); -повышение психолого-педагогической грамотности родителей
Диагностические результаты	
- улучшение показателей диагностических исследований – 30-40%	-анализ динамики эффективности по временным периодам.

Список литературы

1. Акатова, Н.С. Профилактика злоупотребления наркоманией в учебных заведениях. Психология и педагогика в образовательной и социальной сферах. - М., 2002 г.
2. Книжникова, С. В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательной школы: дис. ... канд. пед. наук / С. В. Книжникова. – Краснодар, 2005. – 191с. [Э/р]
3. Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. Тест жизнестойкости // Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков.— М.: Смысл, 2006. — 63 с.
4. Психологические науки. № 10, 2013 (с. 875)
5. Профилактика зависимости от психоактивных веществ. Руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска. – М.: УНП ООН, 2008.
6. Профилактика патологических форм зависимого поведения. В трех томах. Под общей редакцией О.В. Зыкова. - Том I. Позитивное большинство: технологии влияния на личный выбор (первичная профилактика). – М: РБФ НАН, 2010. – 342 с.
7. Программа профилактики девиантного поведения и суицидального риска «Повышение жизнестойкости». – Кызыл, 2010.
8. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте./ Под редакцией И.В. Дубровиной - М.: Академия, 1998.
9. Школа без насилия. Методическое пособие / Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. — М.: АНО «ЦНПРО», 2015. — 150 с.

План мероприятий по формированию навыков жизнестойкости обучающихся на 2015 – 2016 учебный год

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Результат/документ
1. Подготовительный этап				
1	Издание локальных нормативных актов, регламентирующих деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся	до 20.09.2015г	Администрация	Локальные акты, план воспитательной работы, программа
2	Включение в план воспитательной работы направления деятельности по формированию навыков жизнестойкого поведения обучающихся	до 20.09.2015г	Классные руководители	План воспитательной работы
3	Диагностика уровня жизнестойкости учащихся (методика К. Роджерс, Р. Даймонд, тест жизнестойкости (С. Мадди) и агрессивности (методика Басса-Дарки)	до 20.09.2015г	Педагог-психолог	Протоколы диагностического обследования, заключения по результатам диагностики
4	Диагностика учащихся 8 и 9 (автоматизированная методика антивитальной направленности) (в рамках пилотного проекта)	По отдельному плану	Педагог-психолог	Заключения по результатам диагностики
5	Семинар «Анализ результатов диагностики уровня жизнестойкости учащихся» (планирование содержания классных часов, родительских собраний; взаимодействие с педагогом-психологом, социальным педагогом)	до 25.09.2015г	МО классных руководителей	Протокол заседания МО классных руководителей. Утвержденная тематика классных часов
6	Мониторинг группы подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: обучающиеся, находящиеся в состоянии развода родителей, в состоянии острого горя (смерть родственников, развод родителей, суицид в семье и др.), обучающиеся, оставшиеся без попечения родителей, пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитальной направленности	до 20.10.2015г	Педагог – психолог Социальный педагог	Журнал учета диагностических исследований. Протоколы индивидуального и группового обследования Заключения и рекомендации по итогам диагностики
7	Выступление на родительских собраниях по теме «Формирование жизнестойкости учащихся. Профилактика употребления учащимися ПАВ»	Октябрь	Педагог-психолог, классные руководители	Предоставление родителям информации о формировании жизнестойкости и роли семьи в воспитании данного качества
8	Изучение мотивации профессиональной деятельности педагогов в рамках реализации программы по формированию навыков жизнестойкости	Сентябрь-октябрь	Педагог- психолог	Журнал учета диагностических исследований. Протоколы, заключения и рекомендации

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

2. Формирующий этап

• Педагоги

1	Дискуссионная площадка «Современные психолого-педагогические технологии профилактики ПАВ»	Декабрь	Заместитель директора по ВР	Программа площадки
2	Диссеминация опыта в рамках работы школьного округа № 2 по теме: «Формирование здорового образа жизни детей и подростков: традиции и инновации»	Январь	Администрация	Представление опыта работы школы по теме
3	Мастер-класс «Способы саморегуляции подростка в стрессовой ситуации»	Февраль	Педагог-психолог	Расширить представление о способах преодоления стресса
4	Круглый стол с участием школ района, субъектов профилактики, Академии родительской общественности «Проблема семейного неблагополучия» (открытое заседание педагогического совета)	Март	Администрация	Решение круглого стола
5	<p>Внутриучрежденческий контроль</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Выполнение программы внеурочной деятельности «Всё, что тебя касается»</i> • <i>Реализация направления плана воспитательной работы классного руководителя «Формирование жизнестойкости»</i> • <i>Реализация плана мероприятий по формированию жизнестойкости Школьного общественного объединения Наркопост «Здоровое поколение»</i> 	<p>Декабрь, февраль Декабрь, февраль</p> <p>Январь, март</p>	Заместитель директора по ВР	Справки внутриучрежденческого контроля

• Учащиеся

7	Реализация проекта «Клуб «Ладушка» для семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации	В течение учебного года	Волонтерский отряд «Добрые сердца»	Распространение практики добровольческой деятельности
8	Реализация курса по выбору «Всё, что тебя касается» (приложение 2)	Сентябрь – май	Педагог-психолог	Получение практических навыков в осознанном выборе здорового образа жизни. Расширение волонтерской деятельности
9	Индивидуальные коррекционно-развивающие занятия по формированию навыков совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, с использованием элементов арт-терапии; занятия в сенсорной комнате (приложение 3)	Сентябрь – май	Педагог-психолог	Отчет о результатах ИПР

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

10	Реализация проекта «Детство – территория закона» (Единый день профилактики, месячник правового воспитания, День прав ребенка)	Ноябрь	Наставники Школы жизни, Школьный парламент	Справка по итогам месячника. Повышение уровня правовых знаний всех участников учебного процесса: учащихся, педагогов, родителей
11	Конференция «Свободный выбор подростков»	Ноябрь	Наркопост «Здоровое поколение»	Решение конференции
12	«Формула успеха при сдаче ОГЭ и ЕГЭ»	Ноябрь	Педагог-психолог	Отработка навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.
13	Классные часы (приложение 1)	Декабрь-апрель	Классные руководители	Расширить представление о стрессе и способах его предотвращения и преодоления, составление жизненного плана
14	Конкурс сочинений «Мои представления о жизненных ценностях» (используется в качестве диагностики динамики представлений)	Декабрь, апрель	Учителя русского языка и литературы	Осмысление представлений о смысле жизни
15	Социально-ориентированные уроки	Весь период	Учителя-предметники	Формирование активной гражданской позиции, позволяющей осуществлять ответственный выбор в пользу собственного здоровья;
16	<p><u>Экспериментальный класс</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Классные часы профилактической направленности по программе интерактивных занятий «Общее дело» (Прилагается) Тренинг личностного роста 	Декабрь-январь	Классные руководители	Развитие и укрепление в молодежной среде ценностей ЗОЖ, свободного от употребления алкоголя, табака и любых других наркотических веществ
17		Февраль-март	Педагог-психолог	Повышение уверенности в себе; обучение эффективным стратегиям общения и поведения
18	Проверь свое настроение (диагностика эмоционального состояния учащихся 4 класса)	Март	Наставники Школы жизни	Снятие эмоционального напряжения перед написанием ВПР
19	Месячник психологического здоровья «Я снимаю счаст-	Март		Обеспечение превентивных пси-

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

	<p>ливое детство»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Акции «Стена признаний», «Почта пожеланий», «Забор психологической разгрузки», • Проект «Мы танцуем, а ты?» (танцевальные перемены) • День летнего настроения и акция «Подари ромашку» • Квест «Спортивный базар» • КТД «Формируй жизнестойкость» • «Веревочный курс» <u>(для Экспериментального класса)</u> • Конкурс на самый позитивный кабинет • Диагностика «Радуга настроения» 		<p>Заместитель директора по ВР Педагог-психолог Наставники Школы жизни</p>	<p>холого-педагогических мер, направленных на профилактику отклоняющегося поведения среди детей и подростков</p>
<p>• Родители</p>				
20	Праздник здоровья «Папа, мама, я – спортивная семья»	Октябрь	Волонтерский отряд «Добрые сердца»	Создание условий для использования личного примера взрослых членов семьи в физическом воспитании и способствования психологическому сближению детей и родителей, развитию положительных эмоций
21	Общешкольное родительское собрание «Среда воспитания»	Декабрь	Администрация	Протокол родительского собрания
22	Посещение открытых уроков		Академия родительской общественности	Является примером образцового родительского сопровождения
23	Семейный праздник «Зимняя зарница»	Февраль	Волонтерский отряд «Добрые сердца»	Вовлечение родителей в работу семейного клуба «Ладушка»
24	Как помочь детям во время сдачи экзаменов	Февраль	Педагог-психолог	Снижение психоэмоционального напряжения
25	Родительские чтения «Подростковый кризис»	Февраль	Классные руководители	Повышение психолого-педагогической компетентности родителей
23	Тренинг «Путь доверия»	Март	Педагог-психолог	Повышение психолого-педагогической компетентности

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

				родителей
24	Общешкольное родительское собрание «Реализация пилотного проекта «Формирование жизнестойкости. Психолого-педагогические технологии профилактики употребления среди учащихся ПАВ»	Февраль		Протокол родительского собрания
25	Праздник национальных культур	Апрель	Заместитель директора по ВР	Программа, информация на сайте ОУ
3. Мониторинг				
1	Повторная диагностика уровня развития жизнестойкости учащихся (в рамках пилотного проекта)	Апрель	Педагог-психолог	Обработка данных тестирования с помощью методов математической статистики.
2	Обсуждение результатов повторной диагностики с учащимися и их родителями	Апрель-май	Администрация	Составление отчета о проделанной работе в рамках реализации программы

Учебно-тематический план занятий в рамках внеурочной деятельности во 2 классе (по программе «Все цвета кроме черного»)

№ п/п	Наименование мероприятия	Всего	В том числе		Форма контроля
			теорет.	практ.	
1	Вводное занятие. Твои новые друзья	1	1		Диагностика уровня социальной адаптации учащихся
2-3	Режим дня	2	1	1	
4	Как ты растешь. Как здоровье влияет на самочувствие	1	1		
5	О вреде курения (презентация)	1	1		
6-7	Конкурс плакатов на тему «Курить - здоровью вредить» (групповая работа)	1		1	
8-9	Что ты знаешь о себе	2	1	1	Анкета для учащихся "Что ты знаешь о своём здоровье?"
10	Ты в кругу людей. «Давайте будем вежливы, друзья!»	1		1	
11-12	Дом, в котором я живу. «Если бы я волшебником» (групповая работа)	2	1	1	
13	Твое настроение	1		1	
14	От чего зависит настроение. «Мы очень разные, но мы вместе» (презентация)	1	1		
15-16	Как ты познаешь мир. «Органы чувств» (презентация) Тренируем память и внимание	2	1	1	
17-18	Конкурс плакатов на тему «Будь осторожен с неизвестными веществами» (групповая работа)	2		2	
19	Твои чувства Анализируем свои чувства	1	1		
20	Умение определять чувства и настроение другого человека	1		1	
21	Как изменить настроение. Регуляция своего эмоционального состояния	1	1		
22	Сказка «Как Грусть-Тоска превратилась в Радость-Веселье»	1		1	
23-24	«Краеведческий музей» (презентация). Экскурсия в краеведческий музей	2	1	1	
25	Твои поступки. Последствия поступков	1	1		
26	Учимся контролировать себя	1		1	
27	Учимся общаться	1		1	
28	«Не делай этого». «Нет школьному хулиганству». Выставка рисунков	1		1	
29	Твои привычки	1	1		
30	Сказкотерапия. А. Сент-Экзюпери «Маленький	1		1	

**Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков
жизнестойкости обучающихся»**

	принц»				
31-32	Твой день	2	1	1	
33	Заполнение таблицы в теме «Что ты знаешь о себе».	1		1	
34	Итоговое занятие	1		1	Диагностика уровня социализации учащихся
ИТОГО:		34	12	22	

Приложение 2 Учебно-тематический план занятий в рамках внеурочной деятельности в 8-9 классах (по программе «Все, что тебя касается»)

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе	
			теорет.	практ.
1	Искусство общения.	1		1
2	Жизненные ценности.	1	-	1
3	Эмоции.	1	-	1
4	Мужчина и женщина.	1	1	-
5	Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах).	1	-	1
6	Критическое мышление.	1	1	-
7	Скажи курению НЕТ	1	-	1
8	Соппротивление давлению.	1	-	1
9	Наркотики: не влезай – убьет!	1	1	-
10	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить.	1	1	-
11	Развитие характера (уверенное поведение).	1	-	1
12	Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях)	1	-	1
13	Кризис: выход есть.	1	-	1
14	Алкоголь: мифы и реальность.	1	1	-
15	Мое мнение.	1	-	1
16	Толерантность	1		1
17	Мое будущее. Стратегии успеха.	1		1
ИТОГО:		17		

План проведения классных часов в 5 – 9 классах

№ п/п	Наименование мероприятия	Всего	В том числе		Форма контроля
			теор.	практ.	
5 класс					
1-2	Я - личность и индивидуальность	2	1	1	Входная диагностика
3	Мои друзья	1		1	
4	Я в мире друзей	1	1		
5-6	Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи	2	1	1	
7-8	Практикум уверенного поведения в опасных ситуациях	2		2	Итоговая диагностика
6 класс					
1	Я и мой мир	2	1		Входная диагностика
2-3	Практикум общения	2		2	
4-5	Практикум нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях	2	1	1	
6-7	Если бы моим другом был ... я сам	2		2	
8	Итоговое занятие	1		1	Итоговая диагностика
7 класс					
1-2	Практикум общения	2	1	1	Входная диагностика
3-4	Разработка и управление социаль- ным проектом	2	1	1	
5-6	Практикум преодоления трудностей	2		2	
7-8	Я - личность!	2		2	Итоговая диагностика
8 класс					
1-2	Ценность жизни. Факторы риска и опасности	2	1	1	Входная диагностика
3-4	Практикум общения	2	1	1	
5-6	Практикум саморегуляции	2		2	
7-8	Риск - дело благородное?	2		2	Итоговая диагностика
9 класс					
1-2	Жизнь по собственному выбору	2	1	1	Входная диагностика
3-4	Практикум конструктивного общения	2	1	1	
5-6	Любовь! Что это такое?	2		2	
7-8	Проблемы смысла жизни	2		2	Итоговая диагностика

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков
жизнестойкости обучающихся»

Интернет-ссылки на реализацию Программы

совместные тренинги	https://drive.google.com/folderview?id=0B1RJQiAScLwKZXM5NFp1cE4zUE0&usp=sharing
круглые столы	http://kulschool5.edu22.info/formirovanie-zhiznestoykosti/meropriyatiya/
все мероприятия семейного клуба «Ладушка»	http://kulschool5.edu22.info/home/otkrytie-semeynogo-kluba-ladushka/ http://kulschool5.edu22.info/home/zimnyaya-zarnica-2016/ http://kulschool5.edu22.info/home/kraevoy-grant-ladushka/ http://kulschool5.edu22.info/shkolnoe-pitanie/meropriyatiya/ https://www.youtube.com/watch?v=9Punqsf9Q08
и мероприятия в рамках месячника психологического здоровья «Я снимаю счастливое детство»	http://kulschool5.edu22.info/formirovanie-zhiznestoykosti/meropriyatiya/

**Видео-, аудиоматериалы к классному часу
«Разговор о главном», Буклеты**

[www.ppms22.ru/doc/sbornik/KSOSh-5/razgovor-o-samom-glavnom/Gimn-goda-molodezhi-Kto-esli-nemy\(muzofon.com\).mp3](http://www.ppms22.ru/doc/sbornik/KSOSh-5/razgovor-o-samom-glavnom/Gimn-goda-molodezhi-Kto-esli-nemy(muzofon.com).mp3)

[http://ppms22.ru/doc/sbornik/KSOSh-5/razgovor-o-samom-glavnom/instrumentalka-Ochen_krasivaya\(muzofon.com\).mp3](http://ppms22.ru/doc/sbornik/KSOSh-5/razgovor-o-samom-glavnom/instrumentalka-Ochen_krasivaya(muzofon.com).mp3)

http://ppms22.ru/doc/sbornik/KSOSh-5/razgovor-o-samom-glavnom/Moi-film-4_mpeg2video.mpg

[http://ppms22.ru/doc/sbornik/KSOSh-5/razgovor-o-samom-glavnom/Origen-Dance-Of-The-Clouds\(muzofon.com\).mp3](http://ppms22.ru/doc/sbornik/KSOSh-5/razgovor-o-samom-glavnom/Origen-Dance-Of-The-Clouds(muzofon.com).mp3)

<http://ppms22.ru/doc/sbornik/KSOSh-5/razgovor-o-samom-glavnom/prezentatsiia.pptm>

http://ppms22.ru/doc/sbornik/KSOSh-5/razgovor-o-samom-glavnom/stikernaia-liubov_mpeg1video.mpg

http://ppms22.ru/doc/sbornik/KSOSh-5/razgovor-o-samom-glavnom/Tochka_tochka_zapiataia-nachalo-filma_mpeg1video.mpg

<http://ppms22.ru/doc/sbornik/KSOSh-5/buclety/Kak-nauchit-podrostka-skazat-NET.pdf>

<http://ppms22.ru/doc/sbornik/KSOSh-5/buclety/Kak-vyrastit-rebenka-veriashchim-v-sebia.pdf>

МАТЕРИАЛЫ ПО ИТОГАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Информационная карта и сценарий воспитательного мероприятия «Разговор о самом главном»

Наименование общеобразовательного учреждения/ муниципальное образование	МБОУ «Кулундинская СОШ № 5» Кулундинского района
Наименование мероприятия	«Разговор о самом главном»
Целевая аудитория (обучающиеся, или педагоги, или родители, или администрация школы)	Учащиеся экспериментального класса (8 кл.)
Количество участников	22
ФИО, должность педагога	Савченко Ольга Владимировна, заместитель директора по ВР
Цель мероприятия (направленная на отработку конкретных навыков)	Способствовать формированию нравственных качеств личности, духовному и нравственному росту
Описание всех этапов мероприятия (мотивационного основного, рефлексивного)	<u>Мотивационный этап</u> 1. Приветствие (звучит инструментальная музыка, ведущий предлагает «прикоснуться» ко времени на песочных часах; снимает напряжение через слова Дейл Карнеги об улыбке) <u>Основной этап</u> 1. Определение понятия «Жизнь», «дорога жизни». Выводы после просмотра мультфильма «Точка, точка, запятая» (из человечка должен получиться Человек). 2. Обсуждение по вопросам: - Зачем я живу? - В чем мое предназначение? - Может быть смысл в том, чтобы просто жить, просыпаться каждый день, что-то делать, куда-то идти, к чему-то стремиться? - От кого зависит наша жизнь? - Что самое главное в жизни? - А что такое жизнь, по-вашему? 3. Притча «Жизнь – это грязная дорога, на которой иногда попадаются золотые монеты». 4. Групповая работа (выработка командного духа) упражнение «Шест»; упражнение «Древо жизни» 4. Рассуждение о любви. Видеоролик «Стикерное признание» 5. Притча о сосудах. 6. Обсуждение нравственных законов (СОВЕСТЬ. ДОБРО. 7. Проблема выбора в жизни. Притча о волках. <u>Рефлексивный</u> Подведение итогов, рефлексия. Очерк В. Астафьева «Нет мне ответа» («Все течет, все изменяется...»)

**Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков
жизнестойкости обучающихся»**

	Должно добро быть с кулаками? Вам решать!!! Именно вам делать выбор кого вы будете спасать из воды!!!
Средства и методы измерения результатов	Возможность взглянуть, как на мнение большинства учащихся, так и на мнение одного или группы учащихся, ведь для подростков мнение сверстников зачастую бывает важнее мнения взрослого.
Использованная литература	1. Астафьев В. Царь-рыба 2. Куняев С. Добро должно быть с кулаками 3. Хомякова И., Стульник Т., Петрова В. Азбука нравственного образования // Воспитание школьников. - 2009. - № 1. 4. http://citaty.socratify.net/dzhordzh-bernard-shou/17007 5. http://subscribe.ru/group/tsentr-sovershenstvovaniya-put-cheloveka/6128752/ 6. http://festival.1september.ru/articles/601998/
Приложения, иллюстрирующие содержание работы (стимульный материал, схемы, видеоролики, таблицы и т.д.)	Музыкальные отрывки: Гимн молодежи «Кто, если не мы», 2 отрывка из инструментальной музыки; Мультфильм «Точка, точка, запятая»; видеоролик «Стикерное признание»; видеоряд для презентации; презентация

Сценарий классного часа «Разговор о главном»

Цель: создание условий для формирования нравственных качеств личности, духовного и нравственного роста.

Задачи:

- расширение знания учащихся о духовных ценностях: о добре, совести, любви;
- побудить учащихся к самостоятельной работе ума и сердца в вопросах нравственности;
- выработать собственные нравственные взгляды, суждения, оценки;
- критически осмыслить и проанализировать собственные нравственные поступки.
- формирование активной жизненной гражданской позиции;
- снятие психологического напряжения, зарядка доброй, положительной энергией

Оборудование: проектор, компьютер.

Оформление, раздаточный материал: рисунок дерева, макеты яблок, гимнастические палки, со- суды с камнями и песком, календари, опоры на доске, компьютерная презентация, видеоролики.

План классного часа:

1. Приветствие
2. Определение понятия «Жизнь».
3. Групповая работа:
 - выработка командного духа (упражнение «Шест»)
 - упражнение «Древо жизни»
4. Рассуждение о любви.
5. Притча о сосудах.
6. Совесть и добро – нравственные законы.
7. Проблема выбора в жизни.
8. Подведение итогов, рефлексия.

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

Ход классного часа

1. Приветствие (звучит инструментальная музыка)

Классный руководитель:

Ребята, у меня в руках песочные часы. Посмотрите, как каждая песчинка отсчитывает секунды. Давайте прикоснемся ко времени, почувствуем его, запустим время нашего классного часа.

Каждое общение начинается со знакомства, а знакомство начинается с улыбки.

Дейл Карнеги утверждал: Улыбка ничего не стоит, но много дает. Длится она мгновение, а в памяти остается порой навсегда.

Шекспир считал, что улыбкой можно добиться больше, чем мечом. Хотите завоевать друзей – улыбайтесь. Давайте улыбнемся друг другу и настроимся на работу.

2. Определение понятия «Жизнь».

А с чем ассоциируются у вас песочные часы? Может быть с быстротечностью, бесконечностью... *(ответы учащихся)*

Классный руководитель:

А может быть река, скорость невозвратимое время и жизнь? А еще часы – это **жизнь!**

Однажды, Бернард Шоу сказал: «Жизнь для меня не таящая свеча. Это что-то вроде чудесного факела, который попал мне в руки на мгновение, и я хочу заставить его пылать как можно ярче, прежде чем передать грядущим поколениям».

Вдумайтесь, ребята, в то, сколько труда нужно вложить, чтобы пройдя дорогу жизни передать этот факел идущему?

Какая она дорога, по которой ты идёшь?

Какой ты, идущий по этой дороге?

(на экране мультипликационная песня «Точка, точка, запятая...»)

Классный руководитель:

Помните вот эту старую добрую детскую песенку? Вслушайтесь внимательно в её слова. Вроде бы простая ... О чём она? Не кажется ли вам, что в ней таится очень глубокий смысл?

...Это важно! Чтобы вырос он отважным,

Чтобы мог найти дорогу, рассчитать разбег.

Это трудно, это сложно. Но иначе невозможно.

Только так из человечка выйдет Человек.

Ведь смысл именно в том, что из человечка должен получиться Человек.

Есть вопросы, которые мы рано или поздно задаем себе:

- Зачем я живу?
- В чем мое предназначение?
- Может быть смысл в том, чтобы просто жить, просыпаться каждый день, что-то делать, куда-то идти, к чему-то стремиться?

От кого зависит наша жизнь? *(ответы)*

Очень важно, какими мы с вами выйдем в жизнь, какие поступки мы будем совершать. Вот сегодня мы с вами поговорим об этом

Тема нашего классного часа «О главном»

Сегодня мы вместе постараемся прожить эти 30 минут так, чтобы огонёк вашей души, зажженный в вас близкими людьми, разгорелся как можно ярче, и превратился в пылающий факел. Сегодня мы вместе попробуем определить, что нужно для того, чтобы человек, идущий дорогой жизни, мог стать Человеком с большой буквы.

Давайте ответим на вопрос: Что самое главное?

(Дети отвечают на вопрос семья, здоровье, родители, профессия...жизнь)

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

А что такое жизнь, по-вашему? Перед вами на столах лежат определения, возьмите и зачитайте то, которое ближе всего вашему сердцу.

<i>Жизнь непроста,</i>	Но она не может быть ровной и гладкой.
<i>Жизнь – это горение.</i>	А в огне всегда что-то сгорает. Правда же?
<i>Жизнь – это свет.</i>	А свет кого-то слепит.
<i>Жизнь – это борьба.</i>	А в борьбе должен быть победитель.

Однажды молодой человек шел по грязной дороге и вдруг увидел в грязи золотую монету. Он нагнулся и подобрал ее. Пошел дальше в поиске других монет. И, действительно, они иногда попадались ему под ногами. Так прошла его жизнь. Когда он умирал, его, глубокого старика, спросили, что такое жизнь.

Он ответил: «Жизнь – это грязная дорога, на которой иногда попадаются золотые монеты».

Уверена, вы понимаете, что «грязная дорога» - это не буквально, он говорил о трудностях, с которыми мы сталкиваемся и преодолеваем!!!

3. Групповая работа:

Выработка командного духа (упражнение «Шест»)

Давайте попробуем вместе определить понятие «Жизнь» одним словом. Но для начала, я вам хочу предложить одно упражнение, поскольку вы будете работать командой, нам необходимо укрепить командный дух. Я вас прошу выйти ко мне и встать своей группой напротив друг друга. Ваша задача одновременно присесть и удерживать этот шест на вытянутых указательных пальцах. Раз, два, три! ... Отлично!!!

Упражнение «Дерево жизни»

Перед нами символическое «Дерево жизни». Своими корнями оно уходит глубоко в землю. Это даёт ему пищу, устойчивость. Благодаря этому, оно имеет крепкий ствол, много ветвей. Так и в жизни. Корни - это ваши родители, семья, которые дают вам основу, уверенность в завтрашнем дне, вы крепнете, набираетесь сил. Ваши ветви – это знания, опыт, которые вы приобретаете в течение жизни.

На этих символических яблоках впишите, пожалуйста, что такое жизнь для вас одним словом и прикрепите на дереве. Скорей, скорей. У вас 1 минута.

Послушайте, что у нас получилось...Разные подпорки? Ничего удивительного. Я вам хочу напомнить одну историю: Когда трое смотрят в лужу, один видит грязь, другой - луну и звёзды, третий - себя. ...Ведь у каждого свое зрение...

4. Рассуждение о любви.

Я с вами полностью согласна, да, и ... , и, и Это жизнь! А еще жизнь – это любовь!

Сегодня, стоя на пороге взрослой жизни, вы не раз о ней думали.

Шестнадцать - возраст откровенный,

Пора влюбленности и грез,

Пора волнений и сомнений,

И нежных встреч, и тайных слез.

Полнота жизни человека во многом зависит от того, испытал ли человек в своей жизни настоящее чувство любви. Ведь любовь заражает нас энергией. Вы согласны со мной? От любви сильнее бьётся сердце. Вы прикасаетесь к ней в известных произведениях наших классиков Чехова, Тургенева, Достоевского... Вы переживаете это удивительное чувство вместе с Наташей Ростовой и Андреем Болконским...

А как вы считаете, ребята:

- Сколько раз в жизни может любить человек? ...

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

- Может ли быть любовь длинной в жизнь? ...
- Что для человека более значимо: любить или быть любимым? ...
- Легко ли признаться в любви?

Вы совершенно правы, порой это очень трудно, признаться в любви. А вы знаете, что существует немало способов это сделать?

Давайте посмотрим на экран.

(видеоролик «Стикерное признание»)

Так уж пришлось, что сегодня мы практически живем в виртуальном мире. Мы там знакомимся, дружим, влюбляемся... но буквально каждому из нас так хочется услышать вживую эти заветные три слова Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ, смотреть при этом в глаза друг другу и чувствовать, как сердца бьются в одном ритме... Это признание ничто и никогда не сможет заменить!!!

5. Притча о сосудах.

Как бы я хотела, чтобы каждый из вас встретил чудо, которое **наполняет светом нашу жизнь а жизнь – это благо, это дар, который дается человеку лишь однажды. Это сосуд, который каждый наполняет содержанием.**

Кстати о сосудах. Посмотрите, ребята сюда. А что бы вы с ними сделали здесь и сейчас?... Смелее!!! Вы можете с содержимым этих сосудов сделать всё, что хотите.

(ответы)

Я вам расскажу известную притчу.

Один мудрец взял большой сосуд и заполнил его доверху большими осколками камней. И спросил: «Полный ли сосуд?». «Конечно полный», – ответили его ученики. Тогда он взял мелкую гальку и насыпал сверху на камни и слегка потряс. Галька провалилась в пространство между камнями. После этого он взял мешок с песком и высыпал в сосуд. Несомненно, песок тоже просочился в щели, которые еще остались между камнями и галькой.

Этот сосуд как жизнь человека, – сказал мудрец – сначала мы должны наполнить ее самыми **крупными камнями** – это **самые важные цели в нашей жизни**, без которых мы не можем существовать: любовь, вера, семья, интересная профессия, воспитание детей. Галька – это то, что тоже необходимо для жизни. Например, любимые вещи, дом, автомобиль, дача. **Песок** – это повседневные наши **заботы**. Если мы сначала насыпаем в сосуд песок, места для камней и гальки уже не останется. Тогда наша жизнь будет состоять только из повседневной суеты, а вот самого важного мы не достигнем. Необходимо учиться сосредоточивать наши усилия на важных вещах, без которых жизнь теряет смысл. Иногда мы теряем много времени на пустые разговоры или только развлечения, а это значит, мы заполняем свой сосуд песком, забыв о крупных камнях.

Идя по жизни и наполняя свой сосуд помните ребята о главном: о нравственных законах, правилах, которые мы выполняем в жизни, с которыми идем по ней, проходим ее от начала до конца.

А ведь Законы нравственности, или духовные ценности, были сформулированы давно, тысячи лет назад. Вы помните в Библии?

(ответы)

Какие **вы** знаете нравственные законы?

(ответы)

Скажите, ребят, а какой нравственный закон постоянно живет в нас? Кто сидит и диктует нам эти нравственные правила?

Молодцы, конечно же, имя ему **СОВЕСТЬ**.

А что это такое? Почему одним она присуща, а другим нет?

Так здорово сказал **Фазиль Искандер**, вы только послушайте:

СОВЕСТЬ – это таинственное свойство человеческой души, мешающее ему оскотиниться.

А человек с чистой совестью - тот, кто вобрал в себя нормы и законы человечности, выношенные и выстраданные всем человечеством...

Недавно одна фотография обошла многие журналы и газеты. Страшная фотография. Улица большого города, широкий тротуар, люди, спешащие по своим делам. У всех сосредоточенные, замкнутые лица, а на переднем плане – пожилой человек, инвалид безногий на колясочке, которая перевернулась. И вот он в полете опирается руками о шершавую гладь тротуара, и ни один взгляд окружающих не падает на этого человека. Мне показалось, что камера фотографа запечатлела крик. Крик о помощи, о том, чего нам сегодня не хватает. А ведь это так важно для каждого из нас.

Дефицита нравственности. Дефицит доброты, милосердия, сочувствия, сострадания во всём.

Второе изречение, потрясшее меня, прочитано мной в Коране. Священная книга с тысячелетней историей. «Если вы творите добро, то вы творите для самих себя, если вы творите зло, то для себя же».

6. Совесть и добро – нравственные законы.

А можно сказать, что добро – это нравственный закон?

Станислав Куняев сказал: добро должно быть с кулаками и поставил «!». Отвечая ему, Борис Васильев поставил «?» - Добро должно быть с кулаками?

А как вы думаете, ребята?

(ответы)

С кулаками?.. Но ведь это добро... ведь вы сказали то это нравственный закон...

7. Проблема выбора в жизни.

Дорога жизни не проста, и мы постоянно сталкиваемся с **проблемой выбора**.

Каждому приходится делать выбор, а это очень сложно!!!

Известно немало примеров, когда оказавшись в сложной ситуации люди мгновенно принимали решение и делали выбор:

Несколько лет назад нашу страну настигли две страшные трагедии.

1. Это катастрофа под Уфой, где произошел взрыв газопровода и два поезда сгорели почти целиком... в это время молодой машинист, работающий неподалеку, тут же подкатил к месту катастрофы и стал грузить с помощником обожжённых людей. 400 человек спас он из огня. И этот выбор он сделал моментально. У него не было время на раздумье.

2. Или другая история, когда учительница вышла вместе с детьми с экскурсии ... села в автобус и оказалась заложницей бандитов. Ей можно было покинуть автобус. Террористам нужны были только дети... Но она сделала выбор и осталась с ребятами.

3. Представьте такую ситуацию: после кораблекрушения остались муж, жена и мать. Если вытащить мать и жену, погибнут все. Кого же вытащить? Мать? Погибнет жена. Жену? Погибнет мать...

А в песне «Об Авдотье Рязаночке», которую вы читали еще в начальной школе? Перед ней стоял выбор: спасти мужа или брата. Не помните, как она эту дилемму решила?..

Вот какие нравственные проблемы приходится решать в жизни!!! Как же добру отстоять свою нравственную силу, которая в нем заложена? А кого вы спасли вы? Как нужно поступить? А может по ситуации? Все решается на месте?..

Один хитрый французский политик сказал: Первое движение души всегда искреннее, а если мы начнем думать и выбирать, то обязательно выберем то, что выгодно нам!!!

Я очень люблю притчу о волках.

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку жизненную истину:

В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло — **зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь...** Другой волк представляет добро — **мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...** Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил: «А какой волк в конце побеждает?». Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил: «**Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь**».

8. Подведение итогов, рефлексия.

Заканчивая наш разговор, мне хочется прочитать несколько строчек из книги В. Астафьева «Царь-рыба». Писатель вместе с нами думает о сегодняшней нравственности, думает о том, как жить дальше.... И называется его очерк «Нет мне ответа»:

Все течет, все изменяется... Всему свой час и время всякому делу под небесами;
Время насаждать и время вырывать насаженное; Время разрушать и время строить;
Время плакать и время смеяться; Время молчать и время говорить;

Время любить и время ненавидеть...

Так что же я ищу? Отчего мучаюсь? Почему? Зачем? Нет мне ответа.

Должно добро быть с кулаками? Вам решать!!! Именно вам делать выбор кого вы будете спасать из воды!!!

Я желаю вам, чтобы в вашей борьбе Добро всегда побеждало, совесть не дремала, и чтобы свой выбор вы делали по первому движению вашей души...

Пусть ваша душа горит всегда, и пусть ее огонёк, который зажгли ваши близкие люди, разгорится как можно ярче, и превратится в пылающий факел, который будет согревать всех вокруг.

Все будет только так, как быть должно.
И Истина - светла и неизменна.
Когда одно закроется Окно,
Откроется другое... непременно!...
Да, этот мир на пары разделен:
Рождение - смерть, хорошее - плохое,
Верх - низ, болезнь - здоровье, глуп - умен...
Но вспомнить мы должны совсем иное!
Здесь все - урок... Пусть трудный иногда...
Оценок нет... Есть опыт - очень разный...
Мне ярко светит Синяя Звезда...
И будь, что будет... Я со всем согласна.
Ведь главное - себя не потерять
В потемках боли, в сумерках страданий...
Жить и Любить... И все Объединять.
Собрать в Одно. Спать в палитру Знаний.
И за зимой опять придет весна...
И жизнь течет, решению послушна...
Я буду только там, где быть должна.
И все случится только так, как нужно.

Я провела с вами 30 незабываемых минут. Мне было очень комфортно и интересно. А вам понравилась наша встреча и наш разговор «О главном»? А что мы можем сделать прямо сейчас, чтобы показать наше единодушие, показать, что здесь и сейчас мы находимся на одной волне? Мы можем просто поаплодировать друг другу!!!

Желаю дружбы бескорыстной. Любви чистой и высокой... простого человеческого счастья...

Информационная карта семейного клуба «Ладушка»

Образовательное учреждение/ муниципальное образование	МБОУ «Кулундинская СОШ № 5» Кулундинского района
Название волонтерского отряда	«Добрые сердца»
Название проекта	Семейный клуб «Ладушка»
Автор проекта, количество волонтеров, участвующих в проекте	Труфанова М. А., 30 человек
<i>Цель и задачи проекта</i>	Цель проекта – формирование и развитие семейных ценностей, здорового образа жизни, путем проведения месячника «Когда мы все вместе», посвященного Дню семьи. Задачи проекта: 1. Включение молодых лидеров, волонтеров школы в профилактическую работу с подростками и их семьями. 2. Проведение акции «Когда все мы вместе». 3. Организация и проведение спортивных состязаний.
Проблема, на решение которой направлен Проект	Проект «Ладушка» направлен на формирование устойчивого нравственно-психологического климата в семье подростков «групп особого внимания». Он дает возможность подросткам групп «особого внимания» и их родителям включиться в социально-полезную деятельность, сформировать у них навыки здорового образа жизни. Проект предполагает организацию и проведение месячника «Когда мы все вместе», посвященного Дню семьи с привлечением родителей «группы риска», волонтерского отряда, молодых лидеров, представителей Молодежной Думы. Реализация проекта будет способствовать развитию института наставничества, как эффективной профилактической технологии, по работе с семьей подростков «группы особого внимания»
Актуальность Проекта для вашей целевой аудитории	Поиск эффективных подходов к организации профилактической работы с социально дезадаптированными подростками и их семьями
Целевая аудитория	Семьи, учащиеся «группы риска», волонтерский отряд школы, молодые лидеры представители Молодежной Думы
Краткое описание проекта <i>*Описание должно отвечать на вопрос: «ЧТО ВЫ ДЕЛАЛИ?!» (без описания ситуации в крае, стране, мире).</i>	С сентября 2015 г. нами организовано и проведено 3 мастер-класса по рукоделию и кулинарии, 5 массовых общешкольных мероприятий: <ul style="list-style-type: none"> • Праздничное открытие (60 участников) • Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья» (80 участников) • Окружной концерт, посвященный «Дню матери» (30 участников) • Зимняя зарница (60 участников) • Широкая масленица (совместно с ансамблем «Веряя» - 60 участников) • Праздник национальных культур (45 участников) <p>Всего 365 участников мероприятий.</p>
Количество участников (без учета волонтеров-организаторов)	Заявлено 180, приняло участие-320
Результат	Развитие института наставничества, как эффективной профилактической технологии, формирование у подростков навыков успешной социализации.

**Информационная карта реализованного социального (волонтерского) проекта
«Ангел в моем сердце»**

Образовательное учреждение/ муниципальное образование	МБОУ «Кулундинская СОШ № 5» Кулундинского района
Название волонтерского отряда	«Добрые сердца»
Название проекта	«Ангел в твоём сердце»
Автор проекта, количество волонтеров, участвующих в проекте	Величко Екатерина, учащиеся 9 класса 20 человек
Цель и задачи проекта	Цель: повлиять на решение данной проблемы, хотя бы для некоторых детей организовать условия для развития, а также помочь семьям, воспитывающим детей с ОВЗ Задачи: расширение круга общения детей-ОВЗ за счет здоровых сверстников и взрослых, развитие коммуникативных навыков поведения в детском коллективе.
Проблема, на решение которой направлен Проект	Вовлечение детей с ОВЗ в социальную среду.
Актуальность Проекта для вашей целевой аудитории	Развитие нравственных качеств личности у обучающихся-волонтеров (отзывчивости, готовности оказать помощь, сочувствия).
Целевая аудитория	Дети и взрослые с ОВЗ, волонтерский отряд школы, молодые лидеры представители Молодежной Думы
Краткое описание проекта <i>*Описание должно отвечать на вопрос: «ЧТО ВЫ ДЕЛАЛИ?!» (без описания ситуации в крае, стране, мире).</i>	<ul style="list-style-type: none"> - поздравление детей с ОВЗ с наступающим учебным годом обучающихся на дому; - спортивные эстафеты совместно с Территориальным Центром помощи семье и детям; - театрализованное представление к Новому году для детей и взрослых с ОВЗ Общество слепых; - сбор вещей, игрушек; - организация летнего отдыха
Количество участников (без учета волонтеров-организаторов)	100 человек
Результат	Представление проекта на окружном слете волонтерских объединений в р.п. Благовещенка; награждены грамотой «Марафон добрых дел»



/МБОУ «Кулундинская средняя общеобразовательная школа № 5»

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»



**МБОУ «Веселоярская средняя
ная школа имени Героя России Сергея Шрайнера»**

Официальные данные:
658248 Алтайский край, Рубцовский район, с. Веселоярск, ул. Ленина, 189 <http://veshkola2010.ucoz.com/>.
Контактная информация:
veshkola@yandex.ru
тел./факс 8(385-57)73-783

Анотация программы

Программа по формированию навыков жизнестойкости обучающихся «Учимся жить» ориентирована на создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактики антивиталяного поведения.

Для создания единого поля идей администрацией школы сформирована команда педагогов-единомышленников и распределены зоны ответственности по внедрению программных мероприятий и оказанию методической помощи классным руководителям в подготовке и проведении воспитательных и профилактических мероприятий, направленных на формирование навыков жизнестойкости обучающихся.

Эффективная профилактическая работа по Программе осуществляется волонтерским отрядом «От сердца к сердцу». Занимаясь разработкой проектов или акций, ребята в составе разновозрастных групп приходят к переосмыслению роли знаний о жизни, получают навыки социализации.

Для обучающихся из 6–8 классов с повышенным уровнем тревожности, с низкой самооценкой проведен психолого-педагогический тренинг «Саморазвитие личности».

Повышение психолого-педагогической компетентности родителей осуществляется с использованием активных форм взаимодействия с педагогами и обучающимися в формате круглых столов, тренинга для родителей «Родительская мудрость», деловой игры «Серьезный подход».

В 2016 году программа Веселоярская средняя общеобразовательная школа имени Героя России Сергея Шрайнера» стала лауреатом III степени краевого конкурса программ образовательных организаций по формированию навыков жизнестойкости в номинации «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»:



Программа "Учимся жить"
Паспорт программы

Наименование программы	«Учимся жить» Программа формирования навыков жизнестойкости обучающихся МБОУ «Веселоярская СОШ» на 2015-2016 учебный год» (далее- Программа)
Основания для разработки Программы	Конституция Российской Федерации; Всеобщая декларация прав человека; Конвенция о правах ребёнка; Декларация ЮНЕСКО «Образование 21 века»; Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Указ Президента Российской Федерации «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» от 1 июня 2012 года № 761; приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края «О мерах по повышению эффективности работы общеобразовательных организаций по формированию навыков жизнестойкости обучающихся» от 29.09.2014 № 5060; приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации программы по формированию жизнестойкости обучающихся общеобразовательных организаций» от 20.10.2014 №5486
Основные разработчики Программы	Горда Н.В., заместитель директора по воспитательной работе МБОУ «Веселоярская СОШ»
Цель и задачи Программы	Цель: создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения; Задачи: - создание обогащенной вариативной образовательной среды, способствующей развитию оптимальной смысловой регуляции личности, ее адекватной самооценки, развитых волевых качеств, высокого уровня социальной компетентности, развитых коммуникативных умений, характеризующих меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность, не снижая успешность деятельности; - создание комплексной психолого-педагогической системы работы с обучающимися, имеющими низкий уровень развития жизнестойкости и обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации; - обеспечение условий для повышения психологической компетентности родителей.
Модули Программы	1.Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах) – 1 классный час в четверть в каждом классе 1-11; 2. Курс внеурочной занятости «Познай себя» (1 час в неделю - 2-е классы); 3.Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в труд-

**Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков
жизнестойкости обучающихся»**

	ной жизненной ситуации; 4.Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей по формированию жизнестойкости школьников.
Планируемые результаты	- создание образовательной среды, способствующей росту успешности каждого ученика, сохранению его физического и психологического здоровья; - совершенствование системы работы по выявлению и поддержке обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации; - увеличение количества учащихся (на всех уровнях обучения), имеющих высокие показатели адаптивности, уверенности в себе, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные умения; - создание методических рекомендаций для учителей, классных руководителей по проблемам формирования навыков жизнестойкости обучающихся; - повышение психологической компетентности родителей, укрепление механизмов взаимодействия ОУ и родителей.
Срок реализации программы	2015-2016 учебный год
Исполнители основных мероприятий	Администрация МБОУ «Веселоярская СОШ»; педагог-психолог; социальный педагог; классные руководители
Целевые группы Программы	обучающиеся 1-11 классов; родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся; педагогические работники

Пояснительная записка

Проблема психологического здоровья школьников в настоящее время обозначается как наиболее важная составляющая образовательного процесса. В декларации ЮНЕСКО «Образование XXI века» заявлено о том, что главной ценностью новой культуры должна стать ценность устойчивого, стабильного развития человека и общества.

В последнее время в психологической литературе активно используется такое понятие, как «жизнестойкость», введенный С. Мадди. Концепция жизнестойкости изучается в тесной связи с проблемами совладания со стрессом.

Существует целый ряд определений понятия «жизнеспособность». Это понятие определяют, как способность человека к самостоятельному существованию, развитию и выживанию; как индивидуальную способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами, в контексте социальных культурных норм и средовых условий. «Жизнеспособность – это способность человека или социальной системы строить нормальную, полноценную жизнь в трудных условиях».

Проблема жизнестойкости как механизма личностного развития интересовала человечество во все времена, только была представлена другими терминами, но близкими по значению. Корни этого феномена прослеживаются в античном философском направлении стоицизме. Философы Зенон Сенека, Марк Аврелий обосновывали разумную природу человека и необходимость стоического отношения к происходящим событиям, не подвластным воле человека. Важным моментом их концепции было то, что трудные жизненные ситуации не могут навредить человеку против его воли, так как важна не сама ситуация, а эмоциональное реагирование на нее. Философы призывали отвечать на события разумом, а не эмоциями.

/МБОУ «Веселоярская средняя общеобразовательная школа имени Героя России Сергея Шрайнера»

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

«Жил, полон сил. Жизнь была ему в радость. Был Он без крыл, но ощущал крылатость», – эпитафия А. Цирлинсона отражает разнообразное проявление человеческой жизни.

Ф. Ницше, когда говорил, что «все, что нас не убивает, делает нас сильнее», подразумевал внутренний стержень, который позволяет человеку не ломаться, а всего лишь гнуться и разрешать трудности.

В отечественной психологии различным аспектам жизнестойкости посвящено много работ. Среди них, теория о жизнестойкости, которая представляется как расширение мира (Д. А. Леонтьев) концепции жизнестойкости в психологии (Л.А. Александрова), жизнестойкость как психологический феномен (Д.М. Сотниченко), связь жизнестойкости с кризисом идентичности (М.Ю. Кузьмин), личностно-ситуационное взаимодействие (Е.Ю. Коржова), психологическое содержание жизнестойкости личности студентов (М. В. Логинова) и др.

В своей работе «Психология смысла...» Д.А. Леонтьев отмечает: «Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности».

Жизнестойкие люди обладают тремя важными качествами. Они умеют принимать действительность такой, какова она есть; они глубоко убеждены, что наша жизнь имеет смысл (основу для этой убежденности часто дает приверженность тем или иным ценностям); они отличаются незаурядным умением импровизировать и находить нетривиальные решения.

Алтайские исследователи Сагалакова О.А., Стоянова И.Я., Труевцев Д.В., изучая проблему антивиталяного поведения в подростковом и юношеском возрасте, обращают внимание специалистов на необходимость проведения комплексной диагностики и профилактики данного феномена с учетом региональных особенностей.

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.

Внимание ученых и педагогов–практиков обращено на методологические и исследовательские задачи по построению новой образовательной системы, позволяющей школе обеспечить условия для сохранения и укрепления психологического здоровья детей, для профилактики проявлений антивиталяного поведения обучающихся.

Цель программы формирования жизнестойкости обучающихся: создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения;

Достижение этой цели предполагает решение взаимосвязанных задач:

- создание обогащенной образовательной среды, способствующей развитию оптимальной смысловой регуляции личности, ее адекватной самооценки, развитых волевых качеств, высокого уровня социальной компетентности, развитых коммуникативных умений, характеризующих меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность, не снижая успешность деятельности;

- создание комплексной психолого-педагогической системы работы с обучающимися, имеющими низкий уровень развития жизнестойкости и обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;

- обеспечение условий для повышения психологической компетентности родителей обучающихся.

Программа состоит из 4 модулей:

1. *Профилактическая работа в классных коллективах* (в рамках внеурочной занятости, на классных часах:

- 1 классный час в четверть в каждом классе (1-11) с использованием активных форм обучения, таких как деловые, ролевые игры, тренинги;
- проведение классными руководителями диагностической методики «Карта риска суицида» (модификация Л.Б. Шнейдера) и определение детей «группы риска» для дальнейшей индивидуальной коррекционно-развивающей работы;
- проведение родительского собрания по вопросам формирования жизнестойкости обучающихся;
- реализация профилактических программ «Полезные привычки», «Полезные навыки», «Всё, что тебя касается», «Все цвета, кроме чёрного».

2. *Курс внеурочной занятости «Познай себя»* (для обучающихся 2-х классов). Занятия проводит педагог-психолог Г.Г. Дьяченко по самостоятельно разработанной рабочей программе);

3. *Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации педагога-психолога, социального педагога* с привлечением по запросу специалистов КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения в городе Рубцовске» в Рубцовском районе;

4. *Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей по формированию жизнестойкости школьников:*

- проведение методических объединений, семинаров, индивидуальных и групповых консультаций с классными руководителями по вопросам выбора оптимальных методов и форм воспитательной работы, с учётом психофизиологических различий обучающихся, их половых возрастных и индивидуальных особенностей;
- проведение родительских собраний, информирование родителей через сайт школы на страничке «Формирование жизнестойкости»; распространение буклетов, методических рекомендаций родителям по коррекции деструктивных методов воспитания и оптимизации детско-родительских отношений.

Срок реализации Программы - 2015-2016 учебный год.

Показателем эффективности Программы выступает повышение уровня жизнестойкости подростков через достижение следующих результатов реализации Программы:

- доведение доли обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, включенных в социально-ориентированной проектирование до 100%;
- сокращение доли обучающихся «группы риска» до 10%;
- улучшение показателей диагностических обследований обучающихся группы суицидального риска на 40%;
- увеличение доли педагогов, вовлеченных в реализацию программы до 70%;
- увеличение доли родителей, вовлеченных в реализацию программы до 70%

Исполнителями основных мероприятий Программы, согласно методическим рекомендациям, утвержденным приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 20.10.2014 №5486, являются:

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

Администрация	<ol style="list-style-type: none"> 1. Составляет Программу по формированию жизнестойкости обучающихся; 2. Вносит в должностные инструкции (заместителя директора по воспитательной работе, педагога-психолога, соц.педагога, классных руководителей) изменения по закреплению ответственности за организацию работы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся в соответствии с распределением должностных обязанностей; 3. Осуществляет планирование работы на 2015-2016 учебный год; 4. Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов; 5. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся; 6. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов.
Классный руководитель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проводит с обучающимися диагностическую методику «Карта риска суицида» модификация Л.Б. Шнейдера; 2. Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе; 3. Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся; 4. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы; 5. Организует включение подростков в ценностно значимую для них деятельность; 6. Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности
Педагог-психолог	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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 (воспитанники) без попечения родителей, пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитальной направленности; 2. Проводит индивидуальные (групповые) коррекционно- развивающие занятия по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации; 3. Проводит занятия кружка «Познай себя» для обучающихся 2-х классов; 4. Проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы; 5. Участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей); 6. Осуществляет методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости
Социальный педагог	<p>Осуществляет социальный патронаж обучающихся, находящихся в социально опасном положении, на учете в КДНиЗП, ПДН</p>

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

Программа реализуется на трёх уровнях обучения.

Первый уровень – 1-4 классы. Это уровень развития самостоятельности, осознание своего «Я»: особое внимание уделяется освоению норм и правил совместного проживания жизни, культурных ценностей; прививаются правила общения; дается понятие здорового образа жизни, чувства ответственности за коллективный и индивидуальный учебный труд, и совместные мероприятия.

Второй уровень – 5-8 классы. Это уровень самоорганизации: обучающимся предлагается возможность реализовать свои индивидуальные способности в разнообразных видах жизнедеятельности. Они расширяют свои представления о Человеке, как субъекте жизни; учатся вести диалог, монолог, дискуссию; учатся анализировать поступки свои и своих товарищей, отвечать за свои поступки, за порученное дело; учатся проживать различные жизненные ситуации, обретая определенные навыки жизнедеятельности.

Третий уровень – 9-11 классы. Это уровень самоутверждения и самоопределения: учащиеся получают представления о разных способах социального устройства человеческой жизни, постигают важность и незыблемость традиций семьи, края, страны; учатся поддерживать добрые отношения в коллективе, сопереживать, сочувствовать, делать добрые дела; ставить перед собой задачи и реализовывать их самостоятельно, происходит формирование жизненной позиции, по утверждению нравственных принципов жизни, утверждается личностное право каждого не только делать свой жизненный выбор, но нести полную ответственность за него, анализировать жизненные явления с позиций совести, долга и отстаивать свое право на них.

Каждая возрастная группа имеет свой уклад жизни, свой микромир класса, отделения, объединенный общими идеями, целями, традициями, которые раскрывают потенциальные возможности личности на уроках, во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования, а также через систему ученического самоуправления.

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. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 2009. – 398 с.
3. Балакирев, В.П. Отрицательные переживания у детей // Журнал практического психолога. - 1996.- № 1.С. 6- 23.
4. Гаврилюк, М.П. Формирование волевых качеств младшего школьника как условие его развития и успешности в обучении: дисс. ...канд. психол. наук. – СПб., 2006. – 258 с.
5. Гурьянова, М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума / М.П. Гурьянова // Педагогика.2004. № 1. 18с.
6. Кабрин, В.И. Коммуникативный мир и транскомуникативный потенциал жизни личности: теория, методы исследования / В.И. Кабрин.- Томск, 2005
7. Ключко, В.Е. От саморегуляции личности к самоорганизации человека: системные основания парадигмального сдвига в научной психологии // Субъект и личность в психологии саморегуляции. - Ставрополь, 2007.
8. Лактионова, А.И. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий / А.И. Лактионова // Вестник МГОУ.- 2010.- №3.-С.11-15.
9. Махнач, А.В. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы // А.И. Лактиова, А.В. Махнач - М., 2007. - 624 с.
10. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании [Текст]: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. – Барнаул, 2014. – 184 с.
11. Программа родительского образования «Школа ответственного родительства»/ автор - составитель В.В. Зикратов, к.п.н.. Барнаул, 2011.
12. Сагалакова, О.А., Стоянова, И.Я., Труевцев Д.В. Социальная тревога — маркер антиви- тального поведения в подростковом и юношеском возрасте // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2014. – N 4 (6) [Электронный ресурс]. – URL: <http://medpsy.ru/climp>
13. Соболева, Е.В., Шумакова, О.А. Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 5 [Электронный ре- сурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519>
14. Фоминова, А. Н.. Жизнестойкость личности. // Монография .А.Н. Фоминова. - МПГУ Из- дательство «Прометей», 2012.

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

План программных мероприятий по формированию навыков жизнестойкости обучающихся на 2015-2016 уч.г.

№	Мероприятие	Сроки	ответственные	Прогнозируемый результат
<i>Подготовительный этап</i>				
1.	Внесение в должностные инструкции (заместителя директора по ВР, педагога-психолога, соц.педагога, классных руководителей) изменений по закреплению ответственности за организацию работы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся в соответствии с распределением должностных обязанностей	1 четверть	директор	Должностные инструкции
2.	Разработка школьной Программы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся	до 25.10.2015	зам. директора по ВР	Программа
3.	Создание на школьном сайте раздела «Формирование жизнестойкости обучающихся»	до 30.10.2015	Педагог, отв. за школьный сайт	Методические материалы, буклеты на интернет-ресурсе
4.	Создание на web-странице «Мы выбираем жизнь!» раздела «Формирование жизнестойкости», наполнение его методическими материалами для педагогов и советами для родителей и детей	до 30.10.2015	Зам. директора по ВР, председатель школьного объединения НАРКО-ПОСТ	
5.	Создание мобильного школьного уголка по формированию жизнестойкости «Любим жизнь! Ценим здоровье!»	до 30.10.2015	педагог-психолог	Психологические советы, буклеты для обучающихся
6.	Проведение диагностики по определению обучающихся группы суицидального риска (методика «Карта риска суицида» модификация Л.Б. Шнейдера) (приложение 1)	октябрь	классные руководители 1-11 классов	Список обучающихся группы «суицидального риска»
7.	Диагностика социальной компетентности обучающихся (Методика А.М. Прихожан)	ноябрь	классные руководители, педагог-психолог	Составление профиля сформированности качеств жизнестойкости в классных коллективах, Банк данных для индивидуальной и групповой работы педагога-психолога
8.	Методический семинар для классных руководителей «Формирование навыков жизнестойкости обучающихся»	1 четверть	зам. директора по ВР, педагог-психолог	План проведения семинара, список участников
9.	Составление учебно-тематического плана индивидуальных (групповых) занятий с подростками «группы риска»	сентябрь-октябрь	педагог-психолог	Учебно-тематический план индивидуальных занятий

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

10.	Определение направления воспитательной работы и планирование классных часов, родительских собраний в классном коллективе с учётом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе	сентябрь	классные руководители	План воспитательной работы по формированию жизнестойкости в классных коллективах
11.	Диагностика адаптации учащихся 1-х, 5-х, 10-х классов	октябрь	Дьяченко Г.Г., педагог-психолог	Протокол диагностического обследования. Список детей с низким уровнем адаптации
Формирующий этап				
1.	Изучение психологического климата в детских коллективах	в течение года (по запросу)	педагог-психолог	Протокол диагностического обследования, рекомендации классным руководителям
2.	Размещение на стендах информации об адресах, контактных телефонах получения психологической, педагогической, медицинской помощи в кризисной стрессовой ситуации	в течение года	зам. директора по ВР	Информация о телефонах доверия, о центрах ППМС-помощи
3.	Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) по вопросам формирования навыков жизнестойкости, в том числе с использованием интернет-ресурсов (приложение 2)	В течение года	зам. директора по ВР, классные руководители; педагог-психолог	Протоколы родительских собраний, информационные буклеты .
4.	Организация и проведение методических семинаров для педагогов по отработке психолого-педагогических технологий формирования жизнестойкости школьников: «Педагогические приёмы создания ситуации успеха» «Работа классного руководителя по формированию коллектива» «Педагогическая поддержка обучающихся, находящихся в кризисной ситуации» «Особенности формирования жизнестойкости обучающихся»	в течение года по отдельному плану	зам. директора по ВР, педагог-психолог; классные руководители	Планы семинаров, список участников
5.	Анкетирование с целью определения жизненной перспективы и ценностной ориентации личности обучающихся 9, 11 классов	февраль	педагог-психолог	Портрет выпускника МБОУ «Веселоярская СОШ»
6.	Профилактическая работа в классных коллективах (активные формы обучения: деловые, ролевые игры, тренинги – 4 часа в год) (приложение 3)	В течение года.	классные руководители	Журналы классных руководителей, планы проведения мероприятий
7.	Организация и проведение развивающих занятий кружка в рамках курса внеурочной деятельности по программе «Познай себя» (приложение 4)	1 час в неделю	педагог-психолог, руководитель кружка	Учебно-тематический план занятий
8.	Реализация профилактических программ «Полезные привычки», «Полезные навыки», «Всё, что тебя касается», «Все цвета, кроме чёрного»	В течение года	Классные руководители	Рабочие программы

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

9.	Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с учащимися, испытывающими трудности в обучении и воспитании (Индивидуальная коррекционно-развивающая программа)	по запросу	педагог-психолог	Учебно-тематические планы занятий, журнал учета индивидуальной работы
10.	Коррекционная работа с учащимися с отклоняющимся поведением.	по запросу	педагог-психолог	Отчетная документация педагога-психолога
11.	Социальный патронаж обучающихся, находящихся в социально опасном положении, на учётах	в течение года	социальный педагог	ИПРА, акты сверок с субъектами профилактики
12.	Организация индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в психоэмоциональном напряжении	в течение года	педагог-психолог	Отчетная документация педагога-психолога
13.	Общешкольное родительское собрание «Формирование жизнестойкости и антивиталяного поведения у подростков»	январь	зам. директора по ВР; классные руководители; педагог-психолог	Протокол собрания, список участников
14.	Игра «Колбочка» для 5-х классов (профилактика антивиталяного поведения и интеграция отверженных)	декабрь-январь	педагог-психолог	Сценарий игры
15.	Организация и проведение социально-ориентированных волонтерских проектов: «Подари другому радость» «Спешите делать добро» «Как прекрасен этот мир, посмотри!»	в течение года	волонтерский отряд «От сердца к сердцу»	Социальные проекты
16.	Тренинги «Экзаменационный стресс, или как сдать экзамены без лишних эмоциональных затрат»	март-апрель	педагог-психолог	Программа тренинга
<i>Аналитический этап</i>				
1.	Мониторинг социальной компетентности обучающихся (на основании профиля сформированности качеств жизнестойкости в классных коллективах): опросы, наблюдения, самонаблюдения, анализ результатов деятельности учащихся	апрель- май	классные руководители; педагог-психолог	Отчет о проделанной работе в рамках реализации Программы
2.	Анализ и оценка результатов школьной Программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2015-2016 учебном году в соответствии с показателями эффективности	май	администрация	Аналитическая справка, аналитические карты с описанием положительного опыта работы

Методика «Карта суицидального риска» (модификация Л.Б. Шнейдер)

Цель: определить степень выраженности факторов риска суицида у обучающегося.

Для определения степени выраженности факторов риска высчитывается алгебраическая сумма, и полученный результат соотносится с приведенной ниже шкалой:

менее 9 баллов – риск суицида незначителен;

9 – 15,5 баллов – риск суицида присутствует

более 15,5 балла – риск суицида значителен

Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать обучающегося в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении. Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности (знаки беды) начинают усиленно проявляться, то рекомендуется обратиться к врачу психиатру за квалифицированной помощью.

Методика «Карта риска суицида»

Фактор риска	Не выявлен	Слабо выражен	Сильно выражен
1. Биографические данные			
1. Ранее имела место попытка суицида	- 0,5	+ 2	+ 3
2. Суицидальные попытки у родственников	- 0,5	+ 1	+ 2
3. Развод или смерть одного из родителей	- 0,5	+ 1	+ 2
4. Недостаток тепла в семье	- 0,5	+ 1	+ 2
5. Полная или частичная безнадзорность	- 0,5	+ 0,5	+ 1
2. Актуальная конфликтная ситуация			
<i>А – вид конфликта</i>			
1. Конфликт со взрослым человеком (педагогом, родителем)	- 0,5	+ 0,5	+ 1
2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой	- 0,5	+ 0,5	+ 1
3. Продолжительность конфликта с близкими людьми, друзьями	- 0,5	+ 0,5	+ 1
4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность	- 0,5	+ 0,5	+ 1
<i>Б – Поведение в конфликтной ситуации</i>			
5. Высказывания с угрозой суицида	- 0,5	+ 2	+ 3
<i>В – Характер конфликтной ситуации</i>			
6. Подобные конфликты имели место ранее	- 0,5	+ 0,5	+ 1
7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье и т.д.)	- 0,5	+ 0,5	+ 1
8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	- 0,5	+ 0,5	+ 1
<i>Г – эмоциональная окраска конфликтной ситуации</i>			
9. Чувство обиды, жалости к себе	- 0,5	+ 1	+ 2
10. Чувство усталости, бессилия, апатия	- 0,5	+ 1	+ 2
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности	- 0,5	+ 0,5	+ 2
3. Характеристика личности			
<i>А – волевая сфера личности</i>			
1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений	- 1	+ 0,5	+ 1

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

2. Решительность	- 0,5	+ 0,5	+ 1
3. Настойчивость	- 0,5	+ 0,5	+ 1
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели	- 1	+ 0,5	+ 1
<i>Б – эмоциональная сфера личности</i>			
5. Болезненное самолюбие	- 0,5	+ 0,5	+ 2
6. Доверчивость	- 0,5	+ 0,5	+ 1
7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься)	- 0,5	+ 1	+ 2
8. Эмоциональная неустойчивость	- 0,5	+ 2	+ 3
9. Импульсивность	- 0,5	+ 0,5	+ 2
10. Эмоциональная зависимость, потребность в близких эмоциональных контактах	- 0,5	+ 0,5	+ 2
11. Низкая способность к созданию защитных механизмов	- 0,5	+ 0,5	+ 1,5
12. Бескомпромиссность	- 0,5	+ 0,5	+ 1,5

Темы родительских собраний

1-4 классы

Влияние здорового образа жизни на развитие и воспитание первоклассника.
Увлекаемость и увлеченность детей младшего школьного возраста.
Самооценка младшего школьника.
Общение родителей с детьми младшего школьного возраста.
Детская агрессивность и ее причины.
Секретный мир наших детей, или Ребенок и улица.
Методы семейного воспитания. Наказание и поощрение в семье: за и против.
Страхи детей и пути их преодоления.
Диалог младшего школьника со взрослым как способ понять мир и самого себя.

5-8 классы

Воспитание характера школьника.
Самооценка школьника-подростка.
Взаимодействие с тревожными детьми.
Ориентация школьников на ценности семьи.
Проблемное поведение подростков.
Формирование самосознания подростка.
Родителям о роли общения в жизни подростка.
Поощрение и наказание в воспитании детей.
Здоровый образ жизни - основа успешной жизнедеятельности.
Мотив как регулятор поведения.
Роль семьи в воспитании моральных качеств личности.
Воспитание ненасилием в семье.
Нравственные ценности семьи.
Социализация личности.
Межличностное общение подростков.
Агрессивный ребенок - причины появления проблемы.
Физическое насилие и его влияние на развитие ребёнка
Ориентация подростка на социально значимые ценности.
Конфликты и пути их решения.
Воспитание толерантности подростка.
Суициды как крайняя форма отклоняющегося поведения.

9-11 классы

Путь к согласию, или как разрешить конфликт.
Мотив как регулятор поведения.
Ценностные ориентиры современных старшеклассников.
Стресс - это не то, что с человеком происходит, а то, как он переживает ситуацию.
Как помочь ребёнку пережить «безответную любовь».
Оказание помощи старшему школьнику в период сдачи ЕГЭ.
Её величество Женщина. В семье — старшеклассница.
Мужественность. В семье — старшеклассник.
Жизненные сценарии детей. Профессиональная ориентация старшеклассника
Обсуждение примеров жизнестойкости известных личностей.

Темы практикумов, дискуссий, деловых игр для проведения классных часов

1-4 классы

Что значит быть добрым?
Подари другому радость.
Что значит беречь свое здоровье?
Мои вредные привычки.
Милосердие. Что это значит?
От чего зависит настроение?
Самооценка и взаимооценка, как способ познания себя и других.
Что значит уметь общаться?
Спешите делать добро.
Жестокость... Это не про меня!
Наши семейные традиции.
Мой лучший друг.
Мы разные – это наше богатство. Мы вместе – в этом наша сила.
Мои мечты и мои желания.
Душевность и бездушность.
Что значит быть счастливым?
Что такое мой характер?
Как чудесен этот мир, посмотри!
Подари другому радость.

5-8 классы

Я - личность и индивидуальность. Я и мои друзья.
Я в мире друзей.
Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи.
Практикум уверенного поведения в опасных ситуациях.
Я и мой мир.
Практикум общения.
Практикум нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях.
Если бы моим другом был ... я сам.
Природа силы личности.
Почему подросток совершает преступление?
Когда и как говорить «нет»?
Разработка и управление социальным проектом.
Практикум преодоления трудностей.
Я - личность!
Ценность жизни. Факторы риска и опасности.
Риск – дело благородное?

9-11 классы

Мои жизненные планы.
Хорошо ли быть уверенным в себе?
Зачем быть социально-компетентным человеком?
Жизнестойкий человек и как им стать?
В чем ценность жизни?
Как успешно преодолевать трудности?
Как ладить с людьми (любить, строить взаимоотношения, находить понимание со взрослыми, дружить с товарищами).
Что значит быть взрослым. Чем отличаются взрослые от детей.
«Честь и собственное достоинство сильнее всего» (Ф.М. Достоевский).
Стремление к счастью.

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков
жизнестойкости обучающихся»

Самовоспитание, как «расширение» сознания.

Убеждения. Как они складываются?

Давление среды (наркотики, алкоголь, сигареты)

Жизнь по собственному выбору.

Практикум конструктивного общения.

Любовь! Что это такое?

Проблемы смысла жизни.

Моя миссия в мире.

Мой профессиональный выбор. Прав я или нет?

Есть только миг между прошлым и будущим...

Я среди людей, люди вокруг меня.

Чувство взрослости. Что это такое?

А если не получилось?.. Что дальше?

«Я имею право на...»

Уважение и терпимость.

Учебно-тематический план занятий кружка «Познай себя»

для обучающихся 2 классов

Учебно-тематический план занятий составлен на основе программы развивающих занятий Д.А. Глазунова «Психология. 2 класс. Развивающие занятия» - М.: Издательство «Глобус», 2009 – 240 с.

Цель: познавательное-личностное развитие школьников, формирование умения осуществлять различные умственные действия, развитие самостоятельности детей, способность к рассуждению, самоконтроль, стремление отстаивать свое мнение, доказывать свою точку зрения и многое другое, т.е. формируются такие психологические качества и умения, которые помогают школьникам усваивать учебный программный материал на предметных уроках.

Задачи:

- развитие познавательных способностей;
- развитие общеучебных умений и навыков.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 40 мин.

№	раздел	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теорет.	практич.	
1	Восприятие и ориентация в пространстве	3	1	2	Упражнение «Словесный аукцион»
2	Произвольность	1		1	Упражнение «Корректор»
3	Мышление	6	1	5	Упражнение «Спрятанное слово»
4	Внимание	9	1	8	Упражнение «Продолжи историю»
5	Память	6	1	5	Упражнение «Пропавшее число»
6	Воображение	6	1	5	Упражнение «Новый волшебный предмет»
7	Речь	3	1	2	Упражнение «Перепутанный рассказ»
8	Итого	34	6	28	

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков
жизнестойкости обучающихся»

Интернет - ссылки на реализацию Программы

Перечень интернет-ссылок	Дата размещения	Место размещения
Наличие объявлений, новостей о плановых мероприятиях Программы	Октябрь, 2015	http://veshkola2010.ucoz.com/ .
Видеоматериалы		
Организация двустороннего обмена информацией по проблемам формирования навыков жизнестойкости (опросы, форумы, и др. формы обратной связи)	Октябрь-май 2016 года	http://veshkola2010.ucoz.com/ . http://narcopost.ucoz.ru/ http://veshkola2010.ucoz.com/index/narcopost/0-10
Наличие памяток, буклетов, видеосюжетов по формированию навыков жизнестойкости для родителей, составленных педагогами образовательного учреждения	Апрель 2014 год	http://narcopost.ucoz.ru/ http://veshkola2010.ucoz.com/index/narcopost/0-10
Наличие памяток, буклетов, видеосюжетов по формированию навыков жизнестойкости для обучающихся	Апрель 2014 год	http://narcopost.ucoz.ru/ http://veshkola2010.ucoz.com/index/narcopost/0-10
Наличие активных ссылок (баннеров) на внешние психологические Интернет-ресурсы	Ноябрь, 2015 год	http://narcopost.ucoz.ru/ http://veshkola2010.ucoz.com/index/narcopost/0-10 http://veshkola2010.ucoz.com/index/formirovanie_zhiznesticosti_obuchajushhiksja/0-83

МАТЕРИАЛЫ ПО ИТОГАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Информационная карта реализованного социального (волонтерского) проекта «Подари другому радость»

Образовательное учреждение/ муниципальное образование	МБОУ «Веселоярская СОШ» Рубцовского района
Название волонтерского отряда	«От сердца к сердцу»
Название проекта	Подари другому радость
Автор проекта, количество волон- тёров, участвующих в проекте	Дьяченко Павел 23 школьника
Цель и задачи проекта	Создание условий для формирования положительного эмо- ционального фона у детей с ОВЗ, находящихся в изоляции, на дому. Задачи: <ul style="list-style-type: none">– создать банк данных детей, нуждающихся в эмоциональ- ной поддержке;– создать инициативную группу для проведения мероприя- тий на дому;– создать условия для привлечения детей с ограниченными возможностями, желающих оказать эмоциональную под- держку своим сверстникам на дому;– воспитывать у детей чувства взаимопомощи, сострадания, сопереживания к детям, оказавшимся изолированными от общества или попавшим в трудную жизненную ситуацию;– создать материальную базу для внедрения данного проек- та;– разработать индивидуальные программы посещения детей на дому.
Проблема, на решение которой направлен Проект	В современном обществе наиболее острой является про- блема социализации детей и подростков с ограниченными возможностями. Главная проблема ребенка с ограниченными возможностя- ми заключается в нарушении его связи с миром, в ограничен- ной мобильности, бедности контактов со сверстниками и взрослыми, в ограниченном общении с природой, недоступ- ности ряда культурных ценностей, а иногда и элементарного образования. Эта проблема является следствием не только субъективного фактора, каковым является состояние физического и психи- ческого здоровья ребенка, но и результатом социальной по- литики и сложившегося общественного сознания, которые санкционируют существование недоступной для инвалида архитектурной среды, общественного транспорта, социаль- ных служб.
Актуальность Проекта для вашей целевой аудитории	На территории села Веселоярск проживают дети-инвалиды, из которых 15 не могут быть включены в имеющиеся образо- вательные программы вследствие тяжести и сложности на- рушений развития или расстройств поведения и 10 детей с ОВЗ. Эти дети оказываются в ситуации вынужденной изоли- рованности, не имеют возможности общаться со сверстника-

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

	ми.
Целевая аудитория	Дети инвалиды, из них 3 детей – «необучаемых», 2 детей находятся на надомном обучении. Дети с ОВЗ -10 человек.
Краткое описание проекта	<ul style="list-style-type: none"> – Размещение информации о проекте «Подари другому радость» на информационном стенде школы о начале проекта; – Привлечение спонсоров для создания материальной базы проекта; – Создание банка данных о детях с ограниченными возможностями, находящимися в изоляции или попавших в трудную жизненную ситуацию, нуждающихся в эмоциональной поддержке; – Формирование инициативой группы; – Подготовка детей для участия в проведении мероприятий; – Разработка индивидуальных программ для посещения детей на дому; – Проведение мероприятий, способствующих достижению цели проекта акции «Здравствуй Новый год», «С днем рождения, малыш!»; – Проведение «Круглого стола» по итогам реализации проекта с привлечением волонтеров отряда «От сердца к сердцу» родителей, специалистов, участвовавших в реализации проекта.
Количество участников (без учёта волонтеров-организаторов)	31 человек
Результат	<p>По окончании деятельности в рамках проекта «Подари другому радость» от участников проекта исходила инициатива по его продолжению за счет расширения числа социальных партнеров активного социального взаимодействия, за счет того, что участники проекта не только осознают в процессе деятельности его социальную значимость, но и поняли, что творческие умения и способности, которыми они обладают, приносят реальную пользу детям – инвалидам, детям с ОВЗ.</p> <p>Мы прогнозируем повышение уровня сознательного поведения и соблюдения социальных правил поведения в обществе; более бережное внимание учащихся к детям с ОВЗ и друг к другу, повышение социальной ответственности учащихся за результаты своей работы.</p> <p>Мы считаем, что общение с волонтерами школы, воспитанниками школы будет само являться воспитывающим фактором, учитывая, что в системе образования более 60% детей имеют проблемы в семье и в социуме.</p>

**Информационная карта реализованного социального (волонтерского) проекта «Спешите де-
лать добро»**

Образовательное учреждение/ муниципальное образование	МБОУ «Веселоярская СОШ» Рубцовского района
Название волонтерского отряда	«От сердца к сердцу»
Название проекта	Спешите делать добро
Автор проекта, количество во- лонтёров, участвующих в про- екте	Ваймер Ангелина 18 школьников
Цель и задачи проекта	<p>Вовлечение школьников в организацию практической дея- тельности с целью накопления индивидуального опыта нравственного поведения, знакомства с нравственными ценностями, формирования милосердия и толерантности.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование представления детей о нравственных ценностях: добре, душевной щедрости, милосердия, то- лерантности; – научить задумываться детей и подростков, что значит «благотворительность» и как могут они участвовать в ней; – формирование правовой культуры, системы ценностей и отношений, соответствующих обществу; – осваивать и накапливать опыт взаимодействия с людь- ми и приучать к необходимости быть полезными дру- гим людям.
Проблема, на решение которой направлен Проект	<p>Доброта - качество, ценное во все эпохи. Чем тяжелее времена, тем дороже для людей доброта и сочувствие ок- ружающих. Но каким должен быть добрый человек? В чем выражается доброта? Как и когда она складывается в от- ношении детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуа- ции? Мы задумались над этими вопросами и решили ре- ализовать проект с учащимися школы «Спешите делать добро».</p>
Актуальность Проекта для ва- шей целевой аудитории	<p>Очень важно детям младшего возраста прививать чувст- во сострадания, милосердия, доброты. Пробудив эти каче- ства в младшем возрасте, создаются возможности для мак- симального развития чувства прекрасного и доброго в по- следующие годы.</p> <p>В настоящее время обнаруживается устойчивая тенден- ция к увеличению негативных факторов, влияющих на жизнь ребенка: асоциальное поведение родителей, трудные жизненные ситуации.</p> <p>В связи с этим появилась необходимость разработать проект «Спешите делать добро» по социальному направ- лению.</p>
Целевая аудитория	Дети младшего школьного возраста
Краткое описание проекта	<ul style="list-style-type: none"> – Размещение информации о проекте «Спешите делать добро» на информационном стенде школы; – Привлечение единомышленников и спонсоров для уча- стия в проекте;

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

	<ul style="list-style-type: none"> – Создание банка данных о детях из семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, нуждающихся в материальной помощи; – Формирование инициативной группы; – Подготовка детей для участия в проведении мероприятий; – Проведение мероприятий, способствующих достижению цели проекта акции «Соберем ребенка в школу».
Количество участников (без учёта волонтеров-организаторов)	302 человека
Результат	<p>Дети осознали, что дарить радость и счастье другим, значит быть счастливым самому. Научились говорить другу другу добрые слова. Совершать добрые дела станет их второй натурой.</p> <p>Была осуществлена моральная и материальная поддержка будущим первоклассникам семей, находящихся в трудной жизненной ситуации.</p> <p>Участие в социально-значимой проектной деятельности способствовало формированию социально-коммуникативных, творческих и организаторских навыков, положительных ценностных ориентаций всех участников проекта.</p>

Информационная карта реализованного социального (волонтерского) проекта «Как прекрасен этот мир, посмотри!»

Образовательное учреждение/ муниципальное образование	МБОУ «Веселоярская СОШ» Рубцовского района
Название волонтерского отряда	«От сердца к сердцу»
Название проекта	Как прекрасен этот мир, посмотри!
Автор проекта, количество волонтеров, участвующих в проекте	Негонова Виктория 15 школьников
Цель и задачи проекта	Организация отправки и получения открыток детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, от ровесников, для развития и расширения интеллекта и возможности душевного общения и сплочения через почтовое сообщение.
Проблема, на решение которой направлен Проект	Часто происходит, что дети, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, замыкаются в себе, плохо идут на контакт с окружающими, стесняются своего положения. Проект направлен на создание эмоциональной поддержки детей, повышение их собственной самооценки посредством душевных писем и открыток их сверстников.
Актуальность Проекта для вашей целевой аудитории	Наша жизнь – это акт общения. Мы всегда стремимся, чтобы нас поняли, но не всегда нас понимают именно так, как мы предполагаем. Вопросы коммуникации и общения являются главными в повседневной жизни любого человека, а особенно детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

	В последнее время в бурную эпоху развитых технологий привычные смс, электронные письма с их оперативностью, доступностью заняли пальму первенства, но вряд ли готовы передать всю теплоту, душевность человеческого общения, как это может сделать обычный лист бумаги.
Целевая аудитория	Дети, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации
Краткое описание проекта	<ul style="list-style-type: none"> – Размещение информации о проекте «Как прекрасен этот мир, посмотри!» на информационном стенде школы. – Привлечение единомышленников для участия в проекте. – Создание банка данных о детях семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. – Формирование инициативной группы – Подготовка детей для участия в проведении мастер - класса по обучению написания писем и открыток. – Проведение мероприятий, способствующих достижению цели проекта акции «Я пишу тебе письмо...».
Количество участников (без учёта волонтеров-организаторов)	38 человек
Результат	<p>В результате Проекта были написаны детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, 21 письмо и 17 открыток. Следует отметить, что волонтеры сумели увлечь детей, в ответ были получены жизнеутверждающие письма с рисунками. Переписка приняла массовый характер.</p> <p>Волонтеры разработали и внедрили новый аналогичный проект «Частичка души из разных стран» с целью побуждения сверстников общаться посредством разговорного жанра через почтовые письма»</p>

Информационная карта психологической игры «Дорога в горы»

Наименование общеобразовательного учреждения	МБОУ «Веселоярская СОШ» Рубцовского района
Наименование мероприятия	Психологическая игра «Дорога в горы»
Целевая аудитория	учащиеся 10 «А» класса
Количество участников	15
Ф.И.О., должность педагога	Волоттина Светлана Анатольевна, классный руководитель 10 «А» класса
Цель мероприятия	Формирование самосознания подростка, личностный рост; развитие навыка уверенного поведения, ответственности за свои поступки и коммуникативных навыков.
Описание всех этапов мероприятия	<p><i>Мотивационный этап.</i></p> <p>1. Упражнение: «На что похоже моё настроение» с целью снятия внутреннего напряжения, настрой на взаимодействие в группе. Осознание своего эмоционального состояния «здесь и сейчас».</p> <p><i>Инструкция:</i> «Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже сейчас ваше настроение?»</p> <p>Упражнение выполняется в кругу с мячиком. Варианты: «На какую</p>

погоду (музыку, цветок, животное, фрукт, киногероя и т.д.) похоже ваше настроение?».

2. Упражнение: «Ты и твоё имя» с целью тренировки в самораскрытии и самопрезентации.

Инструкция: Положите перед собой лист бумаги и напишите на нем по вертикали ваше имя. Сосредоточьтесь! У вас есть 5- 10 минут, чтобы написать против каждой буквы качество своего характера, которое вы в себе знаете и цените.

После завершения работы участники представляют полученные результаты товарищам по группе.

Основной этап. Психологическая игра «Дорога в горы»

Учащимся предлагается совершить путешествие в горы. В воображаемом пути у учащихся будет пять остановок. Каждая остановка предполагает два варианта ответа:

1 вариант ответа – 10 баллов;

2 вариант ответа - 5 баллов.

Твой друг живёт в горах. Сегодня – выходной день, он пригласил тебя и твоих друзей в гости. Вы решили, что будет полезно прогуляться. К тому же в тех местах, где вы живёте, очень жарко и хотелось побыть там, где прохладно. Вы садитесь в машину, заезжаете за друзьями и вместе отправляетесь в путь.

Первая остановка

Часть дороги очень плохая, впереди – большая яма, полная воды.

Варианты выбора:

1. Вам удаётся объехать яму, и вы продолжаете путь.

2. Вы застряли в яме. Выбраться без посторонней помощи невозможно. Придется ждать, пока кто –нибудь вытащит.

Вторая остановка

Встречная машина вытщила вас. И вы на автостраде. На часах – полдень. Друзья просят прибавить скорости, в машине очень жарко. Вам хочется прибавить скорости и показать возможности машины.

Варианты выбора:

1. Вы отказываетесь от этой идеи, опасаясь дорожных неприятностей.

2. Вы поддаетесь на уговоры друзей и жмёте на газ. Но на дороге – работник автоинспекции и вас штрафуют за превышение скорости.

Третья остановка

У вас совершенно испортилось настроение, а дорога становится всё круче. Друзья шутят, смеются, требуют увеличить скорость.

Общение с друзьями раздражает. У вас возникают неприятные ощущения.

Варианты выбора:

1. Вы открываете окно, включаете радио, и всё проходит.

2. Вы останавливаете машину, выходите на обочину, ищете уголок, чтобы полежать и успокоится.

Четвёртая остановка

Раздражение прошло, стало легче. Вы отправляетесь в путь, горная дорога, свежий воздух, хорошая музыка, шутки друзей и вдруг – хлопок: прокол шины.

Варианты выбора:

1. Призвав на помощь друзей, вы меняете колесо и продолжаете путь.

2. Вы в ярости. Настроение безнадежно испорчено. Вы пинаете ма-

	<p>шину и ушибаете ногу. Пока боль не утихнет, вы не можете отправляться в путь.</p> <p style="text-align: center;">Пятая остановка</p> <p>Дорога становится всё круче. Много времени потеряно, хочется достичь цели быстрее, и немного отдохнуть.</p> <p>Варианты выбора:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вы обсуждаете с друзьями, как можно изменить план прогулки не в ущерб самой прогулке, ссора с друзьями. 2. Вы решаете ехать быстрее, но ГАИ не дремлет. Штраф, неприятные объяснения, ссора с друзьями. <p><i>Рефлексивный этап.</i></p> <p>Рефлексия игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дорога, по которой вы ехали. Напоминает нашу жизнь? 2. Можно ли прожить жизнь без препятствий и неудач? 3. Как к ним относится? 4. Каким образом данная игра относится к теме нашего разговора? <p>Релаксационное упражнение «Я расту» с целью физического и эмоционального расслабления.</p> <p>Участники в кругу садятся на корточки, голову сгибают к коленям, обхватывают её руками. С определённого момента они начинают «расти».</p> <p><i>Инструкция:</i> Представьте себе, что вы – маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растёте, постепенно распрямляясь и устремляясь вверх. Я буду помогать, вам расти, считая до десяти. Старайтесь расти под счёт: на каждый счёт добавляйте следующую стадию вашего роста.</p> <p>Постарайтесь вырасти до счёта «восемь», а на счёт «девять» и «десять» постарайтесь ещё подрасти, мысленно отрывая пятки от пола, чтобы стать ещё выше.</p> <p>Изменилось ли сейчас твоё настроение?</p>
<p>Средства и методы измерения результатов</p>	<p><i>В конце игры ребята подсчитывают баллы и, (по желанию), рассказывают о своём выборе.</i></p> <p><i>Если ты набрал от 40 – до 50 баллов, то:</i> это говорит о том, что даже в игровой ситуации ты не устаёшь размышлять над своими поступками. Ты понимаешь, что каждый твой поступок – это результат твоего отношения к самому себе, людям и миру. Ты осознаёшь, что любые твои действия предполагают, определённые последствия для тебя, и ты поступаешь так, как подсказывает тебе твой разум. Совершая определённые поступки, ты размышляешь о последствиях их не только для себя, но и для других людей. Если ты научишься рассуждать в игровой ситуации, то в жизни ты избежишь потерь и ошибок, которые поджидают тебя на пути.</p> <p><i>Если ты набрал от 30 – до 40 баллов, то:</i> ты считаешь, что можно жить, не думая о последствиях своих поступков. Тебе очень трудно принимать свои собственные решения, очень часто поступок, совершенный необдуманно, вызывает позднее раскаяние, но, к сожалению, зачастую это бывает поздно. Тебе иногда трудно ладить с людьми, приспособливаться к их мнению и желаниям. Однако очень хочется, чтобы окружающие люди следовали твоим интересам и желаниям.</p> <p><i>Если ты набрал 25 баллов, то:</i></p>

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

	Твоё поведение - следствие безразличного отношения к себе и другим, что приводит часто к плохим последствиям. Нежелание прислушаться к голосу здравого смысла, единоличное принятие решений, необдуманность в отношениях с людьми может привести к тому, что человек останется в изоляции и страдает как физически, так и психически.
Использованная литература	Н.И. Дереклеева «Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся», М. «Вако» 2006 г.
Приложения, иллюстрирующие содержание работы	Слайдовая презентация «Я в ситуации выбора».

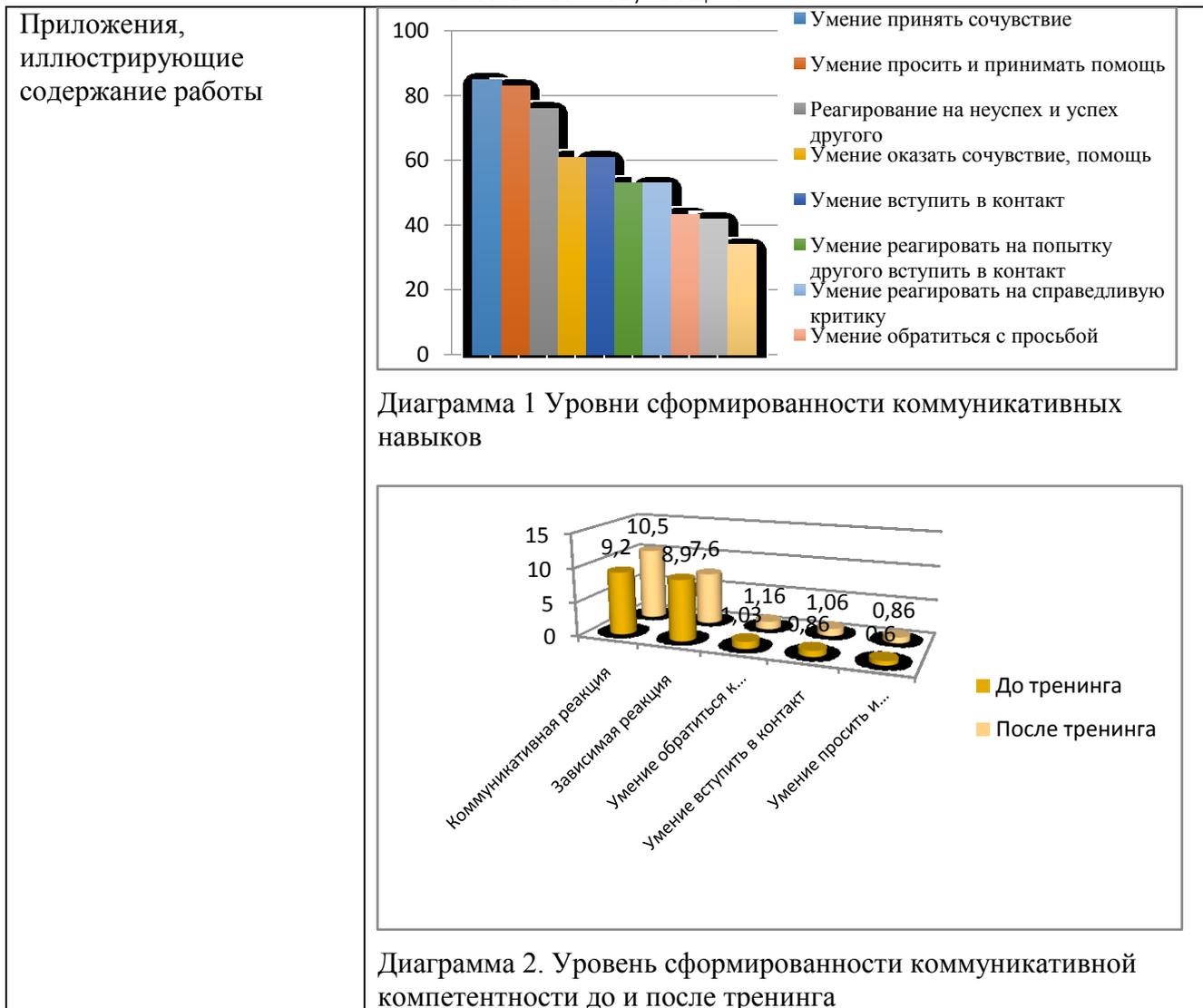
Информационная карта коммуникативного тренинга для детей младшего школьного возраста

Наименование общеобразовательного учреждения	МБОУ «Веселоярская СОШ» Рубцовского района
Наименование мероприятия	Коммуникативный тренинг
Целевая аудитория	Дети младшего школьного возраста (10-11 лет)
Количество участников	14 человек
Ф.И.О., должность педагога	Бугаенко Татьяна Петровна, классный руководитель 4 «А» класса
Цель мероприятия	создать условия для формирования коммуникативной компетентности, как одной из составляющих универсальных учебных действий у младших школьников. Задачи: - установление и развитие отношений партнёрства и сотрудничества у младших школьников; - достижение способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояния и интересов друг друга; - выработка навыков адекватного и равноправного общения способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов.
Описание всех этапов мероприятия	При подготовке занятий следует учитывать основные принципы их организации: - мотивация участников группы на предстоящую совместную деятельность; - создание благоприятного микроклимата в группе детей; - чередование статичных и динамичных игр и упражнений; - учет индивидуально-типологических особенностей каждого участника группы; - активизация разных каналов восприятия информации; - организация различных форм взаимодействия: работа в парах, тройках, четверках; - связь изучаемого материала с личным опытом детей. Формы и методы: Имитационные и ролевые игры Рисуночные методы Элементы групповой дискуссии Техники и приемы саморегуляции

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

	<p>Интерактивные игры Коммуникативные упражнения на поддержание взаимодействия со сверстниками и взрослыми Условия проведения, оборудование: светлый, просторный кабинет, столы со стульями, место для подвижных игр, компьютер, цветные карандаши, краски, бумага. Структура каждого занятия представляет собой комплекс последовательных частей, объединенных общей темой:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Разминка - направлена на создание мотивации для предстоящей деятельности, сплочение участников группы. • Основная часть - раскрывает содержание главной темы занятия. В этой части организуют беседы, творческие виды деятельности, анализ ролевых ситуаций из опыта детей, игры на взаимодействие членов группы, релаксационные упражнения. • Итоговый сбор - коллективная и индивидуальная рефлексия, подведение итогов работы.
Средства и методы измерения результатов	<p>Теста для учащихся "Коммуникативная компетентность" (модифицированный Л.С.Колмогоровой вариант теста Михельсона). В программе SPSS был произведён сравнительный анализ данных до и после коммуникативного тренинга, с помощью Т-критерия Стьюдента для зависимых выборок. Анализируя показатели теста по определённым блокам коммуникативных умений (диаграмма 1), пришла к выводу, что наиболее сформированными оказались умения принять сочувствие, поддержку (85%), умение просить и принимать помощь (83%), реагирование на собственный неуспех и успех другого (76%). Хорошо сформированными коммуникативными навыками у детей оказались: умение самому оказать сочувствие, поддержку (61%), умение вступить в контакт (61%). Менее развита способность реагировать на попытку другого вступить в контакт (53%) и реагировать на справедливую критику (53%). Самыми несформированными коммуникативными умениями оказались: умение обратиться к сверстнику с просьбой (44,3%), умение реагировать на задевающие, провоцирующие вопросы (42%), умение реагировать на несправедливую критику (34%). Из некомпетентных коммуникативных реакций зависимые реакции встречаются намного чаще, чем агрессивные.</p>
Использованная литература	<p>Н.В. Ключева, Р.В. Касаткина "Учим детей общению", А.А. Максимова "Учим общаться детей 6-10 лет", Е.В. Котова Программа эмоционально-личностного развития детей "В мире друзей".</p>

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»



Информационная карта практического занятия «Ассертивность: понять другого, достичь своего»

Наименование общеобразовательного учреждения	МБОУ «Веселоярская СОШ» Рубцовского района
Наименование мероприятия	Ассертивность: понять другого, достичь своего
Целевая аудитория	Дети среднего школьного возраста (14-15 лет)
Кол-во участников	17 человек
Ф.И.О., должность педагога	Бугаенко Татьяна Петровна, классный руководитель
Цель мероприятия	создать условия для формирования и развития ассертивного поведения у подростков. Задачи: - развитие коммуникативных навыков и социальной адаптации; - достижение способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояния и интересов друг друга; - выработка навыков адекватного и равноправного общения способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов.

<p>Описание всех этапов мероприятия</p>	<p>На этапе мотивации обсуждали высказывание А. Солтера « Я существую не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям; ты существуешь не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям...»</p> <p>Далее учитель сообщил о концепции ассертивности, познакомил с кодексом ассертивных прав человека.</p> <p>Затем было проведено упражнение «Ассертивное, неуверенное и агрессивное поведение»</p> <p><i>Цель.</i> Прежде чем изучать и отрабатывать навыки ассертивного поведения, необходимо понять суть уверенности в себе. Данное упражнение поможет подросткам отличать уверенность от неуверенности и агрессивности.</p> <p><i>Процедура.</i> Каждому участнику группы предлагается продемонстрировать неуверенную поведенческую реакцию, агрессивную реакцию и уверенную реакцию в некой гипотетической ситуации. Например, можно представить, что ваш друг «забыл» вернуть взятые в долг деньги. Агрессивная реакция в этом случае может быть такой: «Черт! Я так и знал, что тебе нельзя доверять! Сейчас же верни мои деньги!» Неуверенная реакция может быть выражена такими словами: «Прости, я не хочу быть назойливым, но, может быть, ты не будешь слишком задерживаться с возвратом этих денег?» Наконец, уверенное поведение может включать такую фразу: «Я полагал, что мы договорились: ты должен был вернуть мне деньги сегодня. Буду очень признателен, если ты сможешь сделать это не позднее пятницы».</p> <p>Способы поведения продемонстрировали все участники группы. Для этого каждому из участников была предложена ситуация, отличная от тех, что были ранее предложены другим. Если при работе над этими ситуациями прибегать к ролевым играм, участники группы могут идентифицировать себя с самыми уверенными, неуверенными или агрессивными людьми из числа их знакомых. При этом они должны помнить, что невербальное поведение говорит о человеке не меньше, чем произносимые им слова, поэтому интонации, жесты и позы должны соответствовать изображаемой реакции. При этом каждый получил обратную связь от участников группы, которая оценивала степень уверенности или агрессивности его реакций. Абсолютно правильных реакций в таких случаях не бывает, и их обсуждение было очень информативным.</p> <p>Далее происходило изучение и отработка словесных навыков, позволяющих достичь ассертивности:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Заигранная пластинка. Спокойное повторение того, чего вы хотите, снова и снова. Учит настойчивости, а также тому, что вы не обязаны объяснять причины своих желаний. Помогает не раздражаться заранее. <i>Достижимый эффект:</i> позволяет чувствовать себя комфортно, игнорируя попытки манипулирования вами, взывания к логике. Вы настойчиво продвигаетесь к желаемой цели.2. Игра в туман. Учит спокойно воспринимать критику в свой адрес, признавать свои ошибки, на которые указывает оппонент, как вполне возможные. Пусть то, что вам говорят, верно, — вы все равно остаетесь судьей самому себе. <i>Достижимый эффект:</i> позволяет не реагировать на критику обеспокоенностью или необходимостью защищаться, и тем самым показывает вашему критику бесплодность его попыток.3. Свободная информация Учит находить в словах собеседника ту информацию, что его интересует или кажется важной.
---	--

	<p><i>Достижимый эффект:</i> позволяет преодолевать смущение в разговоре с незнакомым человеком и располагать его к разговору о нем самом.</p> <p>4. Самораскрытие. Учит самому признаваться как в положительных, так и отрицательных сторонах своего характера, поведения, стиля жизни. Помогает поддерживать разговор и ослаблять манипуляции.</p> <p><i>Достижимый эффект:</i> позволяет лучше раскрыть самих себя и избежать свойственных вам ранее ощущений непонимания, беспокойства или вины.</p> <p>5. Разумный компромисс Когда вы чувствуете, что это не ущемляет вас, вы можете предложить другому человеку разумный компромисс. Вы можете использовать его для достижения своей цели, если от этого ваши личные чувства не пострадают. Но если в конечном итоге все может обернуться вашим неблагоприятием, компромисса быть не может.</p> <p><i>Ниже приведены примеры ситуаций для упражнений в уверенном, неуверенном и агрессивном поведении.</i></p> <p>Приятель лезет к вам с разговорами, а вы ужасно спешите, и вот чтобы отделаться от него, вы говорите: ...</p> <p>За ремонт автомобиля вы получили счет на сумму, которая на 250 рублей превышает предварительную оценку, Вы говорите служащему мастерской:</p> <p>Ваш сосед поставил вас в неловкое положение, без вашего ведома пригласив в гости незнакомому вам человека. Вы говорите ему:</p> <p>Вы пришли в ресторан, но вас не устраивает место, которое вам предложили. И вы говорите метрдотелю:</p> <p>Ваш знакомый (знакомая) приглашает вас куда-либо, но вам с ним не очень-то интересно. И вы говорите:</p> <p>Ваш друг просит вас одолжить ему ваш ноутбук, но вы не считаете его таким уж хорошим пользователем. Вы говорите ему:</p> <p>Ваш приятель ставит вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о вас, и вы говорите ему:</p> <p>Рефлексия проводилась в форме высказываний, которые нужно было продолжить.</p>
<p>Средства и методы измерения результатов</p>	<p>Изучение уровня ассертивности подростков с помощью тест-опросника «Исследование уровня ассертивности» (модифицированный В. Каппони, Т. Новак). В программе SPSS был произведен сравнительный анализ данных до и после коммуникативного тренинга, с помощью Т-критерия Стьюдента для зависимых выборок.</p> <p>Результаты проведения представленной методики в группе детей подросткового возраста выглядят следующим образом: высокий уровень ассертивности – 17%, средний уровень ассертивности – 67%, низкий уровень ассертивности – 17%.</p> <p>Уровень ассертивности в 9-А классе после проведения тренинга</p> <p>В процентном соотношении результаты тренинга выглядят следующим образом: высокий уровень – 32%; средний уровень – 68%; низкий уровень – 0%.</p> <p>Таким образом, данные позволяют проследить необходимость проведения социально-психологического тренинга, направленного на развитие у подростков коммуникативных навыков и коррекцию межличностных отношений в группе сверстников, способствующего повышению уровня ассертивности подростков, повышению их социальной</p>

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков
жизнестойкости обучающихся»

	адаптации. Сложный мир подростка, не всегда понятный взрослому, нуждается в ежедневной поддержке и корректировки. Педагогу необходимо чаще предлагать помощь подростку в освоении новых норм и правил, чтобы потом не заниматься исправлением ошибок.
Использованная литература	Бишоп С., Тренинг асертивности. - СПб.: Питер, 2001. - 208с. Каппони В., Новак Т. Как делать все по-своему, или Асертивность - в жизнь. - СПб.: Питер, 1995. - 186с. Коробкова Т.А. Асертивность как вид педагогической коммуникации - Н.Новгород: Изд. ВИПИ,2000, с.138-139. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. - М.: Генезис, 1997. - 192с.

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков
жизнестойкости обучающихся»

КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж»



Официальные данные:

адрес: 658820, Алтайский край, г. Славгород, ул. Луначарского, 146

<http://mysttc.ru/>

Контактная информация:

тел./факс 8(38568) 54404

Аннотация программы

Программа «Умей ценить жизнь» реализуется в Славгородском педагогическом колледже с сентября 2015г и рассчитана на три года.

Программа ориентирована на создание условий для формирования и развития у студентов, будущих

педагогов, навыков жизнестойкости с учетом специфических особенностей приобретаемого профессионального педагогического образования.

Программа включает в себя мероприятия по проведению психодиагностического обследования студентов; серию психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у студентов жизнестойкости, навыков целеполагания и планирования жизненной перспективы, саморегуляции с опорой на внутренние резервы и повышение уровня стрессоустойчивости; мероприятия, направленные на повышение психологической грамотности студентов по вопросам оказания себе помощи в трудных жизненных ситуациях.

Интересен опыт колледжа по оказанию помощи молодёжи, оказавшейся в трудной жизненной ситуации, посредством их участия в разработке и реализации социальных (волонтерских) проектов научного студенческого общества, студенческого центра «Доверие» и волонтерского педагогического отряда «Компас».

По инициативе студентов Славгородского колледжа в социальной сети «В Контакте» была создана группа «Жизнестойкость, Толерантность против экстремизма» (<https://vk.com/club86546111>), в которой участники научно-практической окружной студенческой конференции «Формирование толерантного поведения и развитие жизнестойкости как условие профилактики экстремизма в молодежной среде» могли размещать свои статьи, обмениваться мнениями и опытом работы в данном направлении.

На средства гранта губернатора Алтайского края в сфере молодежной политики студенческим центром колледжа «Доверие» создан студенческий веб-сайт «Ты не один» (<http://tno.mysttc.ru/>) для молодежи, оказавшейся в трудной жизненной ситуации, в целях их информационного сопровождения и возможности получения консультации юристов и психологов по интересующей проблеме.



В 2016 году программа Славгородского колледжа «Умей ценить жизнь» стала лауреатом III степени краевого конкурса программ образовательных организаций по формированию навыков жизнестойкости в номинации «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся».

Программа "Умей ценить жизнь"

Паспорт программы	
Наименование Программы	«Умей ценить жизнь» Формирование навыков жизнестойкости студентов КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж»
Государственный заказчик, координатор Программы	КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж»
Нормативное основание	– Федеральный Закон от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; – Указ президента Российской Федерации от 01.06.2012 №761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017годы»; – приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края «О мерах по повышению жизнестойкости студентов профессиональных образовательных организаций» № 4882 от 17.09.2014г.
Цель и задачи Программы	<u>Цель:</u> создание условий для формирования и развития навыков жизнестойкости, профилактика антивиталяного поведения студентов. <u>Задачи:</u> – осуществление профилактики девиантного и антивиталяного поведения студентов; – формирование у студентов установок толерантного поведения; – проведение работы по снижению уровня тревожности студентов и формированию адекватной самооценки; развитие коммуникативных способностей студентов; – создание благоприятных условий для успешной адаптации студентов к обучению в колледже и повышения уровня социальной адаптированности студентов «группы риска»; – формирование у студентов позитивного образа собственного «Я»; развитие жизнестойкости и представления об ответственности за свой выбор и свое поведение; формирование навыков целеполагания и построения жизненной перспективы; – развитие у студентов навыков саморегуляции и конструктивных способов поведения в трудных жизненных ситуациях.
Разработчики Программы	Агалакова Вера Вячеславовна – заместитель директора по ВР; Хижова Татьяна Сергеевна – педагог-психолог
Исполнители Программы	Педагог-психолог, заместитель директора по ВР, заместитель директора по УВР, заместитель директора по НМР кураторы, заведующие отделениями, медицинский работник, студенты.
Срок реализации Программы	Сентябрь 2015 – июнь 2018 гг.
Этапы реализации Программы	I этап: подготовительный (01 сентября - 01 ноября 2015 г.; далее ежегодно); II этап: основной (сентябрь – июнь ежегодно); III этап: заключительный (июнь 2018г.).
Механизм управления реализацией Программы	Контроль за реализацией Программы осуществляется: - администрацией колледжа (в рамках ВК); - родителями студентов.
Показатели эффективности программы	Увеличение доли студентов со сформированными навыками жизнестойкости.

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность программы:

Проблема формирования и развития жизнестойкости у современных студентов в настоящее время является очень актуальной. Все это связано не только с трудностями, имеющимися в социально-экономической, политической, демографической и иных сферах жизни современного общества, но и со сложностями периода профессионального самоопределения и получения профессионального образования. Данные трудности у обучающихся вызваны в первую очередь необходимостью адаптироваться к новым условиям учебной, бытовой и межличностной сфер жизнедеятельности, овладением новой социальной ролью студента, что предполагает проявление самостоятельности и ответственности за свое поведение, качество выполненной работы и свою жизнь в целом. В период профессионального обучения студенты сталкиваются со множеством ситуаций оценивания своих способностей и личностных качеств, вызывающих стресс: экзаменационные сессии, прохождение разного вида производственных практик, защита выпускной квалификационной работы и т.д. Для конструктивного выхода из стрессового состояния человеку необходимо обладать соответствующими личностными ресурсами. Стоит отметить, что далеко не все студенты обладают достаточным набором таких ресурсов и даже если обладают, то не всегда знают о них и применяют на практике. Именно такие студенты, как правило, склонны воспринимать трудные жизненные ситуации как неразрешимые и рассматривают суицидальное поведение как единственно возможный выход из них. В данном случае именно жизнестойкость является одним из ключевых качеств, помогающих студентам справляться со стрессовыми ситуациями, видеть выход из имеющихся проблем, проявлять активность по их разрешению и осознавать смысл и ценность собственной жизни.

Учитывая, что большую часть своего времени студенты проводят в стенах учебного заведения, можно отметить, что именно учебно-воспитательная деятельность может стать основным мотиватором и регулятором процесса формирования и развития жизнестойкости обучающихся. В связи с этим в Славгородском педагогическом колледже была разработана программа по формированию навыков жизнестойкости студентов «Умей ценить жизнь» (далее - Программа), реализация которой будет осуществляться в течение 3 лет. На данный момент Программа в основном рассчитана для реализации в педагогических профессиональных учебных заведениях. В перспективе работы по внедрению и апробации Программы на базе колледжа планируется ее усовершенствовать и сделать доступной для реализации на базе любого профессионального образовательного учреждения.

Научные, методологические, нормативно-правовые основания: Программа по формированию навыков жизнестойкости студентов «Умей ценить жизнь» разработана на основе приказа Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края «О мерах по повышению жизнестойкости студентов профессиональных образовательных организаций» № 4882 от 17.09.2014г.

Теоретико-методологической основой для разработки Программы стала концепция жизнестойкости Сальваторе Мадди, согласно которой жизнестойкость включает в себя два компонента: психологический и деятельностный. Деятельностная сторона предполагает действия, направленные на осуществление цели; совладание со стрессовой ситуацией; заботу о своем здоровье; занятия, преобразующие ситуацию. Психологическая сторона предполагает изменение характера отношений - увеличение интереса к миру в целом и окружающим людям в частности. Эти два компонента формируют систему, которая оберегает людей от непомерной тревоги и утраты здоровья. По мнению Мадди С., жизнестойкость включает в себя три основные установки:

- «Вовлеченность» – готовность проявлять активность, силу и мотивацию при реализации своих целей; стремление к лидерству, здоровому образу мыслей и поведению.
- «Контроль» – готовность лично воздействовать на трудную жизненную ситуацию.
- «Принятие риска» – готовность быть открытым своему жизненному опыту, извлекать уроки из происходящих событий, воспринимать события как вызов.

Практическая значимость: Программа включает в себя комплекс психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование и развитие у студентов-педагогов навыков жизнестойкости и может быть рекомендована для использования педагогами-психологами, социальными педагогами, классными руководителями, преподавателями, администрацией профессиональных образовательных учреждений и другими лицами, заинтересованными в решении проблемы формирования жизнестойкости студентов.

Цель программы: создать условия для формирования и развития навыков жизнестойкости, профилактики антивиталяного поведения студентов.

Задачи программы:

1. Осуществление профилактики девиантного и антивиталяного поведения студентов.
2. Формирование у студентов установок толерантного поведения.
3. Проведение работы по снижению уровня тревожности студентов и формированию адекватной самооценки.
4. Развитие коммуникативных способностей студентов.
5. Создание благоприятных условий для успешной адаптации студентов к обучению в колледже и повышения уровня социальной адаптированности студентов «группы риска».
6. Формирование у студентов позитивного образа собственного «Я»; развитие жизнестойкости и представления об ответственности за свой выбор и свое поведение; формирование навыков целеполагания и построения жизненной перспективы.
7. Развитие у студентов навыков саморегуляции и конструктивных способов поведения в трудных жизненных ситуациях.

Характеристика модулей: Программа состоит из 8 модулей (направлений деятельности):

I. Диагностический модуль: включает в себя мероприятия по проведению психодиагностического обследования студентов, направленного на выявление начального уровня сформированности жизнестойкости и других связанных с ней личностных характеристик учащихся (самооценка, тревожность, коммуникативные способности, социальная адаптированность, толерантность, адаптация к обучению в колледже) до участия в реализации Программы, а также на исследование динамики уровня жизнестойкости и других связанных с ней личностных характеристик студентов после участия в реализации Программы.

II. Коррекционно – развивающий модуль: включает в себя серию психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у студентов жизнестойкости, навыков целеполагания и планирования собственной жизни, уверенного поведения, навыков саморегуляции с опорой на внутренние резервы и повышение уровня стрессоустойчивости, навыков конструктивного предупреждения конфликтов и выхода из них, адекватной личностной и профессиональной самооценки, лидерских качеств и активной жизненной позиции, позитивного образа будущего, установок толерантного отношения к себе и к окружающим, развитие эмпатии, обучение способам ведения позитивного диалога; развитие коммуникативных способностей, стремления к самопознанию и саморазвитию личности; формирование навыков взаимодействия в коллективе, повышение социометрического статуса студентов в группе и снижение уровня их тревожности.

III. Профилактический модуль: включает в себя серию психолого-педагогических мероприятий, направленных на профилактику развития у студентов антивиталяного поведения, наркомании, деструктивного стресса в период выхода на практику и сдачи экзаменов; формирование ценностного отношения к себе и своей жизни, потребности в сохранении своего физического и психического здоровья; обучение студентов стратегиям эффективного поведения в трудных жизненных ситуациях.

IV. Информационно – просветительский модуль: включает в себя серию психолого-педагогических мероприятий, направленных на повышение психологической грамотности студентов по вопросам оказания себе помощи в трудных жизненных ситуациях; формирование у студентов навыков поведения в сложной жизненной ситуации, пропаганду семейных ценностей и радости материнства, укрепление значимости сохранения своего репродуктивного здоровья и профилактику абортов среди учащихся; информирование студентов о способах развития ораторских способностей и умения эффективного выступления перед аудиторией; повышение культуры ин-

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

формационной безопасности в молодежной студенческой среде как эффективного инструмента профилактики экстремизма, дискриминации по различным признакам, пропаганды толерантного поведения и жизнестойкости.

V. Консультативный модуль: включает в себя мероприятия по оказанию индивидуальной консультационной психологической помощи студентам, испытывающим психологические проблемы.

VI. Психологический практикум «Целеполагание и построение жизненной перспективы»: включает в себя тематику занятий учебной дисциплины, реализуемой в выпускных группах и направленной на формирование у студентов системы знаний о возрастных аспектах жизнестойкости личности, способах ее формирования в условиях образовательного учреждения, ресурсах собственной личности, способах регуляции, саморегуляции психоэмоционального состояния и развития уверенности в себе, основах построения конструктивного общения с людьми; формирование у студентов умения анализировать и оценивать особенности развития собственной жизнестойкости, планировать работу по формированию жизнестойкости учащихся/воспитанников в образовательном учреждении с учетом их возрастных особенностей, осознавать собственную систему ценностей и субъективных смыслов, выстраивать свою жизненную перспективу, осуществлять целеполагание, планирование и выбор ресурсов для реализации намеченной жизненной перспективы, преодолевать внутренние и внешние противоречия, справляться с трудными жизненными ситуациями, находить конструктивные способы решения актуальных проблем, своевременно осуществлять саморегуляцию своего психоэмоционального состояния, владеть собой, быть стрессоустойчивым и уверенным в себе.

VII. Модуль вовлеченности обучающихся в социально значимую деятельность: включает в себя перечень социальных проектов, реализованных и реализуемых в настоящее время студентами и преподавателями колледжа.

VIII. Модуль повышения психолого-педагогической компетентности педагогов, родителей: включает в себя систему просветительских и консультационных мероприятий, направленных на информирование преподавателей и родителей студентов о способах повышения жизнестойкости учащихся и профилактики антивиталяного поведения, а также оказание психолого-педагогической помощи по вопросам организации взаимодействия с учащимися с учетом их индивидуальных психологических особенностей и условий жизнедеятельности.

Сроки реализации Программы: Сентябрь 2015г. – июнь 2018г.

Этапы реализации Программы:

I. Подготовительный этап (сентябрь – ноябрь 2015г. (далее - ежегодно):

1. Проведение входной диагностики, направленной на изучение уровня тревожности, самооценки, адаптации, коммуникативных способностей, жизнестойкости студентов.

2. Составление списка студентов, относящихся к «группе риска» (по результатам работы с личными делами студентов и итогам входной диагностики).

3. Проведение индивидуальных бесед со студентами, относящимися к «группе риска» с целью выявления проблем, которые впоследствии могут затруднить процесс социально-психологической адаптации студентов, и их последующего учета в выстраивании траектории работы по реализации программы.

II. Основной этап (сентябрь – июнь - ежегодно):

1. Проведение мероприятий, направленных на формирование навыков жизнестойкости студентов.

III. Заключительный этап (июнь 2018г.):

1. Проведение итоговой диагностики, направленной на определение уровня самооценки, тревожности, адаптации к обучению в колледже, коммуникативных способностей, толерантности, жизнестойкости студентов, социальной адаптированности студентов (студенты, относящиеся к категории детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей).

2. Анализ и оценка эффективности реализованной программы на основе результатов, полученных в ходе итоговой диагностики;

- совершенствование программы с учетом выявленных проблем.

Качественные и количественные критерии оценки достижения планируемых результатов:

- доля студентов, имеющих адекватную самооценку по итогам реализации Программы;
- доля студентов, имеющих высокий и средний уровень адаптации к обучению в колледже;
- доля студентов, имеющих нормальный уровень тревожности;
- доля студентов, имеющих средний и высокий уровни развития коммуникативных способностей;
- доля студентов, имеющих средний и высокий уровень толерантности;
- доля студентов, имеющих средний и высокий уровни жизнестойкости;
- доля студентов из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, имеющих средний и высокий уровень социальной адаптированности.

Ожидаемые результаты реализации Программы (промежуточные и итоговые):

- наличие адекватной самооценки у 90% студентов по итогам реализации Программы от общего количества студентов, принявших участие в реализации Программы;
- достижение высокого и среднего уровня адаптации к обучению в колледже у 90% студентов по итогам реализации Программы от общего количества студентов нового набора;
- наличие нормального уровня тревожности у 90% студентов по итогам реализации Программы от общего количества принявших участие в реализации Программы;
- наличие среднего и высокого уровня развития коммуникативных способностей у 90% студентов по итогам реализации Программы от общего количества принявших участие в реализации Программы;
- наличие среднего и высокого уровня развития толерантности у 90% студентов по итогам реализации Программы от общего количества принявших участие в реализации Программы;
- наличие высокого и среднего уровня развития жизнестойкости у 90% студентов по итогам реализации Программы от общего количества принявших участие в реализации Программы;
- наличие высокого и среднего уровня социальной адаптированности у 100% студентов из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей от общего количества студентов из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, принявших участие в реализации Программы.

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

Критерии оценки эффективности Программы

Оценка эффективности реализации программы «Умей ценить жизнь», будет оцениваться, исходя из цели и задач программы, по следующим критериям:

Критерий	Инструмент для измерения	Цель
1. Уровень самооценки студентов (доля студентов, имеющих адекватную самооценку)	Методика «Экспресс-диагностика уровня самооценки»	Выявить уровень самооценки студентов
2. Уровень тревожности студентов (доля студентов, имеющих нормальный уровень тревожности)	Методика «Диагностика личностной тревожности А.М. Прихожан»	Выявить уровень тревожности студентов
3. Уровень адаптации студентов к обучению в колледже (доля студентов, имеющих средний и высокий уровень адаптации)	Методика «Адаптационная анкета»	Выявить уровень адаптации студентов к обучению в колледже
4. Уровень жизнестойкости	Методика «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Лентьева Д.)	Выявление уровня жизнестойкости студентов
5. Уровень толерантности	Экспресс-опросник «Индекс толерантности»	Выявить уровень развития толерантности студентов
6. Уровень развития коммуникативных способностей	Опросник КОС-2	Выявление уровня развития коммуникативных способностей
7. Уровень социальной адаптированности	Методика для изучения социализированности личности (М.И. Рожков)	Выявление уровня социальной адаптированности студентов

План реализации мероприятий по формированию навыков жизнестойкости студентов в 2015-2016 уч.г.

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Прогнозируемый результат
Подготовительный этап				
1.	Диагностика самооценки, тревожности (новый набор)	Сентябрь 2015г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог	Определение уровня самооценки, тревожности с целью выявления студентов «группы риска»/Журнал учета групповой диагностики; Индивидуальные карты развития студентов
2.	Диагностика сформированности коммуникативной компетентности и организаторских способностей студентов (новый набор)	Октябрь 2015г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог	Выявление начального уровня сформированности коммуникативной компетентности студентов с целью составления плана дальнейшего совершенствования данной компетентности/ Журнал учета групповой диагностики; Индивидуальные карты развития студентов
3.	Диагностика уровня адаптации студентов (новый набор)	Ноябрь 2015г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог, кураторы	Выявление студентов, имеющих низкий уровень адаптации с последующим проведением коррекции/ Журнал учета групповой диагностики; Индивидуальные карты развития студентов; Карта индивидуального сопровождения студента, относящегося к группе риска
4.	Диагностика уровня жизнестойкости студентов	Ноябрь –2015г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог	Выявление студентов с низким уровнем жизнестойкости, нуждающихся в получении консультационной, коррекционно-развивающей и профилактической психологической помощи/ Журнал учета групповой диагностики; Индивидуальные карты развития студентов; Карта индивидуального сопровождения студента, относящегося к группе риска
Основной этап				
5.	Часы общения «Теперь мы студенты СПК», «Моя группа – моя крепость» (1, 2 курс)	Сентябрь 2015г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог, кураторы	Обеспечение студентам возможности познакомиться друг с другом, со своей будущей профессией. Создание условий, необходимых для начала формирования коллектива группы; развития у студентов навыков взаимодействия с коллективом группы и куратором; создания психологической атмосферы, способствующей самопознанию и саморазвитию личности студентов / Журнал учета коррекционно-развивающей работы

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

6.	Проведение информационных бесед со студентами о работе Детского телефона доверия	Сентябрь 2015г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог, сотрудники отдела психологической поддержки студенческого центра «Доверие»	Повышение психологической грамотности студентов по вопросам оказания себе помощи в трудных жизненных ситуациях / Журнал учета консультативно-просветительской работы
7.	Индивидуальные беседы со студентами «группы риска»	Сентябрь – ноябрь 2015г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог	Выявление проблем студентов «группы риска» в учебной деятельности, взаимоотношениях с окружающими и т.п. / Журнал учета консультативной работы
8.	Часы общения «Я не такой, как все, и все мы – разные» (1-2 курс)	Октябрь – декабрь 2015г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог, кураторы	Формирование установок толерантного отношения к себе и к окружающим/ Журнал учета коррекционно-развивающей работы
9.	Занятие с элементами тренинга «Я – важная часть своего коллектива» (3, 4 курс)	Октябрь 2015г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог, кураторы	Повышение социометрического статуса студентов в группе/ Журнал учета коррекционно-развивающей работы
10.	Занятия с элементами тренинга «Я могу уверенно ответить» (1-2 курс)	Октябрь 2015г. – апрель 2016г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог	Формирование уверенного поведения студентов / Журнал учета коррекционно-развивающей работы
11.	Коррекционно – развивающее занятие «Толерантность – признак здорового общества» (1 – 4 курс)	Октябрь 2015г. – январь 2016г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог, студенты – сотрудники отдела психологической поддержки студенческого центра «Доверие»	Формирование у студентов представления о толерантности, развитие эмпатии, обучение способам ведения позитивного диалога; формирование установок толерантного отношения к себе и к окружающим / Журнал учета коррекционно-развивающей работы
12.	Цикл занятий с элементами тренинга «Я развиваю свои коммуникативные способности» (2,3 курс)	Октябрь 2015г. – апрель 2016г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог	Развитие коммуникативных способностей студентов/ Журнал учета коррекционно-развивающей работы
13.	Занятие «Формулировка цели. Главные цели и определение временных границ. Оценка ресурсов и препятствий» в группах	Ноябрь 2015г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог	Формирование у студентов навыков целеполагания и планирования собственной жизни / Журнал учета коррекционно-развивающей работы

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

	нового набора			
14.	Час общения «Круг помощи» (4 курс)	Ноябрь 2015г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог	Развитие у студентов навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы / Журнал учета коррекционно-развивающей работы
15.	Лекция – беседа «В защиту жизни»	Ноябрь – декабрь 2015г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог, сотрудники отдела психологической поддержки студенческого центра «Доверие», представители церкви	Формирование у студентов навыков поведения в сложной жизненной ситуации, пропаганда семейных ценностей и радости материнства, укрепление значимости сохранения своего репродуктивного здоровья и профилактика аборт среди учащихся / Журнал учета консультативно-просветительской работы
16.	Родительское собрание по теме «Особенности процесса формирования навыков жизнестойкости и профилактики антивиталяного поведения студентов в период адаптации»	Ноябрь 2015г. (далее - ежегодно)	Зам. директора по ВР, педагог-психолог, заведующие отделениями, кураторы групп нового набора	Повышение психологической грамотности родителей по вопросам формирования и развития жизнестойкости своих детей, профилактики и оказания психологической помощи подростку с суицидальными намерениями / Журнал учета консультативно-просветительской работы
17.	Практикум «Я иду на практику» (2 курс)	Ноябрь 2015г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог, зам. директора по УПР	Обучение студентов стратегиям эффективного поведения, профилактика развития деструктивного стресса у студентов в период выхода на практику / Журнал учета профилактической работы
18.	Занятие с элементами тренинга «Как преодолеть тревогу», 1-4 курс	Ноябрь 2015г., декабрь, март 2016г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог	Снижение уровня тревожности студентов / Журнал учета коррекционно-развивающей работы
19.	Групповая коррекционная работа по формированию адекватной самооценки студентов, имеющих заниженную самооценку	Ноябрь 2015г. – февраль 2016г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог	Формирование адекватной самооценки студентов / Журнал учета коррекционно-развивающей работы
20.	Групповая коррекционная работа по снижению тревожности у студентов с	Ноябрь 2015г.– февраль 2016г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог	Снижение уровня тревожности студентов / Журнал учета коррекционно-развивающей работы

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

	высоким уровнем тревожности			
21.	Полное психологическое обследование студентов-сирот и студентов, оставшихся без попечения родителей (новый набор)	Ноябрь – декабрь 2015г.	Педагог-психолог	Выявить психологические проблемы студентов с целью последующей их коррекции / Индивидуальные карты развития студентов; Карта индивидуального сопровождения студента, относящегося к группе риска
22.	Профилактическое занятие «Позитивная линия жизни» (4 курс)	Декабрь 2015г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог	Профилактика антивиталяного поведения / Журнал учета профилактической работы
23.	Коррекционно-развивающее занятие «Программа защиты от стресса» (1-3 курс)	Декабрь 2015г. – май 2016г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог	Формирование навыков саморегуляции и повышения уровня стрессоустойчивости студентов / Журнал учета коррекционно-развивающей работы
24.	Профилактическое занятие «Наркомания – признак проблемного общества» (1 – 4 курс)	Декабрь 2015г. – февраль 2016г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог, студенты-сотрудники студенческого центра «Доверие», кураторы, зам. директора по ВР	Профилактика наркомании среди студентов, формирование потребности в сохранении своего здоровья / Журнал учета профилактической работы
25.	Исследование уровня толерантности студентов нового набора	Декабрь 2015г. – февраль 2016г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог, студенты – сотрудники отдела психологической поддержки студенческого центра «Доверие»	Выявление начального уровня толерантности студентов с целью определения студенческих групп, нуждающихся в проведении усиленной коррекционно-развивающей работы по формированию установок толерантного отношения к себе и окружающим/ Журнал учета групповой диагностики; Индивидуальные карты развития студентов
26.	Диагностика уровня агрессивности, обидчивости, чувства вины и негативизма у студентов «группы риска»	Январь – март 2016г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог	Своевременно выявить категорию студентов с высоким уровнем агрессивности с целью оказания им психологической помощи / Карта индивидуального сопровождения студента, относящегося к группе риска
27.	Обеспечение участия студентов 4 курса в изучении	Январь – апрель 2016г. (далее -	Педагог-психолог, зам. директора по	Формирование и развитие жизнестойкости студентов, профилактика антивиталяного поведения среди студентов /

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

	психологического практикума «Целеполагание и построение жизненной перспективы»	ежегодно)	УВР	Программа учебной дисциплины
28.	Разработка и реализация социального проекта «Жизнестойкость и Толерантность против экстремизма»	Январь – июнь 2016г.	Зам. по НМР, зам. по ВР, педагог - психолог	Повышение культуры информационной безопасности в молодежной среде как эффективного инструмента профилактики экстремизма, дискриминации по различным признакам, пропаганда толерантного поведения и жизнестойкости через взаимодействие благополучателей в социальных сетях, на студенческой конференции и конкурсе социальных плакатов / Проект
29.	Профилактическое занятие «Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях» (2 - 3 курс)	Февраль 2015г., апрель 2016г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог	Профилактика суицидального поведения и развитие жизнестойкости студентов / Журнал учета профилактической работы
30.	Профилактическое занятие «Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи» (1,2 курс)	Февраль, март 2016г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог, кураторы	Профилактика антивиталяного поведения. Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни / Журнал учета профилактической работы
31.	Проведение конкурса плакатов, фотоколлажей, буклетов, видеороликов, презентаций «Как я противостою жизненным трудностям»	Март – апрель 2016г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог, сотрудники отдела психологической поддержки студенческого центра «Доверие», зам. директора по НМР	Повышение психологической грамотности студентов по вопросам оказания себе помощи в трудных жизненных ситуациях / Положение о конкурсе
32.	Проведение повторного диагностического исследования уровня развития коммуникативных способностей студентов	Апрель - ежегодно	Педагог-психолог	Выявление динамики уровня развития коммуникативных способностей студентов за период обучения в колледже / Журнал учета групповой диагностики; Индивидуальные карты развития студентов

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

	выпускников			
33.	Занятия с элементами тренинга «Общение – важная составляющая деятельности студента-педагога» (1,2 курс)	Апрель 2016г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог, кураторы	Повышение уровня коммуникативной компетентности студентов / Журнал учета коррекционно-развивающей работы
34.	Коррекционно – развивающее занятие «Разбуди в себе лидера» (1,2 курс)	Апрель 2016г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог, кураторы	Формирование лидерских качеств и активной жизненной позиции студентов / Журнал учета коррекционно-развивающей работы
35.	Практикум «Конфликты в нашей жизни»	Май 2016г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог, кураторы	Формирование у студентов навыков конструктивного предупреждения конфликтов и выхода из них / Журнал учета коррекционно-развивающей работы
36.	Часы общения «Ранние половые связи. Любовь и влюбленность» в группах нового набора	Апрель 2016г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог, кураторы	Профилактика ранних половых связей / Журнал учета профилактической работы
37.	Профилактическое занятие «ИГА без стресса»	Апрель 2016г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог, кураторы	Профилактика развития деструктивного стресса у выпускников / Журнал учета профилактической работы
38.	Практикум «Овладение ораторским искусством или как научиться выступать перед аудиторией»	Апрель 2016г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог	Информирование студентов о способах развития ораторских способностей и умения эффективного выступления перед аудиторией / Журнал учета консультативно-просветительской работы
39.	Научно – практическая окружная студенческая конференция «Формирование толерантного поведения и развитие жизнестойкости как условие профилактики экстремизма в молодежной среде»	Апрель 2016г.	Зам. по НМР	Повышение культуры информационной безопасности в молодежной студенческой среде как эффективного инструмента профилактики экстремизма, дискриминации по различным признакам, пропаганды толерантного поведения и жизнестойкости / Положение о конференции
40.	Проведение повторного диагностического исследования уровня тревожности студентов (группа риска)	Май – июнь (ежегодно)	Педагог-психолог	Выявление динамики уровня тревожности студентов за учебный год, выявление эффективности коррекционной работы по снижению уровня тревожности студентов с высоким уровнем/ Журнал учета групповой диагностики; Индивидуальные карты развития студентов; Карта индивиду-

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

				ального сопровождения студента, относящегося к группе риска
41.	Проведение повторного диагностического исследования уровня самооценки студентов (группа риска)	Май – июнь (ежегодно)	Педагог-психолог	Выявление динамики уровня самооценки студентов за учебный год, выявление эффективности коррекционной работы по формированию адекватной самооценки студентов с заниженной самооценкой/ Журнал учета групповой диагностики; Индивидуальные карты развития студентов; Карта индивидуального сопровождения студента, относящегося к группе риска
42.	Проведение повторного диагностического исследования уровня жизнестойкости студентов (группа риска)	Май – июнь (ежегодно)	Педагог-психолог	Выявление динамики уровня жизнестойкости студентов за учебный год, выявление эффективности коррекционной работы по повышению жизнестойкости студентов с низким уровнем жизнестойкости / Журнал учета групповой диагностики; Индивидуальные карты развития студентов; Карта индивидуального сопровождения студента, относящегося к группе риска
43.	Занятие с элементами тренинга «Экзамены без стресса» (1,2 курс)	Июнь 2016г. (далее - ежегодно)	Педагог-психолог	Психологическая подготовка студентов к сдаче сессии; профилактика развития деструктивного стрессового состояния / Журнал учета профилактической работы
44.	Проведение повторного диагностического исследования уровня адаптации студентов нового набора к обучению в колледже	Июнь 2016г. (ежегодно)	Педагог-психолог, кураторы	Выявление динамики уровня адаптации студентов к обучению в колледже за учебный год, выявление эффективности коррекционной работы по повышению уровня адаптации студентов с низким уровнем адаптации / Журнал учета групповой диагностики; Индивидуальные карты развития студентов
45.	Диагностика социальной адаптированности студентов, относящихся к категории детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей	Сентябрь 2016г. – далее ежегодно (студенты нового набора), апрель – май (студенты 2-4 курсов)	Педагог-психолог	Выявление уровня социальной адаптированности студентов с последующим проведением коррекционных мероприятий, а также определение первоочередной нужды выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в постинтернатном патронате/Карта индивидуального сопровождения студента, относящегося к группе риска
46.	Цикл коррекционно-развивающих занятий «Как стать успешным в	В течение года	Педагог-психолог	Развитие профессионального самоопределения студентов, укрепление личностной и профессиональной самооценки студентов / Журнал учета коррекционно-развивающей ра-

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

	выбранной профессии» (2,3 курс)			боты
47.	Индивидуальная коррекционная работа со студентами, имеющими низкий уровень жизнестойкости и предрасположенность к суицидальному поведению	В течение года	Педагог-психолог	Обучение студентов социальным навыкам и умениям преодолевать стресс, снимать негативные эмоции; формирование позитивного образа будущего / Журнал учета коррекционно-развивающей работы
48.	Взаимодействие со специалистами КГБУЗ «Славгородская ЦРБ»	В течение учебного года	Педагог-психолог, медицинский работник, зам. директора по ВР	Оказание медицинской помощи студентам, склонным к аутоагрессивному поведению и иным психическим нарушениям; получение консультационной помощи по вопросам особенностей организации учебно-воспитательного процесса для студентов, испытывающих трудности
49.	Консультации со студентами, имеющими высокий уровень тревожности	В течение года	Педагог-психолог	Оказание психологической помощи студентам в личностном становлении и сохранении психологического здоровья / Журнал учета консультативной работы
50.	Консультации со студентами, имеющими неадекватную самооценку	В течение года	Педагог-психолог	Оказание психологической помощи студентам в личностном становлении и сохранении психологического здоровья / Журнал учета консультативной работы
51.	Консультирование студентов, имеющих низкий уровень адаптации к обучению в колледже	В течение года	Педагог-психолог	Оказание психологической помощи студентам в адаптации / Журнал учета консультативной работы
52.	Индивидуальное консультирование студентов, имеющих предрасположенность к суицидальному поведению	В течение года	Педагог-психолог	Оказание психологической помощи студентам в личностном становлении и сохранении психологического здоровья / Журнал учета консультативной работы
53.	Разработка и реализация социального проекта «Театральная студия «Мозаика»	В течение года (2015 – 2016 учебный год)	Заведующий школьным отделением (руководитель секции научного – студенческого общества)	Создать в колледже необходимые условия для толерантного сосуществования молодежи с разным менталитетом через театральное творчество / Проект
54.	Разработка и реализация	В течение года	Председатель пред-	Профилактика антивиталяного поведения подростков-

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

	социального проекта «Я выбираю жизнь»	(2015 – 2016 учебный год)	метно-цикловой комиссии школьной педагогики и психологии	школьников через реализацию программы «Я выбираю жизнь» / Проект
55.	Проведение семинаров «Формирование жизнестойкости студентов в условиях педагогического колледжа» (кураторы, воспитатели общежития, заведующие отделениями)	В течение года	Педагог-психолог, зам. директора по ВР	Повышение психологической грамотности преподавателей по вопросам развития жизнестойкости у студентов / Журнал учета консультативно-просветительской работы
56.	Консультирование педагогов по работе со студентами-сиротами и оставшимися с опекунами	В течение года	Зам. директора по ВР, педагог-психолог	Рассмотреть способы эффективного взаимодействия со студентами-сиротами / Журнал учета консультативно-просветительской работы
57.	Консультирование родителей студентов и лиц, их замещающих по вопросам воспитания и развития учащихся, особенностям взаимодействия со студентами «группы риска»	В течение года	Зам. директора по ВР, педагог-психолог	Повышение психологической грамотности родителей по вопросам построения взаимоотношений со студентами с учетом их индивидуальных психологических особенностей/ Журнал учета консультативно-просветительской работы

Заключительный этап				
58.	Проведение итогового диагностического обследования уровня жизнестойкости, самооценки, тревожности, толерантности, адаптации, коммуникативных способностей, эмоциональной устойчивости, самоконтроля и определения ди-	Июнь 2018г	Педагог-психолог	Определение эффективности реализации программы / Журнал учета групповой диагностики

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

	намики их развития за период обучения в колледже			
59.	Отчет об эффективности реализуемой программы	Июнь 2018г	Зам. директора по ВР, педагог-психолог	Определение эффективности реализации программы / Аналитическая справка о результатах реализации программы

Содержание модулей программы

№	Содержание работы (мероприятия)	Ответственные	Результат/документ	Сроки реализации
I. Диагностический модуль				
1.	Диагностическое обследование студентов (новый набор): исследование самооценки, тревожности	Педагог-психолог	Определение уровня самооценки, тревожности с целью выявления студентов «группы риска»/Журнал учета групповой диагностики; Индивидуальные карты развития студентов	Сентябрь 2015г. (далее - ежегодно)
.	Диагностика социальной адаптированности студентов, относящихся к категории детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей	Педагог-психолог	Выявление уровня социальной адаптированности студентов с последующим проведением коррекционных мероприятий, а также определение первоочередной нужды выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в постинтернатном патронате/Карта индивидуального сопровождения студента, относящегося к группе риска	Сентябрь 2015г. – далее ежегодно (студенты нового набора), апрель – май (студенты 2-4 курсов)
3.	Исследование уровня сформированности коммуникативной компетентности и организаторских способностей студентов (новый набор)	Педагог-психолог	Выявление начального уровня сформированности коммуникативной компетентности студентов с целью составления плана дальнейшего совершенствования данной компетентности/ Журнал учета групповой диагностики; Индивидуальные карты развития студентов	Октябрь 2015г. (далее - ежегодно)
4.	Исследование уровня адаптации студентов (новый набор)	Педагог-психолог, кураторы	Выявление студентов, имеющих низкий уровень адаптации с последующим проведением коррекции/ Журнал учета групповой диагностики; Индивидуальные карты развития студентов; Карта индивидуального сопровождения студента, относящегося к группе риска	Ноябрь 2015г. (далее - ежегодно)
5.	Исследование уровня жизнестойкости студентов	Педагог-психолог	Выявление студентов с низким уровнем жизнестойкости, нуждающихся в получении консультационной, коррекционно-развивающей и профилактической психологической помощи/ Журнал учета групповой диагностики; Индивидуальные карты развития студентов; Карта индивидуального сопровождения студента, относящегося к группе риска	Ноябрь – декабрь 2015г. (далее - ежегодно)
6.	Полное психологическое об-	Педагог-	Выявить психологические проблемы студентов с целью после-	Ноябрь – де-

	следование студентов-сирот и студентов, оставшихся без попечения родителей (новый набор)	психолог	дующей их коррекции / Индивидуальные карты развития студентов; Карта индивидуального сопровождения студента, относящегося к группе риска	кабрь 2015г. (далее - ежегодно)
7.	Исследование уровня толерантности студентов нового набора	Педагог-психолог, студенты – сотрудники отдела психологической поддержки студенческого центра «Доверие»	Выявление начального уровня толерантности студентов с целью определения студенческих групп, нуждающихся в проведении усиленной коррекционно-развивающей работы по формированию установок толерантного отношения к себе и окружающим/ Журнал учета групповой диагностики; Индивидуальные карты развития студентов	Декабрь 2015г. – февраль 2016г. (далее - ежегодно)
8.	Диагностика уровня агрессивности, обидчивости, чувства вины и негативизма у студентов «группы риска»	Педагог-психолог	Своевременно выявить категорию студентов с высоким уровнем агрессивности с целью оказания им психологической помощи / Карта индивидуального сопровождения студента, относящегося к группе риска	Январь – март 2016г. (далее - ежегодно)
9.	Проведение повторного диагностического исследования уровня развития коммуникативных способностей студентов-выпускников	Педагог-психолог	Выявление динамики уровня развития коммуникативных способностей студентов за период обучения в колледже / Журнал учета групповой диагностики; Индивидуальные карты развития студентов	Апрель - ежегодно
10.	Проведение повторного диагностического исследования уровня тревожности студентов (группа риска)	Педагог-психолог	Выявление динамики уровня тревожности студентов за учебный год, выявление эффективности коррекционной работы по снижению уровня тревожности студентов с высоким уровнем/ Журнал учета групповой диагностики; Индивидуальные карты развития студентов; Карта индивидуального сопровождения студента, относящегося к группе риска	Май – июнь (ежегодно)
11.	Проведение повторного диагностического исследования уровня самооценки студентов (группа риска)	Педагог-психолог	Выявление динамики уровня самооценки студентов за учебный год, выявление эффективности коррекционной работы по формированию адекватной самооценки студентов с заниженной самооценкой/ Журнал учета групповой диагностики; Индивидуальные карты развития студентов; Карта индивидуального сопровождения студента, относящегося к группе риска	Май – июнь (ежегодно)
12.	Проведение повторного диагностического исследования	Педагог-психолог	Выявление динамики уровня жизнестойкости студентов за учебный год, выявление эффективности коррекционной работы по по-	Май – июнь (ежегодно)

	уровня жизнестойкости студентов (группа риска)		вышению жизнестойкости студентов с низким уровнем жизнестойкости / Журнал учета групповой диагностики; Индивидуальные карты развития студентов; Карта индивидуального сопровождения студента, относящегося к группе риска	
13.	Проведение повторного диагностического исследования уровня адаптации студентов нового набора к обучению в колледже	Педагог-психолог, кураторы	Выявление динамики уровня адаптации студентов к обучению в колледже за учебный год, выявление эффективности коррекционной работы по повышению уровня адаптации студентов с низким уровнем адаптации / Журнал учета групповой диагностики; Индивидуальные карты развития студентов	Июнь (ежегодно)
14.	Проведение итогового диагностического обследования уровня жизнестойкости, самооценки, тревожности, толерантности, адаптации, коммуникативных способностей, эмоциональной устойчивости, самоконтроля и определения динамики их развития за период обучения в колледже	Педагог-психолог	Определение эффективности реализации программы / Журнал учета групповой диагностики	Июнь 2018г.
II. Коррекционно – развивающий модуль				
15.	Часы общения «Теперь мы студенты СПК», «Моя группа – моя крепость» (1, 2 курс)	Педагог-психолог, кураторы	Обеспечение студентам возможности познакомиться друг с другом, со своей будущей профессией. Создание условий, необходимых для начала формирования коллектива группы; развития у студентов навыков взаимодействия с коллективом группы и куратором; создания психологической атмосферы, способствующей самопознанию и саморазвитию личности студентов / Журнал учета коррекционно-развивающей работы	Сентябрь 2015г. (далее - ежегодно)
16.	Занятие с элементами тренинга «Я – важная часть своего коллектива» (3, 4 курс)	Педагог-психолог, кураторы	Повышение социометрического статуса студентов в группе/ Журнал учета коррекционно-развивающей работы	Октябрь 2015г. (далее - ежегодно)
17.	Часы общения «Я не такой, как все, и все мы – разные» (1-2 курс)	Педагог-психолог, кураторы	Формирование установок толерантного отношения к себе и к окружающим/ Журнал учета коррекционно-развивающей работы	Октябрь – декабрь 2015г. (далее - ежегодно)
18.	Коррекционно – развивающее	Педагог-	Формирование у студентов представления о толерантности, раз-	Октябрь

	занятие «Толерантность – признак здорового общества» (1 – 4 курс)	психолог, студенты – сотрудники отдела психологической поддержки студенческого центра «Доверие»	витие эмпатии, обучение способам ведения позитивного диалога; формирование установок толерантного отношения к себе и к окружающим / Журнал учета коррекционно-развивающей работы	2015г. – январь 2016г. (далее - ежегодно)
19.	Занятия с элементами тренинга «Я могу уверенно ответить» (1-2 курс)	Педагог-психолог	Формирование уверенного поведения студентов / Журнал учета коррекционно-развивающей работы	Октябрь 2015г. – апрель 2016г. (далее - ежегодно)
20.	Цикл занятий с элементами тренинга «Я развиваю свои коммуникативные способности» (2,3 курс)	Педагог-психолог	Развитие коммуникативных способностей студентов/ Журнал учета коррекционно-развивающей работы	октябрь 2015г. – апрель 2016г. (далее - ежегодно)
21.	Час общения «Круг помощи» (4 курс)	Педагог-психолог	Развитие у студентов навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы / Журнал учета коррекционно-развивающей работы	Ноябрь 2015г. (далее - ежегодно)
22.	Занятие «Формулировка цели. Главные цели и определение временных границ. Оценка ресурсов и препятствий» в группах нового набора	Педагог-психолог	Формирование у студентов навыков целеполагания и планирования собственной жизни / Журнал учета коррекционно-развивающей работы	Ноябрь 2015г. (далее - ежегодно)
23.	Коррекционно-развивающее занятие «Программа защиты от стресса» (1-3 курс)	Педагог-психолог	Формирование навыков саморегуляции и повышения уровня стрессоустойчивости студентов / Журнал учета коррекционно-развивающей работы	Декабрь 2015г. – май 2016г. (далее - ежегодно)
24.	Занятие с элементами тренинга «Как преодолевать тревогу», 1-4 курс	Педагог-психолог	Снижение уровня тревожности студентов / Журнал учета коррекционно-развивающей работы	Ноябрь 2015г., декабрь, март 2016г. (далее - ежегодно)
25.	Групповая коррекционная работа по формированию адекватной самооценки студентов	Педагог-психолог	Формирование адекватной самооценки студентов / Журнал учета коррекционно-развивающей работы	Ноябрь 2015г. – февраль

	ватной самооценки студентов, имеющих заниженную самооценку			2016г. (далее - ежегодно)
26.	Групповая коррекционная работа по снижению тревожности у студентов с высоким уровнем тревожности	Педагог-психолог	Снижение уровня тревожности студентов / Журнал учета коррекционно-развивающей работы	Ноябрь 2015г.– февраль 2016г. (далее - ежегодно)
27.	Цикл коррекционно-развивающих занятий «Как стать успешным в выбранной профессии» (2,3 курс)	Педагог-психолог	Развитие профессионального самоопределения студентов, укрепление личностной и профессиональной самооценки студентов / Журнал учета коррекционно-развивающей работы	В течение года
28.	Занятия с элементами тренинга «Общение – важная составляющая деятельности студента-педагога» (1,2 курс)	Педагог-психолог, кураторы	Повышение уровня коммуникативной компетентности студентов / Журнал учета коррекционно-развивающей работы	Апрель 2016г. (далее - ежегодно)
29.	Коррекционно – развивающее занятие «Разбуди в себе лидера» (1,2 курс)	Педагог-психолог, кураторы	Формирование лидерских качеств и активной жизненной позиции студентов / Журнал учета коррекционно-развивающей работы	Апрель 2016г. (далее - ежегодно)
30.	Практикум «Конфликты в нашей жизни»	Педагог-психолог, кураторы	Формирование у студентов навыков конструктивного предупреждения конфликтов и выхода из них / Журнал учета коррекционно-развивающей работы	Май 2016г. (далее - ежегодно)
31.	Индивидуальная коррекционная работа со студентами, имеющими низкий уровень жизнестойкости и предрасположенность к суицидальному поведению	Педагог-психолог	Обучение студентов социальным навыкам и умениям преодолевать стресс, снимать негативные эмоции; формирование позитивного образа будущего / Журнал учета коррекционно-развивающей работы	В течение года

III. Профилактический модуль				
32.	Практикум «Я иду на практику» (2 курс)	Педагог-психолог, зам. директора по УПР	Обучение студентов стратегиям эффективного поведения, профилактика развития деструктивного стресса у студентов в период выхода на практику / Журнал учета профилактической работы	Ноябрь 2015г. (далее - ежегодно)
33.	Профилактическое занятие «Позитивная линия жизни» (4 курс)	Педагог-психолог	Профилактика антивитального поведения / Журнал учета профилактической работы	Декабрь 2015г. (далее - ежегодно)
34.	Профилактическое занятие «Наркомания – признак проблемного общества» (1 – 4 курс)	Педагог-психолог, студенты-сотрудники студенческого центра «Доверие», кураторы, зам. директора по ВР	Профилактика наркомании среди студентов, формирование потребности в сохранении своего здоровья / Журнал учета профилактической работы	Декабрь 2015г. – февраль 2016г. (далее - ежегодно)
35.	Профилактическое занятие «Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях» (2 - 3 курс)	Педагог-психолог	Профилактика суицидального поведения и развитие жизнестойкости студентов / Журнал учета профилактической работы	Февраль 2015г., апрель 2016г. (далее - ежегодно)
36.	Профилактическое занятие «Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи» (1,2 курс)	Педагог-психолог, кураторы	Профилактика антивитального поведения. Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни / Журнал учета профилактической работы	Февраль, март 2016г. (далее - ежегодно)
37.	Часы общения «Ранние половые связи. Любовь и влюбленность» в группах нового набора	Педагог-психолог, кураторы	Профилактика ранних половых связей / Журнал учета профилактической работы	Апрель 2016г. (далее - ежегодно)
38.	Профилактическое занятие «ИГА без стресса»	Педагог-психолог, кураторы	Профилактика развития деструктивного стресса у выпускников / Журнал учета профилактической работы	Апрель 2016г. (далее - ежегодно)
39.	Занятие с элементами тренинга «Экзамены без стресса» (1,2	Педагог-психолог	Психологическая подготовка студентов к сдаче сессии; профилактика развития деструктивного стрессового состояния / Журнал	Июнь 2016г. (далее -

	курс)		учета профилактической работы	ежегодно)
IV. Информационно – просветительский модуль				
40.	Проведение информационных бесед со студентами о работе Детского телефона доверия	Педагог-психолог, сотрудники отдела психологической поддержки студенческого центра «Доверие»	Повышение психологической грамотности студентов по вопросам оказания себе помощи в трудных жизненных ситуациях / Журнал учета консультативно-просветительской работы	Сентябрь 2015г. (далее - ежегодно)
41.	Лекция – беседа «В защиту жизни»	Педагог-психолог, сотрудники отдела психологической поддержки студенческого центра «Доверие», представители церкви	Формирование у студентов навыков поведения в сложной жизненной ситуации, пропаганда семейных ценностей и радости материнства, укрепление значимости сохранения своего репродуктивного здоровья и профилактика аборт среди учащихся / Журнал учета консультативно-просветительской работы	Ноябрь – декабрь 2015г. (далее - ежегодно)
42.	Проведение конкурса плакатов, фотоколлажей, буклетов, видеороликов, презентаций «Как я противостояю жизненным трудностям»	Педагог-психолог, сотрудники отдела психологической поддержки студенческого центра «Доверие», зам. директора по НМР	Повышение психологической грамотности студентов по вопросам оказания себе помощи в трудных жизненных ситуациях / Положение о конкурсе	Март – апрель 2016г. (далее - ежегодно)
43.	Практикум «Овладение ораторским искусством или как научиться выступать перед аудиторией»	Педагог-психолог	Информирование студентов о способах развития ораторских способностей и умения эффективного выступления перед аудиторией / Журнал учета консультативно-просветительской работы	Апрель 2016г. (далее - ежегодно)
44.	Научно – практическая окружная студенческая конференция «Формирование толе-	Зам. по НМР	Повышение культуры информационной безопасности в молодежной студенческой среде как эффективного инструмента профилактики экстремизма, дискриминации по различным признакам,	Апрель 2015г.

	рантного поведения и развитие жизнестойкости как условие профилактики экстремизма в молодежной среде»		пропаганды толерантного поведения и жизнестойкости / Положение о конференции	
45.	Взаимодействие со специалистами КГБУЗ «Славгородская ЦРБ»	Педагог-психолог, медицинский работник, зам. директора по ВР	Оказание медицинской помощи студентам, склонным к аутоагрессивному поведению и иным психическим нарушениям; получение консультационной помощи по вопросам особенностей организации учебно-воспитательного процесса для студентов, испытывающих трудности	В течение учебного года
V. Консультативный модуль				
46.	Индивидуальные беседы со студентами «группы риска»	Педагог-психолог	Выявление проблем студентов «группы риска» в учебной деятельности, взаимоотношениях с окружающими и т.п. / Журнал учета консультативной работы	Сентябрь – ноябрь 2015г. (далее - ежегодно)
47.	Консультации со студентами, имеющими высокий уровень тревожности	Педагог-психолог	Оказание психологической помощи студентам в личностном становлении и сохранении психологического здоровья / Журнал учета консультативной работы	В течение года
48.	Консультации со студентами, имеющими неадекватную самооценку	Педагог-психолог	Оказание психологической помощи студентам в личностном становлении и сохранении психологического здоровья / Журнал учета консультативной работы	В течение года
49.	Консультирование студентов, имеющих низкий уровень адаптации к обучению в колледже	Педагог-психолог	Оказание психологической помощи студентам в адаптации / Журнал учета консультативной работы	В течение года
50.	Индивидуальное консультирование студентов, имеющих предрасположенность к суицидальному поведению	Педагог-психолог	Оказание психологической помощи студентам в личностном становлении и сохранении психологического здоровья / Журнал учета консультативной работы	В течение года

VI. Психологический практикум «Целеполагание и построение жизненной перспективы»				
51.	Обеспечение участия студентов 4 курса в изучении психологического практикума «Целеполагание и построение жизненной перспективы»	Педагог-психолог, зам. директора по УВР	Формирование и развитие жизнестойкости студентов, профилактика антивиталяного поведения среди студентов / Программа учебной дисциплины	Январь – апрель 2016г. (далее - ежегодно)
VII. Модуль вовлеченности обучающихся в социально значимую деятельность				
52.	Разработка и реализация социального проекта «Ты не один»	Зам. по НМР, зам. по ВР, педагог - психолог	Создание условий для информирования и объединения студенчества города Славгорода для активного участия в разрешения проблем представителей молодежи, оказавшихся в трудной жизненной ситуации / Проект	Февраль 2013г. – до настоящего времени
53.	Разработка и реализация социального проекта «Жизнестойкость и Толерантность против экстремизма»	Зам. по НМР, зам. по ВР, педагог - психолог	Повышение культуры информационной безопасности в молодежной среде как эффективного инструмента профилактики экстремизма, дискриминации по различным признакам, пропаганда толерантного поведения и жизнестойкости через взаимодействие благополучателей в социальных сетях, на студенческой конференции и конкурсе социальных плакатов / Проект	Январь – июнь 2015г.
54.	Разработка и реализация социального проекта «Театральная студия «Мозайка»	Заведующий школьным отделением (руководитель секции научного – студенческого общества)	Создать в колледже необходимые условия для толерантного сосуществования молодежи с разным менталитетом через театральное творчество / Проект	В течение года (2015 – 2016 учебный год)
55.	Разработка и реализация социального проекта «Я выбираю жизнь»	Председатель предметно-цикловой комиссии школьной педагогики и психологии	Профилактика антивиталяного поведения подростков-школьников через реализацию программы «Я выбираю жизнь» / Проект	В течение года (2015 – 2016 учебный год)

VIII. Модуль повышения психолого-педагогической компетентности педагогов, родителей

56.	Проведение семинаров «Формирование жизнестойкости студентов в условиях педагогического колледжа» (кураторы, воспитатели общежития, заведующие отделениями)	Педагог-психолог, зам. директора по ВР	Повышение психологической грамотности преподавателей по вопросам развития жизнестойкости у студентов / Журнал учета консультативно-просветительской работы	В течение года
57.	Консультирование педагогов по работе со студентами-сиротами и оставшимися с опекунами	Зам. директора по ВР, педагог-психолог	Рассмотреть способы эффективного взаимодействия со студентами-сиротами / Журнал учета консультативно-просветительской работы	В течение года
58.	Консультирование родителей студентов и лиц, их замещающих по вопросам воспитания и развития учащихся, особенностям взаимодействия со студентами «группы риска»	Зам. директора по ВР, педагог-психолог	Повышение психологической грамотности родителей по вопросам построения взаимоотношений со студентами с учетом их индивидуальных психологических особенностей / Журнал учета консультативно-просветительской работы	В течение года
59.	Разработка и реализация социального проекта «Ты не один»	Зам. по НМР, зам. по ВР, педагог - психолог	Создание условий для информирования и объединения студенчества города Славгорода для активного участия в разрешения проблем представителей молодежи, оказавшихся в трудной жизненной ситуации / Проект	Февраль 2013г. – до настоящего времени
60.	Отчет об эффективности реализуемой программы	Зам. директора по ВР, педагог-психолог	Определение эффективности реализации программы / Аналитическая справка о результатах реализации программы	Июнь 2018г.

**Тематический план психологического практикума
«Целеполагание и построение жизненной перспективы»**

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся</i>		<i>Объем часов</i>	<i>Форма контроля</i>
1	2		3	4
Раздел 1. Основы формирования и развития жизнестойкости личности			<i>15</i>	
Тема 1.1. Жизнестойкость как фактор успешной жизни человека	Содержание учебного материала		<i>1</i>	Практическая работа: исследование уровня жизнестойкости»
	1.	Понятие жизнестойкости, ее структурные компоненты и роль в жизни человека		
	Практическое занятие: «Исследование уровня жизнестойкости»		<i>1</i>	
Тема 1.2. Возрастные аспекты жизнестойкости личности	Содержание учебного материала		<i>2</i>	
	1.	Специфика развития жизнестойкости в детском возрасте	<i>1</i>	
	2.	Особенности жизнестойкости человека в подростковом, юношеском возрасте и в период взрослости	<i>1</i>	
Тема 1.3. Формирование жизнестойкости учащихся /воспитанников в условиях образовательного учреждения	Содержание учебного материала		<i>1</i>	Практическая работа: «Составление плана воспитательной работы по формированию жизнестойкости учащихся»; Самостоятельные работы «Подбор игр и упражнений, направленных на формирование жизнестойкости учащихся», «Составление конспекта внеклассного занятия по формированию жизнестойкости учащихся»
	1.	Методы и средства формирования жизнестойкости учащихся/воспитанников в условиях образовательного учреждения		
		Самостоятельная работа обучающихся: «Подбор игр и упражнений, направленных на формирование жизнестойкости учащихся/воспитанников»	<i>2</i>	
		Практическое занятие: «Составление плана воспитательной работы по формированию жизнестойкости учащихся/воспитанников»	<i>1</i>	
		Самостоятельная работа обучающихся: «Составление конспекта внеклассного занятия по формированию жизнестойкости учащихся/воспитанников»	<i>4</i>	
		Практическое занятие: «Представление конспектов внеклассных занятий по формированию жизнестойкости учащихся/воспитанников»	<i>3</i>	

Раздел 2. Развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию		8	
Тема 2.1. Психология трудностей в решении проблемы	Содержание учебного материала		1
	1.	Психологические признаки опасности, особенности восприятия человеком трудностей и личные психологические зоны риска человека	
Тема 2.2. Мои проблемы	Содержание учебного материала		2
	1.	Определение актуальных проблем студентов	1
	2.	Рефлексия как один из методов разрешения проблем человека	1
Тема 2.3. Целеполагание и построение жизненной перспективы	Содержание учебного материала		2
	1.	Выявление главных жизненных целей студентов, определение их временных границ; оценка ресурсов и препятствий на пути к достижению целей	1
	2.	Жизнь по собственному выбору	1
		Практическое занятие «Изготовление своего герба и его презентация»	1
		Практическое занятие «Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях»	1
		Практическое занятие «Ценить настоящее»	1
Раздел 3. Принятие нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях		13	
Тема 3.1. Я не такой, как все, и все мы разные		Практическое занятие «Тренинг развития толерантного отношения к себе и окружающим»	1
Тема 3.2. Я могу уверенно ответить		Практическое занятие «Тренинг развития уверенности в себе»	2
		Самостоятельная работа обучающихся: «Составление брошюры «Как развить уверенность в себе»	3
			Практическая работа «Тренинг развития толерантного отношения к себе и окружающим» Практическая работа «Тренинг развития уверенности в себе»; Самостоятельная работа «Составление брошюры «Как развить уверенность в себе»

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков
жизнестойкости обучающихся»

Тема 3.3. Программа защиты от стресса	Содержание учебного материала		<i>1</i>	
	1.	Конструктивные способы преодоления стресса		Практическая работа «Тренинг нестандартных поступков и преодоления страха»; Самостоятельная работа «Анализ своего страха и составление программы по его преодолению»
		Практическое занятие: «Тренинг нестандартных поступков и преодоления страха»	<i>2</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся: «Анализ своего страха и составление программы по его преодолению»	<i>3</i>		
Тема 3.4. Роль психологического практикума «Целеполагание и построение жизненной перспективы» в саморазвитии студентов	Содержание учебного материала		<i>1</i>	
	1.	Подведение итогов участия студентов в освоении психологического практикума	<i>1</i>	
Общее количество часов:			<i>36</i>	
Теоретические			<i>11</i>	
Практические			<i>13</i>	
Самостоятельная работа обучающегося			<i>12</i>	

Интернет - ссылки на реализацию Программы

Перечень интернет-ссылок	Дата размещения	Место размещения
Наличие объявлений, новостей о плановых мероприятиях программы	01.05.16г. 25.04.16г. 30.03.16г. 10.12.15г. 28.11.15г. 20.11.15г. 14.11.15г. 28.10.15г. 28.10.15г. 28.09.15г. 28.04.15г. 27.04.15г. 18.03.15г. 11.02.15г. 27.01.15г. 15.12.14г. 8.12.14г. 28.11.14г. 7.11.14г.	http://mysttc.ru/html_2/news54.htm http://mysttc.ru/html_2/news50.htm http://mysttc.ru/html_2/news44.htm http://mysttc.ru/html_2/news27.htm http://mysttc.ru/html_2/news24.htm http://mysttc.ru/html_2/news22.htm http://mysttc.ru/html_2/news19.htm http://mysttc.ru/html_2/news12.htm http://mysttc.ru/html_2/news11.htm http://mysttc.ru/html_2/news5.htm http://mysttc.ru/index_2.html http://mysttc.ru/index_2.html http://mysttc.ru/index_2.html http://mysttc.ru/index_2.html http://mysttc.ru/index_2.html http://mysttc.ru/index_2.html http://mysttc.ru/index_2.html http://mysttc.ru/index_3.html http://mysttc.ru/index_3.html
Организация двустороннего обмена информацией по проблемам формирования навыков жизнестойкости (опросы, форумы и другие формы обратной связи)	1. Наличие у педагога-психолога электронного почтового ящика (cosultsttc@gmail.com), адрес которого указан на сайте колледжа в разделе «Страница психолога». 2. Ссылка на сайте колледжа в разделе «Страница психолога» - «Задай вопрос психологу».	http://mysttc.ru/html_2/ps.htm http://mysttc.ru/html_2/reply2.htm
Наличие памяток, буклетов, видеосюжетов по формированию навыков жизнестойкости для обучающихся		http://mysttc.ru/html_2/ps3.htm
Наличие активных ссылок (баннеров) на внешние психологические Интернет-ресурсы		http://mysttc.ru/ (ссылка на сайт «Ты не один» http://tno.mysttc.ru)
Другие возможные Интернет-ссылки		http://mysttc.ru/ (ссылка на сайт Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации http://fond-detyam.ru)

МАТЕРИАЛЫ ПО ИТОГАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Информационная карта реализованного социального (волонтерского) проекта «Ты не один»

Образовательная организация / муниципальное образование	КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж» / г. Славгород
Название волонтерского отряда	Студенческий центр «Доверие»
Название проекта	«Ты не один»
Автор проекта, количество волонтеров, участвующих в проекте	Мария Д. (студентка 4 курса), 10 человек
Цель и задачи проекта	<p>Цели проекта: создание условий для информирования и объединения студенчества города Славгорода для активного участия в разрешения проблем представителей молодежи, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.</p> <p>Задачи проекта:</p> <ul style="list-style-type: none">– разработка нового формата веб-сайта для развития меж-студенческого взаимодействия;– реклама веб-сайта на телевидении и в профессиональных образовательных учреждениях города;– увеличения числа пользователей нового веб-ресурса;– организация и проведение конференции органов студенческого самоуправления и волонтерских отрядов профессиональных образовательных учреждений города для создания волонтерского студенческого союза г. Славгорода.
Проблема, на решение которой направлен проект	Формирование у студенческой молодежи навыков активного поведения по оказанию себе помощи в трудной жизненной ситуации через обращение за помощью к специалистам в соответствующей области и сверстникам
Актуальность проекта для вашей целевой аудитории	Студенты имеют возможность получить анонимную бесплатную консультацию психолога и юриста, узнать мнение сверстников по интересующей проблеме, получить информацию из жизни молодежи г. Славгорода и высказать свое мнение.
Целевая аудитория	Студенты профессиональных учебных заведений г. Славгорода
Краткое описание проекта	<p>В ходе реализации проекта был проведен опрос потенциальных пользователей сайта о наиболее востребованных блоках информации для студентов в профессиональных образовательных учреждениях города.</p> <p>После обработки результатов анкетирования был разработан макет сайта, произведено его заполнение и тестирование.</p> <p>Далее была произведена покупка сервера, размещение сайта на нем и его обнародование.</p> <p>В итоге реализации проекта создан новый Интернет – ресурс для успешной социализации молодёжи, оказавшейся в трудной жизненной ситуации через расширение каналов молодёжной коммуникации.</p>

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

	Цель создания нового веб – сайта «Ты не один» - вовлечение активного студенчества в решение общих и индивидуальных проблем представителей молодежи города Славгорода, оказавшихся в условиях неразрешимых жизненных проблем. Благополучатели проекта - представители студенческой среды, где каждый может стать активным участником в судьбе других нуждающихся в социальной поддержке.
Количество участников (без учета волонтеров-организаторов)	1200 чел.
Результат	Студенческий веб - сайт «Ты не один» http://tno.mysttc.ru/

Информационная карта реализованного социального (волонтерского) проекта «Жизнестойкость и толерантность против экстремизма»

Образовательная организация / муниципальное образование	КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж» / г. Славгород
Название волонтерского отряда	Студенческий центр «Доверие»
Название проекта	«Жизнестойкость и Толерантность против экстремизма»
Автор проекта, количество волонтеров, участвующих в проекте	Яна К. (студентка 3 курса, специальность «Преподавание в начальных классах»), 22 человека
Цель и задачи проекта	Цель: повышение культуры информационной безопасности в молодежной среде как эффективного инструмента профилактики экстремизма, дискриминации по различным признакам, пропаганда толерантного поведения и жизнестойкости через взаимодействие благополучателей в социальных сетях, на студенческой конференции и конкурсе социальных плакатов. Задачи: – подготовка и проведение научно-практической студенческой конференции «Формирование толерантного поведения и развитие жизнестойкости как условие профилактики экстремизма в молодежной среде» для профессиональных образовательных организаций Славгородского округа Алтайского края; – организация студенческого конкурса творческих работ «Как я противостояю жизненным трудностям» для студентов Славгородского педагогического колледжа; – организация общественного голосования и определение победителей конференции и конкурса.
Проблема, на решение которой направлен проект	Формирование навыков жизнестойкости и установок толерантного поведения студентов, профилактика экстремизма в молодежной среде
Актуальность проекта для вашей целевой аудитории	Данный проект позволил студентам осознанно взглянуть на проблему экстремизма, интолерантности и жизнестойкости, которая имеет место в современном мире, в том числе в молодежной среде; высказать свое отношение и точку зрения по вопросам разрешения имеющихся проблем, обменяться мнениями.

Номинация «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

Целевая аудитория	Студенты профессиональных учебных заведений Славгородского образовательного округа
Краткое описание проекта	<p>На начальном этапе реализации проекта было разработано и согласовано Положение о студенческой научно – практической конференции по заявленной теме, которое было разослано в профессиональные образовательные организации доссузовской подготовки Славгородского образовательного округа.</p> <p>Одним из условий участия в конференции была передача материалов для создания сборника по итогам мероприятия и их размещение в группе «Жизнестойкость и Толерантность против экстремизма» в социальной сети ВКонтакте для обсуждения участников группы.</p> <p>По итогам общественного голосования и работы экспертной комиссии были определены лучшие работы, авторы которых были приглашены для очного участия в конференции.</p> <p>Самые лучшие работы по итогам выступления на конференции были отмечены дипломами организаторов конференции.</p> <p>Также было разработано Положение о студенческом конкурсе творческих работ «Как я противостою трудным жизненным ситуациям», в котором приняли участие студенты Славгородского педагогического колледжа, представив свои работы в виде видеороликов, фотоколлажей, буклетов, плакатов, презентаций.</p> <p>По итогам конкурса в колледже была организована выставка самых актуальных конкурсных работ, наилучшим образом демонстрирующих опыт студентов по преодолению трудных жизненных ситуаций.</p>
Количество участников (без учета волонтеров-организаторов)	500 чел.
Результат	<ul style="list-style-type: none"> – Положение о студенческой научно – практической конференции «Жизнестойкость и Толерантность против экстремизма»; – Сборник статей участников конференции; – Положение о студенческом конкурсе творческих работ «Как я противостою трудным жизненным ситуациям»; – Выставка творческих работ студентов «Как я противостою трудным жизненным ситуациям».

Анкета для экспресс-опроса родителей по реализации программы по формированию жизнестойкости

Уважаемые родители! Второй год в нашей школе реализуется программ по формированию жизнестойкости. Надеемся, что наше сотрудничество интересно и познавательно. С целью дальнейшего совершенствования дальнейшей работы в этом направлении мы просим ответить на ряд вопросов, раскрывающих Ваше отношение к реализации программы.

1. Что я хотел получить от реализации программы?

- а) узнать как можно больше об особенностях формирования жизнестойкости ребенка;
- б) обсуждать трудности и проблемы, возникающие в общении с детьми;
- в) познакомиться с единомышленниками, родителями сверстников моего ребенка;
- г) познакомиться с опытом других родителей по организации семейного воспитания;
- д) удостовериться в том, что я правильно воспитываю своих детей.

2. Посещение всеобучей помогли мне:

- а) не бояться высказывать свое мнение и суждения по обсуждаемым вопросам;
- б) правильно выстраивать взаимодействие с ребенком;
- в) делиться опытом воспитания ребенка и приобретать новый опыт;
- г) узнать, что такое жизнестойкость;
- д) организовать дома среду, способствующую формированию жизнестойкости.

3. Считаю, что предложенная программа является:

- а) эффективной, к участию в ней надо привлекать как можно больше родителей;
- б) в целом эффективной, но необходимо обратить больше внимания на практическую подготовку родителей;
- в) в целом эффективной, но следует расширить круг обсуждаемых проблем и тем;
- г) неэффективной, так как она не отвечает актуальным запросам родителей;
- д) неэффективной, так как перегружена теоретическим материалом и в недостаточной степени обеспечивает активность самих родителей.

4. Рекомендую дополнить тематику родительского всеобуча следующими темами:

5. Оцениваю личные достижения и результаты участия в программе и ее освоения как

- а) отличные;
- б) хорошие;
- в) удовлетворительные;
- г) неудовлетворительные;
- д) особое мнение

6. Общие пожелая: _____

*Благодарим за участие.
Желаем счастья, здоровья и успехов в воспитании Ваших детей!*

**НОМИНАЦИЯ «ЭФФЕКТИВНАЯ СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ
ПРОГРАММОЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЖИЗНЕСТОЙ-
КОСТИ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ»**



МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 53 с углубленным изучением отдельных предметов»

Официальные данные:

Алтайский край, город Барнаул, пр. Космонавтов, 23

<http://sc53.ucoz.ru>

Контактная информация:

E-mail school53@list.ru,

тел. 8 (3582) 567-940

Аннотация программы

Средняя общеобразовательная школа № 53 с углубленным изучением отдельных предметов вошла в число пилотных общеобразовательных организаций регионального проекта по формированию навыков жизнестойкости обучающихся по направлению «Создание эффективных управленческих механизмов, способствующих повышению мотивационной готовности педагогического коллектива к работе по формированию жизнестойкости обучающихся».

В Программе «Рука в руке» спроектирована работа, направленная на повышение мотивационной готовности педагогического коллектива посредством формирования команды (тренинг командообразования, экспресс-игра «Дерево успеха» с привлечением психологов города Барнаул; семинар-практикум «Путь к вершине» сеансы релаксации в сенсорной комнате), привлечения педагогов к управленческой деятельности в составе различных комиссий и группах, создание условий для достижения социального успеха и профессионального роста.

В школе эффективно используются активные формы работы с обучающимися по формированию навыков жизнестойкости, такие, как

«Битва хоров», объединившая на сцене 155 обучающихся, 9 педагогов, 15 родителей;

Создание «Выставочного зала школы» для организации индивидуальных обучающихся;

Выпуск 26 номеров школьной газеты «Шкала успеха», организованной Академией средств массовой информации осуществлен;

Создание волонтерского отряда юных психологов «Журавлик»;

Проект «Дай руку мне, вожатый!», в который включены 125 активно действующих вожатых из 5-11 классов (46%) и 20 % родителей - бывших активистов детского движения школ, в качестве наставников в деле вожатства.

В 2016 году программа АШИ с ПЛП «Мы выбираем успех» стала лауреатом I степени краевого конкурса программ образовательных организаций по формированию навыков жизнестойкости в номинации «Эффективная система управления программой по формированию навыков жизнестойкости обучающихся».



Программа "Рука в руке"

Паспорт программы	
Наименование Программы	«Рука в руке» Формирование жизнестойкости обучающихся МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 53 с углубленным преподаванием отдельных предметов»
Государственный заказчик, координатор Программы	МБОУ Средняя общеобразовательная школа № 53 с углубленным преподаванием отдельных предметов» г. Барнаул
Нормативное основание	Федеральный Закон от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Указ президента Российской Федерации от 01.06.2012 №761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017годы»; - приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 02.09.2014 № 4664 «Об организации психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи обучающимся, испытывающим трудности в освоении общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации в образовательных организациях Алтайского края»; - приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края 20.10.2014 № 5486 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации программы по формированию жизнестойкости обучающихся общеобразовательных организаций»
Цель и задачи Программы	<u>Цель:</u> повышение уровня жизнестойкости учащихся, профилактика антивиталяного поведения. <u>Задачи:</u> - создание механизмов, способствующих повышению, мотивационной готовности педагогического коллектива к работе по формированию жизнестойкости обучающихся. - оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации; - формирование у обучающихся навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, умение обращаться за помощью в сложной жизненной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе и др.). - формирование у обучающихся позитивного самосознания собственной личности и других людей; - расширение ценностно-смысловой картины мира обучающихся; - воспитание навыков целенаправленного произвольного поведения, обучение способам саморегуляции; - развитие гибкости мышления у обучающихся, способности к адекватному реагированию в изменяющихся условиях жизнедеятельности; - привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты за-

Номинация «Эффективная система управления программой по формированию навыков жизнестойкости участников образовательных отношений»

	<p>конных прав и интересов ребенка;</p> <p>- целенаправленное включение обучающихся в разные виды деятельности: ценностно-значимая, различные виды деятельности, требующие преодоления препятствий (спортивная, трудовая, игровая и др.) и развивающие волевые качества;</p> <p>- повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей</p>
Разработчики Программы	<p>Ушкевич Юлия Владимировна – заместитель директора по ВР;</p> <p>Шагина Светлана Анатольевна – педагог – психолог.</p>
Исполнители Программы	<p>Администрация школы, педагог – психолог, социальный педагог, классные руководители, учителя – предметники, обучающиеся</p>
Срок реализации Программы	<p>2015 - 2016 гг.</p>
Этапы реализации Программы	<p>I этап: подготовительный (01 сентября - 01 ноября 2015 г.)</p> <p>II этап: формирующий (02 ноября 2015 –апрель 2016 гг.)</p> <p>III этап: мониторинг (май 2016 г.)</p>
Механизм управления реализацией Программы	<p>Контроль за реализацией Программы осуществляется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - администрацией школы (в рамках ВШК); - родителями обучающихся
Показатели эффективности программы	<p>повышение уровня жизнестойкости обучающихся, их социальной компетентности и адаптации к жизни в обществе.</p>

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность программы

Современное динамично развивающееся общество переживает серьезные социально-экономические, правовые, нравственные, духовные изменения, которые затрагивают различные сферы деятельности человека, в том числе и систему образования. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного подростка, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с решением возникающих перед ним трудных жизненных ситуаций. Эта проблема актуальна для школьников, так как создавшаяся социальная обстановка требует от них максимальной адаптации. Для некоторых трудные жизненные ситуации выступают в качестве повода суицидального поведения, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость.

В современное время вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку психическая устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности. Основные аспекты жизнестойкости субъекта в социокультурном пространстве просматриваются через его ориентацию на социальную активность, приобщение к здоровому образу жизни, умение справиться со стрессом в меняющихся условиях жизни, мотивацию достижения задуманного, роста уровня образования, адаптацию и др.

Реализация данной программы предполагает включение в просветительскую, профилактическую, развивающую работу всех субъектов образования: педагоги-родители-учащиеся. Особое внимание в программе уделяется системе управления персоналом, способствующей повышению мотивационной готовности педагогического коллектива к работе по формированию жизнестойкости обучающихся. Мы прекрасно понимаем, что осмысление и понимание педагогами важности реализации данной программы в школе, позволяет эффективно осуществлять работу по формированию навыков жизнестойкого поведения обучающихся. Руководитель, как работодатель, заинтересован сегодня в высоком уровне профессионализма своих педагогов и призван с этой целью совершенствовать все управленческие механизмы. Формирование педагогического корпуса, соответствующего запросам современной жизни – необходимое условие модернизации системы образования. Сегодня важно определить систему моральных и материальных стимулов для сохранения в школе лучших учителей и пополнения образовательных учреждений новым поколением педагогов, способным работать в кризисных условиях. Важно побудить педагогических работников к продуктивной деятельности, создавая условия для удовлетворения их мотивов и потребностей в рамках реализации программы по формированию жизнестойкости обучающихся. Задача современного руководителя - удовлетворить интересы педагога, заинтересовать и привлечь в школу кадры, а в дальнейшем способствовать их профессиональному развитию.

В последнее время в образовательной системе происходят положительные изменения, позволяющие педагогу раскрыть свой творческий потенциал, быть активным участником инновационных процессов. И задача руководителя школы – использовать мотивацию как процесс побуждения педагогического коллектива к деятельности для достижения как личностных целей, так и целей организации.

Проблема формирования жизнестойкости обучающихся является одной из важнейших задач современной школы и находится на первом месте в иерархии запросов к результатам общего образования. Работу в данном направлении актуально начинать в школе с обучающихся младшего школьного возраста. Данная программа включает реализацию мероприятий для учащихся начальной школы. Данный возрастной период был выбран не случайно, так как младший школьный возраст является сенситивным для развития навыков самоконтроля, самоорганизации, саморегуляции, становления адекватной самооценки, развития критичности по отношению к себе и окружающим, усвоения социальных норм и нравственного развития. С нашей точки зрения, в основу, как формирования жизнестойкости, так и правильного отношения к сохранению своего здоровья, должно быть положено подведение школьников к осознанию того, что в любой, даже самой слож-

ной ситуации всегда есть возможность выбора той или иной модели поведения и развитие умения делать выбор, принимая его последствия.

И конечно же, наиболее актуальный возраст формирования навыков жизнестойкого поведения и совладающего поведения - подростковый. Это период активного развития данных психологических образований, подчеркивая тот факт, что этот этап в жизни любого человека считается самым трудным. Так перед подростком встают новые, незнакомые, но требующие решения вопросы. Он сталкивается со снижением самооценки, чувством одиночества, тревожностью, сложностями в сдерживании себя, резкими перепадами настроения. Что объясняется серьезными гормональными изменениями в теле.

В связи с изменением социальной сферы жизни в России, многими исследователями отмечается, что условия жизнедеятельности человека стали стрессогенными и даже экстремальными. Учитывая этот факт, сложно даже представить какая психологическая нагрузка ложиться на современного учащегося, живущего в России. Вышесказанное особо актуально для обучающихся 9 и 11 классов. И именно в рамках реализации данной программы проводится просветительская и развивающая работа с данной категорией обучающихся, направленная на повышение стрессоустойчивости, обучения способам саморегуляции.

Таким образом, новая социально-экономическая ситуация диктует новые требования к уровню жизнестойкости, развитию и расширению стратегий совладания, а также становлению таких качеств личности, которые помогут не только эффективно справляться с жизненными трудностями, но и успешно самореализовываться. Важной стратегией реализации программы является создание в школе эффективной системы управления, направленной на повышения мотивационной готовности педагогов к работе в данном направлении.

Научные, методологические, нормативно-правовые основания.

Основой разработки программы послужили следующие научно-теоретические взгляды и идеи:

теория экзистенциалистов о направленности субъекта на творческую деятельность, целеустремленность, осознание смысла существования в социальном обществе (Франкл В., Мадди С. и др)

работы Л.Н. Гумилева А.Г. Маклакова, Д.А. Леонтьева, в которых нашло отражение осмысление личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладение с жизненными трудностями;

исследования В.А. Слостенина, Ю.А. Конаржевского, М.М. Поташника, Т.И. Шамовой о педагогическом менеджменте, как науки управления образовательными системами и процессами.

Практическая направленность программы заключается в прикладном характере процесса воспитания обучающихся, создания развивающей среды в образовательном учреждении, обеспечивающей возможности применения полученных знаний и навыков в повседневной жизни. С этой целью используются разные формы работы: дискуссии, флэш-мобы, тренинги, деловые игры и др. В практической работе используются здоровьесберегающие технологии: арт-терапия (песочная), музыкотерапия, сказотерапия, библиотерапия и др.

Эффективность реализации программы, ее практическая направленность обеспечивается за счет организации в школе управленческой системы, направленной на повышение мотивации педагогов для работы в данном направлении. Основой работы в данном направлении является командообразование, внедрение в процесс управления материальных и моральных стимулов, повышение психолого-педагогической культуры педагогов. И именно принадлежность к философии общего дела имеет важное значение как мотивирующий фактор производительности.

Целью данной программы является повышение уровня жизнестойкости учащихся, профилактика антивиталяного поведения.

Достижение этой цели предполагает решение взаимосвязанных **задач**:

1. Создание в образовательном учреждении механизмов, способствующих повышению, мотивационной готовности педагогического коллектива к работе по формированию жизнестойкости обучающихся.

Номинация «Эффективная система управления программой по формированию навыков жизнестойкости участников образовательных отношений»

2. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;

3. Формирование у обучающихся навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, умение обращаться за помощью в сложной жизненной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе и др.).

4. Формирование у обучающихся позитивного самосознания собственной личности и других людей.

5. Расширение ценностно-смысловой картины мира обучающихся.

6. Воспитание навыков целенаправленного произвольного поведения, обучение способам саморегуляции.

7. Развитие гибкости мышления у обучающихся, способности к адекватному реагированию в изменяющихся условиях жизнедеятельности.

8. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.

9. Целенаправленное включение обучающихся в разные виды деятельности: ценностно-значимая, различные виды деятельности, требующие преодоления препятствий (спортивная, трудовая, игровая и др.) и развивающие волевые качества.

10. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

Программа рассчитана на всех участников образовательных отношений (обучающихся, родителей, педагогов).

Характеристика модулей.

Программа включает в себя два модуля:

Первый модуль. Включенность в программу всех участников образовательных отношений: родители, педагоги, учащиеся.

Включает в себя диагностическую, просветительскую, профилактическую, коррекционно-развивающую работу, индивидуальную работу с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, «группой риска». Большой объем времени занимает работа с родителями, направленная на повышение у них психологической компетентности. Так как именно семья является основой формирования гармоничной личности обучающегося.

Второй модуль. Создание в образовательном учреждении механизмов, способствующих повышению, мотивационной готовности педагогического коллектива к работе по формированию жизнестойкости обучающихся.

Данное направление содержит методы стимулирования педагогов к работе по формированию навыков жизнестойкого поведения обучающихся. Предлагаются моральные, организационные, материальные

Сроки реализации: сентябрь 2015г. - июнь 2016г.

Этапы реализации

1. Подготовительный этап, направлен на выявления детей группы риска, разработку и внедрения управленческих механизмов, направленных на повышение мотивационной готовности педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся. Планируются просветительские, коррекционно-развивающие мероприятия.

2. Формирующий этап – реализация программы, проведение просветительский, профилактических мероприятий, направленных на формирование навыков жизнестойкого поведения обучающихся.

3. Итоговый этап – проведение мониторинга, рефлексия, обобщение опыта, планирование работы и др.

Ожидаемые результаты по формированию жизнестойкости обучающихся школы:

снижение доли обучающихся группы «суицидального риска» на 50%;

увеличение доли социализированных обучающихся среди детей, находящихся в трудной жизненной ситуации;

увеличение доли активных методов работы с обучающимися;

Номинация «Эффективная система управления программой по формированию навыков жизнестойкости участников образовательных отношений»

увеличение доли обучающихся всех категорий, вовлеченных в реализацию социальных проектов и волонтерскую деятельность до 100%;

оптимизация управленческих механизмов, способствующих повышению, мотивационной готовности педагогического коллектива к работе по формированию жизнестойкости обучающихся;

увеличение доли педагогов, имеющих повышенный уровень мотивации к работе по формированию навыков жизнестойкости до 90%;

увеличение доли педагогов, представивших свой опыт на площадках различного уровня;

увеличение доли родителей, заинтересованных в повышении психолого-педагогической компетентности, принявших участие в социальном проектировании на 50 %.

План мероприятий по формированию навыков жизнестойкости обучающихся в 2015-2016 учебном году

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Результат /документ
1. Подготовительный этап				
Педагоги, классные руководители				
1. Создание нормативно-правовой базы				
1.1.	Подготовка приказа о создании рабочей группы по проектированию программы школы, направленной на формирование навыков жизнестойкости	до 10.09.2015	зам. директора по ВР, педагог-психолог	Приказ, программа,
1.2.	Заключение договоров с Алтайским краевым кризисным центром для мужчин, Алтайским краевым кризисным центром для женщин, СПИД-Центром, Юникс о проведении совместных мероприятий в рамках формирования навыков жизнестойкости	до 20.09.2015	администрация	Договор
1.3.	Подготовка приказа о назначении ответственных за реализацию программы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся	до 25.09.2015г	администрация	Приказ
1.4.	Корректировка планов воспитательной работы (общешкольного, классных коллективов) по формированию навыков жизнестойкого поведения обучающихся.	до 30.09.2015	зам. директора по ВР, классные руководители	план воспитательной работы
1.5.	Составление учебно-тематического плана индивидуальных (групповых) занятий с подростками группы риска и утверждает его руководителем образовательной организации	до 10.11.2015	педагог-психолог	Утверждённый план коррекционных занятий
2. Методическое сопровождение педагогов				
2.1.	Семинар «Актуальность формирования жизнестойкости у учащихся разного возрастного периода»	до 10.09.2015	педагог-психолог	Программа семинара
2.3.	ПМПконсилиум по обсуждению результатов автоматизированной методики в контрольном 8а и экспериментальном 8б с разработкой комплекса мероприятий (педагоги-предметники, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог, администрация), направленных на формирование навыков жизнестойкости обучающихся, родителей обучающихся	до 15.10.2015	администрация, педагоги, работающие в 8а и 8б, учителя начальных классов (8а и 8б), педагог-психолог, социальный педагог	Протокол ПМПк с рекомендациями для учителей-предметников, классных руководителей, педагога-психолога, социального педагога
Обучающиеся				
3.	Проведение классными руководителями 5-9 классов диагностики обучающихся (Методика Л.Б. Шнейдер «Карта риска суицида»)	до 10.10.2015	классные руководители	Протоколы диагностического обследования. Выделение обучающихся группы суицидально-

Номинация «Эффективная система управления программой по формированию навыков жизнестойкости участников образовательных отношений»

				го риска
4.	Диагностика учащихся 8а и 8б (автоматизированная методики антивитальной направленности) (в рамках пилотного проекта)	до 25.09.2015г	классные руководители	Утвержденная тематика классных часов, журнал классного руководителя
5.	Проведение диагностического исследования особенностей личностного развития детей подросткового возраста (Прихожан А. М.) с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации	до 20.10.2015	педагог-психолог	Протоколы индивидуального обследования
6.	Классный час с обучающимися «Ростки жизни» 5-9 классов	до 15.10.2015г	педагог- психолог классный руководитель	Журнал классного руководителя; План-конспект классного часа
Родители				
7.	Общешкольное родительское собрание (1-11 кл.) «Реализация программы по жизнестойкости в МБОУ СОШ 53»	октябрь	педагог – психолог; классный руководитель; социальный педагог	Протокол родительского собрания
8.	Круглый стол «Совместные шаги в формировании навыков жизнестойкости» педагогов и родительской общественности	до 21.11. 2015г	администрация, педагог психолог	Программа круглого стола; решение круглого стола
9.	Проведение консультаций для родителей (законных представителей) экспериментального 8б и контрольного 8а классов (по результатам автоматизированной диагностики), обучающихся группы «суицидального риска»	Октябрь-ноябрь 2015	педагог-психолог	Журнал учета диагностических исследований
Повышение мотивационной готовности педагогического коллектива				
10.	Изучение мотивации профессиональной деятельности педагогов в рамках реализации программы по формированию навыков жизнестойкости	сентябрь-октябрь	педагог- психолог	Журнал учета диагностических исследований
11.	Организация работы рабочей группы по разработке системы мотивации и стимулирования педагогов по данному направлению	до 15.10.2015	администрация, председатель профсоюзной организации, руководители МО, творческих объединений	Оценочные листы результативности профессиональной деятельности педагогов, должностные инструкции
12.	Семинар «Роль педагога в формировании жизнестойкости у учащихся разного возрастного периода»	октябрь	педагог - психолог зам. директора по ВР	Программа семинара, списки участников

Номинация «Эффективная система управления программой по формированию навыков жизнестойкости участников образовательных отношений»

	Семинар- практикум по формированию «команды» (для мотивированных педагогов)	до 20.09.2015	педагог- психолог заместители директора	Программа семинара
2. Формирующий этап				
Педагоги, классные руководители				
1. Заседание школьного ПМПконсилиума				
1.1.	«Обеспечении успешной адаптации школьников при переходе со ступени начального общего образования на основную»	05.11.2015	состав ПМПк, утвержденный приказом директора	Протоколы заседания ПМПк
1.2.	«Особенности адаптации обучающихся первых классов»	26.11.2015	директора	
2.	Корректировка социального паспорта школы и классных коллективов с ознакомлением педагогов с изменениями социального статуса обучающихся	1 раз в четверть	социальный педагог, классные руководители	Социальные паспорта классных коллективов, школы
3.	Организация и проведение уроков с использованием материала, ориентированного на формирование навыков жизнестойкости обучающихся (самооценка, самоконтроль и произвольность, ценностные ориентации, коммуникативная и социальная компетентность). Сочинение «Мои представления о жизнестойкой личности» (7 – 11 классы)	В течение учебного года	учителя-предметники	Поурочное планирование
4. Организация работы клубов, Академий:				
4.1.	Клуб театрально -исторической реконструкции «Былое не забыто» (сопровождение исторических выставок библиотек и музеев города Барнаула)	В течение учебного года по программе клуба (Академии)	руководитель музея школы	реконструкция «Бородино» на базе библиотеки имени Шишкова; реконструкция «Безымянная высота»; реконструкция «Взятие рейхстага» на пл. Сахарова;
4.2.	Академия средств массовой информации		учитель русского языка и литературы	выпуск печатной школьной газеты «Шкала успеха» (2 раза в мес.)
5. Методическое сопровождение педагогов				
5.1.	Семинар «Коммуникативная культура педагога»	октябрь 2015	администрация; педагог – психолог;	Программы семинаров, списки участников
5.2.	Семинар «Особенности формирования жизнестойкости обучающихся»	ноябрь 2015	социальный педагог; классные	Буклеты для классных руководителей:
5.3.	Семинар «Психофизиологические особенности современной молодежи»	декабрь 2015	руководители, учителя предметники	«Суицид: миф и реальность»;

Номинация «Эффективная система управления программой по формированию навыков жизнестойкости участников образовательных отношений»

5.4.	Семинар-практикум «Педагогическая поддержка обучающихся, находящихся в кризисной ситуации»	январь 2016		«Суицид в молодежной среде»;
5.5.	Мастер –класс: «Мы вместе» (упражнения, игры на сплочения коллектива) Деловая игра «Педагогические приёмы создания ситуации успеха»	февраль 2016		«Психология трудного ученика»;
5.6.	Семинар классных руководителей «Работа классного руководителя по формированию коллектива»	март 2016		Инф. лист для педагогов: «Психологические и поведенческие особенности суицидального риска»;
5.7.	Сеансы релаксации для педагогов и работников школы (работники столовой, сторожа, технический персонал) в сенсорной комнате	по запросам		Глоссарий «Основные термины формирования жизнестойкости»
6.	Контентное наполнение методическими материалами рубрику сайта школы «Методическая копилка» для классных руководителей и учителей-предметников (психологические игры на сплочение коллектива, активные формы воспитательных мероприятий и образовательные технологии)	ежемесячно	руководить МО классных руководителей, руководители творческих объединений, педагог-психолог	Методические материалы
Обучающиеся				
7. Организация психолого-педагогического сопровождения обучающихся 1,5,9,11 классов				
7.1.	Проведение адаптационного тренинга с учащимися 5 класса	сентябрь 2015	педагог-психолог	Программа тренинговых занятий
7.2.	Релаксационные занятия в сенсорной комнате для обучающихся с повышенным уровнем тревожности 1 и 5 классов (по программе «Психогимнастика»).	1 раз в неделю	педагог-психолог	Программа, учебно-тематический план занятий
7.3.	Цикл психологических занятий для обучающихся 9 и 11 классов в период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ	1 раз в четверть	педагог-психолог	Тематические планы занятий. Журнал учета групповых форм работы; Буклет «Эффективная подготовка к экзаменам»

Номинация «Эффективная система управления программой по формированию навыков жизнестойкости участников образовательных отношений»

7.4.	Факультативные занятия с обучающимися по программам: «Тропинка к своему Я», 2-4 классы «Тропинка к своему Я», 5 класс «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям», 8 класс	1 раз в неделю	педагог- психолог	Программа факультативного курса, учебный журнал
8.	Организация и проведение индивидуальных (групповых) коррекционно-развивающих занятий по формированию навыков совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, с использованием элементов арт-терапии (песочной)	в течение учебного года	педагог-психолог	Журнал учета индивидуальных и групповых форм работы
9. Организация и проведение профилактических и развивающих занятий в классных коллективах (классных часов, тренингов, практикумов) по формированию навыков жизнестойкости обучающихся (в рамках планов воспитательной работы на классных часах) с 1 по 9 классы				
	<p>1 класс</p> <p>«Какие мы»; «Мои друзья в классе»; «Моя учебная сила»; «Мои эмоции»</p> <p>2 класс</p> <p>«Наши чувства»; «Чем мы отличаемся друг от друга»; «Хорошие качества людей»; «Какой Я?»;</p> <p>3 класс</p> <p>«Мои успехи»; «Мои трудности»; «Я и моя школа»; «Я и мои родители»</p> <p>4 класс</p> <p>«Я и мои друзья»; «Ссора и драка» «Что такое сотрудничество?»</p> <p>5 класс</p> <p>«Я – это Я»; «Психология уверенного поведения. Трудные ситуации могут научить меня»; «Я в кругу друзей»; «Мои жизненные ценности»</p> <p>6 класс</p> <p>«Я и мой мир»; «Как успешно общаться и налаживать контакты»;</p>	1 раз в четверть по плану классных руководителей	классные руководители; социальный педагог; педагог-психолог	Журналы классного руководителя Информационный лист «Куда обратиться за помощью» Буклет «Как ухаживать за своим настроением». Буклет «Как управлять своими эмоциями» Буклет «Психология успеха»

Номинация «Эффективная система управления программой по формированию навыков жизнестойкости участников образовательных отношений»

	<p>«Учимся принимать решения. Как успешно преодолевать трудности»; Психология уверенного поведения человека. Общение и конфликты» 7 класс</p> <p>«Я – личность»; «Умение сказать: «Нет»»; «Мои эмоции. Мыслим позитивно»; «Психология общения. Взаимоотношения в коллективе» 8 класс</p> <p>«Ценность жизни»; «Мое настроение. Умейте властвовать собой»; «Психология уверенного поведения. Риск- дело благородное?»; «Мои жизненные ценности. Психология успеха» 9 класс</p> <p>«Любовь и романтические отношения в жизни человека»; «Смысл жизни и счастье»; «Жизнестойкий человек и как им стать?»; «Планирование жизненного пути»</p>			
10.	<p>Общешкольные тематические часы общения с 1 по 11 класс</p> <p>«Знакомьтесь, это наш класс» «Дружба в нашем классе» «Защита прав ребёнка» «Дети и Интернет. Безопасность» «Мы все разные...» «Общение без конфликтов» «Что нам дают проблемы?» «Мир твоей души» «Мир моих эмоций»</p>	<p>сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май</p>	<p>классные руководители</p>	<p>План проведения мероприятий, списки участников</p>
11.	<p>Создание и организация работы Выставочного зала школы для размещения персональных выставок</p>	<p>Январь 2016</p>	<p>руководитель школьного музея</p>	<p>График работы Персональные выставки обучающихся</p>

Номинация «Эффективная система управления программой по формированию навыков жизнестойкости участников образовательных отношений»

12.	Общешкольные мероприятия:			
12.1.	«Фестиваль национальных культур»	04.12.2015	Зам. директора по ВР, классные руководители	Сценарий и план меро- приятий, списки участ- ников
12.2.	День здоровья. «От моего настроения зависит моё здоровье. Как ухаживать за своим настроением»	03.02.2016		Положения о конкурсах, Размещение информа- ции на сайте школы, Газеты, отчет о фотовы- ставке и т.д.
12.3.	Выставка газет классных коллективов «Второе рождение» (о спортивных, творческих достижениях инвалидов)	декабрь 2015		
12.4.	Фотовыставка «Вместе папа, дедушка и я- спокойна, весела семья!»	февраль 2016		
12.5.	Фотоконкурсы (1 -11 классы): «Многообразие эмоций»; «Улыбка мамы»	ноябрь 2015 март 2016		
12.6.	Выставка рисунков и книжные выставки по теме: «Позитивные истории из жизни» (5 – 11 классы) «Жизнь – это чудо» (1 – 7 классы) «Счастье – краткий курс» (1 – 11 классы)			
13.	Социально-ориентированные проекты и акции			
13.1.	Акция «День улыбки» <i>(акция «Обниму за улыбку», фотоконкурс «Школьный ералаш», фотоконкурс «Главное оружие учителя – УЛЫБКА», Доска «Глазам не верю!»)</i>	апрель 2016	зам. директора по ВР	Социальные проекты, информационные мате- риалы на сайте школы
13.2.	Проект «Шпильбокс» <i>(обучение игротехников, обучающихся 5-11 классов, родителей обучающихся проведению народных игр и организация их проведения)</i>	в течение года	зам. директора по ВР	
13.3.	Проект «Битва хоров» с 1 по 11 класс разновозрастного состава с участием родителей и педагогов	декабрь, март, май	зам. директора по ВР	
13.4.	Проект «Чужой беды не бывает» по оказанию шефской помощи детям краевого реабилитационного центра «Солнышко»	в течение года	классные руководи- тели 7-9 классов	
13.5.	Проект «Дай руку мне, вожатый!» <i>(оказание шефской помощи по органи- зации воспитательной работы в младших классах)</i>	в течение года	зам. директора по ВР, клас. рук-ли 5-11 кл.	

13.6.	Волонтерский отряд юных психологов «Журавлик»	в течение года	педагог-психолог	
Родители				
14.	<p>Тематика родительских собраний</p> <p>Начальная школа «Особенности адаптации учащихся первых классов»; «Семья и ее влияние на ребенка»</p> <p>Основная школа «Адаптация пятиклассника», 5 класс; «Психологические особенности учащихся», 5 класс; «Искусство общения в семье», 5 класс; «Физическое и психологическое здоровье Вашего ребенка», 5 класс</p> <p>«Агрессивное поведение детей», 6 класс; «Воспитание воли в семье», 6 класс; «Как мы общаемся?» (ролевая игра) 6 класс</p> <p>«Секретный мир наших детей», 7 класс; «Подросток в кризисной ситуации», 7 класс «Роль общения в семье», 7 класс</p> <p>«Духовные ценности семьи», 8 класс; «Мой ребёнок становится трудным», 8 класс; «Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях», 8 класс; «Дети и родители - профессиональный выбор: «За» и «Против» (совместное детско-родительское собрание), 9 класс; «Стрессы в нашей жизни детей», 9 класс; «Помощь родителям детям во время сдачи экзаменов», 9,11 класс</p>	<p>ноябрь март</p> <p>ноябрь февраль март май</p> <p>ноябрь февраль март</p> <p>ноябрь февраль апрель</p> <p>ноябрь февраль апрель</p> <p>ноябрь февраль апрель</p>	<p>педагог- психолог классные руководители</p>	<p>Протоколы родительских собраний Информационный лист для родителей «Проявление суицидального поведения». «Трудный возраст»</p>
15.	<p>Организация работы «Родительской академии» (для различных категорий родителей: будущих первоклассников, активных родителей, родителей и семей, находящихся в трудной жизненной ситуации)</p>	В течение года	<p>педагог- психолог, заместители директора социальный педагог классные руководители</p>	<p>Положение о «Родительской академии», план работы, информация для родителей на сайте школы в рубрике «Кабинет психолога»</p>
Повышение мотивационной готовности педагогического коллектива				

Номинация «Эффективная система управления программой по формированию навыков жизнестойкости участников образовательных отношений»

16.	Участие педагогов в организации и проведении региональной стажировочной площадки: «Интеграция урочной и внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС ООО»; «Система оценки качества образовательных услуг в рамках ФГОС ООО»	18.09.2015 13.11.2015	педагог-психолог зам. директора по ВР	Программа
17. 17.1. 17.2.	Участие педагогов в организации и проведении мастер-классов, МО классных руководителей, творческих объединений педагогов и круглых столов: Заседание творческих объединений педагогов «Проблема формирования навыков жизнестойкости обучающихся с использованием межпредметных связей»: физико-математическое объединение гуманитарное объединение; естественно-научное Заседание МО классных руководителей по теме «Опыт работы классных руководителей по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»	декабрь 2015 апрель 2016	Руководители творческих объединений; учитель физики, учитель информатики учитель истории, учитель литературы, учитель англ. языка учитель биологии, учитель географии, руководитель школьного музея Руководитель МО, Классные руководители 1а, 4б, 6а, 8а, 8б, 9а, 11а	Протокол МО
18. Организация работы с педагогическим коллективом по развитию базовых навыков собственной жизнестойкости				
18.1.	Семинар- практикум по профилактике эмоционального выгорания «Дерево успеха» с привлечением школьных педагогов-психологов г. Барнаула	Март 2016	педагог-психолог	Программа семинара; буклет «Способы саморегуляции»
18.2.	Релаксационные занятия для педагогов в сенсорной комнате.	1 раз в неделю	педагог-психолог	
19.	Тренинг на командообразование (8 занятий)	2 раза в четверть	педагог-психолог	План занятий
20.	Организация контроля за реализацией программы			План внутриучрежденческого контроля, аналитические справки по результатам контроля
20.1.	Анализ планов воспитательной работы классных руководителей в части организации мероприятий, направленных на формирование навыков жизнестойкости обучающихся	сентябрь 2015	зам. директора по ВР	
20.2.	Организации просветительской работы с родителями на родительских собраниях в рамках реализации программы формирования навыков жизне-	декабрь 2015		

Номинация «Эффективная система управления программой по формированию навыков жизнестойкости участников образовательных отношений»

20.3.	стойкости обучающихся Организация индивидуальной работы классных руководителей и педагога-психолога с обучающимися и обучающимися группы «суицидального риска»	февраль 2016		
3. Итоговый этап				
Педагоги, классные руководители				
1.	Описание положительного опыта по формированию жизнестойкости обучающихся для публикации в краевом методическом сборнике (в рамках пилотного проекта)	до 15.05.2016	заместитель директора по ВР; педагог-психолог	Информационная карта с описанием положительного опыта
2.	Проведение консультаций для классных руководителей 8б и контрольного 8а классов (по результатам итоговой автоматизированной диагностики)	май 2016	педагог-психолог	Журнал учета диагностических исследований
3.	Проведение анализа и оценки результатов программы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся в 2015-2016 учебном году в соответствии с показателями эффективности, в том числе	до 15.05.2016	заместитель директора по ВР	Аналитический отчет
4.	Педагогический совет «Реализация программы по формированию жизнестойкости обучающихся: результаты, проблемы, перспективы, пути решения»	19.05.2016	администрация, педагог-психолог, классные руководители 8а и 8б	Протокол
5.	Педагогический совет по планированию работы школы на 2016-2017 учебный год.	26.08.2016	администрация, педагог-психолог	Протокол
Родители				
6.	Организация интернет-опроса родительской общественности по итогам реализации проекта по формированию навыков жизнестойкости	апрель-май	учитель информатики, педагог-психолог	Аналитическая справка по итогам опроса
7.	Выявление запроса родителей на содержание работы «Родительская академия» по вопросам формирования жизнестойкости (анкетирование)	12-13 мая 2016	классные руководители, педагог-психолог	Рейтинг тем (проблем)
8.	Проведение консультаций для родителей (законных представителей) экспериментального 8б и контрольного 8а классов (по результатам автоматизированной диагностики), обучающихся группы «суицидального риска»	май – сентябрь 2016	педагог-психолог	Журнал учета диагностических исследований
9.	Круглый стол педагогов и родительской общественности по результатам реализации программы.	сентябрь 2016	администрация	Решение круглого стола
Обучающиеся				
10.	Проведение повторной автоматизированной диагностики в экспериментальной и контрольной группах обучающихся (в рамках пилотного проекта)	18-23.04. 2016	педагог-психолог	Результаты диагностики

Номинация «Эффективная система управления программой по формированию навыков жизнестойкости участников образовательных отношений»

Повышение мотивационной готовности педагогического коллектива				
11.	Проведение анкетирования педагогов с целью выяснения изменений в мотивации педагогов по итогам реализации программы.	май	педагог–психолог, зам. директора по ВР	Аналитическая справка
12.	Описание положительного опыта по формированию жизнестойкости обучающихся для публикации в краевом методическом сборнике (в рамках пилотного проекта)	до 15.05.2016	заместитель директора по ВР; педагог-психолог	Информационная карта с описанием положительного опыта

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа для обучающихся 7-11 лет «Психогимнастика»

Рассмотрена на методическом совете школы
Протокол № 6 от 18.09.2015

Утверждена приказом № 145-р
от «21» сентября 2015

Автор-составитель:
Шагина С.В., педагог-психолог

Пояснительная записка

Возраст от 7 до 11 лет является важным периодом формирования жизненного ресурса ребенка, этап становления его социальности, освоения общественных отношений, обогащения мировосприятия и развития личностных качеств. Этот возраст является сенситивным для развития навыков самоконтроля, самоорганизации, саморегуляции, становления адекватной самооценки. Особого внимания требуют дети с повышенной тревожностью, низким уровнем эмоционально-волевой саморегуляции.

В программе «Психогимнастика» акцент делается на развитие эмоциональной сферы обучающихся, снятие мышечного и эмоционального напряжения на основе работы с собственным телом. Следует отметить, что по результатам психологических исследований более 30% обучающихся в школе нуждаются в психологической поддержке, эмоциональной защищенности. Выше сказанное отражает актуальность реализации данной программы. Одним из способов стабилизации психоэмоционального состояния мы считаем использование сенсорной комнаты, которая представляет собой организованную особым образом окружающую среду, состоящую из множества стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы и способствует их расслаблению, нормализации мышечного тонуса, снижению проблем эмоционально-волевой сферы. Здесь создаются условия для тренировки процессов торможения, необходимых при повышенной возбудимости и агрессивности ребенка.

Успешность физического, умственного и эстетического воспитания и развития в значительной степени зависит от уровня сенсорного развития детей, т. е. от того, во-первых, насколько хорошо ребенок слышит, видит, осязает окружающее; во-вторых, насколько качественно он может оперировать этой информацией; в-третьих, насколько точно эти знания может выразить в речи. Таким образом, сенсорное воспитание предполагает развитие всех видов восприятия ребенка (зрительного, слухового, тактильно-двигательного, на основе которого формируются полноценные представления о внешних свойствах предметов, их форме, величине, положении в пространстве, запахе и вкусе).

Занятия в сенсорной комнате дают возможность смягчить, либо устранить ряд психологических проблем. С помощью различных элементов в сенсорной комнате создается ощущение комфорта и безопасности. Это способствует быстрому установлению теплого контакта между специалистом и ребенком. В условиях сенсорной комнаты можно снимать страхи, невротические состояния, проводить коррекцию поведения. Она позволяет расширить жизненный опыт детей, обогатить их чувственный мир, обрести уверенность в себе. Продуманное применение различных стимулов повышает эффективность коррекционных занятий, создавая дополнительный потенциал для развития ребенка.

Оборудование сенсорной комнаты

Пуфик-кресло с гранулами

Пузырьковая лампа.

Проектор «цветовые пятна»

Настенное панно «Звездное небо»

Ковер «Звездное небо»

Музыкальный центр + набор музыкальных дисков

Ультразвуковой распылитель эфирных масел.

Зеркальные панно

Фиброоптическое волокно

Панно «Бесконечность».

Напольное панно «Млечный путь»

Светильник «Пламя»

Занятия в сенсорной комнате делятся на несколько этапов.

1. Ритуал приветствия. Данный этап направлен на снятия эмоционального напряжения, установление контакта психолога с детьми, создание эмоционального настроения в группе для работы. С этой целью используются такие психологические игры, как «Снежный ком», «Поздоровайся жестом», «Мои самые лучшие качества», «Отгадай эмоцию». Обязательно проводится упражнение «Каким цветом мое настроение?», которое имеет диагностический характер и способствует развитию рефлексии, лучшему пониманию себя.

2. Основная часть, на которую приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Этот этап включает в себя психогимнастику, фантазийную релаксацию. Включает в себя:

- упражнение на снятие мышечного напряжения после учебного процесса и сконцентриацию на выполнении других заданий;
- выполнение дыхательных упражнений. Дыхательные упражнения, особенно через нос, изменяют кровенаполнение сосудов головного мозга. Правильное дыхание – лучший отдых для тела;
- фантазийная релаксация. Выход из релаксации и восстановление энергии осуществляется выполнением упражнения с легким потягиванием мышц тела.

3. Ритуал прощания. Обязательная рефлексия, соотнесение своего настроения с цветом. Закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

Цель программы

Развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы обучающихся

Задачи:

- обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции своих чувств и эмоций;
- снятие психоэмоционального и мышечного напряжения;
- развитие уверенности в себе;
- развитие позитивного мышления

Возрастной состав группы: обучающиеся в возрасте от 8 – 11 лет

Режим работы: 1 раз в неделю.

Количественный состав: 8 человек

Основные принципы работы:

1. лично-ориентированный подход к детям, к родителям, где в центре стоит учет личностных особенностей ребенка, семьи; обеспечение комфортных, безопасных условий;
2. гуманно-личностный – всестороннее уважение и любовь к ребенку, к каждому члену семьи, вера в них, формирование позитивной «Я-концепции» каждого ребенка;
3. принцип комплексности – психологическую помощь можно рассматривать только в комплексе, в тесном контакте педагога-психолога с педагогами и родителями;
4. принцип деятельностного подхода – психологическая помощь осуществляется с учетом ведущего вида деятельности ребенка (в игровой деятельности), кроме того, необходимо ориентироваться также на тот вид деятельности, который является лично-значимым для ребенка;
5. системность. Принцип обеспечивает единство диагностики, коррекции и развития эмоционально-личностной сферы ребенка во взаимодействии и согласованности действий в данном процессе всех участников образовательного процесса;
6. принцип развивающей среды и эмоциональной комфортности, хорошего психологического самочувствия в процессе общения со сверстниками и взрослыми;

7. соблюдение интересов ребенка;
8. рекомендательный характер оказания помощи. Принцип обеспечивает соблюдение гарантированных законодательством прав родителей.

Условия реализации программы.

1. Создание атмосферы искренности, доверия, тепла, тем самым обеспечение прочности, единства межличностных взаимодействий в группе. Главная установка — на успех у каждого ребенка.
2. Внимательное и уважительное отношение к индивидуальным склонностям и способностям детей. Поддержка и развитие того, что самобытно, оригинально, что является ценным вкладом каждого ребенка в группу.
3. Учет добровольности детей при выполнении упражнений.
4. Поощрение и поддержка попытки детей овладеть своим поведением, объяснить свою позицию; внимание к тому, что делаешь, думаешь, чувствуешь сам и другие люди.
5. Стимуляция мотива «быть не хуже других».

Учебно-тематический план занятий

№	Наименование темы	Кол-во часов	Из них:		Формы контроля
			теорет.	практич.	
1	Занятие 1	1	0	1	рефлексия, наблюдения
2	Занятие 2	1	0	1	рефлексия, наблюдения
3	Занятие 3	1	0	1	рефлексия, наблюдения
4	Занятие 4	1	0	1	рефлексия, наблюдения
5	Занятие 5	1	0	1	рефлексия, наблюдения
6	Занятие 6	1	0	1	рефлексия, наблюдения
7	Занятие 7	1	0	1	рефлексия, наблюдения
8	Занятие 8	1	0	1	рефлексия, наблюдения

Список литературы

1. Деннисон, П., Деннисон, Г. Гимнастика ума. — М.: Просвещение, 1993.
2. Кальмова, С.Е., Орлова, Л.Ф., Яворовская, Т.В. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под ред. Л.Б. Баряевой. – СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006.
3. Коррекционно-развивающие программы с использованием специального оборудования для детей и подростков: Методическое пособие / Под общей ред. Е.Е. Чепурных. – М. – Ярославль : Центр «Ресурс», 2002.
4. Овчарова, Р.В. Психологическое сопровождение родительства. - М., 2003.
5. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие /Под ред. В.Л. Женева, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. – СПб.: ХОКА, 2007.
6. Чистякова, М.И. Психогимнастика. — М. : Прсвещение, 1995

Содержание занятий

Занятие 1

1. Ритуал встречи. Знакомство. Введение правил

Упражнение «Каким цветом мое настроение?»

2. Основное занятие. Психогимнастика и релаксация

Упражнение на расслабление мышц «Качели»

Ведущий показывает и объясняет: «Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, поставьте ноги на ширину плеч, стопы от пола не отрывайте, руки сцепите за спиной. Качнуло палубу: сильнее прижмите к полу правую ногу, тело наклонится вправо, и левая нога расслабится. Качнуло в другую сторону: прижмите левую ногу, тело наклонится влево, правая нога расслабится.» (повтор 3-4 раза).

Дыхательные упражнения:

Упражнение Дыхание ноздрями»

Дышать по очереди одной ноздрей 3 раза, затем другой 3 раза.

Упражнение «Шарик»

Сесть на коврик. Ведущий: «Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух – будто шарик лопнул. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:

«Вот так шарик надуваем и рукою проверяем. Шарик лопнул, выдыхаем, наши мышцы расслабляем».

Релакс-упражнение «Путешествие в мир фантазии»

Упражнение «Ты на большом широком лугу...»

Инструкция: «Слушайте меня внимательно и выполняйте то, о чём я вас буду просить. Сядь удобно и закрой глаза. Представь, что ты на большом широком лугу. Прекрасный теплый летний день. Ты чувствуешь, как солнечные лучики целуют твои руки, ноги, спину. Тебе приятно смотреть на чудесный, роскошный зеленый ковёр. Ты с удовольствием слушаешь гомон птиц, которые рассказывают друг другу новости...И вдруг твое внимание привлекает какой-то цветок. Ты рассматриваешь его. Какой у него стебель, листья. Это чудесный цветок. Ты рассматриваешь его внимательно и отмечаешь, какие приятные чувства он у тебя вызывает... Ты с нежностью дотрагиваешься до него, будто гладишь...Ты чувствуешь себя спокойно... Тебе хорошо и приятно... Побудь в этом состоянии...Это место на лугу только твоё, его никто не знает, кроме тебя...Но вот пора возвращаться. Ты всегда можете прийти сюда, когда тебе будет грустно. Твое дыхание становится глубоким и энергичным. Ты отдохнул и чувствуешь прилив сил. Открой глаза, потянись. Вы вернулись из своего путешествия».

Упражнения на активизацию психических процессов

Упражнение «Солнышко»

Встать, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе медленно поднять руки вверх, постепенно «растягивая» все тело: начиная с пальчиков рук и заканчивая пальцами ног без напряжения. Задержать дыхание – «тянемся к солнышку». Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

Упражнение «Кнопка мозга»

Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и груди. Теперь втянуть живот и потянуться вверх. Как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна.

3. Ритуал прощания.

Упражнение «Какого цвета мое настроение?»

Занятие 2

1. Ритуал встречи

Упражнение «Каким цветом мое настроение?»

2. Основное занятие. Психогимнастика и релаксация

Упражнение на расслабление мышц «Олени»

Ведущий показывает и объясняет: «Представим себе, что мы олени, покажем, какие рога у оленя». (Поднимает над головой скрещенные руки с широко расставленными вытянутыми напряженными пальцами, затем проверяет степень напряженности мышц каждого ребенка). «Трудно так держать руки. Напряжение неприятно. Бросьте руки на колени. Расслабились руки. (Повтор 3-4 раза)»

Дыхательные упражнения

Упражнение «Дыхание животом»

Ведущий: «Лягте на спину на коврик. Расслабьтесь. Правую руку положите на грудь, левую - на живот. Теперь вы будете дышать только животом. При таком дыхании и на вдохе приподнимается ладонь, лежащая на животе, а ладонь, лежащая на груди, остаётся всё время неподвижной».

Упражнение «спокойное дыхание». Представьте, что возле вашего носа пушинка, дышите так, чтобы пушинка не пошевелилась.

Релакс-упражнение «Путешествие в мир фантазии»

Упражнение «Ты у чистого ручья...»

Инструкция: «Слушайте меня внимательно и выполняйте то, о чём я вас буду просить. Сядь удобно и закрой глаза. Представь прекрасный тёплый летний день. Ты у чистого ручья. Ты удивляешься чистотой водой в нем, ее необыкновенной прозрачностью. Тебе нравится слушать журчание воды. Это успокаивает тебя. Тебе хорошо и спокойно. Тебе нравится наблюдать, как вода перебегает с одного камушка на другой. Если ты хочешь попить кристально чистой воды, сделай это ... (возвращение)».

Упражнения на мобилизацию психических процессов

Упражнение «Струночка»

Встать, ноги вместе, руки подняты вверх. «Растягивать» все тело на медленном вдохе, потягиваясь одновременно двумя руками и корпусом; затем поочередно только правой стороной тела (рука, бок, нога) и только левой стороной тела. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться.

Упражнение «Ушки»

Минутный массаж ушных раковин.

«Делайте это упражнение, когда вы рассеяны. Разотрите хорошенько уши: вначале только мочки, а потом все ухо целиком ладонями: вверх – вниз, вперед – назад, при этом поцокайте языком как лошадка 15-20 с. Это упражнение поможет подготовиться к любой напряженной работе».

3. Ритуал прощания

Упражнение «Какого цвета мое настроение?»

Занятие 3

1. Ритуал встречи

Упражнение «Каким цветом мое настроение?»

2. Основное занятие. Психогимнастика и релаксация

Упражнение на расслабление мышц «Любопытная Варвара»

Упражнение на расслабление мышц «Роняем руки»

Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед. По предложению ведущего снимают напряжение в плечах и дают рукам упасть вниз. Повиснув, руки слегка пассивно качаются. Пока не остановятся. Упражнение повторяется. Руки не следует раскачивать после их падения. Можно подсказать детям образ - руки висят, как веревочки.

Дыхательные упражнения

Упражнение «Кошка»

«Ноги на ширине плеч. Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторите ее движения, поворачиваясь, то вправо, то влево, при этом перенося тяжесть тела с одной стороны тела на другую. Шумно нюхайте воздух справа, слева в темпе «шагов».

Упражнение «Насос»

«Представьте, что вы накачиваете шину автомобиля. Вдох – наклон, кончился наклон – кончился вдох. Выдох - подъем»

Релакс - упражнение «Путешествие в мир фантазии»

Упражнение «Путешествие на белом облаке»

Инструкция: «Слушайте меня внимательно и выполняйте то, о чём я вас буду просить. Сядь удобно и закрой глаза. Представь, что ты лежишь на спине в траве. Прекрасный тёплый летний день. Ты смотришь в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Ты наслаждаешься небом и чудесным видом вокруг. Ты полностью расслаблен и доволен. Ты видишь, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Ты очарован его простой красотой. Посмотри, как оно медленно приближается к тебе. Тебе хорошо и спокойно, ты совершенно расслаблен. Облачко очень медленно подплывает ближе. Ты наслаждаешься красотой великолепного го-

лубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над тобой. Ты полностью расслаблен и наслаждаешься этой картиной. Представь себе, что ты медленно встаешь и поднимаешься к маленькому белому облачку. Ты паришь все выше и выше. Наконец, ты достиг этого маленького, чудесного белого облака и ступаешь прямо на него. Оно приглашает тебя в далекое путешествие» (Возвращение).

Упражнения на активизацию психических процессов

Упражнение «Мытье головы»

Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

Упражнение «Ленивая восьмерка»

Вытянуть вперед руку, сжатую в кулак и с поднятым вверх большим пальцем. Затем начать медленно описывать в воздухе большой знак бесконечности (в виде лежащей восьмерки). Далее следует повторить это упражнение по 4 раза каждой рукой, потом – сцепив обе руки. На последнем этапе необходимо включить все тело, описывая эту восьмерку уже всем корпусом. Упражнение не только «заряжает мозги» – это отличное коррекционное упражнение после работы на компьютере.

3. Ритуал прощания

Упражнение «Какого цвета мое настроение?»

Занятие 4

1. Ритуал встречи

Упражнение «Каким цветом мое настроение?»

2. Основное занятие. Психогимнастика и релаксация

Упражнение на расслабление мышц «Сломанная кукла»

Ведущий показывает и объясняет: «Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобразите куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся разболталась, с ней не хотят играть. Потрясти всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирайте, укрепляйте веревочки – медленно, осторожно соедините голову и шею. Выпрямите их, теперь расправьте плечи и закрепите руки, подышите ровно и глубоко, и на месте будет туловище, ну и выпрямите ноги. Все - куклу починили вы сами, теперь она снова красивая».

Дыхательные упражнения

Упражнение «Сова»

На вдохе – поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, на выдохе опустить плечо. То же — с левым плечом.

Упражнение «Дыхание и счет»

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьте руки, ноги, тело, лицо. Дышите через нос. Осознайте свое дыхание. После выдоха говорите про себя «один».

Например: вдох...выдох – «один»; выдох...выдох – «один» и т.д. в течение 5 мин. Дышите легко и естественно

Релакс - упражнение «Путешествие в мир фантазии»

Упражнение «Под деревом...»

Инструкция: «Слушайте меня внимательно и выполняйте то, о чём я вас буду просить. Сядьте удобно или лягте, закройте глаза. Лето... Вы лежите под прекрасным деревом на тёплой летней травке. Над вами широко раскинулась крона дерева. Сквозь ветви проникают золотые лучи солнечного света. Изумрудно – зелёные листья дерева вместе с солнечным светом образуют сказочные узоры. Ветерок слегка колышет листья, оживляя узоры. Вы слышите шелест листьев – узор, их мягкое, нежное пение...расслабленным взором вы рассматриваете зелёные ладошки листьев, видите крупные прожилки на них.

Ваши глаза и уши вбирают сказочную силу радости Жизни. Сказочность и ожидание волшебства пробуждают дремлющие в организме силы жизни. Каждая клеточка вашего тела наполняется жизненной силой, учится быстро восстанавливаться.

Номинация «Эффективная система управления программой по формированию навыков жизнестойкости участников образовательных отношений»

Наблюдайте за игрой солнечного света в зелёной листве. Почувствуйте, как выше тело стало здоровее, мощнее... (возвращение)»

Упражнение на активизацию психических процессов.

Упражнение «Дракон»

Ребенок изображает дракона, облетающего дозором свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями. Затем он приземляется на остров и начинает «размешивать» хвостом море.

Упражнение «Огонь и лед»

Дети стоят в кругу. По команде «огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Несколько раз чередуются обе команды, меняя время выполнения той и другой.

3. Ритуал прощания

Упражнение «Какого цвета мое настроение?»

Занятие 5

1. Ритуал встречи

Упражнение «Каким цветом мое настроение?»

2. Основное занятие. Психогимнастика и релаксация

Упражнение на расслабление мышц «Сосулька»

Ведущий показывает и объясняет: «Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения, замрите в этой позе. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабьте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления»

Дыхательные упражнения

Упражнение «Три вдоха, три выдоха».

Упражнение «Дыхание».

Сосредоточить свое внимание на дыхании. Сделать долгий, неторопливый вдох, вдыхая медленно и глубоко, и затем, выдох, расслабляясь и освобождаясь, когда воздух выходит наружу. (повторить 3 раза).

Релакс-упражнение «Путешествие в мир фантазии»

Упражнение «Ты на своем дне рождения...»

Инструкция: «Слушайте меня внимательно и выполняйте то, о чём я вас буду просить. Сядь удобно и закрой глаза. Представь, что ты на своем дне рождения. Кругом звучит музыка. Все веселятся. Ты наслаждаешься праздником. Тебе дарят подарки, это замечательные подарки, о которых ты давно мечтал. Тебя окружают люди, которых ты любишь. Ты полностью расслаблен и доволен..... (возвращение)»

Упражнения на активизацию психических процессов

Упражнение «Черепаша»

Ребенок имитирует медленные движения головы черепахи, которая, то выглядывает из панциря (плечи опускаются, подбородок тянется вперед и вверх), то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок — к груди), то крутит головой по сторонам.

Упражнение «Упрямый лоб»

Скрестить пальцы на лбу (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову назад, шея сопротивляется. Выполнить 3-5 раз.

3. Ритуал прощания

Упражнение «Какого цвета мое настроение?»

Занятие 6

1. Ритуал встречи.

Упражнение «Каким цветом мое настроение?»

2. Основное занятие. Психогимнастика и релаксация

Упражнение на расслабление мышц «Муха»

Ведущий показывает и объясняет: «Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое».

Дыхательные упражнения

Упражнение «Дыхание с облегчением»

Ведущий: «Лягте на спину. Постарайтесь расслабиться и ни о чём не думать. Вспомните о чём – ни будь не очень приятном для вас. Постарайтесь во внутренних ощущениях найти именно те, которые появились при неприятном воспоминании. Продолжайте думать о не приятном и одновременно следите за своими ощущениями, связанными с этими негативными мыслями. Начните дышать глубже животом, представляя каждый выдох как выдох облегчения, вместе с которым уходит и часть неприятных ощущений, снимается часть тяжести, связанной с неприятными мыслями и воспоминаниями. И вот что удивительно: вы действительно чувствуете себя лучше с каждым выдохом. Только не забывайте, что следить за процессом «снятия тяжести с души» нужно непрерывно. Очень важно при выполнении этого упражнения направить внимание исключительно на свои внутренние ощущения, всё время следить за ними, не отвлекаться на новые неприятные мысли или воспоминания, которые могут последовать за первоначальными, если ваше внимание не будет занято только первыми воспоминаниями. Продолжаем дышать, «выдыхая тяжесть с души» (5-7- минут). Заканчиваем выполнение упражнения. Сравните, насколько уменьшились неприятные ощущения и как изменилось ваше настроение»

Релакс - упражнение «Путешествие в мир фантазии»

Упражнение «Ты на большом красивом корабле...»

Инструкция: «Слушайте меня внимательно и выполняйте то, о чём я вас буду просить. Сядь удобно и закрой глаза. Представь, что ты плывешь на большом красивом корабле. Прекрасное синее море. Над головой удивительное чистое голубое небо. Ты капитан этого корабля. И ты можешь бороздить любые моря. Тебе очень хорошо на этом корабле. Ты чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо. Плеск воды сопровождает тебя, твоё дыхание ровное и спокойное ... (возвращение)»

Упражнение «Замок»

Сложить руки в «замок» и тянуть их: 1) вверх, вниз, в стороны; прогнуться назад и потянуться руками вверх; руки за спиной в замке тянуть вверх; 2) зацепиться пальцами рук друг за друга и тянуть руки в разные стороны, то же с парой пальцев разных рук.

Упражнение «Дерево»

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватив их. Представьте, что вы семечко, которое прорастает и становится деревом. Медленно поднимаетесь на ноги и превращаетесь в дерево. Вытягиваем руки вверх, напрягаем тело. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево, становитесь легкими и расслабляетесь.

3. Ритуал прощания

Упражнение «Какого цвета мое настроение?»

Занятие 7

1. Ритуал встречи.

Упражнение «Каким цветом мое настроение?»

2. Основное занятие. Психогимнастика и релаксация

Упражнение на расслабление мышц «Лимон»

Ведущий показывает и объясняет: «Сядьте удобно: руки свободно, положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок, расслабьтесь. Запомните свои ощущения, теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнения одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя».

Дыхательные упражнения

Упражнение «Расслабляющее дыхание»

«В этом упражнении мы постараемся почувствовать, как по – разному работают «вдох» и «выдох». Вдох – возбуждает, мобилизует, усиливает напряжение мышц, сопровождается ощущением прохлады. Выдох – успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции, помогает расслаблению мышц, сопровождается ощущением тепла. Вот теперь мы будем на пользу себе использовать эту замечательную функцию выдоха для более полного расслабления и успокоения эмоций. Это очень просто. На выдохе мышцы нужно расслабить. Повторите выдох ещё несколько раз. А теперь постарайтесь при вдохе и выдохе дышать только животом. При этом всё время мысленно представляйте движение и напряжение мышц на вдохе, расслабление – на выдохе».

Релакс-упражнение «Путешествие в мир фантазии»

Упражнение «Ты на воздушном шаре...»

Инструкция: «Слушайте меня внимательно и выполняйте то, о чём я вас буду просить. Сядь удобно и закрой глаза. Представь, что ты летишь на большом воздушном шаре. Ты медленно поднимаешься вверх. Ты ощущаешь воздух, который с шелестом обтекает тебя. Тихо здесь, совершенно тихо. Ты ощущаешь свое дыхание... ровное и спокойное. Шар медленно парит над лесом, деревья, словно густая, светлая зелень. Деревня, как из книги сказок. Она будь-то, собрана из игрушечного конструктора. Ты видишь животных на лугу. Утки, гуси, словно белые точки ... (возвращение)»

Упражнения на активизацию психических процессов

Упражнение «Травинка на ветру»

Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на стуле или на полу на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

Упражнение «Упрямая шея»

Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперед, шея сопротивляется. Выполнить 3–5 раз.

3. Ритуал прощания

Упражнение «Какого цвета мое настроение?»

Занятие 8

1. Ритуал встречи

Упражнение «Каким цветом мое настроение?»

2. Основное занятие. Психогимнастика и релаксация

Упражнение на расслабление мышц «Лучики»

Ведущий показывает и объясняет: «Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Напрягите ноги. Напряжённые ноги стали твердыми, каменными. Расслабьте ноги. А сейчас лучик задел ваши руки, Напрягите руки, расслабьте. Загорает ваше лицо: напрягаем и расслабляем мышцы лица».

Упражнение на развитие межполушарного взаимодействия «Кулак-ладонь»

Обе руки лежат на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатие-разжатие производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.

Дыхательные упражнения

Упражнение «Ладонь»

Встать прямо, согнуть руки в локтях (локти вниз). Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (хватательные движения). Попробовать делать 4 резких, ритмичных вдоха носом («шмыгать»). Затем руки опустить, и отдохнуть 3-4 секунды – пауза. Сделать ещё 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Упражнение «Мы дышим»

Сидя в кресле. Вдох. Расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик. Например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют воздух».

Релакс-упражнение «Путешествие в мир фантазии»

Упражнение «Океан»

Инструкция: «Встаньте, спина прямая. Вдохните через нос, почувствуйте, как воздух заполняет лёгкие. Медленный выдох ртом. Сделайте паузу. Сосчитаем до пяти (повторить 3-5 раз). Остановитесь и почувствуйте, как спало напряжение. А теперь удобно сядьте или лягте на спину. Сосредоточьте своё внимание на дыхании. Проверьте, нет ли напряжения в теле? Если такое напряжение вы где – то обнаружили, то, напрягая и расслабляя мышцы, избавьтесь от него.

Закройте глаза и представьте себе океан. Вы видите уходящую в бесконечную даль водную гладь, волны поднимаются, растут и, останавливаясь на песке прямо у ваших ног, отползают обратно. Продолжайте наблюдать за тем, как волны набегают на берег и откатываются назад.

Если вы о чём – то думаете, то ваши мысли уносятся вместе с волнами прямо в океан. Смотрите на этот безбрежный океан. Вы чувствуете запах моря, слышите шум волн. Вы смотрите на море и чувство покоя переполняет вас. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Откройте глаза. Потянитесь».

Упражнения на активизацию психических процессов

Упражнение «Домик»

Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать друг на друга сначала обеими кистями, затем каждой парой пальцев.

Упражнение «Движение под музыку»

Упражнение с использованием специально подобранных музыкальных фрагментов с различной ритмической структурой. Детям предлагается произвольно двигаться под музыку в соответствии со звучащим ритмическим рисунком.

3. Ритуал прощания

Упражнение «Какого цвета мое настроение?»

**Рабочая программа факультативных занятий «Тропинка к своему Я»
для обучающихся 2-5 классов**

Рассмотрена на методическом совете школы
Протокол № 6 от 18.09.2015

Утверждена приказом № 145-р
от «21» сентября 2015 г.

Автор-составитель:
Шагина С.В., педагог-психолог

Пояснительная записка

Важнейшей задачей современной системы образования является формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих школьникам умение учиться, способность к саморазвитию и самосовершенствованию. Все это достигается путем сознательного, активного присвоения учащимися социального опыта. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования ориентирован на становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника начальной школы»):

любящий свой народ, свой край и свою Родину;
уважающий и принимающий ценности семьи и общества;
любопытный, активно и заинтересованно познающий мир;
владеющий основами умения учиться, способный к организации собственной деятельности;
готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом;
доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение;

Начало обучения в школе – один из наиболее значимых моментов жизни человека. Сегодня многие педагоги и родители недооценивают качественные изменения, происходящие в ребенке в период обучения в начальной школе. Гораздо больше внимания уделяют количественному накоплению знаний и умений детей. Однако именно качественные изменения очень важны для ребенка, они могут сыграть как позитивную, так и негативную роль, могут укрепить психологическое здоровье или же нарушить его. И если пробелы в знаниях можно впоследствии восполнить, то возникшие психологические нарушения могут иметь стойкий

Современная жизнь наполнена многочисленными факторами, заставляющими людей чувствовать неуверенность, шаткость собственного существования. Все чаще употребляются такие выражения, как «психологическая безопасность», «психологический комфорт». Проблема детского стресса становится с каждым годом все острее.

Возникновение школьной дезадаптации в устойчивой форме все чаще приводит к возникновению дезадаптации социальной. Многие качества, присущие современным детям, не позволяют им находить эффективные способы решения жизненных проблем, делают их уязвимыми к стрессовым воздействиям. Немалую роль в психологической неустойчивости детей играют и постоянная интенсификация труда школьника, явное или скрытое увеличение школьных нагрузок, дополнительные занятия вне школы, повседневные проблемы среднестатистической российской семьи и т.д. В сложившейся ситуации знания и умения противостояния стрессовой ситуации становятся особенно необходимыми.

Курс «Тропинка к своему Я» поможет ребенку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение на начальных этапах школьного обра-

зования, когда основные свойства познавательной деятельности и качества личности находятся в периоде своего осмысленного становления».

Программа курса представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арт-терапии, групповые дискуссии. В основе программы психологических занятий лежат материалы, опубликованные в книге Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 – 4 классы)» «Тропинка к своему Я (средняя школа) 5-6 классы».

Программа рассчитана на 34 часа.

Продолжительность занятия - 40 мин.;

Периодичность проведения - один раз в неделю.

Тематика и содержание групповых занятий соответствует возрастным особенностям и специфике проблем второклассников, третьеклассников, четвероклассников, пятиклассников.

Во втором классе происходит активное освоение учебной деятельности. Второклассник начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть, развивает познавательную рефлексию. По-прежнему сохраняется желание быть успешным в учёбе, у некоторых детей снижается самооценка. Поэтому в процессе освоения темы «Качества», учащиеся получают возможность исследовать себя, узнают, что все люди имеют те или иные недостатки. У детей развивается способность сотрудничеству в играх и учёбе. В занятия включены задания, где они учатся договариваться, уступать друг другу, распределять задания без помощи взрослых. Основное внимание второклассников начинает постепенно смещаться с учебной деятельности на отношения с педагогами, родителями, сверстниками. Поэтому на занятиях большое внимание уделяется формированию взаимоотношений, основанных на любви, сердечности и возможности что-либо от людей, но и отдавать им.

У третьеклассников уже сформирован образ хорошего ученика, стабилизируется способность выполнять стандартные задания, действовать по образцу. К сожалению, эти качества утверждаются в ребёнке за счёт обеднения фантазии, снижения изобретательности, оригинальности восприятия. В какой-то степени утрачивается детская непосредственность, снижаются творческие возможности. Всё это ослабляет его контакт с «внутренним ребёнком». Поэтому важнейшей темой занятий в третьем классе становится тема «Я – фантазёр». Другая особенность третьеклассников – качественные изменения во взаимоотношениях со значимыми взрослыми – учителем и родителями. Усилия психолога должны быть направлены на то, чтобы поддержать в ребёнке реальный образ учителя и родителей, не снижая при этом их ценности. На занятиях дети учатся воспринимать их как живых людей со всеми достоинствами и недостатками, учатся налаживать отношения, делать шаги навстречу. Отношения с друзьями становятся в этот период более значимыми, нежели в первые два школьных года, меньше зависят от оценок учителей и успешности обучения. На занятиях «Я и мои друзья», «Что такое сотрудничество?» дети учатся брать на себя роль ведущего в знакомых психологических играх и упражнениях, быть внимательным к остальным участникам, уметь договариваться с ними об условиях игры, давать внятные инструкции, контролировать ход выполнения задания. Ребята имеют возможность ощутить психологическую разницу между положениями лидера и исполнителя на самом себе.

Главная особенность четвероклассников – появление глубинного интереса к своему внутреннему миру. Для них теперь важны не столько успехи в учёбе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности. Поэтому в программу психологических занятий для четвёртого класса введены беседы об идеалах, чести и достоинстве, об интеллигентности. Многие дети приближаются к стадии предпубертата. Дети требуют подчёркнутого уважения к себе со стороны взрослых; настаивают на своих правах, нередко игнорируя обязанности. Поэтому введена тема «Права и обязанности», помогающая детям уяснить необходимость равновесия гармоничного сочетания прав и обязанностей в жизни человека. В результате проводимых занятий дети обогащают представления о собственных способностях и возможностях, составляют определённый личностный идеал в качестве внутреннего ориентира поведения и поступков, приобретают способность делать собственный выбор в сложных ситуациях.

Пятый класс для учащихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене, требующим от них некоторой адаптации. Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Это может проявляться в демонстративном употреблении ненормативной лексики (особенно в присутствии девочек или взрослых). Или в столь же демонстративном противостоянии требованиям взрослых (находясь при этом в очевидно детской позиции: «не хочу, не буду»). В классе может появиться негативный лидер. Имеется в виду, что кто-то из учащихся будет стремиться возглавить остальных в их борьбе против требований взрослых.

Начало процесса взросления учащихся обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в поведении своих детей к их недостаткам. Поэтому некоторые учащиеся к концу пятого класса начинают считать, что они стали «хуже, непослушнее», что может привести к снижению их самооценки. В это время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Поэтому любые предъявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, безоценочно, с уважением. Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя.

Цель программы: сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся, предупреждение школьной дезадаптации.

Задачи:

- создание благоприятной психологической атмосферы в классе;
- формирование коммуникативных навыков партнерского взаимодействия со сверстниками, учителями и родителями, умения обращаться за помощью к другим людям;
- развитие навыков саморегуляции и самоконтроля, в том числе в стрессовых ситуациях;
- стабилизация психоэмоционального состояния, снижение уровня тревожности и агрессии;
- развитие рефлексии учащихся, формирование адекватной самооценки.

Методы и техники, используемые на занятиях.

- Упражнения на взаимодействие.
- Упражнения на самопознание, самопринятие и самоидентификацию;
- Телесно-ориентированные упражнения.
- Арт-терапевтические упражнения.
- Упражнения, направленные на саморегуляцию и самопомощь при стрессе.
- Психологические игры.
- Работа со сказкой.
- Беседы.
- Задания - вопросы.
- Интеллектуальные задачки.
- Задания - сочинения.

Структура занятия

- Приветствие.
- Разминка.
- Основная часть.
- Рефлексия.
- Прощание.

Принципы реализации программы курса:

- принцип индивидуализации (учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка);
- принцип доступности (учет уровня психологических особенностей ребёнка);

Номинация «Эффективная система управления программой по формированию навыков жизнестойкости участников образовательных отношений»

принцип наглядности (демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять);

принцип систематичности и последовательности (непрерывность, регулярность, планомерность процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы);

принцип научности;

принцип оздоровительной направленности (двигательная активность детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма).

Результаты освоения программы

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения в обществе, семье, со сверстниками; - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению. 	<ul style="list-style-type: none"> - ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии; - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами. 	<ul style="list-style-type: none"> - осознавать собственную полезность и ценность; - основные способы психологического взаимодействия между людьми; - приемы повышения собственной самооценки; - осознание своего места в мире и обществе;
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели - налаживать контакт с людьми; - соблюдать правила игры и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей; - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать собственное мнение и позицию; - находить свое место в школьной жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> - работать в группе, в коллективе, получать удовольствие от процесса познания; - преодолевать возникающие в школе трудности; - психологически справляться с неудачами; -осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; - взаимодействовать с учителем и сверстниками; - адекватно анализировать собственные проблемы;
Применять	<ul style="list-style-type: none"> - быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. - знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития 	<ul style="list-style-type: none"> - полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед учителем; - приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов; 	<ul style="list-style-type: none"> - полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения; - полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности; - через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления;

Содержание программы

2 класс

1. Наши чувства. Мы испытываем разные чувства. Эмоциональный мир человека: мимика, жесты, эмоции. Мимическое изображение и рисование чувств. Распознавание и описание своих чувств и чувств другого человека. Правила общения со сверстниками

Практические задания:

Психологические упражнения: «Имя оживает», «Рисунок имени», «Зоопарк», «Зайчик испугался- зайчик рассмеялся», «Собираем добрые слова», «Передай сообщение», «Пойми меня», «Страшное и смешное», «Придумай весёлый конец». Работа со сказкой.

2. Чем люди отличаются друг от друга. Понятия: «Внутренняя сила», «Сердечный человек». Сильные и слабые стороны характера. Хорошие качества человека. Моя самая лучшая сторона характера. Проявления доброжелательности, трудолюбия, любознательности, отзывчивости. Общие качества людей. Исследования своих качеств, изучение своих особенностей.

Практические задания:

Психологические упражнения: «Отношения», «Придумай и отгадай», «Снежная королева», «Ладонка», «Мы похожи -мы отличаемся». Работа со сказкой. Работать с пословицами о лучших человеческих качествах.

3. Какой Я– Какой Ты? Анализ поступков людей. Разнообразные положительные качества. Нахождение положительных качества во всех людях. Трудности в различных ситуациях. Школьные и домашние трудности, как с ними справиться. Способы борьбы с трудностями: обратиться за помощью, вспомнить свой прошлый опыт, договориться, изменить своё отношение к проблеме, понять, что трудности встречаются в жизни всех.

Практические задания.

Психологические упражнения: «Противоположные чувства», «Психологическая разгадка», «Цыганка», «Разнообразие характеров», «Копилка трудностей», «Театр».

Работа со сказкой. Рисование «Трудные ситуации второклассника». Конкурс достижений.

4 Итоговое занятие. Обобщение основных знаний и навыков, полученных в течение года.

3 класс

1. Я – фантазер. Что интересно в третьем классе? Что случится, если на свете не будет ни одной школы? Школа моей мечты - какая она? Что такое фантазия и зачем она нужна человеку? Все ли дети умеют фантазировать? Нужно ли учиться фантазировать? Кого можно назвать фантазером? Мои сны: что в них правда, а что –фантазии? Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии. Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.

Практические задания.

Психологические упражнения: «Мы снова вместе», «Небылицы», «Кто это?».

Рисование «Мой сон». Работа со сказкой.

2. Я и моя школа. Особенности позиции школьника. Роль учителя. Чувства, которые вызывают у учеников школьные занятия. Когда ученики любят учителя? Когда ученики боятся учителя? Школа на планете «Наоборот». Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе? Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы –коллектив! Работа с понятием «лень» Какие у меня есть «Немогучки»? Способы борьбы с ленью. Формулы: «Хочу – могу», «Не хочу – не могу».

Практические задания.

Психологические упражнения: Разминка «слова и действия». «Мешок хороших качеств», «Школьные ситуации». Работа со сказкой «О ленивой звёздочке»

3. Я и мои родители. Я и мои родители, сходства. Требования родителей, сопоставление их со своими возможностями и желаниями. История моей семьи. Моя родословная. Чувства по отношению к родителям. Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к

Номинация «Эффективная система управления программой по формированию навыков жизнестойкости участников образовательных отношений»

старшим с уважением? «Урок мудрости». Способы разрешения конфликтов с родителями. Умение прощать. Я понимаю, что родители, как и все люди, могут ошибаться.

Практические задания

Конкурс рисунков «Моя семья», «История моей семьи». Составление родословной. Этюд «Дружная семья»

4. Я и мои друзья. Качества настоящего друга. Умение дружить. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться? Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся? Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере? Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры? Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?

Практические задания.

Психологическое упражнение: «Добрые дела и отношения». Работа со сказкой.

5. Что такое сотрудничество? Понятия «сотрудничество». Проявление эмпатии. Навыки взаимодействия. Умение понять другого человека. Манера разговаривать. Умение оговориться.

Практические задания:

Психологические упражнения «Умей сказать приятные слова», «Передай чувство», «Извини меня». Этюды: «Кто лишний?», «Что значит понимать другого?», «Я умею договариваться». Работа со сказкой «Чтобы тебя любили».

6. Итоговое занятие. Обобщение основных знаний и навыков, полученных в течение года.

4класс.

1. Мои силы, мои возможности. Как я провел лето. Кто я? Какой я – большой или маленький? Мои способности. Мой выбор, мой путь. Мой внутренний мир. Уникальность моего внутреннего мира человека. Кого я могу впустить в свой внутренний мир? Вера в себя и свои силы. Принятие решений.

Практические задания:

Психологические упражнения: «Летние впечатления», «Я-четвероклассник», «Роли», «Конкурс портретов». Этюды «Отгадай, кто я?», «Отражение в озере». Рисование «Мой автопортрет». Работа со сказкой

2. Я расту, я изменяюсь. Осознание происходящих изменений. Работа с воспоминаниями Цели и пути самоизменения. Работа с воспоминаниями о детстве.

Практические задания:

Психологические упражнения: «Вспомним детство», «Маленькое имя», «Любимый сказочный герой», «Неопределённые картинки». Рисование «Любимая фотография». Работа со сказкой.

3. Мое будущее. Настоящее – это будущее. Варианты будущего. Понятие «Жизненный выбор». Взаимосвязь физического и психологического здоровья

Практические задания:

Психологические упражнения: «Заглянуть во взрослый мир», «Я в будущем», «Хочу в будущем – делаю сейчас». Рисование: «Я в настоящем и в будущем».

4. Интеллигентный человек. Понятие «интеллигентный человек». Смысл интеллигентности. Проблемы идеалов.

Практические задания:

Психологические упражнения: «Качества человека и поведение», «Улыбнись как...», «Антонимы». Этюд «В ресторане». Работа со сказкой

5. Свободный человек. Личная свобода и свобода другого человека. Понятие «свободный человек». Свобода часто связана с наличием обязанностей. Необходимости признавать и уважать права других людей. Права и обязанности школьника. Право на уважение. Конфликтные ситуации и причины их возникновения. Разрешение конфликтов мирным путем.

Практические задания:

Номинация «Эффективная система управления программой по формированию навыков жизнестойкости участников образовательных отношений»

Психологические упражнения: «Наладить контакт», «Должен и имею право», «Синонимы». Беседа «Кто такой свободный человек». «Пять главных прав». Этюд «Ссора друзей». Работа со сказкой. Игра-драматизация «Я так хочу»

6. Итоговое занятие

Обобщение основных знаний и навыков, полученных в течение года.

Список литературы

1. Андрианов, М.А. Философия для детей (в сказках и рассказах) – Минск: Современное слово, 2009. – 280 с.
2. Аржакаева, Т.А., Вачков, И.В., Попова, А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Первый год обучения). / Под ред. И.В.Вачкова - М.: Ось-89, 2003. - 168с.
3. Аржакаева, Т.А., Вачков, И.В., Попова, А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (Второй год обучения). / Под ред. И.В.Вачкова - М.: Ось-89, 2004. - 168с.
4. Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе/ Под ред. С.В. Кривцовой. - М.:Генезис, 2002. - 208 с.
- 5.Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 класса/ Под ред. С.В. Кривцовой. - М.:Генезис, 2002.-248 с.
6. Жизненные навыки. Уроки психологии в 3 классе/ Под ред. С.В. Кривцовой. -М.:Генезис, 2004. - 176 с.
7. Панфилова, М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.:Издательство ГНОМ иД, 2000. – 160с.
8. Сартан, П.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: Сфера, 2001. – 128с.
9. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе, М.: Генезис, 2009. – 344с.
10. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). - М.: Генезис, 2005.

№	Наименование темы	Кол-во часов	Из них		Формы контроля
			теорет.	практич.	
2 класс					
1	Наши чувства.	2	1	1	методика В.Г.Щур «Лесенка», определение уровня самооценки; проективная методика школы зверей, автор С. Панченко
1.1	Мы рады встрече.	3	1,5	1,5	
1.2.	Понимаем друг друга.	1	0,5	0,5	наблюдение
1.3	Мы испытываем разные чувства.	1	0,5	0,5	анализ продуктов творческой деятельности
2	Чем люди отличаются друг от друга.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
2.1	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	15	7,5	7,5	
2.2	Хорошие качества людей.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
2.3	Самое важное хорошее качество.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
2.4	Кто такой сердечный человек?	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
2.5	Кто такой доброжелательный человеку	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
2.6	Трудно ли быть доброжелательным.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
2.7	Дарю добро.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
2.8	Очищаем сердце.	1	0,5	0,5	анализ продуктов творческой деятельности
2.9	Какие качества нравятся друг в друге.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
2.10	Какими качествами мы похожи и отличаемся.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
2.11	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	2	1	1	рефлексия
2.12	«Светлые» и «темные» качества человека.	2	1	1	рефлексия, наблюдение
3	Какой Я - Какой Ты?	2	1	1	рефлексия, наблюдение
3.1	Какой Я?	2	1	1	рефлексия, наблюдение
3.2	Какой Ты?	2	1	1	рефлексия, наблюдение
3.3	Мои успехи.	2	1	1	рефлексия, наблюдение
3.4	Трудности второклассника в школе, дома, на улице.	3	1,5	1,5	рефлексия, наблюдение
3.5	Школьные трудности.	2	1	1	рефлексия, наблюдение
3.6	Домашние трудности.	2	1	1	анализ продуктов творческой деятельности
4	Заключительное занятие	1	0	1	методика В.Г.Щур «Лесенка», определение уровня самооценки; проективная методика шко-

					ла зверей, автор С. Панченко
	Итого	34	16,5	17,5	
3 класс					
1.	Введение. Знакомство	2	1	1	комплексная экспресс-диагностика социализации младшего школьника (Р.В. Овчарова)
2.	Я- фантазер.	7	3,5	3,5	
2.1	Я –третьеклассник.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
2.2	Кого можно назвать фантазером?	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
2.3	Я умею фантазировать.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
2.4	Мои сны.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
2.5	Мои мечты.	1	0,5	0,5	анализ продуктов творческой деятельности
2.6	Я умею сочинять	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
2.7	Фантазии и ложь.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
3.	Я и моя школа.	5	2,5	2,5	
3.1	Я и моя школа.	2	1	1	анкета «Какой мой класс?»
3.2	Что такое лень?	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
3.3	Я и мой учитель.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
3.4	Как справиться с «немогучками».	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
4.	Я и мои родители	5	2,5	2,5	рефлексия, наблюдение
4.1	Мои родители и я	2	1	1	рефлексия, наблюдение
4.2.	Я умею просит прощения	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
4.3	Почему родители называют детей?	2	1	1	рефлексия, наблюдение
5.	Я и мои друзья	7	3,5	3,5	
5.1	Настоящий друг.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
5.2	Умею ли я дружить.	2	1	1	эссе «Дружба – это...»
5.3	Трудности в отношениях с друзьями.	2	1	1	рефлексия, наблюдение
5.4	Ссора и драка.	2	1	1	рефлексия, наблюдение
5.5.	Что такое сотрудничество?	7	3,5	3,5	
6.	Поговорим о сотрудничестве.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
6.1	Я умею принимать другого.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдения
6.2	Я умею оговариваться с людьми.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдения
6.3	Мы умеем договариваться	2	1	1	анализ продуктов творческой деятельности.
6.4	Что такое коллективная работа?	2	1	1	рефлексия, наблюдение
7.	Заключительное занятие.	1	0	1	комплексная экспресс-диагностика социализации младшего школьника (Р.В.

					Овчарова); анкета «Какой мой класс?»
	Итого	34	16,5	17,5	
4 класс					
1.	Введение, знакомство	2	1	1	анкета для оценки уровня школьной мотивации, автор Н. Г. Лусканова; методика С.М. Петрова «Пословицы» на изучение ценностной картины мира; беседа
2	Мои силы, мои возможности.	9	4,5	4,5	
2.1	Мое лето.	1	0,5	0,5	наблюдение
2.2	Кто я?	1	0,5	0,5	анализ продуктов творческой деятельности
2.3	Кто я – большой или маленький?	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
2.4	Мои способности.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
2.5	Мой выбор, мой путь.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
2.6	Мой внутренний мир.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
2.7	Уникальность внутреннего мира.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
2.8	Кого я могу впустить в свой внутренний мир	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
2.9	Что значит верить	1	0,5	0,5	эссе «Кто Я?»
3.	Я расту, я изменяюсь.	3	1,5	1,5	
3.1	Мое детство.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
3.2	Я изменяюсь.	2	1	1	рефлексия, наблюдение
4.	Мое будущее.	5	2,5	2,5	рефлексия, наблюдение
4.1	Я в будущем.	2	1	1	рефлексия, наблюдение
4.2.	Мое здоровье.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
4.3	Хочу вырасти здоровым человеком.	2	1	1	рефлексия, наблюдение
5.	Интеллигентный человек.	4	2	2	
5.1	Кто такой интеллигентный человек?	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
5.2	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	2	1	1	рефлексия, наблюдение
5.3	Что такое идеальное Я?	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
6.	Свободный человек	9	4,5	4,5	
6.1	Кто такой свободный человек?	2	1	1	рефлексия, наблюдение
6.2	Права и обязанности школьника.	2	1	1	анализ продуктов творческой деятельности
6.3	Что такое «право на уважение»?	2	1	1	рефлексия, наблюдение
6.4	Права и обязанности.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение

Номинация «Эффективная система управления программой по формированию навыков жизнестойкости участников образовательных отношений»

6.5	Нарушение прав других людей.	2	1	1	рефлексия, наблюдение
6.6	Разрешение конфликтов мирным путем.	2	1	1	диагностика: анкета для оценки уровня школьной мотивации, автор Н. Г. Лусканова; методика С.М. Петрова «Пословицы» на изучение ценностной картины мира; беседа.
7.	Заключительное занятие.	9	4,5	4,5	
	Итого	34	17	17	
5 класс					
1.	Введение в мир психологии.	1	0,5	0,5	
1.1	Все о психологии.	1	0,5	0,5	наблюдение
2.	Мой класс.	4	1	3	
2.1	Здравствуй, 5 класс.	1	0,5	0,5	анкетирование
2.2	Находим друзей.	1	0	1	рефлексия, наблюдение
2.3	Что поможет мне учиться?	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
2.4	Легко ли быть учеником.	1	0	1	рефлексия, наблюдение
3	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	6	2	4	
3.1	Чувства бывают разные.	2	1	1	рефлексия, наблюдение
3.2	Чего я боюсь.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
3.3	Стыдно ли бояться?	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
3.4	Имею ли я право сердиться и обижаться.	1	0	0,5	рефлексия, наблюдение
3.5	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	1	0	1	рефлексия, наблюдение
4	Я – это я.	7	3,5	3,5	
4.1	Кто я? Какой я?	1	0,5	0,5	тестирование
4.2	Я – могу.	1	0,5	0,5	обратная связь
4.3	Я – нужен.	1	0,5	0,5	тестирование
4.4	Я – мечтаю.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
4.5	Я – это мои цели.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
4.6	Я – это мое детство.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
4.7	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	1	0,5	0,5	тестирование
5	Я и мой внутренний мир.	8	3	5	
5.1	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	2	1	1	рефлексия, наблюдение
5.2	Любой внутренний мир ценен и уникален.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
5.3	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
5.3	Кто в ответе за мой внутренний мир?	1	0	1	рефлексия, наблюдение
5.4	Трудные ситуации могут	1	0	1	рефлексия, наблюдение

Номинация «Эффективная система управления программой по формированию навыков жизнестойкости участников образовательных отношений»

	научить меня.				
5.5	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	2	1	1	рефлексия, наблюдение
6	Я и Ты.	9	2	7	
6.1	Я и мои друзья.	1	0,5	0,5	тестирование
6.2	У меня есть друг.	1	0	1	рефлексия, наблюдение
6.3	Я и мои «колючки».	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
6.4	Что такое одиночество?	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
6.5	Я не одинок в этом мире.	1	0	1	рефлексия, наблюдение
6.6	Я глазами других людей.	1	0	1	рефлексия, наблюдение
6.7	Трудности взаимопонимания.	1	0,5	0,5	рефлексия, наблюдение
6.8	Нужно ли человеку меняться?	1	0	1	рефлексия, наблюдение
6.9	Самое главное – захотеть меняться.	1	0	1	рефлексия, наблюдение
	Всего:	34	12	22	

Интернет - ссылки на реализацию Программы

Перечень интернет-ссылок	Дата размещения	Место размещения
Наличие объявлений, новостей о плановых мероприятиях программы	За неделю до мероприятия	http://sc53.ucoz.ru/index/programma_po_formirovaniju_navykov_zhiznestojkosti/0-245 http://sc53.ucoz.ru/index/meroprijatija/0-248 http://sc53.ucoz.ru/index/novosti/0-273 http://sc53.ucoz.ru/index/novosti/0-30
Видеоматериалы (презентации)	апрель	http://sc53.ucoz.ru/index/meroprijatija/0-248
Организация двустороннего обмена информацией по проблемам формирования навыков жизнестойкости (опросы, форумы и др. формы обратной связи)	Октябрь 2015г Декабрь 2016г	http://sc53.ucoz.ru/index/voprosy_k_psikhologu/0-269 http://sc53.ucoz.ru/index/anketa_dlja_roditelej/0-268
Наличие памяток, буклетов, видеосюжетов по формированию навыков жизнестойкости для родителей, составленных педагогами образовательной организации	еженедельно	http://sc53.ucoz.ru/index/sovety_psikhologa_roditelej/0-246 http://sc53.ucoz.ru/index/roditeljam_budushhego_shkolnika/0-251 http://sc53.ucoz.ru/index/polezno_posmotret/0-252 http://sc53.ucoz.ru/index/internet_pamjatki_dlja_roditelej/0-235 http://sc53.ucoz.ru/index/roditelskaja_akademija/0-219 http://sc53.ucoz.ru/index/polezno_poslushat/0-276
Наличие памяток, буклетов, видеосюжетов, по формированию навыков жизнестойкости для обучающихся	еженедельно	http://sc53.ucoz.ru/index/sovety_psikhologa_dlja_detey/0-247 http://sc53.ucoz.ru/index/polezno_posmotret/0-252 http://sc53.ucoz.ru/index/polezno_poslushat/0-276
Наличие активных ссылок (баннеров) на внешние психологические Интернет-ресурсы	октябрь январь	http://sc53.ucoz.ru/index/sluzhby_pomoshhi/0-271 http://sc53.ucoz.ru/
Другие возможные интернет-ссылки	1 раз в месяц	http://sc53.ucoz.ru/index/informacija_dlja_roditelej/0-220 http://sc53.ucoz.ru/index/poleznye_ssyilki/0-272 http://sc53.ucoz.ru/ http://sc53.ucoz.ru/index/metodicheskaja_kopilka/0-217

МАТЕРИАЛЫ ПО ИТОГАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Тематический план коррекционно-развивающих занятия с учащейся Ш.Л.14

Цели: Гармонизация и оптимизация развития личности подростка, развитие временной перспективы.

Задачи:

- развитие у подростка «Я-концепции», положительного отношения к себе;
- снятие тревожности, неблагоприятного эмоционального состояния;
- формирование жизненно важных мотивов (коммуникативных, познавательных, профессиональных, достижения и т.д.);
- развитие навыков самопознания, самоконтроля, саморегуляции;
- ориентация подростка на поиск целей жизни, формирование позитивного настроения, взгляда в будущее.
- формирование стратегии преодоления трудностей.

Режим работы:

Возраст: 14 лет.

Класс: 8

Дата начала занятия: 23.11.15 – 16.12.15

Режим работы: 2 раза в неделю

Количество часов: 13ч.

Тема, содержание	Задачи	Кол-во часов
1. Знакомство. Беседа, налаживание контакта.	Создание мотивации к занятиям. Получение дополнительной информации о психологической проблеме.	1
2. «Жила была девочка...». Проигрывание сказки на песочном поле.	Коррекция психологических проблем, страхов подростка, дополнительная диагностика.	1
3. «Я – это Я». Использование упражнений на самопознание и повышения самооценки: «Это мое имя», «Китайская рулетка», «Части моего Я». Домашнее задание «Я и мои роли»	Развитие способности к самопознанию. Осознание своих сильных и слабых сторон, социальных ролей (кто «Я» в этом мире).	1
4. «Учимся расслабляться» (занятия в сенсорной комнате). Использование мышечной релаксации (работа с телом). Проводится беседа на тему: «Что такое волнение, тревога, страх и зачем они нужны?»	Снятие эмоционального напряжения, обучение способам саморегуляции.	1
5. Я достоин уважения. Использование упражнений на самопознание и повышения самооценки: «В лучах солнца», «Кто Я?», «Мои способности». Домашнее задание «Таким хочу быть»	Развитие уверенности в себе. Осознание своих сильных и слабых сторон.	1
6. «Учимся расслабляться» (занятия в сенсорной комнате). Использование дыхательных упражнений и аутотренинга. Проводятся беседа на те-	Снятие эмоционального напряжения, обучение способам саморегуляции.	1

му: «Как справиться с плохим настроением».		
7. «Я среди людей». Упражнения: «Мои права и права других людей», «Я для себя, я для других», «Детские обиды».	Развитие коммуникативных и социальных навыков взаимодействия с людьми; формирование доверия к окружающему миру.	1
8. «Учимся расслабляться» (занятия в сенсорной комнате). Релаксация. Беседа на тему «Мои эмоции».	Снятие эмоционального напряжения, обучение способам саморегуляции.	1
9. «Мое настоящее и будущее». Упражнения «В поисках смыслов жизни», «События моей жизни», «Формула удачи», «Представление о времени», «Правило гармоничного распределения времени», «Хочу, могу, умею», «Тропинка к мечте». Домашнее задание «Мои ресурсы».	Развитие позитивного мышления и навыков постановки целей. Расширение ценностной картины мира.	2
10. «Учимся расслабляться» (занятия в сенсорной комнате). Использование дыхательных упражнений и фантазийной релаксации. Беседа на тему: «Помоги себе сам».	Снятие эмоционального напряжения, обучение способам саморегуляции.	1
11. «Мой мир ...». Построение своей картины мира на песочном поле.	Корректировка сложностей во взаимодействии с окружающим миром.	1
12. «Я – великий мастер» Упражнения: «Закончи предложения», «Четыре сферы», «Должен или выбираю», «Чемодан в дорогу».	Создание плана действия для достижения жизненных целей.	1

Упражнения

Упражнение «Это мое имя»

Предлагается поискать в комнате такой предмет, которому они бы могли дать свое имя. После того, как сделан выбор, предлагается описать этот предмет, отмечая все его положительные стороны и недостатки.

Упражнение «Круг воли» (Сакович Н.А. «Практика сказкотерапии», Речь, СПб, 2005, стр. 209).

Подросток дает ответы на вопросы о том, как он понимает, что такое сила воли, а также по каким признакам он может определить, что перед ними безвольный человек. Затем даются определения волевых качеств.

Задание: Нарисуй круг (это 100% силы воли) и отметь в нем сектор, который, как ты считаешь, соответствует твоей силе воли.

Подбери цвета карандашей, которые, как тебе кажется, соответствуют следующим волевым качествам, и отметьте сектора, отражающие степень представленности (в %) каждого из этих качеств в самих:

1. Решительность
2. Настойчивость
3. Смелость
4. Самостоятельность
5. Целенаправленность
6. Инициативность
7. Выдержка
8. Дисциплинированность

Упражнение Части моего «Я»

Материалы: Бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов). Психолог предлагает подростку вспомнить, каким он бывает в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на себя самих, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически. После выполнения задания подростки, в том числе психолог, показывают свой рисунок рассказывают, что на них изображено, обмениваются

Упражнение «Мое имя»

Подросток пишет свое имя, располагая буквы вертикально. Затем к каждой букве подобрать позитивную положительную характеристику себя. Если в имени имеются 2-3 одинаковые буквы, необходимо найти разные слова на каждую.

Упражнение «Ролевая карта».

Обсудить вопросы: что такое социальная роль, какие роли мы играем?

Выписать в столбик роли, которые мы играем. Затем нарисовать круг, в центре написать «Я». Вокруг разместить роли, которые играем, разукрасить цветными карандашами. Обсудить, как мы выглядим в той или иной роли, как общаемся, какие чувства испытываем.

Упражнение «Китайская рулетка» (Сакович Н.А. «Практика сказкотерапии», Речь, СПб, 2005, стр. 140).

Участнику предлагается закончить предложения:

Если бы я был деревом, то хотел бы быть..., но не хотел бы быть...

Если бы я был одеждой, то хотел бы быть..., но не хотел бы быть...

Если бы я был животным, то хотел бы быть..., но не хотел бы быть...

Если бы я был писателем, то хотел бы быть..., но не хотел бы быть...

Если бы я был киногероем, то хотел бы быть..., но не хотел бы быть...

Интерпретация такова: то, кем или чем ты хотел бы быть, - это ты в будущем, а то, кем или чем не хотел, - такой ты в настоящем.

Упражнение «В поисках смыслов жизни»

Каждый человек для чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть свое предназначение — это закон жизни. Перед всеми людьми рано или поздно встает вопрос: для чего я живу? В чем же смысл жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от времени эта мысль его посещает. Даже самый недалекий, стремящийся получать от жизни только удовольствия, духовно небогатый человек порой спрашивает себя: зачем я живу? Жизнь не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах. Смысл может быть найден во всем и всегда. Попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. Что я даю жизни (творчество, учеба, труд)?
2. Что я беру от жизни (ценности, переживания, опыт)?
3. Как я отношусь к тому, как я живу?
4. Хотелось бы что-то поменять в своей жизни?»

Рефлексия, обсуждение.

Упражнение «События моей жизни»

Подростку предлагается нарисовать «график событий». На горизонтальной оси — «Время» — указываются годы жизни, не только прошедшие и настоящие, но и будущие. На вертикальной — «События» — значимость событий жизни, которая отражается высотой разноцветных столбиков от 1 до 10. Синим цветом обозначаются события прошлого, красным — настоящего, зеленым — будущего.

Оптимальным считается примерно одинаковое количество красного, синего и зеленого цветов. Наличие проблем с постановкой жизненных целей указывает отсутствие или малое количество зеленого цвета.

Как протекала ваша жизнь до сегодняшнего дня? В чем ваши успехи и поражения? О каких событиях хотелось бы забыть? Каким вы видите свое будущее? Чего хотели бы достичь? Каких ударов судьбы ожидаете?

Упражнение «Формула удачи»

Подростку предлагается занять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться.

Представь, что ты стоишь посреди пустыни. Оглядишься вокруг. Сзади ты видишь горную гряду — это твои трудные события в жизни. Посмотри, насколько высоки горы, но ты преодолел эти вершины, ты приобрел опыт «восхождения», теперь ты знаешь, как бороться с трудностями. А теперь посмотри вперед. Ты видишь прекрасный оазис. Попытайся разобраться: это мираж или настоящий рай в пустыне. Подойди ближе, мираж не отодвигается и не пропадает. Смело входи в прекрасный сад и оглянись. Какие прекрасные цветы и деревья окружают тебя, их кто-то уже посадил. А тебе не хочется в этом саду посадить свои цветы? Приступай к работе. (Пауза.) А теперь посмотри, насколько от твоего труда сад преобразился, стал еще прекраснее. Это твое будущее, и ты его творец! Ты сам можешь сделать его прекрасным своим трудом! Почувствуй удовлетворение от проделанной работы! А теперь возвращайся в нашу комнату и поделись впечатлениями».

Каким ты увидел свое будущее? Осознал ли ты, что для того, чтобы «вырастить» прекрасный сад, нужно изрядно потрудиться, иначе он может оказаться миражом?

Упражнение «Представление о времени»

Подростку предлагается представить время в виде физического объекта, который можно увидеть и пощупать. После этого дается задание нарисовать этот объект, обозначив на рисунке прошлое, настоящее, будущее и точку времени, в которой они находятся на момент его создания.

По окончании все участники внимательно рассматривают свои рисунки.

Правильно ли, что люди откладывают решение проблем на потом? Возможно ли, что времени не хватит на выполнение каких-либо планов? Чтобы исполнилось задуманное, нужно ли предпринять что-то именно сейчас?

Упражнение «Хочу, могу, умею»

Многие люди, ставя перед собой какие-то цели, переоценивают или недооценивают свои способности. Это мешает им идти к намеченному, приносит множество разочарований. Сейчас мы с вами попробуем потренироваться в постановке простейших целей и определять свои способности к их достижению. (Подросткам раздаются бланки для заполнения.)

Хочу	Могу	Умею

В колонке «Хочу» нужно написать свое желание, при этом не стоит ставить глобальные цели, ведь это только тренировка. Рядом в колонке «Могу» напишите свое личное мнение по поводу того, возможно ли достижение намеченного. Здесь же отметьте, насколько осуществимо задуманное, в процентах или одним из трех вариантов: «уверен», «несколько не уверен», «не уверен». В колонке «Умею» напиши свои качества, которые необходимы для достижения поставленной цели и которые у вас уже есть».

Упражнение «Тропинка к мечте»

Подростку предлагается выбрать любую свою мечту, можно взять ее из колонки «Хочу». Далее нужно представить свою мечту в виде какого-либо объекта.

Надо нарисовать на листе тропинку, в начале которой находится он, а в конце — его «мечта». На этой тропинке могут оказаться преграды и ухабы — те препятствия, которые могут встретиться на пути достижения поставленной цели. Эти препятствия нужно преодолеть. Тропинка может оказаться и без «ям» — значит, к цели будет двигаться легко.

Трудно ли было увидеть «тропинку» и «препятствия»? Если были затруднения, то почему? Может быть, мы иногда бываем несколько самонадеянны, и нам кажется все легким? Нужно ли уметь видеть препятствия?

Упражнение «Закончи предложения»

Участникам предлагается написать окончания к предложениям:

«Я очень хочу, чтобы в моей жизни было ...»;

«Я пойму, что счастлив, когда ...»;

«Чтобы быть счастливым сегодня, я должен...».

С каким предложением было справиться легко и какое вызвало затруднение? Увидели ли вы в ваших предложениях список дел, которые вам предстоит выполнить?

У ребят могут возникнуть затруднения в определении понятия «счастье». В этом случае стоит поговорить с ними, как они понимают свое счастливое состояние, в чем оно выражается.

Упражнение «Четыре сферы»

Что бы вы сделали, если бы могли все? О чем вы мечтаете, каковы ваши желания и цели на ближайшие пять недель, пять месяцев, пять лет? Люди вкладывают свою энергию в различные сферы жизни. Основными среди них считают: тело, деятельность, контакты, творчество. Хорошо, если энергия распределяется между ними равномерно.

Подумай и напишите, как ты будешь использовать свою энергию и время? Что будешь делать для тела — красоты вашего лица, фигуры, для своего здоровья? Что хотел бы сделать для своей деятельности — учебы, работы, карьеры? Для контактов с людьми — семьей, друзьями? Для своего творчества — развлечений, путешествий, хобби? Для города, страны, человечества — например, для достижения мира на Земле?»

Обсуждение

Что ты выяснил для себя? В чем нашел для себя главное? Возможно, в процессе работы у тебя появились жизненные цели и наметился план действий?

У подростка могут возникнуть трудности в постановке целей и построении планов на далекое будущее. Стоит не забывать о том, что дети живут «здесь и сейчас». Они обязательно об этом задумаются.

Упражнение «Должен или выбираю»

С детства мы слышим от других людей слово «должен» настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации и собственные моральные установки. Бывает, что какая-то часть нашей личности сопротивляется этому «должен», но, как правило, мы все же подавляем ее и подчиняемся. Если человек руководствуется в основном «долженствованием», значит, хозяин положения не он, а посторонние авторитеты, порой сомнительные. Например, в вашей компании принято курить и выпивать пиво, соответственно, каждый новичок должен делать то же, что и все, даже если ему это не нравится. Или тебе говорят, что ты должен учиться, и ты подчиняешься этому, каждый день «приводя» себя в школу за шиворот, но только лишь для того, чтобы отсидеть положенное количество часов. За тебя принимает решение кто-то другой, ты подчиняетесь ему, но после этого остается чувство обиды или внутреннего протеста. Оба этих способа реагирования, в свою очередь, толкают к мести.

Однако, когда мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Чтобы быть самостоятельными в своих решениях, нужно уметь сосредоточиться на собственной мотивации для каких-то действий. Сейчас тебе предстоит попытаться это проделать. Замените утверждения, вынуждающие тебя на какое-либо действие, на утверждения, предполагающие твой собственный выбор. Продолжи список утверждений, приведенных в таблице.

Я должен	Я хочу
Я должен ходить в школу, так как этого требуют родители	Я хочу учиться в школе, для того чтобы получить знания, которые мне пригодятся в жизни
Я должен вечером прийти на тусовку со сверстниками	Я хочу вечером пообщаться со своими друзьями-сверстниками
Я должен помогать родителям в домашних делах	Я хочу заниматься домашними делами, мне доставляет удовольствие чистота в доме

Переход от «я должен» к «я хочу» означает что тебе будет легче бороться не только с собственными долгами, но и с долгами, возложенными на тебя другими. Быть может, у тебя есть несколько дел, которые тебе не по душе. Но, так или иначе, ты выполняешь их. Почему бы тебе не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки и раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений. Бессильное, серое существование может превратиться в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору».

Обсуждение: в каких ситуациях тебе было трудно переменить свое отношение?

Упражнение «Чемодан в дорогу»

Вспомните, чему ты научился на занятиях всего цикла. Что, на твой взгляд, обязательно пригодится тебе в жизни? Для того чтобы не забывать некоторые мысли, рекомендую их записать. Это будет твой багаж знаний и умений — «чемодан» с необходимыми вещами, которые будут нужны тебе путешествию по длинной жизненной дороге».

Упражнение «Я - подарок человечеству»

Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумай, в чем состоит твоя исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что ты действительно являешься подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: «Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в ...».

Домашнее задание «Я и мои роли». Сфотографировать себя в разных социальных ролях. Распечатанные на принтере снимки принести на следующее занятие.

Домашнее задание «Таким я хочу быть». Подготовить рисунок или коллаж «Таким я хочу быть»

Домашнее задание «Мои ресурсы». Сделать фоторепортаж или коллаж на тему «Мои ресурсы». Подросткам предлагается подумать, что и кто им может помочь в достижении той мечты, которую они обозначили в упражнении. Чем они уже обладают для исполнения намеченного? Нужно изобразить свои качества в виде символов — это личные ресурсы.

Использованная литература:

1. Микляева, А.В., Румянцева П.В. «Трудный класс» Диагностическая и коррекционная работа» - Речь, СПб, 2007
2. Прихожан, А.М. Развитие уверенности в себе и способности к самопознанию у детей 10-12 лет (программа курса занятий) // Развивающие и коррекционные программы для работы с младшими школьниками и подростками / Под ред. И.В. Дубровиной. Москва-Тула, 1993
3. 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.
4. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы – теория и практика. М., 1990
5. Сакович, Н.А. Практика сказкотерапии. Сборник сказок, игр и терапевтических программ». - Речь СПб, 2005.

**НОМИНАЦИЯ «ЭФФЕКТИВНАЯ РАБОТА ПЕДАГОГОВ ПО ФОРМИ-
РОВАНИЮ НАВЫКОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ»**



КГБОУ «Алтайская школа – интернат с первоначальной летной подготовкой имени Героя Советского Союза К.Г. Павлюкова»

Официальные данные:

656902, Алтайский край, г. Барнаул,

пос. Лесной, ул. Санаторная, 9.

<http://avia-altai.ru/>

контактная информация: bshisplp@inbox.ru

тел./факс: 8(3852) 31-70-20

Аннотация программы

Алтайская школа-интернат с первоначальной летной подготовкой (АШИ с ПЛП) вошла в число пи-

лотных общеобразовательных организаций регионального проекта по формированию навыков жизнестойкости обучающихся по направлению «Волонтерские и социальные проекты, как средство позитивной социализации обучающихся с трудностями социальной адаптации».

В 2015 году АШИ с ПЛП получила статус «Школа здоровья Алтайского края». Программа формирования жизнестойкости обучающихся «Мы выбираем успех» - важная составная часть здоровьесберегающего образовательного пространства школы с акцентом на системную работу через внедрение современных методик, основанных на принципах вовлечения самого ребенка в процесс формирования представлений и практических навыков в сфере обеспечения личной жизнестойкости.

Формирование культуры здоровья и жизнестойкости обучающихся ориентировано на специфику контингента обучающихся, тесно связано с формированием у юношей патриотизма и гражданственности и осуществляется

в процессе выполнения обучающимися режима двигательной и спортивно-оздоровительной активности (ежедневная утренняя зарядка, физкультминутки на уроках, уроки физкультуры, занятия в тренажерном зале и динамические перемены на открытом воздухе позволяют использовать бесценный потенциал экологически чистого района ленточного бора, сохранить работоспособность, снять их нервно – психическое утомление и не допустить переутомления);

в рамках элективных курсов «Здоровьесбережение», «Психология совладания с трудными жизненными ситуациями»;

в процессе участия в социально-ориентированных и волонтерских проектах (социальный проект «Путь воина», «Кто, если не мы?», «Улыбнись жизни»)

В 2016 году программа АШИ с ПЛП «Мы выбираем успех» стала лауреатом I степени краевого конкурса программ образовательных организаций по формированию навыков жизнестойкости в номинации «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся».



Программа "Мы выбираем успех"

Паспорт программы	
Наименование Программы	« Мы выбираем успех! » Формирование жизнестойкости обучающихся КГБОУ «Алтайская школа-интернат с первоначальной летной подготовкой им. Героя Советского Союза К.Г. Павлюкова»
Государственный заказчик, координатор Программы	КГБОУ «Алтайская школа-интернат с первоначальной летной подготовкой им. Героя Советского Союза К.Г. Павлюкова»
Цель и задачи Программы	<u>Цель:</u> создание условий для воспитания личности, способной противостоять трудным жизненным обстоятельствам, преобразуя их в ситуации осознанного саморазвития, т.е. формирование жизнестойкого человека. <u>Задачи:</u> - обогатить обучающихся знаниями о себе, факторах, способствующих сохранению и укреплению психического и физического здоровья; - познакомить обучающихся с методом позитивного анализа трудных жизненных ситуаций; - повысить уровень социальной компетентности обучающихся; - сформировать навыки саморегуляции и самоконтроля; - развивать позитивное самосознание (адекватную самооценку, уверенность в себе, волевые качества); - сформировать такие качества личности, как взаимовыручка, умение работать в команде, стойкость в преодолении возникающих трудностей.
Разработчики Программы	Ключникова Светлана Федоровна – заместитель директора по ВР; Лахно Татьяна Владимировна – педагог – психолог.
Исполнители Программы	Администрация школы, педагог – психолог, социальный педагог, классные руководители, воспитатели, учителя – предметники, воспитанники.
Срок реализации Программы	2015 - 2016 гг.
Этапы реализации Программы	I этап: подготовительный (01 сентября - 01 ноября 2015 г.) II этап: формирующий (02 ноября 2015 –апрель 2016 гг.) III этап: мониторинг (май 2016 г.)
Механизм управления реализацией Программы	Контроль за реализацией Программы осуществляется: - администрацией школы (в рамках ВШК); - родителями обучающихся
Показатели эффективности программы	повышение уровня жизнестойкости воспитанников, их социальной компетентности и адаптации к жизни в обществе.

Пояснительная записка

Проблемы современной молодёжи представляют собой не только проблемы молодого поколения, но и общества в целом. В условиях системного кризиса российского общества изменения затронули все сферы жизнедеятельности: институты социализации (семьи и семейного воспитания, система образования и воспитания и т.п.), системы социальной сферы и здравоохранения. На фоне экономической и мировоззренческой неопределенности молодёжь в большей степени подвержена коммерциализации и негативному влиянию средств массовой информации, непрекращающейся духовной агрессии Запада, что приводит к нравственной деградации личности и снижению ценности человеческой жизни.

Существующие практики работы в направлении профилактики суицидального поведения, в большинстве своем, акцентируют внимание сопровождающих и сопровождаемых на теме суицида, вызывая тем самым излишний интерес к данной теме, и ставит под сомнение вопрос эффективности и безопасности такой профилактики. Недостаточная разработанность программно-методического обеспечения, направленного на формирование жизнеутверждающих установок у ребенка, затрудняет организацию целенаправленной работы по развитию социально компетентной личности. Кроме того, достаточно мало изученным и не до конца определенным является само понятие «жизнестойкость» и его компоненты.

Феномен «жизнестойкость» рассматривается в различных аспектах и обозначается терминами: «личностный потенциал» (Д.А. Леонтьев), «адаптационный потенциал» (А.Г. Маклаков), «психологическая устойчивость» (И.Н. Грызлова, Е.Н. Евстафьев, В.К. Калинин, М. Тышкова, Н.И. Шевандрин), «психическая устойчивость» (А.Г. Комендант, Г.С. Михайлов, О.Д. Привалова, М.Ф. Секач), «помехоустойчивость» (А.Ф. Ануфриев), «психическая готовность» (М.Н. Рудный), «толерантность к экстремальным ситуациям» (О.С. Васильева, Л.Р. Правдина), «мужество быть» (П. Тиллих), «онтологическая уверенность личности» (Р. Лэнг), «жизнеспособность» (М.П. Гурьянова). Можно выделить общее, что отражается в содержании этих понятий – психологический аспект сопротивления личности жизненным невзгодам и трудностям, возможности и способности личности трансформировать кризисные обстоятельства в ситуации саморазвития.

Таким образом, *жизнестойкость личности* – это интегральная характеристика личности, позволяющая сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

Можно выделить *компоненты жизнестойкости*.

В структуру жизнестойкости входят:

- адекватная самооценка,
- развитые волевые качества,
- высокий уровень социальной компетентности,
- развитые коммуникативные способности и умения.

Вопросы формирования основ жизнестойкости актуализированы на данном этапе в практике образования и требуют особого внимания, что указывает на необходимость разработки программно-методического обеспечения и организацию системной работы со всеми участниками образовательных отношений.

Программа по формированию навыков жизнестойкости «Мы выбираем успех» (далее – Программа) представляет собой комплекс занятий, направленных на формирование устойчивых навыков противостояния трудным жизненным обстоятельствам, изучение личностных особенностей, коррекцию их с целью развития позитивного образа себя, развития навыков конструктивного межличностного взаимодействия, повышения уровня коммуникативной культуры, построение личных жизненных и профессиональных планов. Содержание занятий ориентировано на осмысленное понимание обучающимися необходимости саморазвития, формирование адекватной самооценки, поиск и обретение жизненных смыслов и жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений.

Цель программы: создание условий для воспитания личности, способной противостоять трудным жизненным обстоятельствам, преобразуя их в ситуации осознанного саморазвития, т.е. формирование жизнестойкого человека.

Реализации основной цели программы способствует решение **задач**, определяемых компонентами жизнестойкости:

обучающие задачи:

- обогатить обучающихся знаниями о себе, факторах, способствующих сохранению и укреплению психического и физического здоровья;

- познакомить обучающихся с методом позитивного анализа трудных жизненных ситуаций;

развивающие задачи:

- повысить уровень социальной компетентности обучающихся;

- сформировать навыки саморегуляции и самоконтроля;

воспитательные задачи:

- развивать позитивное самосознание (адекватную самооценку, уверенность в себе, волевые качества);

- сформировать такие качества личности, как взаимовыручка, умение работать в команде, стойкость в преодолении возникающих трудностей.

Направленность программы: социально – педагогическая.

Значение программы – в практико-ориентированном комплексном подходе к выработке у подростков и юношей навыков жизнестойкости в дополнение к имеющимся или получаемым знаниям на уроках «Физической культуры» и «Основах безопасности жизнедеятельности», в ходе изучения элективных курсов «Здоровьесбережение» и «Психология совладающего поведения». Программа дополняет и объединяет существующие в системе образования программы и формы работы с детьми в части формирования безопасного образа жизни.

Программа делает акцент на системную работу через внедрение современных методик, основанных на принципах вовлечения самого ребенка в процесс формирования представлений и практических навыков в сфере обеспечения личной жизнестойкости.

Принципы программы

1. Принцип гуманности (создание доброжелательной атмосферы, способствующей ориентации обучающихся на положительные действия и поступки; создание условий для свободного развития, самореализации, самоактуализации).

2. Принцип творчества (новые решения традиционных дел, поиск новых вариантов организации познавательной, спортивной, трудовой, практической деятельности).

3. Принцип социальной активности (включение обучающихся в активную организацию жизнедеятельности класса, развитие ценностных ориентаций).

4. Принцип индивидуальности (отражение уникальности, неповторимости обучающегося, помощь в личностном самоопределении).

5. Деятельностный принцип (воспитывает не педагог, не нравоучения, а организация жизни обучающихся, ее живые уроки, которые образуют личностный опыт каждого подростка. Чем богаче классная (школьная) деятельность, тем сильнее она задевает сердца и души обучающихся).

6. Принцип комплексного подхода.

7. Возрастной принцип (знание половозрастных особенностей обучающихся).

Содержание программы

1. Диагностический этап направлен на определение уровня развитости компонентов жизнестойкости обучающихся.

Диагностический инструмент, предлагаемый в начале и в конце освоения программы – автоматизированная методика «Антивитальная направленность поведения».

Для выявления «группы риска» применяются методики: «Карта риска суицида» (модификация Л.Б. Шнейдер) и диагностика социальной компетентности (А.М. Прихожан). Методики позволяют составить профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе по

итогах работы, выявить обучающихся с выраженными факторами риска, определить уровень самоотношения обучающихся «группы риска» и оценить их социальную компетентность.

С целью **выявления уровня адаптации учащихся к обучению в школе-интернате** используется методика «Определение социально-психологической адаптации» К. Роджерс, Р. Даймонд; тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова; модифицированный вариант теста Михельсона «Изучение сформированности коммуникативных навыков».

Данные результатов диагностики обсуждаются на педагогическом совете «Развитие комплексного подхода к формированию социальной адаптивности, жизнестойкости обучающихся, способности противостоять трудным жизненным ситуациям».

2. Формирующий этап включает в себя такие мероприятия как:

- **классные часы** («Коллектив - это ты и я», «Толерантность – мой выбор», позволяющие развить навыки общения и толерантное отношение в учебном коллективе);

- **элективный курс** «Психология совладающего поведения»(35 часов) для обучающихся 10 классов;

- **выступления школьной агитбригады** «Будь здоров!» с целью пропаганды здорового образа жизни; участие обучающихся «группы риска» в волонтерских мероприятиях в рамках проекта «Кто, если не мы!» с целью развития мужественности, способности справиться с проблемами;

- **проект «Путь воина»** с участием обучающихся «группы риска» с целью укрепления здоровья, улучшения физического и психо-эмоционального состояния, повышение их патриотического и экологического сознания;

- **знакомство** обучающихся 10 класса с проектом «Улыбнись жизни» с целью формирования позитивного отношения к жизни для; **участие** обучающихся 11 класса в проекте с целью пропаганды позитивного отношения к жизни;

- **родительские собрания и лекторий**, повышающий уровень психологической культуры и педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и формирования жизнестойкости;

- **занятия для младших командиров** с целью обучения эффективному поведению в конфликтных ситуациях;

- **групповые и индивидуальные занятия для выпускников** с целью обучения преодолению трудностей сдачи ЕГЭ, развития навыков планирования и самоорганизации;

- **индивидуальные занятия** с обучающимися «группы риска» с целью повышения стрессоустойчивости (развития приемов самоконтроля, освоения приемов релаксации).

3. Рефлексивный этап.

На рефлексивном этапе происходит анализ результативности работы коллектива, намечаются перспективные задачи и пути их реализации.

Цели работы на данном этапе:

- построение перспективного плана и этапов его реализации;

- анализ эффективности и результативности осуществляемой социально-педагогической, коррекционной работы коллектива в рамках формирования жизнестойкости обучающихся;

- дополнительный анализ внутри этапа: рефлексия по поводу замысла программы, хода ее реализации и результаты (соответствие результата первоначальному замыслу, качество полученного продукта, качество совместной деятельности и отношений, развитие программы);

- в случае устойчивых позитивных изменений (в процессе формирования компонентов жизнестойкости) выбранный режим работы с учащимися сохраняется;

- в случае, когда изменения не так очевидны, либо не происходят вообще, производится корректировка в программе (возвращение на первый этап, дополнительный анализ проведенной работы с привлечением всех специалистов) и далее внесение соответствующих корректировок на каждом из этапов;

- обсуждение эффективности программы на педагогическом совете «Развитие комплексного подхода к формированию социальной адаптивности, жизнестойкости воспитанников, способности противостоять трудным жизненным ситуациям».

Формы и режим работы

Программа реализуется в формате элективных курсов «Здоровьесбережение» и «Психология совладающего поведения» (для обучающихся 10 класса) и кружковой работы в рамках внеурочной деятельности (школьная Агитбригада «Мы за здоровый образ жизни»), в социального проектирования («Путь воина» и «Кто, если не мы?»), цикла психологических занятий по подготовке к ЕГЭ, тематических классных часов.

Занятия элективного курса проходят в форме:

лекций (вводных, информационных);

бесед, диалогов, анализа конкретных жизненных ситуаций;

практических занятий (ролевых, деловых игр, занятий с элементами тренинга);

составления портфолио личных достижений;

проектирования и презентации профессионального плана;

Режим занятий определяется календарно-тематическим планом элективных курсов. проходят 1 раз в неделю для каждой учебной группы, продолжительность одного занятия - 40 минут. Срок реализации программы элективного курса 1 год. Общее количество часов – 35.

Занятия по развитию навыков жизнестойкости в 11 классах проходят в форме:

групповых мероприятий;

индивидуальных занятий;

социальных проектов;

консультаций.

Режим занятий по формированию навыков жизнестойкости обучающихся 11 класса определяется учебно-тематическим планом профилактических занятий, с периодичностью проведения 1 раз в неделю (1 раз в месяц или 1 раз в четверть).

Для обучающихся «группы риска» занятия проводятся согласно индивидуально-тематическому плану работы. Периодичность не реже 1 раза в месяц.

Численность обучающихся в учебной группе 10 класса составляет 20 - 25 человек.

Численность обучающихся в учебной группе 11 класса 25 - 30 человек.

Численность обучающихся группового занятия для «группы риска» не превышает 5 человек.

Занятия по Программе могут проводиться в различных организационных форматах:

групповая форма обучения создает хорошие предпосылки для здорового соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи, толерантного, уважительного отношения к окружающим (сверстникам) при выполнении практических заданий;

индивидуальная форма обучения создает мотивацию к самообразованию, самостоятельной работе, составлению и реализации собственной индивидуальной образовательной траектории. Данная форма воспитывает у обучающихся навыки самоконтроля, самоорганизации, самообучения, анализа собственных интересов и запросов при изучении программы, самостоятельного творческого подхода к решению уже поставленных задач или разработки собственного алгоритма действий. Используя этот вариант занятий, можно дозировать индивидуальную нагрузку обучения для каждого обучающегося;

Ожидаемые результаты:

снижение доли обучающихся, проявляющих признаки дезадаптивного поведения до 10% (методика «Определение социально-психологической адаптации» К. Роджерс, Р. Даймонд);

повышение доли обучающихся с адекватной самооценкой на 15%;

повышение социальной компетентности обучающихся, в том числе обучающихся «группы риска» (Оценка социальной компетентности А.М. Прихожан);

повышение доли обучающихся «группы риска», имеющих сформированный профессиональный план до 100%

План мероприятий по формированию навыков жизнестойкости обучающихся на 2015 – 2016 учебный год

Этапы	Формы деятельности	Содержание деятельности	Прогнозируемые результаты	Сроки	Ответственный
Подготовительный	Методическое совещание: «Формирование жизнестойкости обучающихся»	Обсуждение содержания программы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся	Повышение психологической грамотности педагогов	октябрь	Директор
	Выявление обучающихся с низким уровнем жизнестойкости	Методика «Карта риска суицида» (модификация Л.Б. Шнейдер) Диагностика обучающихся «группы риска». (Методика А.М. Прихожан) Автоматизированная методика «Антивитальная направленность поведения» (в рамках пилотного проекта)	Формирование банка данных обучающихся «группы риска» Сопровождение воспитанников «группы риска» Выявление эффективности психосоциальных мероприятий по формированию жизнестойкости	октябрь	Педагог – психолог
	Оценка психологического климата, уровня сплоченности коллектива взвода	Опрос, анкетирование	Выявление «проблемных зон» в процессе формирования коллектива взвода	октябрь	Педагог – психолог
	Родительское собрание	«Повышение родительской компетентности в формировании жизнестойкости»	Повышение информированности в вопросах формирования жизнестойкости	19 сентября ;31 октября	Администрация, педагог – психолог
Формирующий	Классные часы	«Коллектив – это ТЫ и Я»	Развитие навыков общения во взводе, роте, учебной группе.	ноябрь	Зам.директора по ВР, Классные руководители
		«Толерантность – мой выбор»	Формирование толерантного отношения, позитивного микроклимата в коллективах взводов.	декабрь	
		«Растим успех» «Моя семья – мои корни»	Формирование позитивных жизненных установок	январь февраль	

Элективный курс «Психология совладающего поведения»	Беседы, занятия с элементами тренинга, практические задания, презентации, направленные на раскрытие актуальности самопознания, общение, юношеской дружбы, возрастных особенностей подросткового и юношеского возраста, формирование мировоззрения и др.	Самовоспитание, принятие себя, понимание проблем становления собственной личности, развитие уверенного поведения, толерантных отношений в коллективе	1 раз в неделю в 10 классах	Педагог психолог	-
Кружковая работа	Пропаганда здорового образа жизни в выступлениях школьной агитбригады «Мы за здоровый образ жизни!»»	Формирование здорового и безопасного образа жизни, привлечение к работе воспитанников «группы риска».	ноябрь, март, май	Социальный педагог	
Элективный курс «Здоровьесбережение»	Лекция «Психогигиена. Стресс. Профилактика вредных привычек»	Понимание влияния стресса на человека. Формирование ценностного отношения к здоровью	1 раз в неделю в 10 классах	Учитель биологии	
Проект «Улыбнись жизни» (часть 1,2)	Беседы, презентация	Формирование позитивного отношения к жизни	январь	Педагог психолог	-
Школа младших командиров	«Правильное поведение в конфликте». Занятие с младшими командирами	Обучение эффективному поведению в различных ситуациях	октябрь - апрель	Заместитель директора	
Социальный проект «Кто, если не я?»	Участие обучающихся «группы риска» в волонтерских мероприятиях в школе – интернате для детей с ДЦП, фонда «Мать и дитя», детского дома №6 (пос. Силикатный)	Развитие коммуникативных навыков и толерантности, ощущение своей силы и мужественности, способности справиться с проблемами	1 раз в четверть	Социальный педагог	
Социальный проект «Путь воина»	Участие обучающихся «группы риска» в волонтерских работах на кордонах Алтайского биосферного заповедника Камга, Кокши, Челюш, Беле и Чири, источниках и священных местах Республики Алтай.	Укрепление здоровья, улучшение физического и психо-эмоционального состояния воспитанников; Повышение их патриотического и экологического сознания	март, август	Заместитель директора	
Психолого-педагогическая поддержка	Цикл занятий «Готовимся к ЕГЭ»	Снижение тревожности,	ноябрь -	Педагог	-

ка обучающихся к выпускным экзаменам (тренинг в 11 кл.)		повышение стрессоустойчивости выпускников	июнь	психолог
Педагоги				
Педсовет «Развитие комплексного подхода к формированию навыков жизнестойкости обучающихся»	Развитие способности обучающихся противостоять трудным жизненным ситуациям	Формирование социальной адаптивности, жизнестойкости обучающихся	январь	Администрация
Семинар для классных руководителей «Психологический климат в классе»	Создание благоприятного психологического климата	Повышение социальной адаптивности, стрессоустойчивости обучающихся	март	Зам.директора по ВР
Родители				
Родительский лекторий: «Возрастные психолого-педагогические особенности (старший школьник)»; «Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки»; «Тревожность и её влияние на развитие личности»; «Трудный возраст или советы родителям»; «Особенности детско-родительских отношений, как фактор психологического дискомфорта»; «Как помочь ребенку справиться с эмоциями»; «Толерантность: терпение и самоуважение»	Создание условий для сотрудничества с родителями в вопросах формирования навыков жизнестойкости	Повышение психологической грамотности родителей		

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

Методическое обеспечение программы:

Методическое пособие «Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании» - Барнаул, 2014.

Методическое пособие «Сборник программ победителей краевого конкурса психолого-педагогических программ» - Барнаул, 2014.

Мой выбор: Книга методик – М.: Издательство «Ижица», 2005.

Мой выбор: Методическое пособие по воспитательной работе - М.: Издательство «Ижица», 2005.

Мой выбор: Учебно -методическое пособие для учителей средней школы - М.: Издательство «Ижица», 2005.

Мой выбор: Ответственные родители - М.: Издательство «Ижица», 2007.

Мой выбор: Энциклопедия материалов - М.: Издательство «Ижица», 2005.

Здоровьесберегающие технологии в работе педагогов образовательных учреждений. Сборник методических разработок ГППЦ, Барнаул, 2007.

Материалы и презентации Молодежного социально-психологического движения «УЛЫБНИСЬ ЖИЗНИ!»

Методические материалы по организации и проведению программы по формированию жизнестойкости «Мы выбираем успех!» АКЦДК, 2014.

Видеоматериалы.

Список литературы

1. Ванаква, Г. В. Жизнестойкость как осознанный выбор современной молодежи / Г. В. Ванаква // Народное образование. – 2012. – № 1. – С. 234-239

2. Гнездилова, О. Н. Развитие личности подростка в современной школе : учеб. пособие / О. Н. Гнездилова, М. В. Фокина ; Рос. акад. образования, Моск. психол.-социал. ин-т. –М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та ; Воронеж : НПО "МОДЭК", 2006. – 157, [1] с.

3. Книжникова, С. В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательной школы : дис. ... канд. пед. наук / С. В. Книжникова. – Краснодар, 2005. – 191с. – Электронный ресурс

4. Лактионова, А. И. Влияние факторов жизнеспособности на социальную адаптацию подростков / А. И. Лактионова, А. В. Махнач // Ребенок в современном обществе / под ред. Л. Ф. Обухова, Е. Г. Юдина. – М., 2007. – С. 184-191

5. Мысова, О. Ф. Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические подходы / О. Ф. Мысова // Воспитание школьников. – 2013. – № 6. – С. 60-64.

6. Наливайко, Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности : дис ... канд. психол. наук : 19.00.05 4. / Т. В. Наливайко. – Челябинск, 2006. – 175с. –Электронный ресурс.

7. Науменко, Ю. В. Социально-личностная жизнеспособность подростков / Ю. В. Науменко, М. Э. Паатова // Народное образование. – 2013. – № 7. – С. 249-257.

Проект «Путь война»

(организация военно-спортивного лагеря «Путь война» в Алтайском государственном природном биосферном заповеднике)

Актуальность проекта

Данный проект представляется актуальным в рамках решения задач государственной программы патриотического воспитания и социализации обучающихся. Проект «Путь война» обеспечивает системно - деятельностный подход, проектирование и конструирование социальной среды развития обучающихся, что соответствует новым ФГОС.

Особенности переходного возраста, нестабильность семейного института, размытость моральных ценностей, которые часто уже не являются твердой опорой для выстраивания собственной личности, диктуют необходимость использования специальных мер для развития и усиления «Я» юношей, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными внутренними ресурсами для успешной адаптации в социуме.

Актуальность проекта обусловлена еще и тем, что он решает поставленные перед школой задачи социализации воспитанников, профилактики аддиктивного поведения, привития здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды.

Реализация проекта играет существенную роль в деле воспитания и социализации обучающихся, повышению их патриотизма, интереса к военному делу вообще и выбранной ими профессии летчиков в частности. Осуществление данного проекта имеет продуктивность для умственного и физического развития, а также для профессионального самоопределения воспитанников – будущих военнослужащих.

Цель проекта:

Создание социальной среды развития обучающихся, основанной на системе базовых национальных ценностей, учитывающей специфику этнографических и культурных особенностей региона и опирающейся на лучшие традиции русского воинства.

Задачи проекта:

- укрепление здоровья обучающихся в условиях заповедной природы, формирование ценностного отношения к своему здоровью, осознание ими ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- развитие творческой и социальной активности обучающихся, укрепление жизнестойкости, улучшение их адаптации к условиям школы - интерната;
- формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом; Развитие чувства коллективизма, умения работать в команде, лидерских качеств.

Срок реализации проекта: проект постоянно действующий. Начиная с 2010 года, обучающиеся выезжают в Алтайский государственный природный биосферный заповедник два раза в год: в марте и в августе.

Краткое содержание проекта:

Военно-спортивный лагерь «Путь война» организован для обучающихся Алтайской школы-интернат с первоначальной летней подготовкой на территории Алтайского Государственного природного биосферного заповедника в период с марта по июль.

По договору с Алтайским Государственным природным биосферным заповедником лагерь размещается на берегу Телецкого озера, рядом с центральной усадьбой заповедника - поселком Яйлю.

Программа пребывания обучающихся включает военно-патриотические мероприятия, радиальные походы по прителецкой тайге, природоохранные мероприятия, в том числе патрулирование заповедной территории совместно с инспекторами заповедника, проведение занятий и соревнований по начальной военной подготовке и физической культуре в условиях заповедной природы.

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

В состав участников проекта обязательно включаются воспитанники с низким уровнем жизнестойкости и осложненной адаптацией к условиям школы – интерната.

За реализацию проекта в 2012, 2014, 2015 годах школе присужден грант губернатора Алтайского края за социальные проекты в сфере молодежной политики. В 2013 году школа получила благодарность «Русского географического общества» за реализацию проекта «Путь война».

Возрастная группа проекта: Юноши 15 – 17 лет – воспитанники АШИ с ПЛП.

Планируемые результаты проекта:

- укрепление здоровья, улучшение физического и психо-эмоционального состояния обучающихся, развитие социальных навыков (по результатам диспансеризации «Центром здоровья ребенка»);

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

- презентация опыта работы, укрепление положительного имиджа образовательного учреждения.

Критерии оценки результативности:

Доля воспитанников, не имеющих осложненной адаптации к условиям школы – интерната;

Доля воспитанников, относящихся к своему здоровью, как к наивысшей ценности;

Результаты диспансеризации воспитанников, прохождения медицинской комиссии, профотбора при поступлении в военные вузы и учебные заведения гражданской авиации (доля воспитанников, признанных мед.комиссией годными к летному обучению);

Доля воспитанников, «искоренивших» в себе вредные привычки;

Количество публикаций.

Методики и инструментарий мониторинга оценки:

Экспресс – опросы, анкеты, психологические тесты;

Анализ результатов диспансеризации воспитанников;

Педагогическое наблюдение;

Индивидуальные беседы, проективные методики;

Диагностика смысложизненной ориентации (СЖО);

Анкетирование воспитанников «Курение: миф или реальность»;

«Мое отношение к наркотикам»

Подготовительный этап:

• Материально-техническая подготовка:

Подготовка транспорта, заключение договоров на транспортные услуги (автомобильный и водный транспорт). Подготовка снаряжения. Разработка рациона, меню, подготовка продуктов питания. Подготовка медицинской аптечки, средств оказания первой помощи.

• Подготовка участников экспедиции:

Медицинское обследование участников проекта, проведение собраний и бесед с родителями обучающихся, предварительные занятия по технике безопасности, физической подготовке, НВП, краеведению, подготовка участников в рамках работы кружка «Юный спасатель», проведение тренингов по отработке навыков выживания в условиях вынужденной автономии, технике туризма, оказанию первой медицинской помощи, приготовлению пищи в полевых условиях.

• Взаимодействие с партнерами:

Подписание договора с Администрацией заповедника, предварительный осмотр территории и согласование места размещения лагеря, проведение переговоров с задействованными органами и службами (местной администрацией, транспортными организациями, патрульными группами, турагентствами).

Патриотическая экспедиция «Путь война»:

(Барнаул-Полковниково-Бийск-Горно-Алтайск-Артыбаш-Яйлю-Барнаул):

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

- Экскурсия в Музей Космонавтики на родине Германа Титова (с. Полковниково). Посещение Музея-заповедника «Село Сростки – Родина В.М.Шукшина», посещение в Бийске и Горно-Алтайске краеведческих музеев, мемориальных комплексов погибших в ВОВ.

- Встречи с инспекторами охраны Алтайского государственного заповедника. Занятия по изучению форм и методов охраны заповедной территории. Инструктажи по ТБ, отработка страховки и самостраховки.

- Возложение венка к Мемориалу Славы погибшим в ВОВ жителям поселка Яйлю, встреча с ветеранами. Работы по благоустройству территории центральной усадьбы заповедника. Закладка аллеи славы в районе Мемориального комплекса, посадка деревьев.

- Волонтерские работы на кордонах Алтайского биосферного заповедника Камга, Кокши, Челюш, Беле и Чири, источниках и священных местах Республики Алтай.

- Занятия по технике пешего туризма, преодолению препятствий, организация навесной переправы. Спортивно-массовые мероприятия. Освоение техники парусного спорта. Обустройство тропы по хребту Торот и патрулирование территории заповедника с гос. инспектором.

- Занятия по оказанию первой медицинской помощи в полевых условиях, транспортировка пострадавшего. Практические занятия по основам гребли на надувных судах, освоение техники парусного спорта.

- Огневая подготовка, занятия по стрельбе из пневматической винтовки. Экскурсия «История оружия» с посещением оружейной мастерской Алтайского заповедника.

Обобщение результатов работы, обмен опытом:

Презентация итогов экспедиции на базе Ресурсного центра по военно-патриотическому воспитанию Алтайского края, в Алтайском Краевом Центре детско-юношеского туризма, а также для обучающихся школы-интерната с первоначальной летной подготовкой, военно-патриотических клубов и кадетских школ Республики Алтай и Алтайского края.

Размещение информации на сайте школы-интерната www.avia-altai.ru, Алтайского биосферного заповедника, НКО «Хранители озера», Комитета по образованию Алтайского края и прочих интернет-ресурсах.

Публикации в газете «Природа Алтая», СМИ Алтайского края и Республики Алтай.

Публикация методических материалов на базе Ресурсного центра по военно-патриотическому воспитанию Алтайского края.

Проект «Кто, если не мы?»

(организация волонтерской деятельности воспитанников АШИ с ПЛП под девизом: «Подарим радость людям!», через коллективные творческие дела)

Актуальность проекта

Данный проект представляется актуальным в рамках решения государственных задач по воспитанию физически и нравственно здорового подрастающего поколения, способного достойно служить Отечеству, противостоять многочисленным жизненным вызовам и соблазнам, преодолевать возможные трудности и стрессовые состояния, а также надёжно защищать суверенитет и территориальную целостность РФ. Специфика школы-интерната с первоначальной летной подготовкой, с учётом существующих внешних общественно-политических рисков, диктует необходимость усиления морально-нравственной профилактической работы и пропаганды здорового образа жизни, милосердия, сострадания и бережного отношения к прошлому, настоящему и будущему нашей Родины, умение противостоять жизненным невзгодам и трудностям. Опыт участия в добровольных, общественно - полезных акциях во благо тех, кому нужна помощь, забота, поддержка и сострадание, выходит за рамки школьной программы, однако является необходимой как при прохождении службы в вооружённых силах РФ, так и в гражданской жизни.

Актуальность проекта обусловлена ещё и тем, что он позволяет сформировать навыки социальной компетенции, сформировать адекватную самооценку и систему жизнеутверждающих ценностей обучающихся «группы риска».

Волонтерская деятельность направлена на пропаганду бережного, заботливого отношения молодого поколения к тем, кто нуждается в помощи и человеческом участии. На поддержание и укрепление исконно российских национальных черт, таких как миролюбие, доброта и сострадание.

Реализация проекта играет существенную роль для повышения гражданской зрелости обучающихся, развитию и реализации их творческих способностей, укрепления морально-волевых качеств, способствует формированию личной жизнестойкости, необходимых для выбранной ими профессии военного. Волонтерская деятельность в интернате для детей с ДЦП, детском доме, в ветеранской организации позволяет обучающимся школы с невысоким уровнем жизнестойкости ощутить свою силу и мужественность, поверить в себя, в свой успех.

Цель проекта: создание условий для формирования жизнеутверждающих установок, позитивных принципов саморазвития личности, воспитания духовно– нравственных качеств воспитанников.

Задачи проекта:

- сформировать важные для человека качества: гражданственность, ответственность, взаимовыручку, патриотизм, стойкость в преодолении возникающих трудностей;
- сформировать устойчивые навыки противостояния трудным жизненным обстоятельствам.
- повысить стрессоустойчивость обучающихся, сформировать жизнеутверждающие установки.

Срок реализации проекта: 2015 – 2016 гг.

Планируемые результаты проекта:

- укрепление морально-нравственных и волевых качеств обучающихся: уверенности в себе, умения преодолевать возникающие трудности;
- формирование устойчивой гражданской позиции;
- повышение стрессоустойчивости и позитивного жизненного настроя.

Критерии оценки результативности:

Доля обучающихся, не имеющих осложненной адаптации к условиям школы – интерната;

Доля обучающихся, снятых с ВШУ;

Доля обучающихся, повысивших уровень жизнестойкости.

Методики и инструментарий мониторинга оценки:

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

Экспресс – опросы, анкеты, психологические тесты;

Педагогическое наблюдение;

Индивидуальные беседы;

Диагностические методики;

Краткое содержание проекта

В рамках проекта «Кто, если не мы?», под общим девизом: «Подарим радость людям!» осуществляется подготовка и проведение следующих волонтерских акций:

«В детский дом с теплом и добром!» - проведение субботника по уборке территории, выступление школьной концертной бригады и вручение подарков, изготовленных обучающимися АШИ с ПЛП, детям детского дома № 6 в посёлке Новосиликатный;

«Боли ближнего – щит нашего сострадания» - участие обучающихся АШИ с ПЛП в благотворительных концертах для детей с онкологическими заболеваниями и их родителей, совместно с общественной организацией «Мать и дитя».

«Мы мужеством вашим своё укрепим!» - проведение совместного праздника «Пусть всегда будет солнце!» с воспитанниками Краевой школы-интерната для детей с ДЦП, проведение субботника по благоустройству территории школы-интерната для детей с ДЦП.

«Мы потомки славной Победы!» - участие в субботнике, торжественном митинге и праздничном концерте на мемориале воинам ВОВ в селе Власиха в рамках празднования Дня Победы; Благоустройство памятника героям – землякам в п.Лесной;

Проект «Улыбнись жизни!»**Аннотация проекта**

Одним из важных средств формирования жизнестойкости личности является популяризация идей позитивного мышления. Положительный настрой на преодоление трудных жизненных ситуаций, умение позитивно воспринимать мир играет ведущую роль в формировании психологической культуры учащихся. Идеи позитивного мышления способны воздействовать на психологическое здоровье личности, поддерживать его психологическое благополучие. Данный проект направлен на повышение жизнестойкости и психологического благополучия личности учащихся путем вовлечения в активную социально-психологическую деятельность, что позволяет улучшить социальный климат в обществе. При создании проекта «Улыбнись жизни!» были использованы идеи Молодежного социально-психологического движения с одноименным названием. Движение инициировано, разработано Центром психологического и социального здоровья молодежи института психологии и педагогики Алтайского государственного педагогического университета. Автором проекта является Шарапановская Е.В.

Тип проекта: социальный проект

Продолжительность проекта: краткосрочный

Участники проекта: учащиеся школы, психолог, социальный педагог.

Актуальность проекта:

Большинство людей разных возрастных категорий, ежедневно подвергаясь различным стрессам, даже не задумываются над тем, как сохранить, улучшить свое психическое здоровье. Особую актуальность имеют вопросы: Как в круговороте жизни заметить позитивное вокруг себя? Как научиться мыслить позитивно и своим примером учить этому окружающих нас людей?

На пути к жизненной цели – мечте о небе, о профессии военного обучающиеся школы сталкиваются с жизненными трудностями - это и приспособление к новым условиям обучения и жизни в школе-интернате, и получение образования, и выбор будущей военной специальности.

Если они научатся смотреть на мир позитивно, то смогут спокойнее и уравновешеннее относиться к любым неприятным, сложным моментам жизни. В трудную минуту очень важно не уйти в глубокие переживания, в депрессию, а ориентироваться на свои сильные стороны, подходить к решению проблем с творчеством и положительным настроем. Принимать мир таким, какой он есть – очень сложная задача для подростка, юноши. Сложно акцентировать внимание на положительных моментах жизни, а видеть в отрицательном хоть что-то хорошее – это очень большая работа над собой!

На сегодняшний день в школе высока доля обучающихся из неполных малообеспеченных семей, которым очень сложно научиться радоваться жизни и находить в себе ресурсы жизнестойкости. Поэтому мы считаем, что необходимо уделять внимание психологическому воспитанию и развитию личности в учебно - воспитательном процессе. Ключевые направления: развитие умения позитивно воспринимать мир, видеть в обычных, привычных вещах – необычное, радоваться жизни, пропагандировать позитивное отношение к жизни.

Начальным этапом работы над собой учащихся Алтайской школы-интерната с первоначальной летной имени Героя Советского Союза К.Г. Павлюкова будет реализация данного проекта. Проект позволит включить молодых людей в социальную практику пропаганды «позитивного мышления». Что в свою очередь повысит их психологическую культуру, активизирует жизненную позицию как людей остающихся на позитивной волне и продолжающих нести позитив и счастье в свою семью, в свой круг общения.

Опыт работы

В 2013-2014, 2014-2015 учебных годах учащиеся знакомились с проектом на занятиях с педагогом – психологом, участвовали в школьных творческих конкурсах по созданию презентаций проекта. В 2015 году было принято решение о разработке своего проекта и активном участии в

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся» нем воспитанников школы. В настоящее время проект реализуется. Разработаны сценарии выступлений и несколько презентаций с учетом возрастных особенностей зрителей. Прошли презентации проектов внутри школы перед обучающимися, педагогами и родителями.

Цель проекта

Профилактика негативных психологических состояний среди обучающихся школы посредством включения их в волонтерское движение, которое популяризирует идеи позитивного отношения к жизни и активизирует личностные ресурсы жизнестойкости всех участников проекта.

Задачи проекта:

- создание условий для развития активной жизненной позиции обучающихся, развития навыков поддержания внутреннего благополучия личности;
- содействие творческому развитию обучающихся;
- содействие осознанию ответственности, как за собственное психологическое благополучие, так и за психологическое благополучие значимых окружающих людей.

Этапы реализации проекта.

1. Подготовительный:

- создание инициативной группы из 7-9 человек (учащиеся, педагог-психолог, социальный педагог);
- составление списка потенциальных участников проекта;
- определение тем выступлений (мозговой штурм);
- планирование мероприятий;
- составление графика их проведения.

План мероприятий необходимых для реализации проекта составляется с учетом результатов опроса учащихся инициативной группой (анкета «Мои мгновения счастья», опросник «Удовлетворенность жизнью»)

II. Основной:

- разработка выступлений, написание сценариев;
- работа с методической литературой по данным темам;
- подбор музыкального репертуара для сопровождения и вокального и инструментального исполнения;
- создание видеопрезентаций проекта;
- репетиции театрализованных сценок: «Что такое счастье?», «Улыбнись жизни!», «Десять способов начать любить жизнь», «Как быть оптимистом», «Буддистская притча», «Маленькое-большое счастье», «Магазин счастья».

Презентация проекта «Улыбнись жизни!» в других ОУ.

III. Заключительный:

Мониторинг уровня удовлетворенности жизнью.

Разработка новых задач на будущее.

География проекта

В реализацию данного проекта вовлекаются обучающиеся школ № 50, 98,118 Индустриального района, города Барнаула.

План реализации проекта

Мероприятия	Ожидаемые результаты
Подготовительный этап	
Презентация идей проекта. Проведение беседы в группе, направленной на поиск людей, готовых разрабатывать план и реализовывать проект. Проведение опроса среди учащихся и педагогов «Мои мгновения счастья» (продолжение фразы: «Я люблю..»)	Создание инициативной группы для реализации проекта. Генерирование идей выступлений

Проведение мозгового штурма с инициативной группой и руководителем	Утверждение перечня мероприятий, направленных на реализацию проекта
Основной этап	
«Улыбнись жизни и она улыбнется в ответ!» Проведение акции в школе, раздача листовок с полезной информацией	Пропаганда позитивного отношения к жизни
«Как быть оптимистом?» Создание и демонстрация презентации с позитивным эмоциональным настроем, на классных часах в группах.	Позитивный и оптимистичный настрой на рабочую неделю
«Что такое счастье?» Проведение коррекционного занятия с элементами тренинга в разных группах педагогом-психологом и учащимися инициативной группы, направленного на развитие позитивного мышления.	Умение позитивно воспринимать мир, радоваться каждому дню, видеть необычное в обычном, привычном.
«День улыбок и комплиментов!» Организация дня, в течение которого учащиеся будут говорить друг другу комплименты.	Развитие умения говорить друг другу хорошие слова, а так же умения принимать комплименты.
«Смотрим на мир с улыбкой!» Показательное выступление для первокурсников.	Привлечение первокурсников к участию в школьном проекте
«Улыбнись жизни и она улыбнется в ответ!» Проведение акции уже в новом учебном году в школе, раздача листовок с полезной информацией (с помощью новых участников проекта).	Пропаганда позитивного отношения к жизни.
«Смешной крокодил» Проведение игры «Крокодил» во время творческой переменки, с привлечением первокурсников.	Получение участниками и наблюдателями игры положительных эмоций, позитивного настроения.
«Десять способов начать любить жизнь» Обучение тренинговой группы (I курс) педагогом-психологом и инициативной группой 2 курса направленного на развитие позитивного мышления.	Умение позитивно воспринимать мир, радоваться каждому дню, видеть необычное в обычном, привычном.
Организация творческой переменки с учащимися, командирами воспитателями и классными руководителями.	Флэш-моб «Радуга»
«Как прекрасен этот мир, посмотри!» Демонстрация презентации проекта с позитивным эмоциональным настроем в школах нашего района.	Пропаганда позитивного отношения к жизни среди учащейся молодежи других школ.
«С позитивом по жизни!» Проведение заключительного опроса учащихся.	Получение заключительных результатов, анализ эффективности проекта.

Механизм оценки результатов проекта

Эффективность проекта отслеживается с помощью проведения промежуточного и итогового мониторинга, который позволит оценить, насколько влияет проведение наших мероприятий на формирование позитивного настроения у обучающихся. А также количество детей, желающих участвовать в проекте – будет тоже показателем результативности проекта

Конкретные ожидаемые результаты

Развитие позитивного отношения к жизни учащихся.

Привлечение учащихся в молодежное движение «Улыбнись жизни!» для дальнейшего развития и реализации деятельности, направленной на распространение среди молодежи позитивного отношения к жизни.

Дальнейшее развитие проекта

/КГБОУ «Алтайская школа – интернат с первоначальной летной подготовкой имени Героя Советского Союза К.Г. Павлюкова»

- Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»
- привлечение школьников других ОУ района к реализации проекта;
 - сотрудничество с руководителями социально-психологического движения «Улыбнись жизни!» в Центре психологического и социального здоровья молодежи Института психологии и педагогики АлтГПУ;
 - пропаганда позитивного отношения к жизни среди учащихся, поступивших на I курс школы-интерната;
 - пропаганда позитивного отношения к жизни среди педагогов и родителей.

Эффект проекта в долгосрочной перспективе.

Молодые люди, поддерживающие идею данного проекта, могут развивать его не только в рамках нашего учебного заведения, но и в семейных отношениях, в отношениях между сверстниками в компаниях друзей. Проект может быть реализован в массовой практике учреждений любого уровня. Педагоги, включенные в процесс реализации непосредственно, и в качестве сторонних наблюдателей будут иметь возможность повысить психологическую культуру и душевное благополучие, что позволит им быть эффективными в различных сферах деятельности.

Участие в программе педагогического коллектива школы

Участник и программы	Подготовительный этап	Формирующий этап	Мониторинг
Администрация	Издаёт локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости учащихся	Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов	Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2015-2016 уч.году в соответствии с показателями эффективности;
	Включает в план воспитательной работы образовательной организации раздел: «Формирование жизнестойкости учащихся»	Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся	Осуществляет планирование работы на 2016-2017 учебный год
	Организует проведение методических семинаров, (педагогических советов) по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в образовательной организации педагогическими работниками		Организует обсуждение результатов работы с родителями и педагогическим коллективом; Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости учащихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов
Классный руководитель	Заполняет бланк методики «Карта риска суицида» (модификация Л.Б. Шнейдер)	Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) учащихся	Заполняет бланк методики «Карта риска суицида» (модификация Л.Б. Шнейдер)
	Выявляет обучающихся «группы суицидального риска»	Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы	Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы
	Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе	Организует включение подростков в ценностно значимую для них деятельность	Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год
	Планирует содержание классных часов, родительских собраний	Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение учащихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, «группы суицидального риска»	
Педагог-психолог	Разрабатывает цикл занятий по формированию жизнестойкости, утверждает учебно-тематический план занятий элективных курсов	Организует в адаптационный период (октябрь-ноябрь) проведение 1-3 групповых психологических занятий в десятых классах, в «сборных» вновь созданных классах, а также в классах, где появился новый ученик, в конфликтных классах (по мере необходимости)	Организует проведение углубленной диагностики обучающихся «группы суицидального риска»
	Определяет группу юношей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: учащиеся, находящиеся в состоянии раз-	Проводит индивидуальные (групповые) коррекционно-развивающие занятия по формированию совладающего по-	Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обу-

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

	вода родителей, в состоянии острого горя (смерть родственников, развод родителей, суицид в семье и др.), обучающиеся (воспитанники) без попечения родителей, пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитальной направленности	ведения с юношами, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;	чающихся в соответствии с показателями эффективности (совместно с администрацией школы);
	Проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы	Проводит элективный курс для обучающихся по формированию навыков жизнестойкости	Планирует мероприятия по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей), собственную работу на следующий учебный год с учетом результатов итоговой диагностики
	Проводит диагностику личностного развития детей подросткового возраста (Прихожан А. М.) с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (при наличии письменного разрешения родителей (законных представителей))	Участствует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей)	
	Составляет учебно-тематический план индивидуальных (групповых) занятий с подростками группы риска и утверждает его руководителем образовательной организации	Осуществляет методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости	
Социальный педагог		Осуществляет социальный патронаж воспитанников, находящихся в социально опасном положении, на учете в КДНиЗП, ПДН	Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы с «группой риска»
		Привлекает воспитанников «группы риска» к работе по реализации социального проекта «Кто, если не мы!»	Планирует работу с классным коллективом на следующий уч.год
		В рамках кружковой работы, как руководитель школьной агитбригады организует работу по пропаганде здорового образа жизни	

Программа элективного курса формирования жизнестойкости личности «Психология совладающего поведения»

возраст обучающихся 16 – 17 лет

Рекомендована Методическим советом школы
(Протокол № 1 28.08.2015)

Утверждена приказом № 135 от 05.09.2015

Составитель:
Лахно Т.В., педагог-психолог

Пояснительная записка

Программа элективного курса «Психология совладающего поведения» Алтайской школы-интерната с первоначальной летней подготовкой ориентирована на формирование навыков жизнестойкости личности обучающихся.

Жизнестойкость личности – это интегральная характеристика личности, позволяющая сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

Можно выделить *компоненты жизнестойкости*.

В структуру жизнестойкости входят оптимальная смысловая регуляция личности, адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные способности и умения. Эти компоненты вполне поддаются формированию педагогическими методами и средствами.

Элективная программа по формированию жизнестойкости «Психология совладающего поведения» (далее – программа) представляет собой серию интерактивных занятий, направленных на передачу знаний и устойчивых навыков противостояния трудным жизненным обстоятельствам. Содержание занятий ориентировано на осмысленное понимание детьми необходимости саморазвития, коррекции самооценки, поиск и обретение жизненных смыслов и жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений.

Цель программы: воспитание личности, способной противостоять трудным жизненным обстоятельствам, превращая их в ситуации осознанного саморазвития, т.е. в воспитание жизнестойкой личности.

Реализации основной цели программы способствует решение задач, определяемых компонентами жизнестойкости:

- формирование адекватной самооценки;
- развитие волевых качеств личности, помогающих в стрессовых ситуациях;
- развитие коммуникативных умений со сверстниками и взрослыми;
- развитие навыков постановки жизненных и профессиональных целей.

При составлении программы учитывалась одна из главных целей развития школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и готовой к социальной самоидентификации посредством личностно значимой деятельности.

Программа делает акцент на системную работу через внедрение современных методик, основанных на принципах вовлечения самого ребенка в процесс формирования представлений и практических навыков в сфере обеспечения личной жизнестойкости.

Научным основанием целесообразности подготовки программы послужил опыт проведения программы повышения жизнестойкости (Hardiness Enhancing Lifestyle Program, *Maddi*, 1994), которая включала:

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

- обучение расслаблению (контроль дыхания, расслабление мышц);
- обучение совладанию (техники решения проблем);
- использование социальной поддержки (обучение навыкам общения).

По мнению С. Мадди, профилактика может иметь вид программы, адаптированной для общеобразовательных учебных заведений.

Общая характеристика программы

Изучение модульной программы по формированию жизнестойкости «Психология совладающего поведения» должно обеспечить:

формирование и развитие установок активного, позитивного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости умения противостоять трудным жизненным обстоятельствам;

овладение основами преодоления жизненных трудностей и экстремальных обстоятельств;

Возрастной период 16-17 лет является наиболее благоприятным в формировании жизнестойкости в связи с ростом уровня самосознания, требований к окружающим, к себе, становлением устойчивого образа «Я».

У обучающихся совершенствуются навыки поведения в различных жизненных ситуациях, укрепляется понимание собственной причастности к процессу формирования своей жизнестойкости, появляется чувство уверенности в своих силах и внутренней защищенности.

Все занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока, эффективность которого зависит от степени рациональной организации процесса обучения, плотности конкретных занятий, оптимальной дозировки учебной нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся, пр.

Занятия по программе могут проводиться в различных организационных форматах: групповая, индивидуальная, фронтальная форма обучения.

Место программы в образовательной деятельности образовательного учреждения.

Программа рекомендуется для использования:

в 10 классах общеобразовательной школы, 1 курсе профессионального лицея, колледжа – как интегрированный курс в учебную область «Психология» (вариативность использования программы и общее количество часов на её реализацию в течение учебного года – по усмотрению образовательного учреждения);

в рамках внеурочной деятельности;

в рамках программы работы учреждений для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, как запросам, так и при организации соответствующих тематических клубов.

Универсальность и вариативность использования программы обеспечивается:

- возможностью её использования как программы в целом, так и отдельных её модулей;
- возможностью её использования в различных образовательных форматах – учебная программа, факультативные занятия, специализированный курс в системе дополнительного образования, комплексный (интенсивный) курс в рамках школьных каникул;
- завершенностью каждого конкретного элемента программы: мотивационно, содержательно, сюжетно, что позволяет моделировать различные варианты реализации программы исходя из временных и организационно-технических возможностей используемых её учреждений и запросов самих обучающихся;
- наличием различных форматов мотивации: увлекательная игра (сюжетно-игровая модель), применение современных педагогических технологий (активные формы проведения занятий, презентации, интерактивные упражнения, пр.).

Результаты освоения программы

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- осознание собственной ценности;
- готовность и способность к саморазвитию, самообучению и личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- знания о способах профилактики эмоционального перенапряжения в стрессовых ситуациях;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями в различных стрессовых ситуациях и условиях;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки в составлении собственной индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметные результаты – характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение определять способы и варианты действий в рамках предложенных (создавшихся) условий и требований;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

Предметные результаты изучения программы – отражают приобретённый опыт обучающихся в вопросах обеспечения собственной жизнестойкости, а также обеспечивают успешное применение на практике полученных знаний и навыков. Это:

- позитивное отношение к жизни в целом;
- ощущение значимости и ценности собственной жизни;
- активность в решении жизненных задач, несмотря на присутствие стрессогенных факторов;
- умение легко справляться с внутренним напряжением в стрессовых ситуациях за счет саморегуляции;
- навыки полноценного общения с взрослыми людьми и сверстниками;
- наличие мотивации к самореализации,
- умение находить ресурсы для продвижения к желаемому будущему.

Оценкой эффективности обучения по программе является результат диагностики

Диагностический инструмент, предлагаемый на «входе» и «выходе» – *Тест жизнестойкости (Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева)*. Результаты апробации теста Леонтьевым свидетельствуют о надёжности и валидности его, как инструмента психологической диагностики жизнестойкости, результаты которого не зависят от пола, образования и региона проживания человека. Методика позволяет определить способность и готовность обучающегося активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей или его уязвимость к переживаниям стресса и депрессивности.

Содержание тематических модулей

Модуль 1. «Самопознание»

Цель: Осознание собственных ценностей и смысла существования.

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

Знакомство обучающихся с актуальностью самопознания, психологическими особенностями подросткового и юношеского возраста, изучение наиболее важных для этого периода личностных новообразований, формировании мировоззрения. Знакомство с понятием «личность», путями его формирования, мотивационно-потребностной сферой личности. Знакомство с понятием «темперамент» и преимуществами каждого типа. Знакомство с понятием «характер», помощь обучающимся в осознании своих особенностей и черт характера, развитие навыков самоанализа и самовоспитания.

Модуль 2. «Развитие коммуникативной компетентности»

Цель: Развитие навыков успешного взаимодействия с окружающими.

Знакомство обучающихся с позициями, стилями, барьерами общения, понятием психологической защиты. Анализ трудностей, возникающих в повседневном общении. Знакомство с техниками «Я-высказывания», «Я-слушания», основами транзактного анализа.

Обучение конструктивному реагированию на негативные эмоции партнеров по общению. Развитие у обучающихся способности к выработке собственных способов эффективной коммуникации. Знакомство с понятием «конфликт», способами разрешения конфликта. Знакомство с понятием ассертивность. Развитие навыков уверенного отказа.

Модуль 3. «Саморегуляция»

Цель: Развитие у обучающихся уверенности в себе, повышение самооценки.

Знакомство обучающихся с симптомами тревожного напряжения, признаками «стресса», влиянием стресса и дистресса на организм и психику человека; знакомство с путями выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях, способами снятия острого стресса. Знакомство учащихся с понятием «психическая саморегуляция», приемами саморегуляции эмоциональных состояний. Развитие навыков преодоления негативных эмоциональных состояний, тревоги и волнения в условиях экзамена. Раскрытие и обсуждение понятия дружбы; выработка правил отношений, позволяющих сохранить дружбу; развитие навыков конструктивного поведения в дружеских отношениях. Знакомство обучающихся с приемами расположения к себе; развитие навыков эффективной самопрезентации. Знакомство с уникальностью переживания чувства любви каждым человеком.

Модуль 4. «Профессиональное планирование»

Цель: Развитие навыков постановки жизненных и профессиональных целей.

Знакомство с миром профессий. Правилами выбора профессии. Актуализация важности выбора цели жизни, продумывания жизненного плана. Определение путей достижения профессиональных и жизненных целей; освоение навыков планирования профессионального пути.

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. Амбрумова А.Г., Жезлова Л.Я. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. – М.: 1978
3. Выход есть! Как помочь себе и другу выйти из кризиса? / сост. Т.И. Серова, Н.Н. Григорьевская. – Барнаул, 2008
4. Березкина, О.А. Актуализация и развитие жизнестойких качеств личности будущих специалистов. Автореф. дис. канд. пед. наук. Комсомольск-на-Амуре, 2006. 23 с.
5. Дорожевец, Н.А. Когнитивные механизмы адаптации к кризисным событиям // Журн. практ. психолога. 1998. № 4. С. 3 – 16.
6. Зеер Э.Ф. Психология профессионального самоопределения в ранней юности: учеб. пособие. М., 2008
7. Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
8. Мадди, С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Смысл. 2005. №6. С. 17-21.

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

9. Мысова О.Ф. Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические подходы. // Воспитание школьников. №6. 2013

10. Сохань, И.В. Современные теории личности и ее развития. Интернет-ресурс, код доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/archive/sohan%5Fsovr>

11. Урбанович Е.В. Интернет-ресурс, код доступа: <http://psyconsultancy.ru/krizis-i-perspektivy>

12. Щуркова Н.Е. Как воспитать жизнеспособность школьника? // Социальная педагогика. №5, 2013

**Календарно-тематическое планирование программы элективного курса
«Психология совладающего поведения» 35 часов (1 час в неделю)**

№ п/п	№ по теме	Тема урока	Тип урока	Возможные виды деятельности	Планируемые результаты		Часы
					научится	получит возможность научиться	
Раздел 1: Самопознание (12 часов)							
1	1	«Что такое самопознание? Нужно ли человеку учиться познавать себя?»	Комбинированный урок	Беседа. Презентация. Упражнение «Я не такой как все и все мы разные», «Визитная карточка»	Познакомить учащихся с необходимостью самопознания с целью саморазвития и самовоспитания. Принять себя, воспитать уверенность в себе, осознать свою неповторимость.	Познать свой характер, свои достоинства, недостатки и желания. Закреплять и совершенствовать навыки самопознания.	1
2	2	Позитивное общение в среде сверстников.	Тренинг	Занятие с элементами тренинга «Как жить в интернате. Как и к кому обратиться, если возникли проблемы»	Знакомство с правилами взаимодействия, общежития. Уверенное поведение в ситуации совместного проживания учащихся.	Освоить основные правила доброжелательного, толерантного отношения с окружающими. Установить дружеские взаимоотношения в коллективе.	1
3	3	Личность. Понятие, факторы формирования. Мотивационно-потребностная сфера личности.		Лекция. Упражнение «Интервью», «Рыба для размышления»	Иметь представление о том, что такое личность, путях ее формирования. Рассмотреть и разделить отрицательные и положительные факторы, влияющие на формирование личности.	Формировать чувство собственного достоинства.	1
4	4	Подростковый возраст. Личные психологические риски подростка	Комбинированный урок	Лекция. Презентация. Беседа. Упражнение «20-Я»	Познакомить учащихся с психологическими и физиологическими особенностями подросткового возраста, дать представление о возрастных характерологических реакциях.	Способствовать пониманию проблем становления собственной личности.	1
5	5	Диагностика смысловых структур личности, социальной компетентности	Психодиагностика	Методика смысловых ориентаций (Д.А. Леонтьев), Я-концепции (А.М.Прихожан)	Изучить уровень самооценки, определить наличие или отсутствие жизненных целей, особенности оценки подростком своей жизни.	Выявить проблемы в формировании компонентов жизнестойкости.	1

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

6	6	Процесс адаптации (понятие, виды). Анализ проблемы социальной и психологической адаптации	Комбинированный урок	Лекция. Беседа по теме: «Между прошлым и будущим». Упражнение «Интервью в парах»	Изучить основные понятия. Проанализировать особенности адаптации в условиях школы.	Содействовать процессу адаптации, сплочению коллектива взвода.	1
7	7	Самооценка. Уровень притязания	Комбинированный урок	Беседа. Психодиагностика (Методика А.И. Липкиной) Упражнения «Личные качества», «Герб», «Мой портрет в лучах солнца», «Солнечный круг»	Понять самооценку своей личности. Исследовать самооценку.	Сможет адекватно оценивать себя, свои способности и возможности повысить самооценку.	1
8	8	Психологические защиты и барьеры общения.	Комбинированный урок	Беседа. Упражнение «Минута молчания», «Передай эмоцию»	Осознать причины трудностей в общении: стереотипы, предвзятое представление, отсутствие интереса и внимания к собеседнику.	Развить рефлексивность, эмпатию.	1
9	9	Классификации характеров.	Комбинированный урок	Лекция. Упражнение «Черты характера», «Изобрази эмоцию»	Понять особенности проявления характера. Определять индивидуальный тип характера.	Выделять важные особенности поведения личности в разных жизненных ситуациях.	1
10	10	Учение о типах нервной системы. Темперамент. Типы темпераментов. Экстраверсия — интроверсия.	Комбинированный урок	Диагностика (тест Г.Айзенка) Презентация. Рисунок Х.Бидструпа.	Иметь представление о типах, свойствах темперамента. Определить тип темперамента.	Понять психодинамические особенности типов темперамента.	1
11	11	Преимущества типов темперамента. Проявление качеств личности в зависимости от темперамента. Проявление типов темпераментов в общении.	Комбинированный урок	Беседа. Обсуждение результатов диагностики. Упражнение «Определи темперамент по сюжету». Игра «Ассоциация»	Понять особенности проявления темперамента в разных сферах деятельности.	Анализировать особенности своего темперамента, находить в нем преимущества.	1
12	12	Юность. Возрастные особенности, как факторы риска формирования мировоззрения	Комбинированный урок	Беседа. Упражнение «Проблема смысла жизни». Притча о цели в жизни.	Познакомить с возрастными новообразованиями юношеского возраста.	Развить более глубокое понимание проблем становления собственной личности.	1

Раздел 2: Развитие коммуникативной компетентности учащегося (8 часов)

13	1	Роль коммуникативных качеств в формировании навыков межличностного общения. Позиции и стили общения	Комбинированный урок	Беседа. Психодиагностика (тест А.Михельсона) Упражнение «Я могу уверенно ответить», Сказка «Говорить или молчать». Игра «Безоценочное общение»	Определить свой уровень коммуникативных навыков (количество компетентных реакций в каждом блоке коммуникативных умений).	Научиться эффективному поведению в различных ситуациях	1
14	2	Эмоции и чувства. Роль эмоций в общении. Техника «Я-высказывания».	Комбинированный урок	Лекция. Проигрывание этюдов.	Осознавать и называть свои чувства. Тренировать умение открыто выражать свое эмоциональное состояние.	Научиться адекватно реагировать на собственные эмоции и эмоции других.	1
15	3	Слушание. Осознание своих «Я-слушаний»	Комбинированный урок	Лекция. Упражнения: «Что я услышал», «Испорченный телефон», «Мои Я-слушанья»	Усвоить понятие «Я-слушание». Анализировать свои «Я-слушания»	Тренировать умение слушать, воспринимать собеседника.	1
16	4	Дискуссия: «Мои Я-слушания»	Комбинированный урок	Беседа. Игра «Комплимент»	Обсудить изученную тему, закрепить навык «Я-слушания»	Актуализировать знания в овладении навыком осознания своих «Я-слушаний»	1
17	5	Основы психологической амортизации.	Комбинированный урок	Лекция. Ролевая игра.	Изучить основы бесконфликтного общения. Выработать навык уверенного поведения.	Изменить стереотип поведения. Обогащить поведенческий репертуар.	1
18	6	Основы транзактного анализа. Я-состояния.	Комбинированный урок	Лекция. Ролевая игра.	Изучить основы структурного анализа личности путем наблюдения за вербальными и невербальными компонентами поведения	Осознать непродуктивные стереотипы своего поведения.	1
19	7	Конфликт. Определение, стратегия поведения в конфликте, способы решения.	Комбинированный урок	Психодиагностика (тест Томаса). Лекция. Проигрывание этюдов «Комплимент»	Определить свой преобладающий тип поведения в конфликтной ситуации. Рассмотреть конфликты и найти пути их разрешения.	Закрепить знания, умения и навыки позволяющие решать конфликтные ситуации в повседневной жизни воспитанников.	1
20	8	Ассертивное поведение – уверенное	Комбинированный урок	Беседа. Ролевая игра «Учимся говорить»	Научиться уверенному отказу	Разумно выстраивать отношения с другими людьми,	1

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

		поведение	нный урок	«нет»		научиться отстаивать свои права.	
Раздел 3: Саморегуляция (9 часов)							
21	1	Симптомы тревожного напряжения. Как преодолевать тревогу.	Комбинированный урок	Практическая работа. Пять шагов избавляющих от постоянного чувства тревоги. Концентрация на дыхании. <i>Ролевая игра «Нейтрализация негативных эмоций»</i> Визуализация «Частица»	Изучить алгоритм избавления от чувства тревоги, приемы снятия психофизиологических «зажимов» с помощью дыхательной гимнастики	Преодолевать волнение, достигать состояния релаксации.	1
22	2	Признаки стресса. Фазы развития стресса. Первая помощь при стрессе. Способы снятия острого стресса	Комбинированный урок	Упражнение «Я переживаю стресс, когда...», «Программа защиты от стресса (Н.Самоукина). Кратковременное расслабление всей мускулатуры. Дыхательные упражнения «Растопи узоры на стекле», «О-М». Упражнение «Избавление от тревог» (Л.Л. Кряжева)	Изучить способы реагирования на стресс, техники мышечного расслабления.	Анализировать свою стрессоустойчивость определять пути преодоления стресса.	1
23	3	Саморегуляция. Самовнушение.	Комбинированный урок	Упражнения на мышечную релаксацию, визуализацию. Упражнения «Кинг-конг», «Танк». Шаги самовнушения. Игра «Проекция»	Применять приемы волевой мобилизации в стрессовой ситуации	Определить пути адекватного поведения в стрессовых ситуациях	1
24	4	Самостоятельное принятие решений	Комбинированный урок	Ролевая игра. Визуализация «Маяк»	Принимать конструктивные, взвешенные решения.	Научится учитывать различные мнения и прогнозировать то, как его решения могут	

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

						влиять на конкретных людей и ситуацию в целом	
25	5	Нестандартные поступки и преодоление стереотипов	Тренинг	Беседа. Этюды «Знакомство на лавочке», «Согнать со стула», «Трамвай в часы пик», «Наш двор», «Телевизор»	Преодолеть стереотипы зависимости от чужого мнения	Изменить стереотип поведения. Обогащить поведенческий репертуар.	1
26	6	Дружба. Особенности юношеской дружбы.	Комбинированный урок	Беседа. Тест «Настоящий друг». Обсуждение результатов.	Выявить факторы, влияющие на зарождение и сохранение дружбы	Строить доброжелательные отношения со сверстниками, другими окружающими	1
27	7	Любовь в жизни человека. Разные стороны чувства любви.	Комбинированный урок	Беседа. Диспут. Игра «Брачное объявление», «Знакомство с родителями» Визуализация «Облако»	Выявить факторы, влияющие на возникновение чувства любви.. Выбор «предмета любви».	Анализировать жизненные ситуации. Грамотно и уверенно вести себя, устанавливать и поддерживать взаимоотношения с противоположным полом, добрые отношения в семье	1
28	8	Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Разрыв отношений.	Комбинированный урок	Беседа. Проигрывание этюдов «У дверей девушки», «Чай в половине двенадцатого», «Треугольник», «Развод», «Пьяный муж»	Понимать причины возникновения конфликтных ситуаций, находить способы их разрешения	Предотвращать возникновение конфликтных ситуаций.	1
29	9	Диагностика смысловых структур личности, социальной компетентности	Психодиагностика	Методика смысло-жизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев), Я-концепции (А.М. Прихожан)	Определить изменения в самоотношении, наличии жизненных целей подростка, оценке своей жизни воспитанником	Динамика изменения компонентов жизнестойкости.	1
Раздел 4. Профессиональное планирование (5 часов)							
30	1	Мир профессий. Классификация профессий	Комбинированный урок	Лекция. Беседа. «Хочу, могу, надо» Техника «Колесо жизни»	Получать знания о мире профессий, особенностях разных типов деятельности, правилах выбора профессии.	Сформировать профессиональную направленность через оценку своих профессиональных возможностей и потребностей рынка труда. Различать понятия	1

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

						«профессия», «должность», «специальность»	
31	2	Ставим цели. Моя цель жизни. Моя образовательная траектория.	Комбинированный урок	Беседа. Метод «Древо возможностей» Игра «День из жизни»	Определять цели своей жизни	Осознавать основные этапы построения личного профессионального плана.	1
32	3	Профессиональные интересы, склонности, тип личности	Психодиагностика.	Карта интересов (А.М.Голомштока), тест Йоваши, тест Голланда.	Изучить основные личностные особенности	Анализировать собственные профессиональные склонности, возможность реализовать свои интересы	1
33	4	Профессиональное планирование. Игра-проектирование «20 лет спустя»	Практическое занятие.	Игра-проектирование «20 лет спустя»	Развивать навык планирования своего жизненного пути	Создать стратегический план на ближайшие 20 лет	1
34	5	Практическая работа. Моделирование профессионального плана	Практическое занятие.	Индивидуальная работа. Презентация. Игра «Мой день через 10 лет»	Освоит навык планирования своего будущего.	Контролировать выполнение промежуточных шагов к ближним и ближайшим профессиональным целям, как этапов пути к дальнейшей основной цели.	2

МАТЕРИАЛЫ ПО ИТОГАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Сценарий презентации проекта «Улыбнись жизни!»

Ведущий: Здравствуйте ребята! Сегодня мы расскажем о нашей школе и поделимся с вами нашим взглядом на жизнь. Мы воспитанники Алтайской школы-интерната с первоначальной летной подготовкой. Наша школа носит имя Героя Советского Союза Константина Павлюкова. (Слайд 2-5)

А еще, мы участники проекта «Улыбнись жизни!» (Слайд 6) Проект создан, для того чтобы помочь ребятам развивать в себе жизнелюбие, жизнерадостность, учиться чувствовать себя счастливыми и передавать хорошее настроение своим близким, друзьям и сверстникам. (Слайд 7)

О нашей школе, о том, как молодые парни решают получить профессию военного, как учатся, как живут наши воспитанники – будущие летчики, а может даже и будущие моряки, десантники, танкисты, и в общем, просто военные расскажет следующий видеоролик. (*Презентация видео о школе*)

Первый воспитанник: Все вы, наверное, видели мультфильм «Десантник Степочкин» (*Отрывок из мультфильма*). Степочкин хотел стать десантником, а у него было много препятствий на пути к мечте. Парень настойчиво преодолевал эти трудности. Наши воспитанники так же стремились к своей мечте, и пришли учиться в летную школу.

Второй воспитанник: А в школе им приходится жить вдали от дома, и не только усердно учиться, самостоятельно готовить уроки, но и нести дежурства, заниматься уборкой, ходить в наряд на кухню, стоять на вахте, чистить снег и выполнять много разных других обязанностей (*слайды по теме*)

Третий воспитанник: Наши ребята порой начинают думать о том, что учеба в «летке» уж слишком однообразна и скучна, как служба в армии. Каждый день ранний подъем, зарядка в любую погоду, уборка в кубрике и на территории школы и четыре пары уроков, а вечером самоподготовка и всего 1 час личного времени в день. И на завтра все опять строго по расписанию и так каждый день одно и то же.

Первый воспитанник: И только иногда увольнительная – «увал», а в конце четверти, наконец, каникулы!!! Домой к родным, к маме, к друзьям! К любимому компьютеру – «В контакт», «Одноклассники», «War craft», «Need for speed», «Counter Strike», «Dota 2», «World of Tanks». Теплый диван, телевизор, общение с друзьями....

Но потом возвращаешься в школу и все сначала. И вот тут приходят мысли: «А может и не нужно мне это? Зачем мне эти трудности? Зачем мне эти проблемы? Эта трудная солдатская жизнь? Ведь я еще ребенок, школьник, несовершеннолетний! Я еще успею повзрослеть, и в армию меня призовут потом....»

Второй воспитанник: «Слушай, друг, хватит этих разговоров про то, как тебе трудно в летке!»

Третий воспитанник: «Это не по-мужски говорить о трудностях быта в летной школе и вообще не по-военному жаловаться на службу!»

Первый воспитанник: А может настроиться можно на военную службу? На то, что в будни она бывает однообразной.

Второй воспитанник: А как это сделать?

Третий воспитанник: Может нужно спросить у мудрецов?

Первый воспитанник: Давайте спросим у буддистского монаха, у просветленного! Он- то должен знать!

Входит монах дзэн-буддист.

Второй воспитанник: «Что вы обычно делали до того, как стали просветленным?» (Слайды 8-10)

Монах: «Я обычно рубил дрова и носил воду из колодца».

Второй воспитанник: «А теперь, когда вы стали просветленным, Буддой, что вы делаете?»

Монах: «Что же ещё я могу делать? Я рублю дрова и ношу воду из колодца».

Третий воспитанник: «В чём же тогда разница? Перед просветлением вы делали это и после просветления вы делаете то же самое, в чём же тогда разница?»

Монах (засмеялся): «Разница большая. Раньше мне приходилось делать это, а теперь всё это происходит естественно. Раньше мне надо было делать усилие. Перед тем, как я стал просветлённым, это была обязанность, которую мне приходилось выполнять, делать нехотя, заставляя себя. Я делал это потому, что мне приказывали это делать; мой учитель велел мне рубить дрова, поэтому я и рубил. Но в глубине души я злился: «До каких пор этот старый дурак будет заставлять меня рубить дрова и носить воду из колодца? До каких пор?» — хотя внешне я ничего не говорил.

«Теперь я просто рублю дрова, потому что знаю связанную с этим радость и красоту. Я ношу воду из колодца потому, что это необходимо. Это уже не обязанность, а моя любовь, я люблю старика. Холодеет, зима уже стучится в двери, нам будут нужны дрова. Учитель с каждым днём всё больше стареет; ему нужно больше тепла. Нужно будет отапливать его жилище. Именно из этой любви я рублю дрова. Из этой любви я ношу ему воду из колодца. Но теперь появилось большое различие. Нет неохоты, нет сопротивления; нет ЭГОизма, и я не следую ничьим приказам, я не подчиняюсь чьим-либо указаниям, я просто откликаюсь на текущую необходимость».

Второй воспитанник: да, буддистские притчи могут многое объяснить. Мне знакомо еще такое высказывание Будды: «Один из самых полезных жизненных навыков - это умение быстро забывать все плохое: не заикливаться на неприятностях, не жить обидами, не упиваться раздражением, не таить злобу. Не стоит тащить разный хлам в свою душу» (Слайд 11)

Первый воспитанник: Но мы не монахи. Мы – будущие военные. Я люблю свою школу, мне нравится в ней учиться, я буду военным, но мне еще трудно выполнять без приказа некоторые поручения.

Третий воспитанник: Мне пришли на ум слова Александра Гумбольдта: «Наше счастье больше зависит от того, как мы встречаем события нашей жизни, чем от сути самих событий». (Слайд 12)

Первый воспитанник: Ты хочешь сказать, что обыденные, скучные дела могут приносить радость и даже сделать человека счастливее? Можно с радостью выполнять скучную работу?

Второй воспитанник: Конечно можно! Счастье – это просто настроение, когда большую часть времени у тебя приятные мысли.

Первый воспитанник: Ты хочешь сказать, что можно настроиться на счастье и начать любить свою жизнь?

Ведущий: Да, есть несколько верных способов. И наши воспитанники Иван М. (четвертый) и Данил С.(пятый) прочитают нам рэп про то, как можно начать любить жизнь (воспитанники в штатском):

*Перестань ругать жизнь, за все свои беды,
Подумай может не в ней, а в тебе проблемы.
Что - то делаешь не так, плохо поступаешь
Не учишься на ошибках, а других обвиняешь.*

*Может я не прав, да я не спорю -
Но если это так, то правдою глаголю.
Но если готовы, расскажу способов десятку
Их – несколько расскажу про все кратко.*

*1 способ прост и эффективен,
Улыбнись жизни, будь на позитиве.
Не держась за негатив, улыбнись миру,
Подари улыбку каждому, в этом и вся сила.
Он хорош, но не один, еще несколько способов впереди,
Расскажу про все, выберешь что по душе любим.*

*10 способов, несколько способов изменить свою жизнь,
Быть на позитиве, забыть на проблемы свои,
Найти дружный коллектив, где тебе рады*

Где ты грустно не живешь от дома до работы и обратно.

*Да одному сложно, собери команду,
Людей позитивных таких
Что поддержат тебя и других.
Кто не бросит, когда жизнь сложна.
Найди друзей и будь им рад,
Rules № three, four, five.*

*Есть Достоевский, Гоголь, Менделеев, Сахаров,
Иван 3, Петр 1, Ньютон, Некрасов.
Может ты поэт, художник, критик иль писатель,
Может ты творец нового мира или генома создатель?
Может, пишешь поэмы, прозы, драмы?
Может, рисуешь, читаешь, переводишь анаграммы.
Твое увлечение и тебе решать,
Жить с хорошим настроением или в бездну пасть.*

*Твоя жизнь индивидуальна, ты король, герцог, царь и бог,
Нет похожих на тебя, в жизни ты один такой игрок,
Твои правила, условия, квесты и задания,
Тебя ждут впереди новые испытания.*

*Смотришь часто телевизор - глаза посадишь
Говорят взрослые: мамы, папы, братья
Но причина в другом и она известна,
Реклама в телевизоре - бред полнейший.
Разрушение разума и команды,
Что надо быть лучше, чем золотые награды.
Что надо быть по моде и быть со вкусом,
Да возможно, но минусов все-же, больше чем плюсов.*

*Чтобы улучшить жизнь не надо смотреть рекламу,
Она прокручивает нас как НТВ новостную панораму,
Мы не роботы, что идут на поводах программы,
Мы лучше, а значит, не попадем в эту мелодраму.*

*Из нас выкачивают, и деньги и душу
Не будем же, как все, станем еще лучше.
Усвоил это - Добро пожаловать!
Перед тобой друг следующее правило.*

*Не думаешь ни о чем, держась за негативные мысли,
Отпустив их, подумай о том, что ты любишь в жизни.
Подумай, что есть у тебя и стремись к тому, чего нету.
Будет все хорошо, хоть кажется, наоборот,
в грустные моменты.*

*А главное правило - это слушай:
Начни помогать другим - поверь - это лучше.
Чем больше оказываешь помощь людям
Тем меньше времени на сожаления о том
чего нет, и не будет.*

*А еще согласись - момент ведь не точка.
Жизнь во все времена постоянно в потоке.
Пусть нет у тебя сегодня миллиона на счете
И нет высокооплачиваемой работы.
Зато знаем, и это непременно -
Если ты захочешь - то будут перемены.*

*Усвоил хоть что-то - добро пожаловать,
В новую жизнь уже со своими правилами.*

Ведущий: я согласен с вами ребята и об этом говорят кадры нашей презентации.

Перелистываются слайды с советами как начать любить жизнь (*Слайды 13-21*):

1. *Сосредоточиться на позитивных сторонах вашей жизни.*
2. *Перестаньте жаловаться.*
3. *Не сравнивайте свою жизнь с жизнью других людей.*
4. *Делайте больше вещей, которые вы любите.*
5. *Признайте, что жизнь постоянно меняется.*
6. *Окружите себя хорошими людьми.*
7. *Начните помогать другим.*
8. *Меньше смотрите телевизор.*
9. *Начните ценить мелочи.*
10. *Не позволяйте жизни проходить мимо.*

Ведущий: Начните ценить свою жизнь прямо сейчас. Будьте позитивны, счастливы и любите жизнь.

Второй воспитанник: Если вы согласны с нашими идеями – присоединяйтесь! Поднимите смайлик.

Зрители поднимают вверх заранее приготовленные веселые смайлики.

Ведущий: Ребята нас так много! Мы мыслим позитивно и делимся позитивом с другими.

Второй воспитанник: А вот посмотрите, какую сценку я увидел. (*Музыка*)

Двое ребят (в штатском) разыгрывают сценку «Маленькое - большое счастье».

Шестой: – А что это у тебя в руке?

Седьмой: – Счастье...

Шестой: – А почему такое маленькое?

Седьмой: – Оно только моё. Зато, какое лучистое и красивое...

Шестой: – Да, восхитительно!

Седьмой: – Хочешь кусочек?

Шестой: – Наверное...

Седьмой: – Давай ладошку, я поделюсь с тобой.

Шестой: – Ой, оно такое тёплое!

Седьмой: – Нравится?

Шестой: – Очень... Спасибо! Знаешь, мне намного лучше, когда счастье в руке...

Седьмой: – Так всегда бывает.

Шестой: – А если я с кем-то поделюсь?

Седьмой: – Тогда у тебя прибавится своего!

Шестой: – Почему?

Седьмой: – Сам не знаю. Только потом оно станет ещё более тёплым.

Шестой: – А руки об него обжечь можно?

Седьмой: – Руки обжигает боль... Счастье не может обжечь...

Третий воспитанник (обращаясь к первому воспитаннику): Что необходимого для счастья сегодня есть у тебя? (*Слайд 22*)

Второй воспитанник: Ребята, что необходимого для счастья сегодня есть у каждого из нас?
Ответы зрителей.

Первый воспитанник: О, я согласен с вами ребята! Это друзья, семья, забота близких, и те о ком мы заботимся – наши питомцы! (Слайд 23)

Третий воспитанник: Ребята, а что еще делает нас счастливыми? Назовите несколько причин, чтобы считать себя счастливыми.

Второй воспитанник: А еще, это солнечный свет, чистая вода, природа, свежий воздух! Это ведь создает хорошее настроение и делает нас счастливыми?! (Слайд 24)

Первый воспитанник: Жизнь – величайший дар, которым обладает каждый из нас. Цените жизнь за каждое мгновение, которое вы живёте.

Второй воспитанник: За каждый глоток воздуха, которым вы дышите. За каждую каплю дождя. За рассвет и за закат.

Третий воспитанник: В жизни так много вещей, которые вы можете ценить и любить. В жизни так много всего, что вы можете изменить к лучшему.

Ведущий: Не упускайте свой шанс. Начните любить жизнь прямо сейчас, верьте в себя и свои способности и будьте счастливы тем, что вы есть!

Первый воспитанник: А что же все - таки нужно, что бы ощутить счастье?

Второй воспитанник: Вот наши несколько советов. (Слайд 25) И так, вот они шаги к благополучию:

Четвертый воспитанник: 1. Будь благодарен. Позвони или приди к тому, кто сделал для тебя что-то хорошее. Вырази свою признательность, сделай ему что-то приятное.

Пятый воспитанник: 2. Настройся на оптимизм. Сумей найти в каждой ситуации что-то хорошее

Третий воспитанник: 3. Не сравнивай себя с другими. Счастливые люди не следят за чужими успехами и неудачами

Шестой воспитанник: 4. Проявляй доброту. Добрые дела повышают настроение

Седьмой воспитанник: Помни, что в жизни бывает разное: приятное и трудное. Это как разный вкус пищи, как разные краски. Люби жизнь такой, какая она есть.

Первый воспитанник: 5. Участвуй в жизни. У тебя много разных способностей и возможностей.

Второй воспитанник: 6. Если хочешь быть хозяином своей жизни! Старайся отвечать за себя сам!

Третий воспитанник: 7. Общайся с людьми! Общайся без специального повода, не жалея времени, слов и чувств, умей выслушивать.

Четвертый воспитанник: 8. Борись с трудностями. Учись решать проблемы.

Пятый воспитанник: 9. Учись прощать! Счастливые люди умеют прощать обиды.

Шестой воспитанник: 10. Заботься о своем здоровье. Высыпайся, делай зарядку, чаще улыбайся!

Седьмой воспитанник: Наслаждайся каждым мгновением каждого дня!

Второй воспитанник: Учись видеть хорошее!

Третий воспитанник: Защищай себя от негативной информации.

Ведущий: Лев Толстой сказал: «Жизнь должна и может быть не перестающей радостью»

Первый воспитанник: Ричард Олдингтон: «Жизнь - это чудесное приключение, достойное того, чтобы ради удач терпеть и неудачи». А я с ним полностью согласен!

Третий воспитанник: Мы предлагаем Вам дарить друг другу позитивное отношение к жизни, радость и счастье

Второй воспитанник: Приглашаем поддержать идеи позитивного отношения к жизни. Ребята, кто согласен с нашими идеями, бросайте в ответ самолетик.

Воспитанники зачитывают идеи, написанные на самолетиках из разноцветной бумаги. И бросают их в зрительный зал. Зрители бросают самолеты им в ответ.

Идеи:

- улыбаться жизни;
- радоваться каждому мгновению жизни;
- разрешить себе быть счастливым;
- насладиться волшебством жизни;

- любить жизнь;
- научиться понимать разные вкусы жизни;
- поворачивать к себе жизнь светлой стороной;
- дарить радость другим;
- удлинять жизнь хорошим настроением;
- ценить время и использовать его, чтобы сделать много хорошего;
- управлять своей жизнью самому;
- видеть возможности;
- открывать в людях хорошее;
- позволить своим мыслям вести вас по жизни к счастью;
- добрыми чувствами, мыслями и словами изменять мир к лучшему;
- передавать все наши идеи другим людям;
- заботиться о добром отношении к жизни у окружающих людей.

Ведущий: Ребята, поймите, что если вы не поддерживаете идеи позитивного отношения к жизни, то

- рискуете превратиться в безрадостную личность;
- рискуете не оставить в своем сердце места для любви и добра;
- можете стать скучным, занудливым и мрачным;
- будете видеть одни проблемы, а не пути их решения;
- вашей жизнью будут управлять обстоятельства и другие люди;
- ваша жизнь может стать бесцветной и пустой;
- негативные мысли уведут вас в сторону, противоположную от счастья;
- вы потеряете хорошую возможность научиться позитивно относиться к жизни и научить этому значимых для вас людей.



План – сценарий психологического занятия «Дороги, которые мы выбираем»

Цель занятия: формирование ценностей, потребностей и мотивов выбора профессии, помощь в правильном и своевременном выборе профессионального маршрута, а именно - повышение значимости решения этой проблемы и данного жизненного этапа в целом.

Количество участников: проводится с воспитанниками одной группы (20 человек).

Время проведения: 1 час

Эпиграф занятия: «Глаза у нас намного выше ног.

В том смысле вижу я особый знак:

Мы все сотворены, чтоб каждый мог

Все осмотреть пред тем, как сделать шаг».

Р.Гамзатов (1923 – 2004 гг, аварский поэт)

Разминка «Выбор профессии»

Ведущий задает вопрос, а воспитанники отвечают:

- если «да» - три хлопка;

- если «нет» - тишина.

1. Я считаю, что вопрос выбора профессии очень важный.
2. Я уже твердо выбрал профессию.
3. Основа выбора профессии – материальный интерес.
4. Я считаю, что не важно, кем работать – важно как работать.
5. Мой выбор одобряют мои родители.
6. Я очень прислушиваюсь к мнению родителей.
7. Я очень прислушиваюсь к мнению друзей.
8. Для правильного выбора достаточно только моего «хочу».
9. Главное в выборе профессии – возможность поступить в вуз.
10. Главное в выборе профессии – дальнейшее трудоустройство.
11. Главное, чтобы мои качества и здоровье соответствовали выбранной профессии.
12. Выбор профессии – самый главный жизненный вопрос.

Основная часть:

1. Осознание важности данного жизненного этапа.

В жизни человека бывают разные вехи. Бывает, что все идет гладко и как бы по накатанной, ничего не надо особо менять – живи себе и живи, а бывают моменты, когда жизнь меняется кардинально и начинается новый жизненный этап. Как у вас. Учились вы, учились в школе, вроде все понятно и привычно и вот наступает момент, когда нужно выбирать себе дальнейшую дорогу. Просто это сделать? Кому-то просто, а кому-то очень сложно. Не зря говорят, что выбор профессии – это очень серьезная проблема и до нее нужно созреть, потому что выбор профессии напрямую переключается с такими сложными составляющими как ЦЕЛЬ, ДЕЛО, МЕЧТА.

Каждый взрослый человек прошел через этот выбор. У кого-то он прошел благополучно и бесппроблемно, у кого-то сложно, мучитель и не с первого раза. Давайте посмотрим на экран.

(На экране интервью с преподавателями и сотрудниками школы)

В фильме, снятом по рассказу О.Генри «Дороги, которые мы выбираем» герой произносит такую фразу: «Дело не в дорогах, которые мы выбираем. Главное – в том, что внутри нас заставляет нас выбирать эти дороги».

Давайте проведем один очень быстрый тест. Прошу не воспринимать его интерпретацию как руководство к действию – скорее это возможность осознать некоторые мотивы, лежащие в основе наших выборов. Итак, выберите ЛЮБУЮ ИЗ ЭТИХ СВЕРХЕСТЕСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ:

(показ слайдов – 3-6)

Все, чем вы интересуетесь, каждый ваш выбор сообщает что-либо о вас самих. На самом деле ничего сверхъестественного в этих способностях нет.

Вы можете стать невидимым для окружающих, если будете вести себя тихо и незаметно, внимательно присматриваясь к тому, что происходит вокруг вас.

Вы сможете читать чужие мысли, если будете с интересом, вниманием и сочувствием выслушивать собеседника.

Ваша настойчивость и пробивные способности помогут вам проникать сквозь стены.

Ваше воображение позволит вам совершать путешествия во времени и пространстве.

Способность к перевоплощению поможет принимать облик других людей.

И чувство полета тоже можно испытать, если достигнуть вершин в деле, которым вы занимаетесь.

Подумайте, как воплотить в реальность эти сверхъестественные способности, ведь многим великим людям это удалось.

(Звучит песня группы «Сплин» «Гни свою линию», (показ слайдов **успешных людей – 7 - 11**)

ВЫБОР ПРОФЕССИИ – ЭТО СЛОЖНОЕ ДЕЛО.

Кому нужна помощь в выборе профессии?

Чтобы ответить на этот вопрос, попробуем разобраться **кому она не нужна** и почему.

1) Тому, у кого нет никаких вариантов. Этому человеку помогать нужно было лет 10-15 назад. Человек, который совсем не знает, что он хочет, прежде всего, совсем не знает себя, он очень зависим от чужого мнения, и хотел бы, чтобы эту трудную проблему «Кем быть?» за него решили другие люди. В данном случае профессию часто выбирают из соображений престижа (престижно быть юристом, экономистом...) В нашей анкете:

– нет никаких вариантов ответили - % (слайды);

– при выборе профессии руководствуются принципом престижности - %

2) Совершенно не нужна помощь в выборе профессии тому, кто точно знает кем он хочет стать. И тут главное не мешать. В этом случае лучшее, что можно сделать – это дать полную информацию о выбранной профессии, поддержать, ободрить.

По результатам нашей анкеты таких счастливиц в роте - %

Для тех воспитанников, которые решили, кем они будут, я предлагаю такое упражнение: на каждом пальце своей ладони мысленно написать качество своего характера, которое поможет ему освоить эту профессию. Кто-нибудь хочет огласить свои качества?

3) А вот кому нужна помощь в выборе профессии, так это тому, кто не может выбрать из нескольких вариантов.

По нашей анкете до сих пор выбирают из нескольких вариантов - % воспитанников;

Нас сегодня очень много, и мы все вместе можем помочь кому-то, кто находится в мучительном поиске, я предлагаю всем вместе **НАЙТИ РЕШЕНИЕ**.

Пример ситуации:

1. Воспитанник решил поступать в очень престижное училище;
2. Воспитанник понял, что армия не для него, но поступает за компанию;
3. Медики говорят, что эта профессия не для тебя.

Кстати, в средние века профессию за ребенка выбирали взрослые, которые с рождения наблюдали за ним, давали ему возможность пробовать себя в различных видах деятельности, исподволь приучая к труду. И таких проблем, как сегодня, почему-то не было. В данном случае очень велика роль СЛУЧАЯ. Очень многие великие люди выбрали свой род деятельности чисто случайно. Например, выдающийся врач окулист Филатов мог бы стать прекрасным художником. Русский композитор Бородин сначала стал химиком. Поэтому на вопрос: «Какую из профессий выбрать?» - есть только один ответ: «Выбирай любую. Если ты будешь любить то, что делаешь, у тебя все получится!» Кстати сказать, навряд ли можно достичь больших высот, если работаешь только за деньги. Можно ли побеждать в войнах, спорте, создавать великие произведения или научные открытия, если цель – призы, трофеи, гонорары, премии? Вряд ли.

В нашей анкете % воспитанников указали, что человек работает только для того, чтобы получать деньги;

На вопрос «Что для Вас главное в жизни?» наши воспитанники ответили так:

На самом деле это самый главный вопрос, с которого нужно начинать любой выбор, в том числе и профессии.

Я сейчас вам зачитаю один документ, а ваша задача попытаться определить кто его автор.

«Задача возрождения России падает на ваши плечи, задача – бесконечно трудная и тяжелая. Сумеете ли вы выполнить ее? Сможете ли выдержать этот экзамен истории?..

Первое, что вы должны взять с собой в дорогу, - это знание..., безошибочно указывающее, где истина и где Заблуждение...

Второе, что вы должны взять с собой – это любовь к производительному труду... Мир – не зал для праздношатающихся, а великая мастерская, и человек – не мешок для переваривания пищи и пустого прожигания жизни, а прежде всего – творец и созидатель...

Но мало и этого. Нужно запастись вам еще и другими ценностями. В ряду их на первом месте стоит то, что я называю человеческим отношением к жизни. Мир – не только мастерская, но и величайший храм, где всякое существо и прежде всего всякий человек неприкосновенная святыня. Человек человеку бог – вот что должно служить нашим девизом. Нарушение его, а тем более замена его противоположным заветом, заветом зверской борьбы, волчьей грызни друг с другом, заветом злобы, ненависти и насилия не проходили никогда даром ни для победителя, ни для побежденных... Распиная других, мы распинаем себя...

Позволю обратить ваше внимание и еще на один факт: на семью. Вы... должны знать и то, что без здоровой семьи невозможно здоровое общество...

Таковы те главные ценности, которыми вы, с моей точки зрения, должны запастись, пускаясь в великий путь и подготавливаясь к великому экзамену. Я не знаю, выдержите ли вы это тяжчайшее из жизненных испытаний. Но надеюсь, что "сим победиши"».

*Сорокин Пителирм. Из речи на торжественном собрании
в день 103-й годовщины Петербургского университета,
21 февраля 1922 г.*

Программа «Психолого-педагогического сопровождения воспитанников «группы риска» по формированию жизнестойкости»
(для обучающихся 10-11-х классов)

Программа разработана
Лахно Т.В. педагогом-психологом КГБОУ
«АШИ с ПЛП»

Пояснительная записка

Любая стрессовая ситуация как в обыденной жизни, так и при обучении в школе приводит к необходимости обучения приемам совладающего поведения. Занятия по программе с элементами тренинга, позволят учащимся более эффективно справляться с волнением или проявлениями стресса.

При разработке программы я опиралась на программу занятий с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программу «Путь к успеху» Стебенева Н., Королевой Н.

С помощью программы воспитанники могут научиться:

- приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения;
- справляться с негативными эмоциями и проявлениями стресса;
- эффективно запоминанию и работе с текстами.

Цель: Формирование устойчивых навыков противостояния трудным жизненным обстоятельствам.

Задачи:

1. Обучение приемам релаксации.
2. Повышение сопротивляемости стрессу.
3. Отработка навыков уверенного поведения на уроках (волевой мобилизации, самообладания).
4. Освоение навыков самоорганизации (приемы запоминания, повторения).

Методы и техники, используемые в занятиях:

- лекции, мини-лекции;
- дискуссии;
- релаксационные методы;
- метафорические притчи и истории;
- психофизиологические методики.

Режим занятий.

В целом каждое занятие рассчитано на 40 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа. Занятия проводятся 1 раз в месяц

Учебно-тематический план занятий

№	Наименование тем, разделов	Форма занятия	Цель занятия	Содержание занятия		
				вводная часть	основная часть	заключительная
1	Обучение приемам релаксации	Практическое занятие с элементами тренинга	Принятие правил; знакомство с приемами релаксации	Упражнение «Комплимент»; Правила работы группы	Упражнение «Молодец»	«Мышечная релаксация»
2	Обучение приемам релаксации	Практическое занятие с элементами тренинга	Обучение приемам релаксации через использование воображаемых образов	Упражнение «Приветственное письмо»	Упражнение «Живая картина»; «Ресурсные образы»	«Аутогенная релаксация»
3	Обучение приемам релаксации	Мини-лекция. Практическое занятие с элементами тренинга	Обучение приемам релаксации	Упражнение «Следствие вели...»	Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»	Упражнение «Стряхни»; «Снежки»
4	Способы снятия нервно-психического напряжения	Мини-лекция. Практическое занятие с элементами тренинга	Обучение методам нервно-мышечной релаксации Формирование умения управлять своим психофизическим состоянием.	Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»	Упражнение «Мысленная картина»; «Покажи пальцем»	Визуализация «Храм тишины»
5	Как бороться со стрессом	Мини-лекция. Дискуссия. Практическое занятие с элементами тренинга	Формирование знаний о способах нейтрализации стресса. Снятие мышечных зажимов	«Как справиться со стрессом»	Дискуссия в мини-группах «Противостояние стрессу»; упражнение «Комплимент - пожелание»	«Дождь в джунглях»; «Я хвалю себя за то, что...»
6	Приемы волевой мобилизации и самообладания	Мини-лекция. Практическое занятие с элементами тренинга	Знакомство с некоторыми приемами волевой мобилизации и приемами сохранения самообладания	Упражнение «Великий мастер», «Поменяйтесь местами те, кто...»	Экспресс-приемы волевой мобилизации. «Возбуждающее дыхание»; «Волевое дыхание»	Упражнение «Приятно вспомнить»
7	Приемы запоминания, самоорганизации	Практическое занятие с элементами тренинга	Освоение приемов эффективного запоминания, повторения учебного материала	Упражнение «Я рад вас видеть»	Методы активного запоминания, повторения материала; кинезиологические упражнения	Упражнение «Память и чувственный опыт»; «Зубрежка»

Литература, используемая при подготовке занятий:

1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Грачева, Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
4. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
5. Заморев, С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
5. Макарычева, Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
6. Ромек, В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
7. Шевцова, И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
8. Шурухт, С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.

Содержание занятий

Занятие 1. «Обучение приемам релаксации»

Задачи:

- создание групповой сплоченности;
- принятие правил работы группы;
- знакомство с приемами релаксации.

Упражнение «Комплимент»

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательные условия: 1) обращение к партнеру по имени и 2) сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему

Правила работы группы

Групповые правила:

1. Постоянство. Каждый участник работает от начала и до конца работы группы и не опаздывает. Распорядок групповых занятий;
2. Конфиденциальность. Информация о происходящем в группе не должна выноситься за ее пределы;
3. Активность. Каждый член группы постарается быть активным участником происходящего и будет стремиться участвовать во всех событиях и процедурах;
4. Искренность в общении и право сказать «нет». Каждый член группы постарается быть искренним, но имеет право сказать «нет». Участники, по возможности, открыто выражают свои мысли и чувства. Если сообщаются сведения, то достоверные. При этом каждый имеет право сам решить, как поступить в той или иной ситуации, и если он не готов говорить или действовать, то имеет право сказать «нет», но это должно быть сказано открыто.
5. Обращение по имени. В группе необходимо называть участников по имени и не говорить о присутствующих в третьем лице.
6. Персонификация высказываний. Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Больше говорить от себя лично: «Я считаю, что...» вместо «Некоторые думают...»
7. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего следует оценивать не самих участников, а их действия (за исключением специально организованных процедур). Не «Ты мне не нравишься...», а «Мне не нравится, когда ты говоришь... или поступаешь...»

Упражнение «Молодец!»

Участникам необходимо разделить на две группы по принципу: внешний — внутренний. «Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по-моему сигналу по очереди

начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее. Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!» Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны. По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается»

Упражнение «Мышечная релаксация»

Учащимся предлагается следующая инструкция:

Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 сек., затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.

Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 сек., а затем на 10 сек. расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.

Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц - мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 сек., а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

Обсуждение материала занятия.

Подведение итогов занятия.

Занятие 2 «Обучение приемам релаксации»

Задачи:

- формирование представления о релаксационных техниках;
- обучение приемам релаксации через использование воображаемых образов;

Упражнение «Приветственное письмо»

Участникам сообщается: «Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в ларец. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

По завершении упражнения - обсуждение:

- трудно ли было написать приветствие?
- как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?
- готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

Упражнение «Живая картина»

Группа делится на 2 команды. Каждая команда придумывает сюжет известной пословицы или поговорки, а затем показывает его в виде пантомимы. Вторая команда должна ее отгадать.

Затем обсуждение: «Кто был более понятен и почему»

Упражнение «Ресурсные образы»

Участникам сообщается следующее: «Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях».

После этого – обсуждение эффективности и чувств участников.

Упражнение «Аутогенная релаксация»

Участникам предлагается выполнить следующие указания:

1. Удобно расположитесь в кресле или на стуле. Прижмите голову к груди и отпустите ее, расслабьте шею. Глаза прикройте. Руки опущены или на предплечьях. Успокойте дыхание: сделайте глубокий вдох на счет 1, 2, 3, 4, медленно выдохните, на выдохе задержите дыхание на счет 1, 2, 3, 4. Повторите про себя 3 раза: «Мне спокойно, совершенно спокойно, тело расслаблено».

2. Представьте, что у Вас в руках по ведру с водой. Как только представите, ведра медленно поставьте на пол. Подумайте: «Как приятно гудят мышцы рук!» Повторите про себя 3 раза: «Руки приятно отяжелели».

3. Представьте, что Вы придерживаете ногами качели в виде доски на бревнышке. На другом конце доски – мешок с песком. Как только почувствуете напряжение в ногах, качели отпустите и подумайте: «Как приятно гудят мышцы ног!» Повторите про себя 3 раза: «Ноги приятно отяжелели».

4. Представьте, что Ваша левая рука опущена в тазик с горячей водой. Тепло разливается вверх по руке, до лопатки, по левой стороне груди. Повторите 3 раза: «Сердце бьется спокойно, ровно, мощно».

Выход из состояния релаксации

1. Сделайте три дыхательных цикла с приоткрытым ртом. Почувствуйте охлаждение нёба и языка. Прохлада распространяется на глазницы. Повторите 3 раза: «Мой лоб прохладный, мысли чёткие. Я буду держать себя в руках. Мне легко дается напряжение в работе. Я умею настоять на своём».

2. Медленно поднимите руки. Сожмите их в кулаки. Как только руки окажутся над головой, посмотрите на кулаки и, потягиваясь, подумайте: «Всё тело освежилось, отдохнуло, наполнилось энергией».

Обсуждение материала занятия.

Подведение итогов занятия.

Занятие 3 «Обучение приемам релаксации»

Задачи:

- формирование представления о релаксационных техниках;
- обучение приемам релаксации.

Приветствие

Участники садятся в круг и по очереди рассказывают, что с ними произошло хорошего с момента последней встречи. Какое у них сейчас настроение и самочувствие?

Упражнение «Следствие вели...»

Участвуют все присутствующие. Ведущий называет исходную ситуацию и спрашивает первого участника, почему это хорошо. Первый участник отвечает. Ведущий спрашивает второго участника, почему то, что сказал первый участник, плохо и т.д. (чередую плохие и хорошие следствия). Например, исходная ситуация: «Промочить ноги».

Мини-лекция: «Как управлять своими эмоциями»

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, либо продолжить работу, мешают справиться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда Вы уже испытываете эти эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, поговорив с теми людьми, которые поймут и посочувствуют.

Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

Произвести любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.

Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

А сейчас мы выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения:

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Слегка помассируйте кончик мизинца.

3. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из Вас «вытекает» ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут Вас полностью.

4. На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как Ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене – произносите его то выше, то ниже (30 сек.)

Вы заметили, что сохранили свои силы?

Упражнение «Стряхни»

Учащимся сообщается: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?».

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с Вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки. Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее.

Упражнение «Снежки»

Рабочее пространство комнаты делится на 2 равные части, а группа делится на две команды, рассчитавшись «на первый – второй». Газетные листы надо скомкать в «снежки». По сигналу ведущего команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала «Стоп» окажется меньше снежков.

Обсуждение материала занятия.

Подведение итогов занятия.

Занятие 4 «Способы снятия нервно-мышечного напряжения»

Задачи:

- обучение методам нервно-мышечной релаксации;
- формирование умения управлять своим психофизическим состоянием.

Приветствие

Участники садятся в круг и по очереди рассказывают, что с ними произошло хорошего с момента последней встречи. Какое у них сейчас настроение и самочувствие?

Разминка

Ведущий бросает мяч, называя имя того, кому бросает, и любую тему. Тот, кто поймал мяч, называет 5 слов на заданную тему и бросает мяч другому, называя свою тему.

Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Я перечислю вам некоторые способы, а вы можете выбрать те, которые подойдут вам. Вот эти способы:

- спортивные занятия;
- контрастный душ;
- стирка белья;
- мытье посуды;

➤ свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить в ведро. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью);

➤ потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;
➤ погулять в тихом месте на природе;
➤ релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.;
➤ пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них;

➤ газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку;
➤ слепить из газеты свое настроение;
➤ закрасить газетный разворот;
➤ покричать то громко, то тихо;
➤ смотреть на горящую свечу;
➤ вдохнуть глубоко до 10 раз;
➤ погулять в лесу, покричать;
➤ посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Далее идет обсуждение: Какими еще способами можно воспользоваться?

Ведущий раздает учащимся памятки

Упражнение «Мысленная картина»

Учащимся сообщается следующая инструкция:

1. Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

2. Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через рот, пока легкие не наполнятся.

3. Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

4. Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зрительно представляйте в уме волны, их плеск, вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

После завершения упражнения – обсуждение.

Упражнение «Покажи пальцем»

Все участники сидят в круге. Для начала их просят поднять вверх руку с вытянутым указательным пальцем. Затем ведущий называет какое-то свойство и предлагает участникам опустить руку, показав пальцем на того, кто, с точки зрения каждого из них, обладает сегодня данным свойством.

Например:

➤ покажите самого активного сегодня;
➤ самого сонного;
➤ покажите того, кто сегодня особенно веселил группу;
➤ того, кто сегодня помог вам;
➤ покажите того, с кем бы вы хотели познакомиться поближе;
➤ покажите того, кто внес большой вклад в решение поставленных задач.

Медитативно-релаксационное упражнение – «Храм тишины»

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойными... или радостными... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?... Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?... Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличаю-

щесся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот *храм* — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной...

Побудьте в этом храме...в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно...

Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу.

Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к «Храму тишины». Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

Обсуждение материала занятия.

Подведение итогов занятия.

Занятие 5 «Как бороться со стрессом»

Задачи:

- формирование знаний о способах нейтрализации стресса;
- снятие мышечных зажимов.

Приветствие

Упражнение «Комплимент - пожелание»

Участники здороваются друг с другом по кругу и сопровождают приветствие каким-нибудь приятным пожеланием соседу справа. Пожелания не должны быть формальными, а должны основываться на хорошем знании жизни товарища.

Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

Дискуссия в малых группах «Противостояние стрессу»

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса.

Участникам сообщается: «Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шка-

тулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

А теперь образуйте 4 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс — это...»

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

После этого спикеры докладывают о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

Упражнение «Дождь в джунглях»

Участникам сообщается: «Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру».

После окончания упражнения обсуждение:

- Как вы себя чувствуете после такого массажа?

- Приятно или нет было выполнять те или иные действия?

Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Участникам сообщается следующее: «Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...»

После этого каждый отвечает на вопросы:

- Трудно ли было хвалить себя?

- Какие чувства вы испытали при этом?

Обсуждение материала занятия.

Подведение итогов занятия.

Занятие 6 «Приемы волевой мобилизации и приемы самообладания»

Задачи:

Знакомство с некоторыми приемами волевой мобилизации и приемами сохранения самообладания, необходимым учащимся в ходе сдачи экзамена.

Приветствие.

Упражнение «Великий мастер»

Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов «Я – великий мастер...». Его задача – убедить остальных в том, что он – «великий мастер». После того, как участник убедит группу, группа награждает его аплодисментами.

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»

Вся группа сидит на стульях по кругу, водящий (им может быть по очереди каждый из учащихся) говорит: «Поменяйтесь местами те, кто...», а далее называет какой-нибудь признак, по которому все, соответствующие этому признаку меняются местами. Тот, кто не успел найти себе места, становится ведущим. Признаки могут касаться внешнего вида («... те, у кого одежда красного цвета»), настроения, привычек, хобби и т.д.

Упражнение «Эксперимент» (15-20 мин.)

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным, на первый взгляд, набором букв, и дается задание прочитать текст за 30 секунд.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстаКАДУКАКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГ

о

РеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТо

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОгБеГ УщиХ ног

После завершения задания проводится обсуждение:

- Сразу ли вы справились с заданием?
- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
- В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
- Как развить самообладание?

Мини-лекция «Экспресс-приемы волевой мобилизации»

В сложных условиях учебной деятельности, например, во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевою мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.

Я расскажу Вам о том, как эти упражнения выполнять, и Вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно.

Упражнение «Волевое дыхание»

Участникам сообщают: «Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, вдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

Упражнение «Возбуждающее дыхание»

Участникам сообщают: «Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите замедленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность».

Упражнение «Приятно вспомнить»

Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения похожих проблем в прошлом. В конце концов, нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

Подведение итогов занятия.

Занятие 7 «Приемы запоминания, самоорганизации»

Задачи:

Освоение приемов эффективного запоминания, повторения учебного материала

Приветствие.

Упражнение «Я рад вас видеть»

Каждый участник говорит участникам занятия что-нибудь приятное. Обязательные условия:

1) обращение ко всем со слов: «Я рад вас видеть» и кратко рассказать о своих успехах за прошедший месяц.

Упражнение «Память и чувственный опыт»

Введение: Эмоции и чувства – лучшие союзники памяти. Чем больше чувств участвует в записи следов памяти, тем проще извлечение информации. Даниель Лапп сравнивает воспоминание с рыбалкой. Чем больше крючков мы забрасываем, тем больше рыбы можем поймать. Так и с памятью, чем больше чувств вовлечено, тем легче вспомнить информацию. Дайте простор для проявления своих особенностей к восприятию: смотрите, слушайте, трогайте, пробуйте на вкус, приноживайтесь, двигайтесь.

Мы запоминаем лучше:

- 1) ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;
- 2) то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться);
- 3) то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);
- 4) прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

При запоминании Вы можете воспользоваться **приемами зрительной памяти:**

а) мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. «Раскрасим» его необычным цветом или представим его огромного размера, «повернем» этот предмет и посмотрим его с разных сторон. Трудно забыть этот предмет после таких действий с образом, не правда ли?

б) визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое Вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

Некоторым из нас при запоминании числовой информации помогают опоры или коды. К ним можно отнести:

Вербальный код

Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой) памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т. п. Им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа:

ноль — моль; один — блондин; два — дрова; три — осетрина; четыре — черт в тире; пять — пятка; шесть — шерсть; семь — семья; восемь — осень; девять — дева; десять — деспот.

Визуальный (зрительный) код может быть таким: ноль — круг или овал; один — столб (свеча, кол); два — близнецы (пара ботинок); три — треугольник (трехколесный велосипед);

четыре — квадрат (4 лапы животного); пять — пальцы руки; шесть — шестигранная игральная кость; семь — подсвечник на семь свечей; восемь — песочные часы; девять — улитка (ушная раковина); десять — пальцы обеих рук; одиннадцать — футбольная команда; двенадцать — часовая стрелка в полдень.

Кодирование информации по зрительному сходству.

В этой системе цифра ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с нею.

0=О; 1= Т или Г (главный элемент вертикальная палочка); 2 = П (буква на двух ножках); 3=З; 4=Ч; 5=Б; 6=С; 7=У; 8= В; 9=Р.

Чтобы запомнить число нужно превратить его цифры в буквы, а с них будут начинаться слова, из которых составим легко запоминающую фразу. (Привести примеры).

Кинезиологическое упражнение

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Инструкция: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Методы активного запоминания

Учащимся раздаются памятки о каждом методе с инструкцией попробовать их применить самостоятельно в домашних условиях при подготовке к текущим урокам.

Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя такую интеллектуальную работу с текстом. Разберем некоторые из них сейчас. Вы получите памятки для организации своей работы, которые сможете использовать дома при подготовке к занятиям в школе и к экзаменам.

Метод ключевых слов.

Что такое ключевое слово? Это своеобразный «узел», связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить: - как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из них выделяется минимальное количество ключевых слов, которые необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый костяк текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

Метод повторения И. А. Корсакова (основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты и т. п.), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-й день — 2 повторения;

2-й день — 1 повторение;

3-й день — без повторений;

4-й день — 1 повторение;

5-й день — без повторений;

6-й день — без повторений;

7-й день — 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала.

Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз, через 24 часа.

Повторение материала. Комплексный учебный метод.

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого, при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т. д.

«Зубрежка»

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно «не идет». В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять, в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

Какова процедура «зазубривания»?

- повтори про себя или вслух то, что нужно запомнить;

- повтори через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды;
- повтори, выждав 10 минут (для запечатления);
- для перевода материала в долговременную память повтори его через 2-3 часа;
- повтори через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

Как запомнить большое количество материала

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. Накануне урока просмотри листочки с кратким планом ответа.

Упражнение «Молодец!»

Участникам необходимо разделиться на две группы по принципу: внешний — внутренний. «Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее. Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!» Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны. По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается»

Обсуждение материала занятия.

Подведение итогов занятия.

Результаты анкетирования родителей воспитанников КГБОУ «Алтайская школа – интернат с первоначальной летной подготовкой имени Героя Советского Союза К.Г. Павлюкова»

(в анкетировании приняло участие 130 человек (65%))

1. Насколько Вы удовлетворены качеством воспитания в общеобразовательном учреждении, где обучается Ваш ребенок?

Варианты ответа	Количество человек	%
Вполне удовлетворен	106	82
Отчасти удовлетворен	22	17
Не удовлетворен		
Затрудняюсь ответить	2	1

2. Насколько Вы удовлетворены отношением к Вашему ребенку со стороны учителей и других работников учреждения?

Варианты ответа	Количество человек	%
Вполне удовлетворен	117	90
Отчасти удовлетворен	9	7
Не удовлетворен		
Затрудняюсь ответить	4	3

3. Насколько Вы удовлетворены имеющимися в учреждении условиями для разностороннего развития ребенка?

Варианты ответа	Количество человек	%
Вполне удовлетворен	111	85
Отчасти удовлетворен	16	13
Не удовлетворен		
Затрудняюсь ответить	3	2

4. Насколько Вы удовлетворены деятельностью педагогов по формированию жизнестойкости, развитию воли, самостоятельности и стрессоустойчивости ребенка?

Варианты ответа	Количество человек	%
Вполне удовлетворен	123	95
Отчасти удовлетворен	3	2
Не удовлетворен		
Затрудняюсь ответить	4	3

[Интернет - ссылки на реализацию Программы](#)

Презентация проекта «Улыбнись жизни!»

<http://ppms22.ru/doc/sbornik/kraevaia-letnaia-shkola/Dorogi,kotorye-my-vybiraem.ppt>

Презентация к психологическому занятию «Дороги, которые мы выбираем»

<http://ppms22.ru/doc/sbornik/kraevaia-letnaia-shkola/ulybnis-zhiznia.pptx>



КБОУ для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Бийская общеобразовательная школа-интернат №2»

Официальные данные:

659305, Алтайский край, город Бийск, улица Воинов-интернационалистов, 76/1.

<http://www.bskoshi2.ucoz.ru>

Контактная информация:

тел./факс 8(3854) 43-82-46

Аннотация программы

Программа по формированию навыков жизнестойкости обучающихся ориентирована на обучающихся 5 – 9 классов с интеллектуальной недостаточностью. В ней отражены принципы общей и коррекционной педагогики:

принцип развивающего обучения и формировании «зоны ближайшего развития»;

принцип единства диагностики и коррекции отклонений в развитии;

принцип учета соотношения первичного нарушения и вторичных отклонений в развитии ребенка;

принцип генетический, учитывающий общие закономерности развития применительно к воспитанию и обучению детей с отклонениями;

принцип соответствия коррекционно-педагогических технологий компенсаторным возможностям обучающихся;

деятельностный принцип;

принцип раннего начала коррекционно-педагогического воздействия

В школе созданы условия для социальной реабилитации детей с интеллектуальной недостаточностью, подготовки их к условиям современной жизни через работу сети дополнительного образования. Спектр услуг в системе дополнительного образования представлен 33 творческими объединениями. В школе успешно работает детская организация «ШКИД» - «Школа интересных дел».

Формирование навыков жизнестойкости осуществляется на групповых психологических занятиях по программе «Учимся успешно преодолевать трудности».

Одним из показателей эффективности Программы является создание единого воспитательного пространства педагогов и родителей обучающихся по профилактике антивиталяного поведения.

В 2016 году программа Бийской общеобразовательной школы-интерната №2 стала лауреатом II степени краевого конкурса программ образовательных организаций по формированию навыков жизнестойкости в номинации «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»



Программа

Паспорт программы

<p>Наименование Программы</p>	<p>Формирование жизнестойкости обучающихся, воспитанников, относящихся к категории детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей 5-9 классов в условиях КГБС(К)ОУ «Бийская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 2 VIII вида» (реорганизовано в КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат №2»).</p>
<p>Государственный заказчик, координатор Программы</p>	<p>КГБС(К)ОУ «Бийская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 2 VIII вида» (переименована в КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат №2»).</p>
<p>Нормативное основание</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Федеральный Закон от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; – Конвенция о правах ребенка; – Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»; – Указ президента Российской Федерации от 01.06.2012 №761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017годы»; – приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 29.09.2014 № 5060 «О мерах по повышению эффективности работы общеобразовательных организаций по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»; – приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 10.10.2015 № 225«О мерах по повышению эффективности работы образовательного учреждения по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»; – приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края 20.10.2014 № 5486 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации программы по формированию жизнестойкости обучающихся общеобразовательных организаций».
<p>Цель и задачи Программы</p>	<p>Цель: формирование жизнестойкости обучающихся с интеллектуальной недостаточностью.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – профилактика антивиталяного поведения; – предупреждение отклоняющегося поведения; – изучение основ здорового образа жизни, обеспечивающее полноценное безопасное существование обучающихся с интеллектуальной недостаточностью; – ознакомление с опасностями, угрожающими человеку в современной повседневной жизни, изучение методов и приемов защиты; – развитие умений и навыков планирования и организации самостоятельной деятельности.

/КБОУ для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Бийская общеобразовательная школа-интернат №2»

	<p><i>Коррекционные (специальные) задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков самоконтроля; – формирование мотивации к обучению; – формирование мотивации к общению; – формирование базовых эмоций личности; – воспитание эмоциональной адекватности поведения.
Разработчики Программы	КГБС(К)ОУ «Бийская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 2 VIII вида».
Исполнители Программы	Администрация КГБС(К)ОУ, классные руководители, воспитатели, учителя-предметники, социальный педагог, педагог-психолог, обучающиеся.
Срок и этапы реализации Программы	<p>Программа рассчитана на 2014-2018 гг[^]</p> <p>I этап: Подготовительный (2014 г.):</p> <p>1.1. Организационно-методический (ноябрь 2014 г.);</p> <p>1.2. Диагностический (декабрь 2014 г.);</p> <p>II этап: Формирующий (2015-2017 гг.);</p> <p>III этап: Итоговый (мониторинг) (2018 г.).</p>
Механизм управления реализацией Программы	<p>Контроль над реализацией Программы осуществляется:</p> <ul style="list-style-type: none"> – администрацией КГБС (К) ОУ; – классными руководителями; – воспитателями; – педагогом-психологом; – социальным педагогом.
Модули Программы	<p>1. Общение (коммуникация);</p> <p>2. Здоровьесбережение;</p> <p>3. Самореализация.</p>
Прогнозируемые риски	<ul style="list-style-type: none"> – Многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся с интеллектуальной недостаточностью и не зависящих от школьного образования (наследственность, образ жизни); – Недостаточная мотивационная готовность педагогов к реализации требований Программы; – Недостаточная мотивационная готовность обучающихся к реализации требований Программы.
Показатели эффективности программы	<p>Повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> – необходимый и достаточный уровень адаптированности к окружающей среде; – самостоятельность суждений и деятельности (по уровню развития); – стремление к самореализации (по уровню развития); – необходимый и достаточный уровень контактов (общения).

Пояснительная записка

Программа «Формирование жизнестойкости детей и подростков» разработана в соответствии с приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края № 5486 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации Программы по формированию жизнестойкости обучающихся ОУ», Концепцией специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с интеллектуальной недостаточностью и другими нормативными документами.

Актуальность указанного направления в деятельности образовательной организации определяется возрастающими потребностями российского общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. 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, работоспособности. Дезинтеграцию личности понимают как потерю организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей.

В настоящее время в государственной политике Российской Федерации расставлены приоритетные акценты в направлении здоровья страны и, в частности, детей с ОВЗ. Существенно способствует реализации поставленных задач по улучшению данной ситуации использование в педагогическом процессе 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.

Условия, в которых протекает жизнедеятельность ребенка, особенно ребенка с ОВЗ, часто 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 с ОВЗ максимальной адаптации. В связи с этим проблема формирования жизнестойкости современной молодежи приобретает особую актуальность.

В отечественной психологии проблема трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабатывается многими учеными (Н.В. Тарабарина, М.Ш. Магомед-Эминов, Н.Н. Пуховский, Ф.Е. Василюк, К. Муздыбаев, В. Лебедев, М.М. Решетников, Ц.П. Короленко, Ю.А. Александровский и др.).

Важными понятиями для осмысления сущности «жизнестойкости» выступают: вовлеченность, контроль, установка – вызов (принятие риска).

Вовлеченность – это важная характеристика в отношении себя, окружающего мира и характера взаимодействия между ними, которая дает силы и мотивирует человека к реализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведению. Она дает возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценным, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений. Контроль представляет собой убежденность человека в том, что от его активных усилий будет зависеть результат происходящего. Противоположностью ему является ощущение собственной беспомощности и незащитности. Субъект контроля действует, чувствуя себя способным господствовать над обстоятельствами и противостоять тяжелым моментам жизни. Оценивая даже трагические события, такие люди снижают их значимость и уменьшают тем самым психотравмирующий эффект. Обобщающая позиция субъекта целостной жизни обуславливает восприятие им любого стрессового события не как удара судьбы, влияния неподконтрольных сил, а как естественное явление, как результат своего действия или других людей. Субъект уверен, что любую трудную ситуацию можно так преобразовать, что она будет согласовываться с его жизненными планами, окажется в чем-то ему полезной.

Установка – вызов (принятие риска) помогает человеку оставаться открытым окружающей среде и обществу. Она состоит в восприятии личностью событий жизни как вызова. Опасность воспринимается как сложная задача, знаменующая собой очередной поворот изменчивой жизни,

побуждающая человека к непрерывному росту. Любое событие переживается в качестве стимула для развития собственных возможностей.

Если высок уровень включенности, то при стрессе возрастает потребность в контакте с другими людьми. Если высок уровень контроля, то велики старания влиять на события, а не страдать от беспомощности. Если высок уровень вызова, то велико стремление обучаться на своем положительном или негативном опыте, не ожидая легкой и комфортной жизни. Чем развитее жизнестойкость, тем больше вероятность, что человек будет адекватно воспринимать трудности, вместо их избегания и отрицания.

Жизнестойкость является формируемой интегральной характеристикой, которая определяется оптимальной смысловой регуляцией личности, ее адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями и характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся 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.

Коррекционная школа призвана обеспечить условия для социальной реабилитации школьников для включения их в жизнь в обществе. Необходимо выделить такие правила поведения для детей с интеллектуальной недостаточностью, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависит их безопасность, жизнь и здоровье. Но что делать, если у ребенка нарушен интеллект? У него возникают трудности в обучении, воспитании, развитии, и тем более в формировании жизнестойкости. Такой ребёнок подвержен ещё большей опасности со стороны окружающей среды и социума. В нашей Программе формирование жизнестойкости обучающихся 5-9 классов осуществляется через воспитание «личности безопасного типа», хорошо знакомой с современными проблемами, стремящейся решить эти проблемы, разумно сочетать свои интересы с интересами общества.

Программа состоит из разделов соответствующих содержанию обучения и воспитания специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида:

общение (коммуникация);

здоровьесбережение;

самореализация.

В содержании Программы отражены принципы общей и коррекционной педагогики:

принцип развивающего обучения, основывающийся на положении о ведущей роли обучения в развитии ребенка и формировании «зоны ближайшего развития»;

принцип единства диагностики и коррекции отклонений в развитии;

принцип учета соотношения первичного нарушения и вторичных отклонений в развитии ребенка;

принцип генетический, учитывающий общие закономерности развития применительно к воспитанию и обучению детей с отклонениями;

принцип коррекции и компенсации, требующий гибкого соответствия коррекционно-педагогических технологий и индивидуально-дифференцированного подхода к характеру нарушений у ребенка, их структуре и выраженности;

деятельностный принцип, определяющий подходы к содержанию и построению обучения с учетом ведущей для каждого возрастного периода деятельности, в которой «вызревают» психологические новообразования, определяющие личностное развитие ребенка;

принцип раннего начала коррекционно-педагогического воздействия.

Такой подход к построению Программы обеспечивает социальную направленность педагогических воздействий и социализацию ребенка, так как важнейшим компонентом общеразвивающей и коррекционной работы должно быть преодоление социальной недостаточности ребенка. Л.С. Выготский считал, что «специальное воспитание должно быть подчинено социальному развитию...». Социализацию ребенка он рассматривал как процесс его «врастания» в цивилизацию,

связывая это с овладением способностью к знаковому опосредованию, что происходит, главным образом, в практической и символично-моделирующих видах деятельности и речи.

Содержание Программы

Цель программы: формирование жизнестойкости обучающихся с интеллектуальной недостаточностью.

Задачи программы:

- осуществлять профилактику антивиталяного поведения;
- предупреждать отклоняющееся поведение;
- изучать основы здорового образа жизни, обеспечивающие полноценное безопасное существование обучающихся с интеллектуальной недостаточностью;
- знакомить с опасностями, угрожающими человеку в современной повседневной жизни, изучать методы и приемы защиты;
- развивать умения и навыки планирования и организации самостоятельной деятельности.

Коррекционные (специальные) задачи:

- формировать навыки самоконтроля;
- формировать мотивацию к обучению;
- формировать мотивацию к общению;
- формировать базовые эмоции личности;
- воспитывать эмоциональную адекватность поведения.

Программа рассчитана на работу с обучающимися 11-16 лет (5-9 классы) в течение 2014-2018 гг.

Этапы реализации программы

1. Подготовительный этап (2014 г.)

1.1. Организационно-методический (ноябрь 2014 г.)

Цель: разработка программных мероприятий по формированию жизнестойкости обучающихся.

Содержание:

- разработка и издание плана мероприятий, локальных нормативных актов;
- подготовка методических, диагностических материалов;
- обеспечение материально-технической базы;
- определение временных ресурсов на реализацию программы.

Результаты: приобретение теоретических знаний и умений для реализации программы.

1.2. Диагностический (декабрь 2014 г.)

Цель: разработка организационных основ реализации программы.

Содержание:

- запуск программы;
- знакомство с программой всех участников педагогического процесса (повышение психолого-педагогической компетентности преподавательского коллектива по вопросам формирования жизнестойкости обучающихся;

диагностика уровня сформированности компонентов жизнестойкости обучающихся;

индивидуальное обсуждение результатов измерения жизнестойкости обучающихся.

Результаты: создание единого поля деятельности обучающихся, педагогов, педагога-психолога, социального педагога.

2. Формирующий этап (2015-2017 гг.)

Цель: реализация основных мероприятий программы.

Содержание:

- реализация принципов и подходов программы;
- включение обучающихся в различные виды деятельности;
- выполнение основных модулей программы (воспитательные мероприятия, направленные на формирование и развитие компонентов жизнестойкости к которым относятся оптимальная смы-

словая регуляция личности, самооценка, волевые качества, социальная адаптация, коммуникативные способности и умения по уровню развития).

Результаты: положительная динамика уровня жизнестойкости обучающихся, что проявляется в сформированности качеств (по уровню развития):

- адаптивность;
- адекватная самооценка;
- самостоятельных суждений и действий;
- стремление к самореализации;
- ограниченность конфликтов и др.

Итоговый этап (мониторинг) (2018 г.).

Цель: изучение эффективности программы посредством повторной диагностики компонентов жизнестойкости обучающихся с помощью тех же самых методик, что и на первом этапе.

Содержание:

повторная диагностика уровня сформированности компонентов жизнестойкости обучающихся;

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

Результаты: мониторинг динамики роста личности обучающихся, полноты достижения реализации программы через диагностику обучающихся и педагогов.

Критерии эффективности Программы

Компоненты (направления)	Компетенции	Требования к результатам
Общение (коммуникация)	<p>Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми по вопросам медицинского сопровождения и создания специальных условий для пребывания в школе, своих нуждах и правах в организации обучения.</p>	<p>Умение адекватно оценивать свои силы, понимать, что можно и чего нельзя.</p> <p>Умение использовать навыки общения в различных ситуациях. Понимание того, что пожаловаться и попросить о помощи при проблемах в жизнеобеспечении - это нормально и необходимо.</p> <p>Умение адекватно выбрать взрослого и обратиться к нему за помощью, точно описать возникшую проблему, иметь достаточный запас фраз и определений.</p> <p>Готовность выделять ситуации, когда требуется привлечение родителей, умение объяснять учителю (работнику школы) необходимость связаться с семьей.</p> <p>Умение обратиться к взрослым при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи.</p>
	<p>Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.</p>	<p>Стремление к самостоятельности и независимости в быту и помощи другим людям в быту. Овладение навыками самообслуживания дома и в школе.</p> <p>Умение включаться в разнообразные повседневные дела.</p> <p>Умение принимать посильное участие, брать на себя ответственность в каких-то областях домашней жизни.</p> <p>Представления об устройстве школьной жизни. Умение ориентироваться в пространстве школы, в расписании занятий. Готовность попросить о помощи в случае затруднений.</p> <p>Понимание значения праздника дома и в школе. Стремление порадовать близких. Стремление участвовать в подготовке и проведении праздника.</p>
	<p>Овладение навыками коммуникации</p>	<p>Умение решать актуальные жизненные задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную).</p> <p>Умение начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор.</p> <p>Умение корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие.</p> <p>Умение получать и уточнять информацию от собеседника. Освоение культурных форм выражения своих чувств.</p> <p>Умение передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком.</p> <p>Умение делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами с другими людьми.</p>

	<p>Дифференциация и осмысление картины мира и её временно-пространственной организации</p>	<p>Адекватность бытового поведения ребёнка с точки зрения опасности / безопасности и для себя, и для окружающих; сохранности окружающей предметной и природной среды.</p> <p>Использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером данной ситуации.</p> <p>Расширение и накопление знакомых и разнообразно освоенных мест за пределами дома и школы: двор, дача, лес, парк, речка, городские и загородные достопримечательности и др.</p> <p>Умение накапливать личные впечатления, связанные с явлениями окружающего мира, упорядочивать их во времени и пространстве.</p> <p>Умение устанавливать взаимосвязь общепринятых норм и уклада собственной жизни в семье и в школе, вести себя в быту сообразно этому пониманию.</p> <p>Умение устанавливать взаимосвязь общепринятых норм и уклада собственной жизни в семье и в школе, соответствовать этому порядку.</p> <p>Прогресс в развитии любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы, включаться в совместную со взрослым исследовательскую деятельность</p>
	<p>Осмысление своего социального окружения и освоение соответствующих возрасту системы ценностей и социальных ролей</p>	<p>Умение адекватно использовать принятые в окружении ребёнка социальные ритуалы.</p> <p>Умение корректно выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение. Знание правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса.</p> <p>Умение проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт.</p> <p>Умение не быть назойливым в своих просьбах и требованиях, быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи.</p> <p>Умение применять формы выражения своих чувств соответственно ситуации социального контакта. Расширение круга освоенных социальных контактов.</p>
<p>Здоровьесбережение</p>	<p>Осмысление факторов окружающей природной и социальной среды. Развитие представлений о здоровье.</p>	<p>Установление причин сокращения продолжительности жизни.</p> <p>Прогнозирование влияния бережного отношения к здоровью на успешность обучения, формирование характера.</p> <p>Усвоение ценностных установок на ведение здорового образа жизни.</p>
	<p>Развитие представлений о взаимосвязи здоровья и образа жизни.</p>	<p>Знание о последствиях вредных привычек, о влиянии никотина, алкоголя, токсичных веществ, наркотиков на системы жизнеобеспечения.</p> <p>Понимание значения физических упражнений для укрепления здоровья.</p> <p>Знание о способах закалывания и его роли в</p>

		здоровьесбережении. Меры предупреждения солнечного удара, ожогов, обморожения. Знание правил ухода за зубами.
Самореализация	Наличие дисциплированности	Соблюдение правила поведения в школе и общественных местах. Объективно оценивает себя.
	Выработка правильного отношения к учению	Относится к учебе добросовестно. Выполняет требования учителей. Интересуется познавательными передачами. Читает дополнительную литературу.
	Выработка правильного отношения к труду и трудовым поручениям.	Принимает активное участие во всех трудовых делах класса, школы. Проявляет инициативу, активность, выполняет большой объем работы.
	Участие в КТД	Проявляет инициативу. Предлагает свою помощь. Активно участвует во всех делах класса и школы.

При условии соответствия содержания сформировавшихся знаний, умений и навыков у обучающихся, устойчивость исследуемых показателей может являться одной из характеристик положительной динамики процесса формирования жизнестойкости обучающихся.

Список литературы

1. Книжникова, С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография). - Краснодар: «АВС- полиграфия», 2009
2. Коррекционная педагогика. Обучение трудных школьников: Клеменс Гилленбранд — СПб: Academia, 2008 г.- 240 с.
3. 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. - 184 с.
4. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации/Под ред. А.Ф. Шадуры. - СПб. «Речь», 2005. - 176с.
5. Дети с проблемами в развитии: комплексная диагностика и коррекция / под ред. Л.П. Григорьевой - М.: Академкнига, 2002.
6. Игнатьева, С.А. Логопедическая реабилитация детей с отклонениями в развитии: учебное пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. «Социальная работа» / С.А. Игнатьева, Ю.А.Блинков - М.: Владос, 2004.
7. Коррекционная педагогика. Основы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии : учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / под ред. Б. П. Пузанова. - 3-е изд., доп. - М. : Академия, 2001. - 155, [1] с. - (Педагогическое образование).
8. Маллер, А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии / А.Р.Маллер. - М.: АРКТИ, 2002.
9. Новоторцева, Н.В. Коррекционная педагогика и специальная психология. Словарь : учеб. пособие / Н. В. Новоторцева. - 4-е изд., перераб. и доп. - СПб. : Каро, 2006.
10. Питерс, Т. Аутизм. От теоретического понимания к педагогическому воздействию: книга для педагогов-дефектологов /Т.Питерс - М.: Владос, 2003.
11. Поваляева, М.М. Коррекционная педагогика. Взаимодействие специалистов / М.М.Поваляева; под ред. М.А.Поваляевой. - Ростов-на Дону: Феникс, 2002.
12. Психолого-медико-педагогическая консультация: метод. реком. / науч. ред. Л.М. Шипицына. - СПб, 1999.
13. Психолого-медико-педагогическое обследование ребенка / под общ.ред. М.М.Семаго. - М.: АРКТИ, 2001.
14. Шипицына, Л.М. Развитие навыков общения у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью: пособие для учителя /Л.М.Шипицына - СПб.: Союз, 2004.

План мероприятий по формированию навыков жизнестойкости обучающихся на 2015-2016 уч. год

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Результат / документ
	Мероприятия, формирующие основы позитивного коммуникативного общения и толерантности: развивать коммуникативные навыки у подростков, научить эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях; развивать умения бесконфликтного решения спорных вопросов; формировать умение оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей.	В течение года	Педагог-психолог, классные руководители, воспитатели.	Положительная динамика уровня социализации и воспитанности обучающихся (мониторинг уровня социализации и воспитанности обучающихся).
	5 класс Сказка о любви и добре «Давайте поклоняться доброте».	Сентябрь	Кл. руководители, воспитатели.	Журнал классного руководителя, план воспитательного мероприятия
	Классный час: «Без друзей меня чуть-чуть, а с друзьями много».	Октябрь	Кл. руководители, воспитатели.	
	Классный час: «Доброта – что солнце».	Ноябрь	Кл. руководители, воспитатели.	
	Акция: «Путешествие по стране Добра».	Декабрь	Зам. директора по ВР, воспитатели.	Социальный проект, информационный материал на сайте школы
	Диалог «Дружба - главное чудо».	Январь	Кл. руководители, воспитатели.	План воспитательного мероприятия
	Ролевая игра: «Путешествие на необитаемый остров».	Февраль	Кл. руководители, воспитатели.	План воспитательного мероприятия
	Акция: «Вот какие наши мамы».	Март	Зам. директора по УВР, воспитатели.	Социальный проект, информаци-

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

			ли, классные руководители.	онный материал на сайте школы
	Круглый стол: «Друг в моей жизни».	Апрель	Кл. руководители, воспитатели.	План воспитательного мероприятия
	Викторина: «Что такое хорошо и что такое плохо».	Май	Кл. руководители, воспитатели.	План воспитательного мероприятия
	6 класс Гостиная: «Добру откроются сердца».	Сентябрь	Кл. руководители, воспитатели.	План воспитательного мероприятия
	Классный час: «Уважай старость».	Октябрь	Кл. руководители, воспитатели.	Журнал классного руководителя, план воспитательного мероприятия
	Классный час: «Думай хорошо, и мысли созреют в добрые поступки».	Ноябрь	Кл. руководители, воспитатели.	
	Посиделки: «Наша дружная семья».	Декабрь	Воспитатели, учителя СБО.	План воспитательного мероприятия
	Ярмарка: «Я и мои таланты».	Январь	Зам. директора по ВР, воспитатели, кл. руководители.	Социальный проект, информационный материал на сайте школы
	КВН: «От улыбки хмурый день светлей».	Февраль	Кл. руководители, воспитатели.	План воспитательного мероприятия
	Акция: «Давайте, друзья, потолкуем о маме».	Март	Зам. директора по УВР, воспитатели, кл. руков-ли, род. комитет.	Социальный проект, информационный материал на сайте школы
	День именинника: «Подарим друг другу радость».	Апрель	Воспитатели, кл. руководители, род. комитет.	План воспитательного мероприятия
	Беседа-практикум: «Вы сказали, здравствуйте».	Май	Кл. руководители, воспитатели.	Журнал кл. руководителя, план воспитательного мероприятия
	7 класс	Сентябрь	Кл. руководители, воспитатели.	План воспитательного мероприятия

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

Вечер Дружбы.				
Диспут: «Кто я и кто моя семья».	Октябрь	Кл. руководители, воспитатели, соц. педагог.	План воспитательного мероприятия	
Классный час: «Опасайтесь потерять друзей или такт – это разум сердца».	Ноябрь	Кл. руководители, воспитатели.	Журнал кл. руководителя, план воспитательного мероприятия	
Классный час: «Ты живешь среди людей».	Декабрь	Кл. руководители, воспитатели.		
Диспут: «От чего зависит настроение».	Январь	Кл. руководители, воспитатели.	План воспитательного мероприятия	
Беседа за круглым столом: «Я чувствую себя счастливым, когда...».	Февраль	Кл. руководители, воспитатели.	План воспитательного мероприятия	
Акция: «Тепло родного очага».	Март	Зам. директора по ВР, воспитатели, кл. руководители, род. комитет.	Социальный проект, информационный материал на сайте школы	
Круглый стол: «Секреты общения».	Апрель	Кл. руководители, воспитатели.	План воспитательного мероприятия	
Групповые дела: «Учимся сотрудничать».	Май	Воспитатели, кл. руководители, род. комитет.	План воспитательного мероприятия	
8 класс Классный час: «Я люблю, ты любишь, мы любим».	Сентябрь	Кл. руководители, воспитатели.	Журнал кл. руководителя, план воспитательного мероприятия	
Классный час: «Я, кажется, завидую».	Октябрь	Кл. руководители, воспитатели.		
Практикум: «Письмо другу».	Ноябрь	Кл. руководители, воспитатели, соц. педагог.	План воспитательного мероприятия	
Акция: «Будь человеком».	Декабрь	Зам. директора по ВР, воспитатели, кл. руководители.	Социальный проект, информационный материал на сайте школы	
Диспут: «Душевность и бездушие».	Январь	Кл. руководители, воспитатели.	План воспитательного	

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

				мероприятия
	Беседа – диалог: «Учимся сотрудничать».	Февраль	Кл. руководители, воспитатели.	Журнал кл. руководителя, план воспитательного мероприятия
	Ролевая игра: «Мои мечты, мои желания».	Апрель	Кл. руководители, воспитатели.	План воспитательного мероприятия
	Ролевая игра: «Я управляю стрессом».	Май	Кл. руководители, воспитатели.	План воспитательного мероприятия
	9 класс Диспут: «Конфликт – неизбежность, или...».	Сентябрь	Кл. руководители, воспитатели.	План воспитательного мероприятия
	Классный час: «Добро. Зло. Терпимость».	Октябрь	Кл. руководители, воспитатели.	Журнал кл. руководителя, план воспитательного мероприятия
	Классный час: «Не стесняйся доброты своей».	Ноябрь	Кл. руководители, воспитатели.	
	Игра – практикум: «Мир моих чувств».	Декабрь	Кл. руководители, воспитатели.	План воспитательного мероприятия
	Ролевая игра: «Я умею общаться и налаживать контакты».	Январь	Кл. руководители, воспитатели, соц. педагог.	План воспитательного мероприятия
	Вечер: «Поговорим еще раз о любви».	Февраль	Зам. директора по ВР, воспитатели, кл. руководители.	План воспитательного мероприятия
	Посиделки: «Семейные традиции и праздники».	Март	Кл. руководители, воспитатели.	План воспитательного мероприятия
	Стенгазета: «Что значит быть счастливым».	Апрель	Воспитатели	Отчёт на сайте
	Круглый стол: «Как чудесен этот мир, посмотри».	Май	Кл. руководители, воспитатели.	План воспитательного мероприятия
2.	Мероприятия, направленные на формирование потребности в здоровье как жизненно важной ценности,	В течение года	Классные руководители, воспитатели, преподаватели физической	Сознательное стремление к ведению здорового образа

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

	сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью, воспитанию отрицательного отношения к табакокурению, алкоголю, наркомании, побуждение детей к сопротивлению вредным привычкам.		культуры и ЛФК, социальный педагог, педагог-психолог, медицинский работник.	жизни, ответственное отношение к своему здоровью, отрицательное отношение к табакокурению, алкоголю, наркомании, сопротивление вредным привычкам.
	5 класс Классный час «Здоровые привычки – здоровый образ жизни».	Сентябрь	Кл. руководители, воспитатели.	Журнал кл. руководителя, план воспитательного мероприятия
	Диалог «Чем заняться после школы».	Октябрь	Кл. руководители, воспитатели.	План воспитательного мероприятия
	Классный час «Как выбирать себе друзей».	Ноябрь	Кл. руководители, воспитатели.	Журнал кл. руководителя, план воспитательного мероприятия
	Лыжные соревнования.	Декабрь	Учитель физкультуры, воспит- ли.	Протокол соревнований
	Зимние игры.	Январь	Воспитатели	Информационный материал на сайте
	Диспут «Вред табачного дыма».	Февраль	Кл. руководители, воспитатели.	План воспитательного мероприятия
	Классный час «Профессии милосердия и добра».	Март	Воспитатели	Журнал кл. руководителя, план воспитательного мероприятия
	Беседа «О правильном питании».	Апрель	Медработник	
	Ролевая игра «Умей сказать: «Нет».	Май	Кл. руководители, воспитатели.	План воспитательного мероприятия
	6 класс Беседа «От чего зависит рост и развитие организма».	Сентябрь	Медицинский работник	Журнал кл. руководителя, план воспитательного мероприятия
	Классный час «Утомление и переутомление».	Октябрь	Кл. руководители, воспитатели.	

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

Диспут «Я - дома, я - в школе, я - среди друзей».	Ноябрь	Кл. руководители, воспитатели.	План воспитательного мероприятия
Круглый стол «Иметь своё мнение – это важно?!».	Декабрь	Кл. руководители, воспитатели.	План воспитательного мероприятия
Неделя спортивных игр «Зимние забавы».	Январь	Учитель физкультуры, воспит-ли.	Протокол по итогам спорт-х игр
Классный час «Нехорошие слова».	Февраль	Кл. руководители, воспитатели.	Журнал кл. руководителя, план воспитательного мероприятия
Беседа «Сон на службе у здоровья».	Март	Медработник	
Классный час «Мои спортивные достижения».	Апрель	Воспитатели	
Классный час «Здоровый отдых».	Май	Кл. руководители, воспитатели.	
7 класс Декада спорта и здоровья «Здоровье – это жизнь!».	Сентябрь	Руководители спорт-ых секций	Программа мероприятия
Акция «Молодежь за здоровый образ жизни».	Октябрь	Социальный педагог	Социальный проект, информационный материал на сайте школы
День борьбы со СПИДом.	Ноябрь	Соцпедагог, воспитатели.	Программа мероприятия
Тренинг «Стрессы и их влияние на здоровье».	Декабрь	Кл. руководители, воспитатели.	План мероприятия
Классный час «Привычки и здоровье».	Январь	Кл. руководители, воспитатели.	Журнал кл. руководителя, план воспитательного мероприятия
Беседа «Пищевые добавки и витамины».	Февраль	Медработник	
Диспут «Прекрасное и безобразное в нашей жизни».	Март	Воспитатели	План мероприятия
Классный час «Ответственность и безответственность. Что прячется за этими словами?».	Апрель	Кл. руководители, воспитатели.	Журнал кл. руководителя, план воспитательного мероприятия
Беседа «Компьютер в жизни человека».	Май	Учитель информатики	

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

8 класс	Сентябрь	Воспитатели	Положение о конкурсе, итоги конкурса на сайте
Конкурс школьного фильма «Здоровье – это жизнь!».			
Классный час «Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек».	Октябрь	Кл. руководители, воспитатели.	Журнал кл. руководителя, план воспитательного мероприятия
Школьный теннисный турнир.	Ноябрь	Руководитель спорт-ой секции.	Протокол
Встреча с известными спортсменами города «Люди, на которых хотелось бы быть похожим».	Декабрь	Воспитатели	План мероприятия
Беседа «Внимание, СПИД!».	Январь	Медработник.	Журнал кл. руководителя, план воспитательного мероприятия
Классный час «Влияние алкоголя на организм подростка».	Февраль	Кл. руководители, воспитатели.	
Беседа «Чем опасно курение?».	Март	Медработник	
Беседа «Стрессы и их влияние на здоровье».	Апрель	Педагог-психолог	
Беседа «Мир без наркотиков - территория жизни!».	Май	Соц. педагог	
9 класс	Сентябрь	Руководители спорт. секций, кл. руководители, воспитатели.	Социальный проект, информационный материал на сайте школы
Праздник «День здоровья».			
Беседа «Профилактика и преодоление вредных привычек».	Октябрь	Педагог-психолог	Журнал классного руководителя, план воспитательного мероприятия
День борьбы со СПИДом.	Ноябрь	Воспитатели	Программа мероприятия
Круглый стол «Здоровый человек – здоровая нация».	Декабрь	Воспитатели	План мероприятия
Эстафета «Крутые виражи».	Январь	Учитель физкультуры, воспит-ли.	План мероприятия

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

	Диспут «Чувство взрослости. Что это такое?».	Февраль	Соц. педагог	План мероприятия
	Практикум «Экзамены без стресса».	Март	Кл. руководители	План мероприятия
	Классный час «Когда не стоит быть, как все?».	Апрель	Педагог-психолог	Журнал классного руководителя, план воспитательного мероприятия
	Военно-спортивная игра «Зарница».	Май	Руководители спорт. секций, воспитатели.	План мероприятия
3.	Мероприятия, направленные на самореализацию обучающихся: занятость в системе дополнительного образования; посещение творческих объединений, студий; участие в конкурсах различного уровня, в спортивных мероприятиях; выполнение трудовых поручений.	В течение года	Руководители творческих объединений и студий, педагоги, воспитатели, классные руководители.	Включение обучающегося в активную исследовательскую, творческую, поисковую деятельность; участие в конкурсах различного уровня, в спортивных мероприятиях с целью самореализации. Издание приказа об утверждении программ дополнительного образования.
	«Моя малая Родина. Бийск вчера, сегодня, завтра...»: <ul style="list-style-type: none"> – конкурс плакатов, 5-6 классы; – конкурс видеороликов, 7-9 классы. 	Сентябрь	Педагоги, воспитатели.	Положение о конкурсе, итоги конкурса
	Акция милосердия «Добрые руки».	Октябрь	Руководители творч. объединений и студий, воспитатели.	Социальный проект, информационный материал на сайте школы
	Конкурс художественного чтения «О маме добрыми словами...».	Ноябрь	Педагоги, воспитатели.	Положение о конкурсе, итоги
	Акция «Ручеек милосердия» (поздравления ветеранов войны и пенсионеров-педагогов с Новым годом).	Декабрь	Руководители творч. объединений и студий, воспитатели.	Социальный проект, информационный материал на сайте школы

/КБОУ для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Бийская общеобразовательная школа-интернат №2»

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

	Декада трудового обучения и СБО «Все работы хороши, выбирай на вкус!».	Январь	Педагоги, воспитатели.	Программа мероприятия
	Конкурс открыток – валентинок «Самое яркое сердце».	Февраль	Педагоги, воспитатели.	План мероприятий. Информационный материал на сайте школы.
	Конкурс художественного чтения «Мама, мамочка, мамуля».	Март	Педагоги, воспитатели.	
	Игра – путешествие в страну «Что за прелесть эти сказки?», 5-6 классы.	Апрель	Педагоги, воспитатели.	
	Конкурс иллюстраций «По страницам любимых книг, 7-9 классы.	Апрель	Педагоги, воспитатели.	
	Акция «Со слезами на глазах», поздравления ветеранов войны и тружеников тыла с Днем Победы.	Май	Руководители творч. объединений и студий, воспитатели.	
4.	Обязательный курс занятий по формированию жизнестойкости обучающихся 5 – 9 классов «Учимся успешно преодолевать трудности».	Ноябрь-апрель (2 раза в месяц)	Педагог-психолог	Создание условий для формирования социально – адаптированной личности, способной преодолевать жизненные трудности.
5.	Выявление «группы риска» суицидального поведения			
	Мониторинг психоэмоционального состояния обучающихся.	2 раза в год в осенне-весенний период	Педагог-психолог	Результаты мониторинга обучающихся (с выявленными признаками психоэмоционального неблагополучия).
	Наблюдение за изменением психоэмоционального состояния обучающихся и выявление маркеров суицидального поведения.	В течение года	Педагог-психолог, педколлектив.	Журнал учета индивидуальных и групповых форм работы педагога-психолога

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

	Выявление обучающихся, находящихся в социально опасном положении, проживающих в неблагополучных семьях.	В течение года	Кл. руководители, педагог-психолог, соц. педагог.	Протоколы диагностического обследования.
	Выявление обучающихся, имеющих низкий социальный статус (отверженных в классе) и с признаками социальной дезадаптации.	2 раза в год в осенне-весенний период	Педагог-психолог соц. педагог.	Результат социометрии
6.	Психологическая поддержка обучающихся «группы риска» суицидального поведения			
	Индивидуальная коррекционно-консультативная работа с обучающимися «группы риска».	По плану индивидуальной работы	Педагог-психолог	Журнал учета индивидуальных и групповых форм работы педагога-психолога.
	Углубленная диагностика психического состояния, личностных особенностей.	По плану индивидуальной работы	Педагог-психолог	Протоколы диагностического обследования.
	Помощь в разрешении актуальных жизненных проблем, межличностных конфликтов	По плану индивидуальной работы	Зам директора по УВР, педагог-психолог.	Журнал учета индивидуальных и групповых форм работы педагога-психолога.
	Консультирование родителей, психологическая коррекция детско-родительских отношений, стиля воспитания.	По плану индивидуальной работы	Замдиректора по УВР, педагог-психолог, кл. руководители.	
7.	Комплекс мероприятий по психологическому просвещению участников образовательного процесса			

Номинация «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»

	Проведение цикла мероприятий с родителями, направленных на повышение психологической грамотности родителей, профилактику семейных конфликтов, формирование доверительных отношений с ребенком.	1 раз в четверть	Педагог-психолог, кл. руководитель.	График мероприятий
	Проведение цикла мероприятий для педагогического коллектива по повышению психологической компетентности педагогов организации взаимодействия с обучающимися и родителями, созданию психологически безопасной образовательной среды.	1 раз в четверть	Зам директора по ВР, классные руководители.	Приказ об утверждении плана работы школы.
	Проведение обучающих семинаров для педагогического коллектива по формированию навыков распознавания и адекватного реагирования на признаки психоэмоционального неблагополучия обучающихся.	1 раз в четверть	Замдиректора по УВР, педагог-психолог	План семинаров.
8.	Научно-методическое и информационное обеспечение мероприятий по профилактике суицидального поведения			
	Оформление стендов в ОУ с информацией о получении психологической и медицинской помощи, о круглосуточных телефонах доверия.	Постоянно	Заместитель директора по ВР.	Регулярное и своевременное размещение информации на сайте и стендах ОО
	Работа с «Почтой доверия», «Телефоном доверия».	В течение года	Педагогический коллектив	Регистрация звонков и писем
	Информирование представителей здравоохранения, КДН о выявленных случаях дискриминации, физического и психического насилия, оскорбления, грубого обращения среди обучающихся.	В течение года	Администрация школы	Официальная регистрация служебных записок (справок) по информированию соответствующих служб
	Изготовление памяток, буклетов, методических материалов по профилактике суицида среди детей и подростков.	В течение года	Заместитель директора по УВР	Наличие разработанных материалов

Тест жизнестойкости

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию Леонтьевым Д.А. опросника Hardiness-Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди.

Тест можно пройти в режиме on-line по ссылке:

http://www.tests-exam.ru/test_zhisnestoykosti_lr.html

Инструкция

Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.

Утверждение	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
1. Я часто не уверен в собственных решениях				
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4. Я постоянно занят, и мне это нравится				
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению»				
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня				
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и доби-				

ваться их				
16. Иногда меня пугают мысли о будущем				
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал				
18. Мне кажется, что я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное				
24. Мне всегда есть чем заняться				
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано				
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить её до лучших времен				
28. Мне трудно сблизиться с другими людьми				
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом				
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33. Мои мечты редко сбываются				
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				

37. Мне не хватает упорства закончить начатое				
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
40. Окружающие меня недооценивают				
41. Как правило, я работаю с удовольствием				
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи				

Интерпретация

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Полученный результат может быть сравнен с нормативным.

Адаптация Леонтьева и Рассказовой

Подсчёт сырых баллов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Вовлечённость	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

НОРМАТИВНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ

Нормы	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее значение	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: **вовлеченность, контроль, принятие риска**. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность».

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. В противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Таким образом, жизнестойкость представляет собой личностную характеристику, формирующуюся в детском и подростковом возрасте, хотя теоретически её развитие возможно и в более позднем возрасте.

Мадди предупреждает, что понятие жизнестойкости не следует смешивать с близкими по смыслу понятиями, такими как *оптимизм, чувство связности, самоэффективность, устойчивость, религиозность* и т.д.

Методика субъективного ощущения одиночества

Источник: <http://psycabi.net/testy/607-test-na-odinochestvo-metodika-sub-ektivnogo-oshchushcheniya-odinochestva-d-rassela-i-m-fergyusona>

Методика субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М. Фергюсона предназначена для определения уровня одиночества.

Феномен одиночества заключается в том, что чувство одиночества воспринимается как остро субъективное, сугубо индивидуальное и часто уникальное переживание. Одна из самых отличительных черт одиночества – это специфическое чувство полной погруженности в самого себя. Чувство одиночества не похоже на другие переживания, оно целостно, абсолютно все охватывающее. Одиночество представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности. Чувство одиночества побуждает человека к энергичному поиску средств противостояния этому состоянию, ибо одиночество действует против основных ожиданий и надежд человека и, таким образом, воспринимается как крайне нежелательное. В чувстве одиночества есть познавательный момент. Одиночество есть знак своей самости; оно сообщает человеку, «кто я такой в этой жизни».

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1. Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку.				
2. Мне не с кем поговорить.				
3. Для меня невыносимо быть таким одиноким.				
4. Мне не хватает общения.				
5. Я чувствую, будто никто действительно не понимает меня.				
6. Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне.				
7. Нет никого, к кому бы я мог бы обратиться.				
8. Я сейчас ни с кем больше не близок.				
9. Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи.				
10. Я чувствую себя покинутым.				
11. Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает.				
12. Я чувствую себя совершенно одиноким.				
13. Мои социальные отношения и связи поверхностны.				
14. Я умираю по компании.				
15. В действительности никто как следует не знает меня.				
16. Я чувствую себя изолированным от других.				
17. Я несчастен, будучи таким отверженным.				
18. Мне трудно заводить друзей.				
19. Я чувствую себя исключенным и изолированным другими.				
20. Люди вокруг меня, но не со мной.				

Обработка данных и интерпретация результатов

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на три, «иногда» - на два, «редко» - на один, «никогда» - на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества - 60 баллов.

Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 - средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов - низкий уровень одиночества

Чувства, которые ассоциируются с одиночеством

Факторный анализ эмоциональных состояний одинокого человека

Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
Отчаяние	Депрессия	Невыносимая скука	Самоуничужение
Отчаяние	Тоска	Нетерпеливость	Ощущение собственной непривлекательности
Паника	Подавленность	Скука	Никчемность
Беспомощность	Опустошенность	Желание к перемене	Ощущение собственной глупости
Напуганность	Изолированность	Скованность	Застенчивость
Утрата надежды	Жалость к себе	Раздражительность	Незащищенность
Покинутость	Меланхолия	Неспособность взять себя в руки	Отчужденность
Ранимость	Тоска по конкретному человеку		

Факторный анализ причин одиночества

Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5
Свобода от привязанностей	Отчужденность	Уединенность	Вынужденная изоляция	Перемена места
Отсутствие супруга	Чувствую себя «белой вороной»	«Прихожу домой в пустой дом»	Привязанность к дому	Пребывание вдали от дома
Отсутствие партнера	Непонимание со стороны других	«Всеми покинут»	Прикован к постели	Новое место работы (учебы)
Разрыв отношений с супругом, любимым	Никчемность		Отсутствие средств	Слишком частые переезды или передвижения
	Отсутствие близких людей			Частые разъезды

Факторный анализ реакций на одиночество

Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
Печальная пассивность	Активное уединение	Прожигание денег	Социальный контакт
плачу	учусь или работаю	транжирую деньги	звоню другу
сплю	пишу	делаю покупку	иду к кому-нибудь в гости
сизжу и размышляю	слушаю музыку		
ничего не делаю	делаю зарядку		
переедаю	гуляю		
принимаю транквилизаторы	занимаюсь любимым делом		
смотрю телевизор	хожу в кино		
пью или «отключаюсь»	читаю, музицирую		

Интегративный тест тревожности (ИТТ)

Разработана в Санкт-Петербургском научно-исследовательском психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева, 2005 г.

Авторы:

канд. психол. наук А.П. Бизюк,
 доктор мед. наук, профессор Л.И. Вассерман,
 канд. мед. наук Б.В. Иовлев

ИТТ является экспресс диагностическим медико-психологическим инструментом для выявления уровня выраженности тревоги как ситуативной (реактивной) переменной и тревожности как личностно-типологической характеристики.

При разработке методики были получены нормативные данные не только для взрослой выборки, но и для подростков, что позволяет адекватно применять ИТТ у этого контингента испытуемых. Мало конструктивно применение методики у детей младше 10-12 лет.

В соответствии с теоретической основой разработки ИТТ и эмпирической целесообразностью рассматривается **тревога** как состояние и **тревожность** как личностное качество, точнее, как личностно-типологическое свойство человека. Поэтому испытуемому предлагается два варианта инструкций к шкалам ИТТ: первая предполагает самооценку тревоги в настоящий момент (сегодня, сейчас), второй вариант предполагает самооценку тревожности на протяжении относительно более длительного времени, например, на протяжении последнего года. Отсюда следуют и различные формулировки градаций отчетов (см. приложения шкалы СТ-С и СТ-Л).

Таким образом, методика ИТТ состоит из двух равнозначных шкал, имеющих, однако, различную направленность эмоциональной переменной – тревоги и тревожности.

Обследование по обеим шкалам обычно занимает не более 10 минут, расчет общих баллов тревоги-тревожности для СТ-Л и СТ-С – не более 2 минут.

Материально-техническое обеспечение ИТТ:

регистрационный бланк шкалы самооценки тревоги ситуативной – СТ-С с краткой инструкцией (приложение 1 к методике ИТТ);
 регистрационный бланк шкалы самооценки тревоги личностной – СТ-Л с краткой инструкцией (приложение 2 к методике ИТТ);
 таблица №1 для перевода показателей общей тревоги (тревожности) в станаины;
 таблицы №2 и №3 для перевода в станаины показателей дополнительных шкал для взрослых, юношей и девушек.

Приложение 1

к методике ИТТ Регистрационный бланк шкалы СТ-СИТТшкала СТ-С

Фамилия, И.О. _____ Возраст _____
 Дата _____ Место обследования _____

Ниже Вам предложены несколько утверждений, касающихся Вашего эмоционального состояния.

В отношении каждого из них нужно решить – насколько данное состояние выражено именно СЕЙЧАС, В ДАННЫЙ МОМЕНТ, СЕГОДНЯ. В зависимости от этого поставьте “+” в одну из четырех граф.

	Со всем нет	Слаб о выражено	Выра жено	Очен ь выражено
1. Я нахожусь в напряжении				
2. Я расстроен				
3. Я тревожусь о будущем				
4. Я нервничаю				
5. Я озабочен				
6. Я возбужден				
7. Я ощущаю непонятную угрозу				
8. Я быстро устаю				
9. Я не уверен в себе				
10. Я избегаю любых конфликтов				
11. Я легко прихожу в замешательство				
12. Я ощущаю свою бесполезность				
13. Я плохо сплю				
14. Я ощущаю себя утомленным				
15. Я эмоционально чувствителен				

	Сырые баллы	Станайны
Общий показатель		

	ЭД	АС	ФО	ОП	С
	Т	Б	З		
Сырые баллы					
Станайны					

Приложение 2

**к методике ИТТ Регистрационный бланк шкалы СТ-Л ИТТ
шкала СТ-Л**

Фамилия, И.О. _____ Возраст _____
Дата _____ Место обследования _____

Ниже Вам предложены несколько утверждений, касающихся Вашего эмоционального состояния.

В отношении каждого из них нужно решить – КАК ЧАСТО на протяжении последнего времени (например, на протяжении последнего года) Вы его испытывали. В зависимости от этого поставьте “+” в одну из четырех граф.

	Почти никогда	Редко	Часто	Почти все время
1. Я находился в напряжении				
2. Я расстраивался				
3. Я тревожился о будущем				
4. Я нервничал				
5. Я бывал озабочен				
6. Я бывал возбужден				
7. Я ощущал непонятную угрозу				
8. Я быстро уставал				
9. Я бывал не уверен в себе				
10. Я избегал любых конфликтов				
11. Я легко приходил в замешательство				
12. Я ощущал свою бесполезность				
13. Я плохо спал				
14. Я ощущал себя утомленным				
15. Я бывал эмоционально чувствителен				

	Сырые баллы	Станайны
Общий показатель		

	ЭД	АСТ	ФОБ	ОП	СЗ
Сырые баллы					
Станайны					

Описание технологии

Для оценки уровня значимости для испытуемых 15 утверждений по шкалам самооценка тревоги – ситуационная – СТ-С и самооценка тревожности – личностная – СТ-Л (приложения 1 и 2) использована традиционная для метода субъективного личностного шкалирования 4-х бальная система градаций отчетов:

- 0 баллов – отсутствие данного признака (Ответ «Совсем нет» и «Почти никогда»),
- 1 балл – наличие слабо выраженного признака (Ответ «Слабо выражено» и «Редко»);
- 2 балла - наличие умеренно выраженных признаков (Ответ «Часто» и «Выражено»);
- 3 балла – как чрезвычайная, с точки зрения испытуемого, степень выраженности (Ответ «Почти все время», и «Очень выражено»).

Таким образом, максимальное количество сырых баллов, которое может быть набрана по обеим шкалам ИТТ – 45.

Для стандартизации результатов предусмотрен перевод сырых значений шкалы общей тревожности и вспомогательных шкал в значения шкалы станайнов.

Перевод в станайны показателя общей тревожности

Станайны	Сырые баллы	
	Взрослые и юноши	Девушки
1	6 и менее	6 и менее
2	7-8	7-8
3	9	9-10
4	10-11	11-12
5	12-14	13-16
6	16-18	17-21
7	19-22	22-25
8	23-26	26-30
9	27 и более	31 и более

Оценка по шкале общей тревоги:

ниже 4 станайнов соответствует низкому уровню тревожности, равная 4,5 или 6 станайнам соответствует нормальному уровню, от 7 станайнов и выше свидетельствует о высоком уровне тревожности, о наличии дезадаптации как в интер- или интраиндивидуальных отношениях, так и о наличии дисгармонии со средой в целом.

При наличии повышенной общей тревожности возникает целесообразность анализа ее структуры и идентификации компонента, за счет которого возникла девиация. Встречается небольшой процент лиц, имеющих незначительное повышение показателя одной из вспомогательных шкал, которое из-за специфического баланса показателей остальных субшкал практически не сказывается на общем уровне тревожности. Методика позволяет осуществить данный анализ по 5 вспомогательным шкалам:

«Эмоциональный дискомфорт» (ЭД), напрямую или косвенно связан с наличием эмоциональных расстройств, сниженным эмоциональным фоном или неудовлетворенностью жизненной ситуацией, эмоциональной напряженностью, элементами ажитации.

«Астенический компонент тревожности» (АСТ) - повышенные показатели свидетельствуют о преобладании в структуре тревожности усталости, расстройств сна, вялости и пассивности, быстрой утомляемости;

«Фобический компонент» (ФОБ) - преобладание ощущений непонятной угрозы, неуверенности в себе, собственной бесполезности. Такие лица не всегда могут сформулировать источник своих тревог и в беседе апеллируют главным образом к феноменологии «хронических» страхов, периодически возрастающих в зависимости от внутреннего состояния или обострения внешней ситуации.

«Тревожная оценка перспектив» (ОП) тесно связана с предыдущей, но здесь совершенно отчетливо прослеживается проекция страхов не на текущее положение дел, а в перспективу, общая озабоченность будущим на фоне повышенной эмоциональной чувствительности.

Если шкалы ЭД и АСТ можно рассматривать как неспецифические, фоновые, то последние две шкалы, по-видимому, собственно и представляют тревогу-тревожность в ее специфике.

«Социальные реакции защиты» (СЗ) - основные проявления тревожности в сфере социальных контактов или с попытками испытуемого рассматривать социальную среду как основной источник тревожных напряжений и неуверенности в себе. Любопытно, что формулировка утверждения об ощущении именно непонятной угрозы в фактор, служащий основой данной шкалы, вошла с отрицательным значением, равно, как отрицалась и фоновое состояние напряженности.

Необходимо подчеркнуть, что несмотря на то, что перечисленные вспомогательные шкалы рассматриваются как автономные в силу их произвольно-математического происхождения, прак-

/КБОУ для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Бийская общеобразовательная школа-интернат №2»

тически они являются взаимодополняющими и психологически являют лишь разные стороны одного и того же психического явления, отличающегося у разных лиц балансом представленных компонентов.

Ниже приведены диагностические коэффициенты для ручной обработки вспомогательных шкал (табл. 2, 3 и 4 для удобства устного счета приведены значения, умноженные на 100).

Первое (наибольшее) число в ряду соответствует значительной выраженности признака, второе – средней, третье – слабой (см. табл.1).

Таблица 2

	ЭД				АСТ				ФОБ				ОП				СЗ			
	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
1	0	25	49	74																
2	0	24	49	73																
3													0	37	74	110				
4	0	27	53	80																
5													0	32	65	98				
6	0	24	49	73																
7									0	37	74	111								
8					0	30	61	91												
9									0	28	56	85								
10																	0	57	114	171
11																	0	43	86	129
12									0	29	58	87								
13					0	41	81	122												
14					0	29	58	87												
15													0	31	61	92				

ПРИМЕЧАНИЯ: цифры, обозначающие столбцы, означают соответствующие варианты ответов:

- 0 – совсем нет (СТ-С); почти никогда (СТ-Л)
- 1 – слабо выражено (СТ-С); редко (СТ-Л)
- 2 – выражено (СТ-С); часто (СТ-Л)
- 3 – очень выражено (СТ-С); почти все время (СТ-Л)

Перевод в станайны показателей вспомогательных шкал для взрослых и юношей

Станайны	Суммы диагностических коэффициентов				
	ЭД	АСТ	ФОб	ОП	СЗ
1	34 и менее	26 и менее	13 и менее	44 и менее	50 и менее
2	35-48	27-36	14-19	45-62	51-70
3	49-62	37-47	20-24	63-80	71-90
4	63-76	48-57	25-29	81-97	91-110
5	77-100	58-82	30-54	98-122	111-135
6	102-137	83-122	55-99	123-155	136-165
7	138-173	123-161	100-144	156-187	166-195
8	174-209	162-201	145-188	188-219	196-225
9	210 и более	201 и более	189 и более	220 и более	226 и более

Перевод в станайны показателей вспомогательных шкал для девушек

Станайны	Суммы диагностических коэффициентов				
	ЭД	АСТ	ФОб	ОП	СЗ
1	42 и менее	31 и менее	16 и менее	53 и менее	60 и менее
2	43-58	32-44	17-23	54-75	61-85
3	59-75	45-57	24-29	63-97	71-109
4	76-92	58-70	30-36	98-118	110-134
5	93-117	71-95	37-61	119-143	135-159
6	118-150	96-132	62-104	144-172	160-184
7	151-183	133-169	105-148	173-200	185-210
8	184-217	170-206	149-191	201-228	211-235
9	218 и более	207 и более	192 и более	229 и более	236 и более

Пример обработки бланка СТ-Л для взрослого мужчины:

	Никогда	Редко	Часто	Почти всегда
1		X		
2		X		
3			X	
4	X			
5			X	
6		X		
7				X
8			X	
9			X	
10			X	
11		X		
12	X			
13		X		
14			X	
15				X

Общий балл тревожности – 23, что при переводе в шкалу станайнов для нашего случая соответствует 8 стандартным баллам, т. е. высокому уровню выраженности этого качества.

ЭД 25 + 24 + 0 + 24 = 73 (4 ст.)

АСТ 61 + 41 + 58 = 160 (7 ст.)

ФОБ 111 + 58 + 0 = 167 (8 ст.)

ОП 74 + 65 + 92 = 231 (9 ст.)

СЗ 114 + 43 = 157 (6 ст.)

В структуре личностной тревожности у данного испытуемого доминирует тревожная оценка перспективы, не влияющая существенно на его эмоциональный тонус

Тест «Нервно-психическая адаптация»

Предназначен для интегральной экспресс-оценки психического состояния в ходе массовых психопрофилактических (скрининговых) и индивидуальных обследований. Разработан в Научно-исследовательском психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева (Гурвич И. Н., 1992).

Выполнение теста занимает 10—15 минут. Обработка сводится к подсчету общей суммы набранных обследуемым баллов и занимает не более одной минуты.

Инструкция

В данной анкете представлены реакции, которыми, как правило, психика человека отвечает на трудные жизненные ситуации. Внимательно прочитайте и оцените по следующей шкале то, насколько каждое из этих явлений представлено в Вашей жизни:

СИМПТОМ	Есть и всегда было	Есть уже длительное время	Появилось в последнее время	Было в прошлом, но сейчас нет	Нет и не было
Баллы:	4	3	2	1	0
1. Бессонница					
2. Ощущение, что окружающие неодобительно к Вам относятся					
3. Головные боли					
4. Изменение настроения без видимых причин					
5. Боязнь темноты					
6. Чувство», что Вы хуже других людей					
7. Склонность к слезам					
8. Ощущение «комка» в горле					
9. Боязнь высоты					
10. Быстрая утомляемость, чувство усталости					
11. Неуверенность в себе и в своих силах					
12. Сильное чувство вины					
13. Опасения по поводу тяжелого заболевания (не подтвержденного при обследовании)					
14. Боязнь находиться одному в помещении или на улице					
15. Опасение покраснеть «на людях»					
16. Трудности в общении с людьми					
17. Необоснованный страх за себя, других людей, боязнь каких-либо ситуаций					
18. Дрожание рук, ног					
19. Невозможность сдержать проявления своих чувств.					
20. Сниженное или подавленное настроение					
21. Учащенное сердцебиение					
22. Беспричинная тревога, «предчувствия», ощущение, что может произойти что-то неприятное					
23. Безразличие ко всему					
24. Раздражительность, вспыльчивость					
25. Повышенная потливость					
26. Чувство слабости					

Тест позволяет распределить обследуемых на пять групп (уровней) психического здоровья:

I группа (сумма баллов менее 10) – здоровые, отличный уровень нервно– психической адаптации;

II группа (сумма баллов от 11 до 20) – практически здоровые, хороший уровень нервно– психической адаптации с благоприятными прогностическими признаками;

III группа (сумма баллов от 21 до 30) – практически здоровые, удовлетворительный уровень нервно– психической адаптации с неблагоприятными прогностическими признаками (возможно развитие признаков дезадаптации);

IV группа (сумма баллов от 31 до 40) – легкая степень дезадаптации, наличие начальных признаков ее развития;

V группа (сумма баллов более 40) – выраженная патология, наличие признаков дезадаптации.

/КБОУ для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Бийская общеобразовательная школа-интернат №2»

«Шкала депрессии» (М. Ковач)

Методика CDI (Children's Depression Inventory) представляет собой бланковую форму самоотчета для детей и подростков, направленную на самооценку присутствия и степени выраженности депрессивных симптомов (Kovacs, M, 1992). Методика состоит из 27 пунктов, в каждом из которых представлено по три утверждения. Задачей испытуемого является выбор одного утверждения, наиболее соответствующего самоописанию его состояния последние две недели. Методика предназначена для исследования детей и подростков 6-17 лет и позволяет оценить аффективные и когнитивные симптомы депрессии, соматические жалобы, социальные проблемы и проблемы в поведении.

Данная методика была стандартизирована автором на выборке 1266 детей и подростков. В результате применения факторного анализа Kovacs было выделено 5 следующих факторов: «Негативное настроение», «Межличностные проблемы», «Личностная неэффективность», «Ангедония» и «Негативная самооценка».

Инструкция

Прочитайте внимательно каждую группу приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующий квадратик, в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последние 2 недели. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

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 течении последних двух недель. Для маленьких детей и для детей с трудностями в течении проведения диагностики необходимо зачитать как инструкцию, так и каждый пункт шкалы.

Форма бланка для заполнения

Ф.И. _____

Класс _____ Возраст _____

№	0	1	2	№	0	1	2	№	0	1	2
1				10				19			
A				A				Д			
2				11				20			
E				A				Д			
3				12				21			
C				B				Д			
4				13				22			
Д				A				Д			
5				14				23			
B				E				C			
6				15				24			
A				C				C			
7				16				25			
E				Д				E			
8				17				26			
A				Д				B			
9				18				27			
E				Д				B			

№ Шкала	Симптом
1. A	У меня редко бывает грустное настроение У меня часто бывает грустное настроение У меня все время грустное настроение
2. E	У меня никогда ничего не получится Я не уверен, что у меня все получится У меня все получится
3. C	В основном я все делаю правильно Я многое делаю не так Я все делаю неправильно
4. D	Многое для меня является забавным Некоторые вещи меня забавляют Ничто меня не забавляет
5. B	Я все время себя плохо чувствую Я часто себя плохо чувствую Я редко себя плохо чувствую
6. A	Я думаю о неприятностях, происходящих со мной время от времени Я беспокоюсь, что со мной могут произойти неприятности Я уверен, что со мной произойдет что-то ужасное
7. E	Я себя ненавижу Я себе не нравлюсь Я доволен собой
8. A	Все плохое происходит по моей вине Многие плохие вещи происходят из-за меня Во всем плохом, что происходит со мной, нет моей вины
9. E	Я не думаю о самоубийстве Я думаю о самоубийстве, но никогда его не совершу Я хочу покончить с собой
10. A	Желание заплакать я испытываю каждый день Желание плакать появляется у меня довольно часто Желание заплакать я испытываю редко
11.	Меня все время что-то беспокоит Меня часто что-то беспокоит Меня редко что-то беспокоит
12. B	Я люблю находиться среди людей Я не люблю часто бывать с людьми Я вообще не хочу быть с людьми
13. A	Я не могу изменить свое мнение о чем-либо Мне сложно изменить свое мнение, о чем-либо Я легко изменяю свое мнение
14. E	Я выгляжу хорошо В моей внешности есть недостатки Я выгляжу безобразно
15. C	Я должен постоянно заставлять себя делать домашнее задание Я часто должен заставлять себя делать домашнее задание У меня нет проблем с подготовкой домашнего задания
16. D	Я плохо сплю каждую ночь Я часто плохо сплю У меня нормальный сон
17.	Я редко чувствую себя усталым Я часто чувствую себя усталым

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

Ключ:

№

1,3,4,6,9,12,14,17,19,20,22,23,2

вы

1

2

3

2,5,7,8,10,11,13,15,16,18,21,24,

1

2

3

Интерпретация

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

0-10 - состояние без депрессии;

11-16 - легкое снижение настроения;

17-19 - субдепрессия или маскированная депрессия;

больше 20 - критическое число, рассматривается в качестве показателя для углубленного изучения ребенка или подростка на предмет идентификации депрессивного состояния.

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.

Самооценка стрессоустойчивости личности

(Психология личности. Тесты, опросники, методики / Сост. Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова. - М.: Геликон, 1995)

Тест позволяет оценить уровень стрессоустойчивости.

№	Утверждение	Редко	Иногда	Часто
Балл		1	2	3
1.	Я думаю, что меня недооценивают в коллективе.			
2.	Я стараюсь что-то делать, даже если не совсем здоров.			
3.	Я постоянно переживаю за качество того, что делаю.			
4.	Я бываю настроен агрессивно.			
5.	Я не терплю критики в свой адрес.			
6.	Я бываю раздражителен.			
7.	Я стараюсь быть лидером там, где это возможно.			
8.	Меня считают человеком настойчивым и напористым.			
9.	Я страдаю бессонницей.			
10.	Своим недругам я могу дать отпор.			
11.	Я болезненно переживаю неприятности.			
12.	У меня не хватает времени на отдых.			
13.	У меня возникают конфликтные ситуации.			
14.	Мне недостает уверенности, чтобы реализовать себя.			
15.	У меня не хватает времени для любимых дел.			
16.	Я все делаю быстро.			
17.	Я испытываю страх за свое будущее.			
18.	Я часто переживаю из-за своих необдуманных поступков.			

Далее подсчитывается суммарное число баллов, которое было набрано, и определяется уровень стрессоустойчивости по таблице:

Суммарное число баллов	Уровень стрессоустойчивости
52-54	Очень низкий
50-51	Низкий
46-49	Ниже среднего
42-45	Чуть ниже среднего
38-41	Средний
34-37	Чуть выше среднего
30-33	Выше среднего
26-29	Высокий
18-25	Очень высокий

Чем меньше суммарное число баллов набрано, тем выше стрессоустойчивость, и наоборот.

/КБОУ для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Бийская общеобразовательная школа-интернат №2»

Интернет-ссылки на реализацию Программы

Перечень интернет-ссылок	Дата размещения	Место размещения
Наличие объявлений, новостей о плановых мероприятиях Программы	Сентябрь 2015г.– май 2016г.	http://www.bskoshi2.ucoz.ru
Видеоматериалы	Май 2016г.	http://www.bskoshi2.ucoz.ru
Организация двустороннего обмена информацией по проблемам формирования навыков жизнестойкости (опросы, форумы и др. формы обратной связи)	Сентябрь 2015г.– май 2016г.	http://www.bskoshi2.ucoz.ru
Наличие памяток, буклетов, видеосюжетов по формированию навыков жизнестойкости для родителей, составленных педагогами образовательного учреждения	2015-2016 уч.г.	http://www.bskoshi2.ucoz.ru
Наличие памяток, буклетов, видеосюжетов по формированию навыков жизнестойкости для обучающихся	2015-2016 уч.г.	http://www.bskoshi2.ucoz.ru

Видеоролик - победитель конкурса видеороликов «Телефон доверия»

<http://ppms22.ru/doc/sbornik/biskaia-korrekcionnaia-shkola/Konkurs-Telefon-doveriia.mpg>

МАТЕРИАЛЫ ПО ИТОГАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ Информационная карта благотворительной ярмарки «Твори добро»

Образовательное учреждение	КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа - интернат № 2»
Название волонтерского отряда	
Название проекта	Благотворительная ярмарка «Твори добро...»
Автор проекта, количество волонтеров, участвующих в проекте	Автор проекта - Решетова Ирина Владимировна. Ответственная – Иконникова Елена Михайловна. Классные руководители и воспитатели отвечают за подготовку, оформление, работу с родителями.
Цель и задачи проекта	Цель: развитие и проявление толерантности. Задачи: вовлекать обучающихся и взрослых в благотворительную деятельность; развивать интерес к творчеству русского народа; формировать навыки работы в коллективе.
Проблема, на решение которой направлен Проект	Развитие и проявление чувств толерантности.
Актуальность Проекта для вашей целевой аудитории	Ненасильственное, уважительное отношение, гармонизация отношений, воспитание толерантности способствует развитию сотрудничества.
Целевая аудитория	Обучающиеся школы, их родители, жители микрорайона.
*Краткое описание проекта	В преддверии празднования Великой Победы в ВОВ традиционным стало проведение Благотворительной ярмарки «Твори добро...». Классными коллективами были представлены работы обучающихся, выполненные своими руками. Средства, вырученные на ярмарке, идут на приобретение подарков к 9 мая для ветерана ВОВ и тружеников тыла.

Количество участников (без учета волонтеров-организаторов)	156 человек
Результат	От каждого класса были представлены поделки, сделанные своими руками. Ассортимент изделий был разнообразный: от аппликационных изделий до детской мебели. Средства, вырученные на ярмарке, идут на приобретение подарков к 9 мая для ветерана ВОВ и тружеников тыла.

**Информационная карта конкурса видеороликов
«Телефон доверия»**

Образовательное учреждение	КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа - интернат № 2»
Название волонтерского отряда	
Название проекта	Конкурс видеороликов «Телефон доверия».
Автор проекта, количество волонтеров, участвующих в проекте	Отвественные: Шумкова Наталья Викторовна, Гулеватая Надежда Геннадьевна. Воспитатели 7 - 9 классов.
Цель и задачи проекта	Цели: информировать обучающихся, для чего предназначен и как работает Телефон доверия; мотивировать обучающихся обращаться на «Телефон доверия» в трудных жизненных ситуациях. Задачи: познакомить с историей возникновения «Телефона доверия» как вида психологической помощи; рассказать об особенностях и принципах работы службы; снять видеоролик с рекламой «Телефона доверия»; оценивание жюри видеороликов.
Проблема, на решение которой направлен Проект	Информирование подростков о службе, которая оказывает помощь детям, попавшим в трудную жизненную ситуацию.
Актуальность Проекта для вашей целевой аудитории	В настоящее время большое количество детей и подростков нуждается в помощи специалистов. Это обусловлено психологическими проблемами, связанными с социальной ситуацией развития ребенка, положением семьи в современном обществе и другими трудностями.
Целевая аудитория	Обучающиеся КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа - интернат № 2» с 7 по 9 класс.
*Краткое описание проекта	Обучающиеся 7 - 9 классов
Количество участников (без учета волонтеров-организаторов)	55 человек
Результат	Вниманию жюри было предоставлено 4 ролика. Жюри оценивало ролики по следующим критериям: соответствие ролика заданной теме; раскрытие проблемы; музыкальное сопровождение; оригинальность изложения. Ролик 7 класса занял I место.

Информационная карта конкурса агитбригад «Здоровому образу жизни – ДА!»

Образовательное учреждение	КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа - интернат № 2»
Название волонтерского отряда	
Название проекта	Конкурс агитбригад «Здоровому образу жизни – ДА!»
Автор проекта, количество волонтеров, участвующих в проекте	Колпакова Татьяна Николаевна
Цель и задачи проекта	<p>Цель: формирование здорового образа жизни у обучающихся 7 – 9 классов.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – просвещение обучающихся по вопросам ЗОЖ; – вовлечение обучающихся к участию в мероприятиях за ЗОЖ; – воспитание и развитие у обучающихся таких качеств как: умение проявлять силу воли и сопротивление злу, порокам, соблазнам.
Проблема, на решение которой направлен Проект	Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и негативного отношения к вредным привычкам.
Актуальность Проекта для вашей целевой аудитории	Получение знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных для подрастающего поколения.
Целевая аудитория	Обучающиеся 7 - 9 классов.
*Краткое описание проекта	Составление лозунгов на тему «Здоровому образу жизни – ДА!»; артистическое представление с использованием хореографических движений, иллюстраций, сценических образов, видеороликов призывов к здоровому образу жизни.
Количество участников (без учета волонтеров-организаторов)	59 человек
Результат	<p>Вниманию жюри было предоставлено выступление 4 агитбригад.</p> <p>Агитбригада 7 «А» класса заняла I место.</p>

Индивидуальный план работы

с XXXXXXXXXX

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Ожидаемый результат
1.	Индивидуальная консультация с родителями.	Декабрь	педагог-психолог, социальный педагог	Эмоциональная поддержка в ситуации кризиса, помощь в построении взаимодействия с ребёнком.
2.	Индивидуальная консультация с подростком.	Декабрь	педагог-психолог	Поддержка в посттравматический период, мотивирование на дальнейшую работу с психологом.
3.	Индивидуальная консультация с классным руководителем и воспитателем.	Декабрь	педагог-психолог	Психологическая готовность к взаимодействию и оказанию помощи подростку в кризисной ситуации.
4.	Углубленная диагностика индивидуально-личностных особенностей девочки.	Январь	педагог-психолог	Определение сильных и слабых сторон личности подростка.
5.	Индивидуальные занятия, беседы.	Январь -май, 1 раз в 2 недели	педагог-психолог	Контроль за эмоциональным состоянием, повышение уровня самооценки; ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью.
6.	Ведение подростком «Дневника эмоционального состояния».	Январь -май, ежедневно	подросток, педагог-психолог	Осознание и предупреждение эмоциональных нарушений.
7.	Групповые занятия по программе «Учимся успешно преодолевать трудности».	Январь -май 1 раз в 2 недели	педагог-психолог	Восстановление ощущение ценности собственной личности, позитивного взгляда на жизнь, умения справляться с негативными переживаниями.
8.	Вовлечение во внеклассную жизнь школы – участие в мюзикле «Кошкин дом».	Январь-март	зам. директора по УВР	Удовлетворение потребности в причастности и социально-одобряемых результатах деятельности.

**Индивидуальная программа коррекционно – развивающей работы
(профилактика суицидального поведения подростка)**

Фамилия, имя ребенка: XXXXXXXXXX

Дата рождения: 11.06.2001 г.

Класс:

Клинический диагноз: легкая умственная отсталость без нарушения поведения.

Проблема: умеренно - выраженные эмоционально – волевые расстройства (колебания настроения, отстранённость, замкнутость, низкая самооценка)

Сроки реализации индивидуальной программы: январь – май.

Форма работы: индивидуальная.

Предполагаемый результат: уровень тревожности в пределах нормы, повышение уровня самооценки; ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью.

Направления коррекционной работы:

- Усиление личностных ресурсов в формировании «антисуицидального барьера».
- Обучение эффективным способам выхода из кризисных ситуаций.
- Повышение уровня психологической защищенности и навыков стрессоустойчивости.

Тематический план занятий

№ п/п	Тема занятия	Цель	Кол-во часов	Содержание занятия	Дата
1.	«Моё состояние»	Установление контакта, формирование установки на сотрудничество	1	беседа, диагностический минимум (тест Люшера)	
2.	«Мои сильные и слабые стороны»	Знакомство с самим собой. Я - концепция	1	Упражнение «Кто Я?» Упражнение «Какой Я?»	
3.	«Моя жизнь»	Проанализировать свое отношение к событиям, которые произошли в жизни до сегодняшнего дня.	1	Использование техники «Жизненная прямая»	
4.	«Проблемы и пути их решения»	Помочь найти, как можно больше выходов из каждой трудной ситуации и решений данной проблемы.	2	Обсуждение «Трудности, которые могут встретиться на данном этапе вашей жизни».	
5.	«Мой круг общения»	Основы конструктивного взаимодействия, психологические механизмы установления позитивного контакта с другими людьми	2	Моделирование проблемных ситуаций, стили поведения в конфликте. Упражнение «Я – высказывание»	
6.	«Мои ресурсы»	Мобилизация адаптивных навыков проблемно – разрушающего поведения.	2	Упражнения «Мои права», «Мои ценности»; обучение приёмам саморегуляции.	
7.	«Моё будущее»	Формирование образа позитивного будущего	2	Упражнение «Линия жизни» Упражнение «Прогнозируем свое будущее» Диагностический минимум (тест Люшера)	
Итого:				11 часов	

Входящая диагностика

№ п/п	Ф.И. учащегося	«Самооценка стрессоустойчивости личности»	«Шкала одиночества»	«Нервно-психическая адаптация»	«Шкала депрессии»
1.	<u>XXXXXXXXXX</u>	46 (стрессоустойчивость ниже среднего)	51 (высокая степень одиночества)	75 (вероятность выраженной психической патологии)	31 (депрессивное состояние)

Итоговая диагностика

№ п/п	Ф.И. учащегося	«Самооценка стрессоустойчивости личности»	«Шкала одиночества»	«Нервно-психическая адаптация»	«Шкала депрессии»
1.	<u>XXXXXXXXXX</u>	34 (стрессоустойчивость чуть выше среднего)	39 (средний уровень одиночества)	61 (вероятность выраженной психической патологии)	20 (субдепрессия)

Контрольная диагностика (через полгода)

№№	Фамилия, имя	Социометрия (Д.Морено)	Самооценка (Дембо-Рубинштейн)	Тест Дерево (Л.П.Понамаренко)	Я-концепция (М.Прихожан)				«Шкала социальной компетентности» (М.Прихожан)	
					баллы	стены	уровень	значени е уровня	Баллы СВ СК	51 16 0,2
1	<u>XXXXXXXXXX</u>	Предпочитаемый	7,05 (высокая)	2 (общительность, дружеская поддержка)						

Результаты входящей и итоговой диагностики обучающихся «группы риска»

№№	Фамилия, имя	«Самооценка стрессоустойчивости личности»		«Шкала одиночества»		«Нервно-психическая адаптация»		«Шкала депрессии» М. Ковач	
		Результаты входящей диагностики	Результаты итоговой диагностики	Результаты входящей диагностики	Результаты итоговой диагностики	Результаты входящей диагностики	Результаты итоговой диагностики	Результаты входящей диагностики	Результаты итоговой диагностики
	Г. В.	41		47	21	32	35	27	19
	Э. А.	40		19		49	48	27	19
	Т. А.	36		36		39	39	30	21
	Ш. К.	35		43	12	58	52	27	5
	Ш. Ю.	46	34	51	39	75	61	31	20
	А. В.	39		7		37	19	32	10
	С. Н.	47	32	20		61	42	16	
	Т. Д.	38		32		80	64	19	
	Ф. Т.	52	45	55	27	56	56	17	
	В. И.	47	34	18		42	45	4	
	К. А.	48	31	38		31	7	15	
	Т. А.	33		8		11		30	17
	Д. В.	34		55	55	47	38	24	21

Жирный шрифт баллов – показатель неблагополучия.

Высокие баллы по тесту «Нервно-психическая адаптация» обусловлены, в том числе, наличием психиатрического диагноза у детей «F-70».

Сравнительный анализ результатов входящей и итоговой диагностики свидетельствует о положительной динамике психоэмоционального состояния у 100 % обучающихся.



КГБОУ «Бийский лицей-интернат Алтайского края» г.Бийска.

Официальные данные:

659305, Алтайский край, 659302, г. Бийск, ул.Кутузова 9/3

<http://biysk-liceum.ru>

Контактная информация:

тел./факс 8 (3854) 31-26-52

Аннотация программы

КГБОУ «Бийский лицей-интернат Алтайского края» вошёл в число пилотных общеобразовательных организаций регионального проекта по формированию навыков жизнестойкости обучающихся по направлению «Преемственность психолого-педагогических технологий в работе педагога по формированию навыков жизнестойкости обучающихся на разных этапах обучения».

Программа ориентирована на повышение психологической грамотности и профессиональной компетентности педагогического коллектива посредством применения в образовательной и воспитательной практике таких психолого-педагогических технологий, как «Мозговой штурм», технология ситуационного классного часа, технология конструктивного общения, ведения дискуссии, групповой проблемной работы, коллективно-творческой деятельности (КТД), технология «Создание ситуации успеха» и т.д.

Формирование навыков жизнестойкости обучающихся в каждом классе осуществляется мини-командой педагогов (классный руководитель и педагог-психолог из Психологической службы лицея) в двух направлениях: общая профилактика (работа со всеми обучающимися) и специальная профилактика (индивидуальная работа). Классные часы включают групповые дискуссии; психотехнические игры и упражнения; проективные методы рисуночного и вербального типа; методы «репетиции поведения». Для подростков и старших школьников проводятся уроки самопознания «Открывая себя», проблемные классные часы «Умеем ли мы общаться».

Участники волонтерского отряда «Вместе» ежегодно реализуют социальный проект «Открытый мир», направленный на социализацию детей с ОВЗ с диагнозом ДЦП.

С большим интересом школьники вместе с учителями участвуют в акции «Неделя солнечного настроения», направленной на усиление и обогащение эмоционально-энергетического и личностного ресурсов участников на этапе завершения учебного года.

В 2016 году программа КГБОУ «Бийский лицей-интернат Алтайского края» стала лауреатом II степени краевого конкурса программ образовательных организаций по формированию навыков жизнестойкости в номинации «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»



Программа

Паспорт программы

Паспорт программы	
Наименование Программы	Формирование жизнестойкости обучающихся КГБОУ «Бийский лицей-интернат Алтайского края» г. Бийск
Государственный заказчик, координатор Программы	КГБОУ «Бийский лицей-интернат Алтайского края» г. Бийск
Нормативное обоснование	Конституция РФ (принята 12.12.1993 года); «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 года); Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; Указ президента Российской Федерации о «Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012- 2017 годы» от 1 июня 2012 года № 761; приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края №5486 от 20.10.2014 года «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации программы по формированию жизнестойкости обучающихся образовательных организаций».
Цель и задачи Программы	<u>Цель:</u> создание и развитие системы преемственности психолого-педагогических технологий в работе педагогов по формированию жизнестойкости обучающихся на разных уровнях обучения. <u>Задачи:</u> - развитие гармоничной личности с оптимальной смысловой регуляцией поведения, с адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями, высоким уровнем стрессоустойчивости; - повышение компетентности педагогов по использованию психолого-педагогических технологий в работе с обучающимися, направленных на формирование у них жизнестойкости (дискуссия, деловая и ролевая игра, методики целеполагания, технологии саморегуляции и т.д.) - использование педагогами в образовательном процессе активных психолого-педагогических технологий при формировании базовых навыков жизнестойкости у обучающихся на разных уровнях обучения. - повышение психологической компетентности родителей по формированию жизнестойкости детей через индивидуальные, групповые, массовые формы работы.
Разработчики Программы	Сверчкова Л.В., зам. директора по ВР; Стародубова Н.Г., педагог-психолог; Скоркина Т.В., классный руководитель
Исполнители Программы	Администрация школы, педагог – психолог, социальный педагог, классные руководители, учителя – предметники, обучающиеся
Срок реализации Программы	2015 - 2016 уч.г.

Этапы реализации Программы	I этап: подготовительно-диагностический (сентябрь 2015 г.) II этап: формирующий (октябрь 2015 –март 2016 гг.) III этап: мониторинг (апрель - май 2016 г.)
Механизм управления реализацией Программы	Контроль за реализацией Программы осуществляется: - администрацией школы (в рамках ВШК); - родителями обучающихся
Показатели эффективности программы	- статистически достоверное увеличение доли обучающихся со сформированными навыками жизнестойкости (по итогам автоматизированной диагностики контрольного и экспериментального класса); - увеличение доли педагогов школы, использующих активные воспитательные технологии, направленные на формирование базовых компонентов жизнестойкости обучающихся

Пояснительная записка

Проблема формирования жизнестойкости детей чрезвычайно актуальна для современного школьного образования. По мнению Д.А.Леонтьева, сегодня в обществе наблюдается ситуация ценностного нигилизма, цинизма, метания от одних ценностей к другим, экзистенциального вакуума и многих других симптомов социальной патологии, возникающей на почве смыслового голодания и «вывиха мировоззрения». Утрачивая веру в справедливое и гармоничное устройство общества, человек замыкается в себе, а окружающий мир становится для него чуждым, враждебным.

Кризис смыслообразующих жизненных ценностей ведет к кризису идентичности, к духовному вакууму. Это влечет за собой деформацию самосознания человека, отчуждение личности от собственной истории, утрату смысла бытия, общения, творчества, учебной или профессиональной деятельности, отказ от перспектив будущего и ответственности за собственную биографию.

Российское образование сегодня находится в состоянии теоретического и эмпирического поиска новых целей, ориентиров, эффективных стратегий развития. Внимание ученых и педагогов-практиков обращено на методологические, конкретно-научные и исследовательские задачи по построению новой образовательной системы, позволяющей школе обеспечить условия для присвоения культурных и нравственных ценностей, для развития всего спектра возможностей, способностей и дарований ребенка, готовности школьника к самовоспитанию и самореализации, к преодолению жизненных трудностей, к развитию смысловой саморегуляции и смыслообразования.

Изменения в педагогической практике поддерживаются и новым социальным заказом. Глобализация, неизбежная включенность России в общемировые процессы, социально-экономические, политические и духовные изменения в стране требуют поиска дополнительных ресурсов для роста человеческого потенциала как важнейшего условия конкурентоспособности страны. Закономерно, что в сложившихся условиях особое внимание уделяется проблеме сохранения и укрепления психологического здоровья детей.

Научные, методологические, нормативно-правовые основания программы

Методологическим основанием данной программы являются труды отечественных психологов, в которых жизненный путь личности рассматривается с позиций классического деятельностного подхода. Это направление развивается в исследованиях таких психологов, как Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, Д.Б. Эльконин, С.Л. Рубинштейн и др. Важное значение для нас имеют методологические и конкретно-научные идеи психологов постклассического направления (А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, В.П. Зинченко, В.Е. Ключко, О.М. Краснорядцева, Д.А. Леонтьев, В.А. Петровский, О.К. Тихомиров и др.).

Значительное влияние на наши профессиональные позиции оказала «психотехническая теория» психологического сопровождения М.Р. Битяновой, концепция школьной психологической службы И.С. Дубровиной, разработки С.В.Кривцовой, посвященные развитию эмоционального

интеллекта детей, оказанию помощи в решении жизненных задач, предупреждению противоправного и асоциального поведения, и работы отечественных психологов, посвященные проблемам переживания трудных жизненных ситуаций, профилактике психических нарушений, возникающих в результате воздействия стрессовых факторов. (Л.И. Анцыферова, Ю.А. Александровский, Ф.Е. Василюк, М.Ш. Магомед-Эминов, А.Г. Маклаков и др.).

Теоретическим ядром нашей программы является введенное Д.А.Леонтьевым понятие «личностный потенциал», как базовая интегральная характеристика зрелости и самодетерминации личности. Личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, преодоления личностью самой себя, а также меру прилагаемых ей усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни.

Феноменологию, отражающую различные аспекты личностного потенциала в разных подходах в зарубежной и отечественной психологии, обозначают такими понятиями, как «воля», «сила Эго», «локус контроля», «смыслообразование» и др. По мнению Д.А. Леонтьева, в зарубежной психологии этому понятию наиболее точно соответствует понятие «жизнестойкость» («hardiness»), введенное Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди.

Учение С. Мадди о жизнестойкости согласуется с его теорией личности, которую он определяет, как теорию активации. В рамках этой модели считается, что информация или эмоциональный опыт некоего определенного рода является наилучшим для человека и поэтому разовьет его личность и увеличит вероятность такого взаимодействия с миром, чтобы получить в результате искомый вид информации и эмоциональных переживаний.

Д.А. Леонтьев отмечает, что жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Выделенная С. Мадди диспозиция включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» (Maddi, 1998). Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. С. Мадди отмечал: «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность». Для развития компонента участия принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей.

Принятие риска (challenge) — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком.

Мадди (Maddi, 1998 b) подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Жизнестойкость является формируемой интегральной характеристикой, которая определяется оптимальной смысловой регуляцией личности, ее адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями и характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Развитие жизнестойкости личности имеет огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой результативности, способствует активной, сознательной и целенаправленной реализации накопленного опыта не только при реше-

нии проблемных, стрессовых, но всех задач, позволяет гибко адаптироваться к условиям жизни, адекватно интерпретировать события в мире и себя в этих событиях.

Жизнестойкость – тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах.

Создание и реализация психолого-педагогической системы повышения жизнестойкости обучающихся предполагает тесное информационное и организационное сотрудничество всех участников образовательного процесса: администрации, учителей, классных руководителей, воспитателей, педагогов-психологов и родителей обучающихся, что позволит создать условия для формирования у обучающихся позитивной целостной ценностно-смысловой картины мира, снизить риск возникновения антивиталяного поведения.

Практическая направленность программы

Реализация данной программы будет способствовать:

разрешению противоречий между возрастающими современными требованиями к уровню психолого-педагогической компетентности педагогов и недостаточным уровнем психологической грамотности и психологической компетентности педагогов;

разрешению противоречий между потенциальными возможностями психолого-педагогических технологий и уровнем использования их на практике педагогами;

решению социально-значимой проблемы формирования поведенческих навыков у обучающихся, позволяющих сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

Цели и задачи программы

Цель: создание и развитие системы преемственности психолого-педагогических технологий в работе педагогов по формированию жизнестойкости обучающихся на разных уровнях обучения.

Задачи программы:

- развитие гармоничной личности с оптимальной смысловой регуляцией поведения, с адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями, высоким уровнем стрессоустойчивости;

- повышение компетентности педагогов по использованию психолого-педагогических технологий в работе с обучающимися, направленных на формирование у них жизнестойкости (дискуссия, деловая и ролевая игра, методики целеполагания, технологии саморегуляции и т.д.);

- использование педагогами в образовательном процессе активных психолого-педагогических технологий при формировании базовых навыков жизнестойкости у обучающихся на разных уровнях обучения;

- повышение психологической компетентности родителей по формированию жизнестойкости детей через индивидуальные, групповые, массовые формы работы.

Модули программы

Программа по развитию жизнестойкости состоит из следующих модулей:

Профилактическая работа педагогов (учителей, воспитателей, классных руководителей) с обучающимися с использованием психолого-педагогических технологий на разных уровнях обучения.

Психологическое сопровождение обучающихся, включающее диагностическую, профилактическую и развивающую работу с классными коллективами.

Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов.

Повышение психолого-педагогической компетентности родителей.

Этапы реализации Программы

1. Подготовительно-диагностический этап направлен на определение уровня развитости компонентов жизнестойкости обучающихся; информирование родителей обучающихся и педагогов о предстоящей работе по профилактике жизнестойкости обучающихся (*сентябрь*).

2. Формирующий этап включает в себя: комплекс мероприятий, направленных на формирование и развитие компонентов жизнестойкости обучающихся; проведение цикла семинаров для педагогов с целью создания системы преемственности психолого-педагогических технологий; проведение тематических родительских собраний, составление памяток, рекомендаций для родителей (*октябрь – март*).

3. Мониторинг. Оценка результатов, посредством повторной диагностики компонентов жизнестойкости учащихся, с помощью тех же самых методик, что и на первом этапе. Анализ проведенных мероприятий, планирование дальнейшей профилактической работы. Выработка рекомендаций для педагогов, обучающихся, родителей. Индивидуальное психологическое консультирование детей и родителей (*апрель-май*).

Ожидаемые результаты:

Создание и развитие образовательной среды, способствующей росту успешности каждого ученика, сохранению его физического и психологического здоровья.

Увеличение количества учащихся (на всех уровнях обучения), имеющих высокие показатели адаптивности, уверенности в себе, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные умения.

Совершенствование системы работы по выявлению и поддержке обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Создание системы преемственности психолого-педагогических технологий в работе педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся на разных уровнях обучения.

Разработка памяток для учителей, психологов, воспитателей, классных руководителей, по вопросам формирования жизнестойкости обучающихся.

Разработка памяток и буклетов для обучающихся и родителей по проблемам, связанным с вопросами жизнестойкости.

Укрепление механизмов взаимодействия лица и родителей.

Критерии эффективности программы:

- статистически достоверное увеличение доли обучающихся со сформированными навыками жизнестойкости (по итогам автоматизированной диагностики);

- увеличение доли педагогов лица, использующих активные воспитательные технологии, направленные на формирование базовых компонентов жизнестойкости обучающихся (справка руководителей структурных подразделений).

Список литературы

1. Баева, И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002
2. Белкин, А.С. Ситуация успеха. Как ее создать: кн.для учителя. - М.: Просвещение, 1991.
3. Вачков И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников.- СПб, 2009.-111 с.
4. Дереклеева, Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М.:ВАКО, 2004.- 122с. – (Педагогика. Психология. Управление)
5. Дереклеева, Н.И. Развитие коммуникативной культуры учащихся на уроке и во внеклассной работе: Игровые упражнения. – М.:5 за знания. 2005. – 192с. – (Методическая библиотека)
6. Иванов, И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел // И. П. Иванов. – М., 1989. – 208 с.
7. Капустин, И.П. Педагогические технологии адаптивной школы: учеб. пособие // Н. П. Капустин. – М., 2003. – 216 с.
8. Книжникова, С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС - полиграфия», 2009.
9. 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.- 184 с.
10. Парфенова, И.С. Классный руководитель: Технология проведения классных часов «Открывая себя» / И.С. Парфенова — М., 2015, №3
11. Педагогические технологии: Учебник для студентов педагогических вузов / Н.М. Борытко, И.А. Соловцова, А.М. Байбаков. Под ред. Н.М. Борытко. — Волгоград: Изд-во ВГИПК РО, 2006.— 59 с. (Сер. «Гуманитарная педагогика». Вып. 2.)
12. Прихожан, А.М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста.- М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
13. Прутченков, А.С. Социально-психологический тренинг в школе.- М.,2001
14. Справочник классного руководителя (5-9классы) / Дереклеева Н.И., Савченко М.Ю., Артюхова И.С. Под ред. И.С.Артюховой. – М.:ВАКО, 2005. – 304с. - (Педагогика. Психология. Управление)
15. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации / Под ред. А.Ф. Шадуры.- СПб.: «Речь», 2005.- 176с.
16. Хухлаева, О.В., Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). - М.: Генезис, 2005. - 207с.
17. Шустова, И.Ю. Классный руководитель: Технология проведения дискуссий в классе / И.Ю. Шустова — М., 2015, №3
18. Щуркова, Н.Е. Воспитание на уроке. - М.: Центр «Педагогический поиск», 2007.
19. Щуркова, Н.Е. Профессиональное мастерство классного руководителя. – М.: Айрис-пресс, 2007. -160с.

План реализации Программы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся на 2015-2016 уч.г.

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Результат/ документ
Подготовительный этап				
1	Разработка локальных нормативных актов, регламентирующих деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся	Сентябрь	зам. директора ВР	Программа по ФЖО, приказ об ответственности за данное направление, должностные инструкции
2	Проведение методического семинара по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в лицее	Сентябрь	зам. директора ВР	Проведенное мероприятие, протокол
3	Планирование воспитательной работы лицея/класса по направлению «Формирование жизнестойкости обучающихся»	Сентябрь	зам. директора ВР, воспитатели/ кл.руководители	Раздел «ФЖО» в Планах воспитательной работы лицея/ класса
4	Подбор и освоение диагностического инструментария для определения сформированности компонентов жизнестойкости учащихся 5, 8 классов (Тест школьной тревожности Филлипса; Тест жизнестойкости Д.А.Леонтьева, Е.И. Рассказовой; многофакторный опросник Кеттелла (детский и подростковый варианты); тест определения типа акцентуаций характера Шмишека; Методика «Лесенка» (С.Г.Якобсон, В.Г.Щур), «Шкалы самооценки» Дембо-Рубинштейн; САН; методика «Карта риска суицида» Л.Б.Шнайдер и «Я-концепция» А.М. Прихожан и др.)	Сентябрь- октябрь	педагоги-психологи (2)	План диагностических исследований
5	Проведение диагностических исследований в 1-11 классах	Октябрь- ноябрь	педагоги-психологи (2)	Журнал диагностических исследований
6	Разработка программы занятий «Жизненные навыки» (1 класс), «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» (5 класс), «Познай себя» (8 класс)	Сентябрь	педагоги-психологи (2)	Утвержденные программы занятий

7	Разработка тематических родительских собраний	Сентябрь, октябрь	педагоги-психологи (2)	Утвержденная тематика родительских собраний
8	Выявление подростков и старшеклассников, находящихся в трудной жизненной ситуации и нуждающихся в индивидуальном психолого-педагогическом сопровождении.	Октябрь-ноябрь	педагоги-психологи (2)	Выявленная группа риска школьной и социальной дезадаптации
9	Получение письменного согласия родителей или законных представителей на проведение индивидуальной коррекционно-развивающей работы с ребенком.	Октябрь-ноябрь	педагог-психолог, воспитатели/ кл.руководители	Согласие
10	Составление учебно-тематического плана индивидуальной работы с учащимися, нуждающимися в психологической помощи и поддержке, утверждение его у руководителя.	В течение года	педагоги-психологи (2)	Утвержденная программа индивидуальных коррекционно-развивающих занятий
11	Оказание методической помощи воспитателям и классным руководителям по вопросам проведения диагностических исследований уровня социальной компетентности учащихся, планирования работы по развитию жизнестойкости.	В течение года	педагоги-психологи (2)	Отражение работы в журнале консультаций
12	Подготовка выступлений на тематических педагогических советах, семинарах, методобъединениях и т.п. для педагогов	В течение года	педагоги-психологи (2)	Отражение работы в журнале консультаций
Формирующий этап				
13	Проведение методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов (<i>Приложение 1</i>)	В течение года	зам. директора ВР, педагоги-психологи (2)	Проведенные мероприятия
14	Осуществление методического сопровождения воспитателей и классных руководителей по вопросам обеспечения психологических условий развития жизнестойкости (<i>Приложение 5</i>)	В течение года	педагоги-психологи (2)	Отражение работы в журнале консультаций, групповой работы
15	Проведение занятий с учащимися 1-х, 5-х, 8-х классов на этапе адаптации к новым условиям обучения (<i>Приложение 3</i>).	Сентябрь-октябрь	педагоги-психологи (2)	Отражение работы в журнале групповой работы
16	Проведение групповых развивающих занятий по программам: «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» (5 класс); «Познай себя» (8 класс).	1-3 четверть	педагог-психолог	Отражение работы в журнале групповой работы

17	Проведение индивидуальных коррекционно-развивающих занятий с учащимися, находящимися в трудной жизненной ситуации (<i>Приложение 4</i>)	В течение года	педагог-психолог	Отражение работы в журнале индивидуальных консультаций
18	Проведение тематических групповых (в соответствии с планом работы психологической службы) и индивидуальных консультаций для родителей учащихся.	В течение года	педагоги-психологи (2)	Отражение работы в журнале консультаций
19	Проведение внеурочных мероприятий по формированию жизнестойкости в соответствии с планом (<i>Приложение 2</i>)	В течение года	воспитатели/ кл.руководители	Проведенные мероприятия. Сообщения на сайт лица.
20	Проведение родительских собраний по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности родителей в соответствии с планом (<i>Приложение 6</i>)	В течение года	зам. директора ВР, педагоги-психологи (2)	Проведенные мероприятия
Мониторинг				
21	Оказание методической помощи классным руководителям и воспитателям в проведении мониторинга.	Сентябрь-октябрь, апрель-май	педагоги-психологи (2)	Отражение работы в журнале консультаций
22	Проведение мониторинговых диагностических исследований обучающихся, попавших в группу риска (с низким уровнем жизнестойкости). Используются методики, применяемые в начале учебного года.	Сентябрь-октябрь, апрель-май	педагоги-психологи (2)	Отражение работы в журнале диагностических исследований
23	Анкетирование педагогов «Использование психолого-педагогических технологий для ФЖО на уроках и во внеурочной деятельности»	апрель	зам. директора ВР, зав.кафедрами	Результаты анкетирования
24	Анализ воспитательной работы в классе по направлению ФЖО	апрель	воспитатели/ кл.руководители	Аналитический отчет
25	Анализа и оценка результатов работы по формированию жизнестойкости обучающихся в учебном году	май	зам. директора ВР, педагогов-психологи (2)	Аналитический отчет за год
26	Планирование мероприятий по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей), собственную работу на следующий учебный год с учетом результатов мониторинга.	май	зам. директора ВР. педагогов-психологи (2)	Планы работы на учебный год

Профилактическая работа педагогов (учителей, воспитателей, классных руководителей) с обучающимися с использованием психолого-педагогических технологий на разных уровнях обучения

Технология (от греч. *techne* — искусство, мастерство, умение и *logos* — слово, учение) - это совокупность приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве. Поэтому учитель, освоивший педагогическую технологию, это человек, владеющий педагогическим мастерством.

Технология понимается как система методов, осуществляемых в каком-либо процессе, и ее можно представить в виде описания составляющих элементов, структуры их взаимосвязей и системообразующего элемента, задающего целостность технологии. Элементами образовательной технологии являются педагогические *методы* (как способы взаимодействия педагога и воспитанника по достижению цели) и *приемы* (как способы воздействия педагога на обучающегося или воспитанника).

Для формирования жизнестойкости обучающихся могут быть использованы следующие психолого-педагогические технологии:

- технология педагогического наблюдения;
- технология конструктивного общения;
- технология ведения дискуссии;
- технология групповой проблемной работы;
- технология коллективной творческой деятельности (КТД);
- технология «Мозговой штурм»;
- технология «Создание ситуации успеха»
- технология ситуационного классного часа;
- технология проведения классных часов «Открывая себя» и др.

Педагогическая технология — это система теоретически обоснованных принципов и правил, а также соответствующих им приемов и методов эффективного достижения педагогом целей обучения, воспитания и развития школьников. Применение таких технологий для формирования жизнестойкости обучающихся способствует решению следующих задач:

формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);

формирование у учащихся позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;

формирование способности соизмерять свои поступки с нравственными ценностями, принятыми в обществе.

Технология педагогического наблюдения (по Щурковой Н.Е.)

Педагогическое наблюдение – универсальная методика прослеживания развития и формирования тех или иных качеств личности ребенка, в том числе и качеств, характеризующих жизнестойкость. Педагогическое наблюдение может фиксировать характеристики личности в процессе непосредственной деятельности, оно мобильно, может отмечать изменения настроений, поведения под воздействием каких-либо факторов. Оно никак не предполагает «подглядывания», требует длительности и последовательности. Одни и те же показатели могут свидетельствовать о разных признаках, педагог фиксирует отобранные показатели, сопоставляет их, прослеживает частоту.

Недостаток педагогического наблюдения – невозможно выразить результат количественными показателями, получают только описательные характеристики, носящие крайне субъективный характер, выражаемые в словах, которые всегда многозначные

Технология конструктивного общения

(по Щурковой Н.Е.)

Общение - вид деятельности, в которой происходит взаимодействие субъектов, обмен рациональной и эмоциональной информацией, опытом, знаниями, навыками и умениями, а также результатами деятельности.

Специфика общения определяется тем, что в его процессе субъективный мир одного человека раскрывается для другого. **Общение – взаимодействие двух субъектов, в процессе которого происходит трансляция взаимного «Я».**

Функции общения:

- функция «открытия друг друга».
- функция «соучастия друг другу».
- функция «возвышения друг друга».

Функция «Открытия»:

1. Принятие пластической позы общения:

- а) снятие «замка»;
- б) отсутствие угрожающей позы;
- в) «раскрытые ладони».

2. Обращения (по имени).

3. Установление личного контакта:

- а) визуального;
- б) вербального;
- в) тактильного;
- г) предметно-действенного.

Помощь в «открытии» собеседника:

Ребёнок открывает своё «Я» навстречу педагогу. Он произносит вслух своё самочувствие, состояние. Финальным моментом должно состояться «Я-сообщение».

Функция «Соучастие»:

вопрос в связи с обстоятельствами;

система вопросов;

«идеологический вопрос» - содержит интерес к какой-либо проблеме;

интерес к мнению ребёнка («как ты полагаешь?», «как ты думаешь?»);

предложение помощи ребёнку («разреши помочь», «не хотел бы ты, чтобы тебе помогли?»), «помощь нужна?»).

Функция «Возвышения».

Авансирование (акцент на достоинствах ребёнка, которые он ещё не проявил).

Оправдание поведения ребёнка.

Просьба о помощи у ребёнка.

«Ты – сообщение» (оглашение вслух вероятностного сообщения).

Главная задача педагога в организации общения в том, чтобы помочь ребёнку стать субъектом общения. Владение технологией конструктивного общения помогает педагогу организовывать правильное поведение в конкретной ситуации.

Технология ведения дискуссии

(Шустова И.Ю.)

Дискуссия – спор, обсуждение какого-либо вопроса. Во время дискуссии партнеры могут либо дополнять друг друга, либо противостоять один другому, отстаивать свою позицию. В диалоге задача участников – развивать, созидать, находить совместный поиск истины, решения. В споре – защищать свою личную позицию, аргументировать свой выбор, искать слабые стороны оппонента.

Технология проведения любой дискуссии состоит из следующих этапов:
определение цели и задачи дискуссии;
выбор темы;
принятие правил дискуссии;
выбор формы;
ход дискуссии;
резюмирование.

Технология групповой проблемной работы

Технология групповой проблемной работы – это работа с вербальным (словесным) поведением школьников в проблемной ситуации, в ходе которой может решаться одна из трех задач: 1 – познавательной, 2 – организационной, 3 – аксиологической.

В первом случае решаются дидактические, учебные задачи. Во втором случае цель проблемной работы – разработка и принятие организационных решений. В третьем варианте цель групповой проблемной работы – прояснение, обсуждение, развитие ценностного содержания. Общее в них – это обращение к слову как средству, действие педагога в условиях проблемной ситуации, организация межличностного взаимодействия как движения от личных мнений, идей, позиций к общему результату-продукту.

Действие педагога начинается с создания или фиксации проблемной ситуации, перевода проблемной ситуации в конкретизированную задачу. И эта задача (обязательно!) должна быть зафиксирована на доске, на плакате, в тетрадах.

Следующий шаг – введение определённой цепочки действий школьников (введение движения личностного к общему, групповому). Существует два варианта такой цепочки: «Лепка» и «Кооперация».

«Лепка». Ключевым, стартовым является групповая или микрогрупповая деятельность с разработкой идеи с фиксацией в общей групповой (микрогрупповой) результат. Чаще всего такая разработка идёт в режиме мозгового штурма. Результаты «мозговых штурмов» объединяются в единый список предложенных идей.

«Кооперация». Первоначальный список идей, предложений составляется индивидуально, затем индивидуальные результаты объединяются и корректируются в парной работе, потом парные продукты анализируются и отбираются в квартетах, затем аналогичная работа проводится в восьмёрках. В итоге появляется общий список, который доводится до решения.

Технология коллективной творческой деятельности (КТД)

(И. П. Иванов)

В организации «классического» КТД, разработанного И.П. Ивановым, выделено шесть стадий:

предварительная работа, формирование мотивации;
коллективное планирование, разработка проекта КТД;
коллективная подготовка КТД;
проведение КТД;
коллективное подведение итогов;
последствие.

Коллективная творческая деятельность — это деятельность одновременно практическая и духовная, позволяющая ребенку приобрести не только практические, организаторские, коммуникативные и другие навыки, но также выявить и реализовать свои способности, приобрести опыт диалогического взаимодействия и гуманных отношений, освоить принятые в обществе способы и формы реализации ценностных отношений к окружающему миру и другим людям.

Технология «Мозговой штурм»

Мозговой штурм проводится в два этапа: этап генерации идей и этап экспертов.

На этапе генерации идей педагог создает условия для свободного проговаривания учащимися идей и предложений по заданной теме. Все предложения фиксируются.

На этапе экспертов идет систематизация и прояснение предложений, коллективное обсуждение, уточнение, дополнение, принятие решения. Можно выбрать группу экспертов, в которую войдут самые опытные и пользующиеся авторитетом школьники.

Технология «Создание ситуации успеха»

Ситуация успеха – это такое целенаправленное, организованное сочетание условий, при котором создается возможность достичь значительных результатов в деятельности, это результат продуманной, подготовленной стратегии, тактики.

Ситуации успеха могут быть разных видов:

Предвосхищаемый успех.

Констатируемый успех.

Обобщающий успех.

Технологические операции создания ситуаций успеха (по А.С.Белкину)

Операция	Назначение	Речевая парадигма
1. Снятие страха	Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих.	«Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться». «Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения». «Контрольная работа довольно легкая, этот материал мы с вами проходили».
2. Авансирование успешного результата	Помогает учителю выразить свою твердую убежденность в том, что его ученик обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности.	«У вас обязательно получится». «Я даже не сомневаюсь в успешном результате».
3. Скрытое инструктирование ребенка в способах и формах совершенствования деятельности	Помогает ребенку избежать поражения. Достигается путем намека, пожелания.	«Возможно, лучше всего начать с.....» «Выполняя работу, не забудьте о.....»
4. Внесение мотива	Показывает ребенку ради чего, ради кого совершается эта деятельность, кому будет хорошо после выполнения.	«Без твоей помощи твоим товарищам не справиться...»
5. Персональная исключительность	Обозначает важность усилий ребенка в предстоящей или совершаемой деятельности.	«Только ты и мог бы...» «Только тебе я и могу доверить...» «Ни к кому, кроме тебя, я не могу обратиться с этой просьбой...»
6. Мобилизация активности или педагогическое внушение.	Побуждает к выполнению конкретных действий.	«Нам уже не терпится начать работу...» «Так хочется поскорее увидеть...»
7. Высокая оценка детали.	Помогает эмоционально пережить успех не результата в целом, а какой-то его отдельной детали.	«Тебе особенно удалось то объяснение». «Больше всего мне в твоей работе понравилось...» «Наивысшей похвалы заслуживает эта часть твоей работы».

Ситуация успеха особенно важна в работе с детьми, поведение которых осложнено целым рядом внешних и внутренних причин, поскольку позволяет снять у них агрессию, преодолеть изолированность и пассивность.

Технология ситуационного классного часа

(Капустин Н.П.)

Жизнь любого человека в целом состоит из ситуаций, то есть из таких событий, явлений, фактов, которые оказывают влияние на его поведение и в которых проявляются характер, привычки, культура поведения. Предлагаемая методика позволяет анализировать собственное поведение в ситуациях «после событий», чтобы учиться на собственном опыте или разрабатывать стратегию поведения на будущее.

Технология ситуационного классного часа включает в себя такие компоненты:

- цель;
- информация;
- «Я-позиция»;
- причина «Я-позиции»;
- «Я-позиция» и общественно значимая норма;
- рефлексия;
- свободный выбор

Технология проведения классных часов «Открывая себя»

(Парфенова И.С.)

Условно тематику классных часов «Открывая себя» можно разделить на следующие блоки:

- «Познай себя»
- «Познай другого»
- «Элементы общения»
- «Основы этикета»
- «В мире интересного»

Важная особенность проведения подобных классных часов - это создание условий для спокойного общения, диалога. Каждый должен быть если не участником, то активным зрителем или экспертом. Выделяются три составляющие классного часа: теоретическая – возможность узнать нечто новое; практическая – изложенный материал применить при выполнении упражнений; тестирование (анкетирование) – связано с темой классного часа, возможность узнать что-то новое о себе, о человеке и его поведении.

Технология проведения классных часов «Открывая себя» следующая:

- выбираем тему классного часа;
- продумываем структуру классного часа;
- проведение классного часа;
- рефлексия.

Анкета для учителей:
«Использование психолого-педагогических технологий для ФЖО на уроках»

1. ФИО учителя _____

2. Какие психолого-педагогические технологии для ФЖО Вы используете во время уроков?

- Технология педагогического наблюдения
- Технология конструктивного общения
- Технология ведения дискуссии
- Технология групповой проблемной работы
- Технология коллективной творческой деятельности (КТД)
- Технология «Мозговой штурм»
- Технология «Создание ситуации успеха»

3. Применение каких психолого-педагогических технологий вызывает у Вас затруднение? В чем?

- Технология педагогического наблюдения
- Технология конструктивного общения
- Технология ведения дискуссии
- Технология групповой проблемной работы
- Технология коллективной творческой деятельности (КТД)
- Технология «Мозговой штурм»
- Технология «Создание ситуации успеха»

4. Про какие психолого-педагогические технологии Вам нужна дополнительная информация?

- Технология педагогического наблюдения
- Технология конструктивного общения
- Технология ведения дискуссии
- Технология групповой проблемной работы
- Технология коллективной творческой деятельности (КТД)
- Технология «Мозговой штурм»
- Технология «Создание ситуации успеха»

5. Какие темы Ваших уроков способствуют ФЖО?

Спасибо!

Анкета для воспитателей/классных руководителей:

«Использование психолого-педагогических технологий для ФЖО во внеклассной, внеурочной деятельности»

1. ФИО воспитателя/классного руководителя _____

2. Какие психолого-педагогические технологии для ФЖО Вы используете во внеклассной, внеурочной деятельности?

- Технология педагогического наблюдения
- Технология конструктивного общения
- Технология ведения дискуссии
- Технология групповой проблемной работы
- Технология коллективной творческой деятельности (КТД)
- Технология «Мозговой штурм»
- Технология «Создание ситуации успеха»
- Технология ситуационного классного часа
- Технология проведения классных часов «Открывая себя»

3. Применение каких психолого-педагогических технологий вызывает у Вас затруднение? В чем?

- Технология педагогического наблюдения
- Технология конструктивного общения
- Технология ведения дискуссии
- Технология групповой проблемной работы
- Технология коллективной творческой деятельности (КТД)
- Технология «Мозговой штурм»
- Технология «Создание ситуации успеха»
- Технология ситуационного классного часа
- Технология проведения классных часов «Открывая себя»

4. Про какие психолого-педагогические технологии Вам нужна дополнительная информация?

- Технология педагогического наблюдения
- Технология конструктивного общения
- Технология ведения дискуссии
- Технология групповой проблемной работы
- Технология коллективной творческой деятельности (КТД)
- Технология «Мозговой штурм»
- Технология «Создание ситуации успеха»
- Технология ситуационного классного часа
- Технология проведения классных часов «Открывая себя»

5. Какие еще психолого-педагогические технологии, на Ваш взгляд, применимы для ФЖО?

6. Каким опытом проведения внеклассного мероприятия по ФЖО Вы можете поделиться?

Спасибо!

Содержание внеурочных воспитательных мероприятий, направленных на формирование навыков жизнестойкости обучающихся

Внеурочные воспитательные мероприятия в 1-4 классах направлены на обучение учащихся навыкам эффективного общения, критического мышления, принятия решения, выработке адекватной самооценки, умению постоять за себя, разрешению конфликтов.

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 учитывается потребность взрослеющих подростков в избирательности общения, их эмоциональную ранимость, потребность в признании и стремление к самоутверждению.

В раннем юношеском возрасте (10-11класс) актуальными являются вопросы межличностного отношения (любовь, непонимание близких, предательство друзей, одиночество), вопросы о смысле жизни, развитие ценностных установок, тактики совладающего поведения.

Тематика воспитательных профилактических мероприятий:

- Коммуникативный тренинг для учащихся 5-11 классов
- Игры на знакомство и сотрудничество
- Классные часы «Жизнестойкость», «Мои жизненные планы», «Добрым быть не просто», «Плюсы и минусы виртуального общения», «Конфликты и пути их решения», «Роскошь человеческого общения», «Прощение или месть» и др.
- Ситуационные классные часы «Инцидент», «Калоши счастья»
- Проблемные классные часы «Смысл жизни», «Добро и зло», «Свобода и ответственность»
- Дискуссии «Что значит быть счастливым», «Самое большое несчастье – это одиночество», «Моя жизнь зависит от меня»
- Командные игры «Кораблекрушение на Луне», «Общаться – значит все сообща», «Ассоциации» и др.
- Ролевые игры «Такая у меня привычка», «Оцени поступок»
- Уроки самопознания «Игры в самих себя», «Тропинка моего «Я», «Мое настроение (с утра, после школы, дома, в выходной и т.д.)»
- Беседы «Как преодолеть страх перед экзаменом», «Кому доверю свою беду», «Как преодолеть трудности» и др.

Психологическое сопровождение обучающихся, включающее диагностическую, профилактическую и развивающую работу с классными коллективами

Целью психолого-педагогического сопровождения обучающихся является профилактика антивиталяного поведения. Осуществление психолого-педагогического сопровождения реализуется в двух направлениях: общая профилактика (работа со всеми обучающимися) и специальная профилактика (индивидуальная работа).

Направление общей профилактики предполагает организацию работы со всем классным коллективом. Оно включает диагностическую, развивающую, профилактическую работу.

Диагностические исследования проводятся перед началом работы по программе и по мере её реализации. Сравнительный анализ результатов, полученных в начале и конце учебного года, позволяет оценить результативность проводимой в образовательном учреждении работы, направленной на развитие жизнестойкости, наметить пути её совершенствования и спланировать работу на следующий год.

Диагностические исследования направлены:

- на определение сформированности компонентов жизнестойкости обучающихся;
- выявление индивидуально-личностных особенностей обучающихся;
- обнаружение суицидальных намерений обучающихся;
- отслеживание результативности проводимой в лицее работы по развитию жизнестойкости.

В качестве диагностического инструментария используются следующие методики:

- Тест школьной тревожности Филлипса;
- Тест жизнестойкости Д.А.Леонтьева, Е.И. Рассказовой;
- Многофакторный опросник Кеттелла (детский и подростковый варианты);
- Опросник определения типа акцентуаций характера Г. Шмишека;
- «Шкалы самооценки» Дембо-Рубинштейн;
- САН;
- Методика «Карта риска суицида» Л.Б.Шнайдер;
- «Я-концепция» А.М. Прихожан;
- «Тип темперамента» А. Белова;
- ежегодно проводится социометрическое исследование.

Данные, полученные в результате диагностической работы, в обобщенном виде представляются на педагогических советах, используются при проведении семинаров, подготовки конференций для педагогов. Также эти результаты важны для организации и проведения групповой и индивидуальной коррекционной и консультативной работы с обучающимися, родителями и педагогами.

Профилактическая и развивающая работа организуется со всеми обучающимися. Её целью является предупреждение риска школьной и социальной дезадаптации (девиантного, деликвентного, суицидального поведения).

Работа направлена на вовлечение обучающихся в совместную деятельность, развитие способности сопротивляться негативным влияниям среды, умения справляться с негативными эмоциональными состояниями, стремления не избегать жизненных трудностей, а учиться эффективно их преодолевать.

По мере реализации профилактической и развивающей работы для обучающихся расширяются возможности:

- в овладении способами самопознания и на их основе развитие стремления быть субъектами собственной жизнедеятельности;
- в овладении навыками конструктивного межличностного взаимодействия с другими людьми, научиться осознавать, анализировать мотивы своего поведения и поведения других людей, правильно вести себя в различных (в том числе конфликтных) жизненных ситуациях;
- в осознании собственной личности, жизни, а также личности и жизни другого человека, как ценности и, в соответствии с этим, выстраивать собственный стиль взаимодействия с миром;
- в развитии умения произвольно управлять своим поведением, самостоятельно преодолевать препятствия и проявлять волевые качества

- в умении корректировать негативные эмоциональные состояния, в овладении способами релаксации, психической и физиологической саморегуляции;
- в соотнесении своих действий и поступков с образцами, представленными в культуре и их корректировании, развитии адекватной самооценки;
- в овладении способами самоорганизации своей деятельности (учебы, режима дня), обладая знанием некоторых психологических закономерностей и феноменов.

Профилактическая и развивающая работа осуществляется по подгруппам или фронтально со всей группой. На этапе адаптации к новым условиям обучения проводятся занятия с учащимися 1-х, 5-х и 8-х классов (1-3 занятия). В 5-х классах в 1-3 четверти проводятся групповые развивающие занятия по программе «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям», в 8-х классах по программе «Познай себя».

Занятия с пятиклассниками проводятся один раз в неделю по подгруппам, с восьмиклассниками – один раз в месяц. Занятие состоит из вступления, основной части и заключения. Во вступительной части психолог сообщает тему занятия или предлагает вопросы по обсуждаемой теме. В основной части реализуются цели и задачи занятия. В заключительной части осуществляется анализ знаний, которые получены, того, как эти знания могут быть использованы в жизни; самопроверка; саморефлексия; организация развивающих игр, направленных на развитие коммуникативных отношений и другие формы работы.

Работа по программе осуществляется через организацию групповых дискуссий; психотехнических игр и упражнений; проективных методов рисуночного и вербального типа; методов «репетиции поведения»; активно используются примеры и анализ событий из собственного жизненного опыта и литературы; тестирование; ролевое проигрывание; элементы коммуникативного тренинга и др.

Анализ ответов обучающихся на тестовые задания, данные проективных методик, рисунков, мини-сочинений, эссе и т.п., непосредственное наблюдение поведения обучающихся в играх, упражнениях, в процессе свободного взаимодействия подростков, позволяют определить индивидуальные особенности обучающихся (свойства личности, уровень сформированности навыков общения, ценностные ориентации, интересы и склонности, особенности самооценки и т.п.). Полученная психологом информация используется при проведении консультативной работы с родителями и педагогами, а также для организации и планирования индивидуальной коррекционно-развивающей работы с обучающимися.

В результате осуществления психолого-педагогического сопровождения всех обучающихся, осуществления диагностической, профилактической и развивающей работы, становится возможным выделение группы суицидального риска, обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, которые нуждаются в индивидуальном психологическом сопровождении.

Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации

Индивидуальная коррекционно-развивающая работа проводится с целью обеспечения личностного развития обучающихся, реализации возрастных и индивидуальных возможностей, профилактики риска суицида, повышения жизнестойкости подростка.

Цели индивидуальной коррекционно-развивающей работы осуществляются через решение следующих задач:

- 1) Установление эмоционального контакта с подростком, оказание ему психологической поддержки;
- 2) Выявление и демонстрация подростку его сильных сторон, ценных личностных качеств, формирование позитивного отношения к себе и окружающим;
- 3) Расширение представления обучающегося о возможных путях решения трудных жизненных проблем;
- 4) Ориентирование на поиски выхода из критических ситуаций или на изменение отношения к ним, умения самостоятельно разрешать конфликтные ситуации;
- 5) Знакомство подростка с приемами эмоциональной саморегуляции, развитие навыков стабилизации негативных эмоциональных состояний;
- 6) Оказание помощи в развитии совладающего поведения, развитие умения адекватно вести себя в трудных жизненных ситуациях.

Данная работа реализуется через организацию индивидуальных коррекционно-развивающих занятий с психологом, консультаций, бесед с ребенком, родителями, педагогами.

Для осуществления коррекционно-развивающей работы психологами разработаны программы индивидуальной работы, направленной на развитие и коррекцию эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся. В основе программ индивидуальной коррекционной работы лежат программы - «Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте» под редакцией И.В. Дубровиной и «Жизненные навыки» под редакцией С.В. Кривцовой.

Коррекционная программа индивидуальной психологической работы с младшими, средними и старшими подростками имеет несколько уровней наполнения психологическим содержанием. Во-первых, работа направлена на эмоционально-волевую сферу личности, и призвана снизить напряженность, возникшую в результате дезадаптации в семейных либо социально-групповых взаимоотношениях. В случае дефицита родительской любви у подростка часто тормозится психосоциальное развитие, фиксируются инфантильные формы поведения. Общение с психологом способно частично восполнить недостающее внимание к личности ребенка, повысить его фрустрационную устойчивость. Во-вторых, подросткам предлагаются приемы саморегуляции; происходит обучение рефлексии собственного поведения с целью понимания своих чувства и отношений с другими. В отношении юношеского возраста работа направлена на формирование временной перспективы и целеполагания, а также на увеличение чувства ответственности за свое поведение.

Индивидуальные коррекционно-развивающие занятия проводятся в психологическом кабинете, оборудованном мягкими бескаркасными креслами, партами, компьютером, телевизором, оснащенном необходимыми расходными материалами для проведения арт-терапии. Посторонние люди при проведении занятия не присутствуют.

Занятия проводятся 1 раз в 1-2 недели, продолжительность занятия 35 - 40 минут. Структура занятия состоит из приветствия, вводной беседы, проведения разминки (настроиться на занятие, собрать внимание), сообщения темы занятия, основной работы по теме занятия и ритуала прощания.

На занятиях используются такие методы и приемы работы как: беседа; метод проектов; ролевые режиссерские игры; придумывание, рассказывание и разыгрывание историй и сказочных сюжетов; работа с телом; работа с дыханием; работа с образами (рисование, лепка, создание бумажных скульптур, мозаика и др.)

В результате осуществления индивидуальной коррекционно-развивающей работы для обучающихся расширяются возможности:

- в гармонизации эмоционально-волевой и личностной сферы;
- в стабилизации, развитии адекватной самооценки;
- в развитии самосознания;
- в развитии самоконтроля, произвольной регуляции, рефлексии поведения;
- в развитии эмоционального интеллекта;
- в развитии социальных чувств и качеств;
- в обучении социальным навыкам: выражения чувств, активного слушания, уважения к другому, принятия, оказания поддержки, противостояния влиянию, реагирования на критику;
- в развитии умения адекватно действовать в трудных жизненных ситуациях.

Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов

Работа по повышению уровня жизнестойкости обучающихся предполагает систематическое, планомерное, целенаправленное взаимодействие классных руководителей, воспитателей, учителей-предметников, педагогов-психологов, администрации лицея.

Основной целью работы, направленной на повышение уровня психолого-педагогической компетентности педагогов является создание и развитие системы преемственности психолого-педагогических технологий в работе специалистов по формированию жизнестойкости обучающихся на разных уровнях обучения.

Задачи:

1. Ознакомление педагогов с особенностями психолого-педагогических технологий, используемых для работы по формированию жизнестойкости обучающихся и их применение для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста;

2. Ознакомление педагогов с теоретическими аспектами проблемы аутоагрессивного поведения детей и подростков и использование этой информации для организации работы с обучающимися младшего, среднего и старшего школьного возраста;

3. Знакомство педагогов с методами выявления обучающихся младшего, среднего и старшего звена, находящихся в трудной жизненной ситуации и нуждающихся в психолого-педагогической поддержке;

4. Расширение и уточнение знаний педагогов о возрастных особенностях обучающихся с целью организации профилактической работы и своевременного выявления и решения проблем обучающихся;

5. Развитие компетенций педагогов, обеспечивающих деятельность по улучшению детско-родительских отношений обучающихся начального, среднего и старшего звена.

Для повышения уровня психологических знаний и психологической культуры педагогов проводятся семинары, лекции, консультации, беседы, анкетирование, создаются и распространяются информационно-методические материалы.

Тематика семинаров для педагогов:

«Условия формирования жизнестойкости в разные возрастные периоды. Психолого-педагогические технологии, способствующие развитию жизнестойкости обучающихся»;

«ФЖО на уроках: использование психолого-педагогических технологий, материала учебных предметов»;

«Психологические условия успешной адаптации первоклассников»;

«Адаптация пятиклассников к условиям обучения на среднем звене»;

«Адаптация восьмиклассников к новым условиям обучения»;

«Профилактика школьной тревожности у детей и подростков»;

«Конфликтные ситуации: причины, профилактика, стратегии продуктивного разрешения»;

«Психолого-педагогическая поддержка обучающихся в период подготовки и сдачи ОГЭ, ЕГЭ»;

«Жизнестойкость и совладание с проблемами»;

«Профессиональный стандарт педагога. Психолого-педагогическая компетентность»;

«Стадии и кризисы возрастного и личностного развития. Роль взрослых в оказании помощи подростку, оказавшемуся в кризисной ситуации»;

«Проектирование воспитательных ситуаций с учетом индивидуальных психологических особенностей обучающихся»;

«Социально-психологические особенности и закономерности развития детских, подростковых и юношеских сообществ».

Для анализа успешности использования и преемственности психолого-педагогических технологий педагогами и принятия административных решений в конце учебного года проводится анкетирование.

Повышение психолого-педагогической компетентности родителей

Развитие основ жизнестойкости начинается с самого детства и продолжается до юношеского возраста. Однако, будучи взрослым человеком, тоже можно развить жизнестойкие убеждения. На выраженность компонентов оказывают огромное влияние отношения родителей и ребенка. Если ребенок ощущает поддержку и доверие, любовь и одобрение, то у него будет хорошо развит компонент вовлеченности. Если родители позволяют ребенку проявлять инициативу, учат его ответственности за свои поступки, дают самостоятельно справляться с задачами, то выраженным будет компонент контроля. А на развитие принятия риска влияет неоднородная среда, новые впечатления и эмоции, богатая палитра чувств. Сальваторе Мадди говорит, что выраженность трех основ жизнестойкости помогает справиться со стрессом, увеличивает работоспособность, позволяет сохранить здоровье.

Приучая детей самостоятельно принимать решения, не бояться ошибок, но бояться бездействия – родители воспитывают в них жизнестойкость. Поэтому основная цель работы с родителями – это развитие профилактического и воспитательного ресурса семьи, направленного на формирование жизнестойкости ребенка, ценностного отношения к здоровью и профилактику антивиталяного поведения.

Задачи:

Сформировать паттерны эффективного взаимодействия родителей и детей адекватные возрасту ребенка по вопросам позитивного отношения к жизни.

Сформировать уважительное отношение к личности ребенка и пониманию его проблем.

Повысить уровень просвещенности родителей в вопросах формирования жизнестойкости.

Тематика родительских собраний:

1 класс

«Психологические условия успешной адаптации к школе»;

«Развитие произвольной регуляции познавательных процессов и поведения»

2 класс

«Общение в жизни ребенка. Развитие коммуникативных способностей младших школьников»;

«Застенчивость и тревожность: пути эффективного совладания»

3 класс

«Формирование познавательной мотивации младших школьников»;

«Как помочь ребенку стать жизнестойкой личностью?»

4 класс

«Психологические особенности учащихся четвертых классов»;

«Формирование самооценки и самоотношения»

5 класс

«Особенности адаптации обучающихся к условиям среднего звена» (знакомство родителей с результатами проведенных психодиагностических исследований);

«Поощрение и наказание в воспитании детей»

6 класс

«Наш беспокойный подросток» (знакомство родителей с основными новообразованиями подросткового возраста, особенности общения с детьми в семье);

«Родителям о роли общения в жизни подростка»

7 класс

«Я строю свою жизнь» (возможности профессионального самоопределения, знакомство с условиями обучения на старшем звене, подготовка к профильному обучению);

«Стиль родительских отношений и его влияние на развитие ребенка»;

«Контакты и конфликты»;

«Как помочь ребенку стать жизнестойкой личностью?»

8 класс

«Особенности адаптации обучающихся к условиям обучения в старшем звене» (знакомство родителей с результатами проведенных психодиагностических исследований);

«Мой ребёнок становится трудным»;

«Возможные причины психологического кризиса подростков. Лично-семейные конфликты; конфликты, обусловленные состоянием здоровья; конфликт, связанный с антисоциальным поведением; конфликт, обусловленный материально-бытовыми трудностями»;

«Роль родителей и их практическая помощь при подготовке к ЕГЭ»

9 класс

«Психологическое здоровье. Качества, необходимые для адекватного переживания стрессов. Самопринятие, принятие взрослых»;

«Дети и родители - профессиональный выбор: «За» и «Против» (совместное детско-родительское собрание).

10 класс

«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных жизненных ситуациях»;

«Нравственные ценности семьи»;

«Конструктивное восприятие стресса».

11 класс

«Роль родителей и их практическая помощь при подготовке к ЕГЭ»;

«Культура отношений между отцом и матерью – образец будущего для старшеклассника»;

«Конструктивное восприятие стресса».

Анкета родителей

Уважаемые родители!

Подводя итоги учебного года и, намечая дальнейшие планы, мы бы хотели познакомиться с вашими предложениями и пожеланиями.

В каком классе учится Ваш ребенок _____

Какие темы, касающиеся воспитания, обучения, психологического развития и психологического здоровья детей, были для Вас наиболее актуальными в этом учебном году?

Возрастные психологические особенности обучающихся (младших школьников, подростков, старшекласников)

Особенности построения гармоничных детско-родительских отношений в разные возрастные периоды;

Права и обязанности детей и родителей;

Эффективная профилактика вредных привычек;

Правила безопасного поведения ребенка в быту;

Информационная безопасность;

Психологический климат в классе,

Развитие учебно-познавательной мотивации;

Развитие интеллектуальных способностей ребенка;

Развитие коммуникативных способностей ребенка;

Условия формирования адекватной самооценки и самоуважения;

Вопросы здорового образа жизни (рациональное питание, спорт, закаливание);

Саморегуляция эмоционального состояния в стрессовых ситуациях, (контрольные работы, экзамены, соревнования);

Вопросы психологического комфорта и защищенности в школе и семье;

Другие (какие?)

2. В лицее Вы получаете информацию по вопросам, касающимся проблем сохранения психологического здоровья детей, формирования их жизнестойкости?

(да, нет, трудно сказать)

Какие формы взаимодействия педагогов, психологов и родителей Вы считаете самыми эффективными и полезными для повышения своей психолого-педагогической компетентности?

- тематические родительские собрания;

- очные занятия в Семейной академии;

- получение рекомендаций на сайте лицея в разделе «Родителям»;

- круглые столы;

- через средства ИКТ (электронный журнал, скайп, электронную почту);

- индивидуальные консультации.

Благодарим за ответы!

Интернет-ссылки на реализацию Программы

Перечень интернет-ссылок	Дата размещения	Место размещения
Наличие объявлений, новостей о плановых мероприятиях Программы		http://biysk-li-ceum.ru//index.php?option=com_frontpage&Itemid=34
Организация двустороннего обмена информацией по проблемам формирования навыков жизнестойкости (опросы, форумы и др. формы обратной связи)	С родителями Апрель – май 2016	https://docs.google.com/forms/d/1qa2RYDfRnTDVY1VLsNs8b_1WffPoEJbK9rrVw1iCMho/edit?usp=drive_web#responses
	С педагогами Март-Апрель 2016	https://docs.google.com/forms/d/1_NtP-ce4duE-2XV9uTUHRM8S74_VEolS-8FGHhY9rA/viewform
Наличие памяток, буклетов, видеосюжетов по формированию навыков жизнестойкости для родителей, составленных педагогами образовательной организации	Декабрь 2015	http://biysk-li-ceum.ru//index.php?option=com_content&task=view&id=1014&Itemid=249
Наличие памяток, буклетов, видеосюжетов по формированию навыков жизнестойкости для обучающихся	Ноябрь 2015	http://biysk-li-ceum.ru//index.php?option=com_content&task=view&id=1006&Itemid=248
Наличие активных ссылок (баннеров) на внешние психологические Интернет-ресурсы		http://biysk-li-ceum.ru//index.php?option=com_content&task=view&id=1006&Itemid=248

МАТЕРИАЛЫ ПО ИТОГАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Информационная карта акции «Неделя солнечного настроения»

Наименование общеобразовательной организации / муниципальное образование	КГБОУ «Бийский лицей-интернат Алтайского края»
Наименование мероприятия	Акция «Неделя солнечного настроения»
Целевая аудитория (<i>обучающиеся, или педагоги, или родители, или администрация</i>)	Обучающиеся, педагоги, администрация, сотрудники лицея
Количество участников	1371 обучающихся
ФИО, должность педагога	Заместитель директора по ВР, Совет лицеистов
Цель мероприятия (направленная на отработку конкретных навыков)	Усиление и обогащение эмоционально-энергетического и личностного ресурсов обучающихся и педагогов, профилактика истощения эмоционально-энергетического и личностного ресурсов на этапе завершения учебного года
Описание всех этапов мероприятия (мотивационного, основного, рефлексивного)	<i>Организационный:</i> «Мозговой штурм», составление плана мероприятий, распределение поручений <i>Основной:</i> Музыкальное утро, игры на переменах по холлам, игра «Тайный друг» среди учащихся 8-11 классов, танцевальный флеш-моб, оформление стены «Позитив от каждого класса», День сладкоежек, День рождения лицея, Торжественная церемония чествования лицеистов «Гордость лицея». <i>Рефлексия:</i> отзывы о неделе, заметка на сайт
Средства и методы измерения результатов	Общее настроение, отзывы. Участие каждого класса в общелицейских делах.
Приложения, иллюстрирующие содержание работы (<i>стимульный материал, схемы, видеоролики, таблицы и т.д.</i>)	См.сайт лицея

**Информационная карта воспитательного мероприятия
«Катастрофа в пустыне»**

Наименование общеобразовательной организации	КГБОУ «Бийский лицей-интернат Алтайского края»
Наименование мероприятия	Тренинг-игра «Катастрофа в пустыне» пустыне
Целевая аудитория (<i>обучающиеся, или педагоги, или родители, или администрация школы</i>)	Обучающиеся 8 класса (первый год обучения в новой группе)
Количество участников	22 человека, время проведения 1 час 30 мин.
ФИО, должность педагога	Дьякова Светлана Эммануиловна, воспитатель
Цель мероприятия (направленная на отработку конкретных навыков)	Цель: Изучение процесса выработки и принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии. Задачи: * отработать навыки поведения в дискуссии, быть убедительным; *открыть для себя традиционные ошибки, совершаемые людьми в полемике; *потренировать способности выделять главное и отсеивать «шелуху»; *научиться осознавать стратегические цели и именно им подчинять тактические шаги.
Описание всех этапов мероприятия (мотивационного основного, рефлексивного)	Мотивация: игра «Катастрофа в пустыне» выбрана мною, так как направлена на сплочение вновь образованного коллектива (8 класс) и выявление лидеров и вдумываемых членов коллектива. Основной этап: 1. Каждый участник получает специальный бланк. 2. Ведущий сообщает участникам, что с этой минуты все они пассажиры авиалайнера, потерпевшего крушение. Называет список из 15 предметов, обнаруженных под обломками самолёта. 3. Предлагает проранжировать каждому эти предметы в соответствии со значимостью для их спасения. Время заполнения бланка 15 минут. 4. Ведущий предлагает разбиться на пары и проранжировать эти же предметы снова в течение 10 минут совместно с партнёром. 5. Общее групповое обсуждение с целью прийти к общему мнению в течение не менее 30 минут. 6. Ведущий поздравляет всех участников с благополучным спасением и предлагает обсудить итог игры. Рефлексия: Все участники по кругу отвечают на вопрос «Удовлетворён ли ты лично результатами обсуждения. Почему?» Из 22 участников игры 12 человек посчитали, что решение, принятое группой, оптимально, 10 человек согласились с решением большинства, несмотря на разногласия, и 2 человека не согласились с мнением основной части группы.
Средства и методы измерения результатов	Из наблюдения за работой участников хорошо видна высокая степень навыка организовать дискуссии (М.Л., С.Д.), умение идти на компромиссы, слушать друг друга (Н.А., Д.А., Н.М., П.Ю., Д.К., М.К.), аргументированно доказывать свою точку зрения (К.О., Л.Н.), владеть собой (Щ.Д., Б.Д.). Частые споры (Г.Р., П.Н.) де-

	монстрируют самим участникам их некомпетентность в сфере общения и необходимость изменения своего поведения.
Использованная литература	http://piter-trening.ru/komandnaya-igra-katastrofa/ В.Г. Пузиков. «Катастрофа в пустыне» Издательство «Речь», Санкт-Петербург, 2005 И. Вачков. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М.: Изд. «Ось-89», 2000г.:
Приложения, иллюстрирующие содержание работы (<i>стимульный материал, схемы, видеоролики, таблицы и т.д.</i>)	Приложения: бланки участников игры, бланк подведения итогов

Бланк для игры «Катастрофа в пустыне»

№	Сохранившийся предмет	Индив. ответ	Груп. ответ	Ранги эксперта*	Индивид. ошибка	Груп. ошибка
1.	Охотничий нож			10		
2.	Карманный фонарь			8		
3.	Летная карта окрестности			4		
4.	Полиэтиленовый плащ			9		
5.	Магнитный компас			3		
6.	Переносная газовая плита вместе с газовым баллоном			15		
7.	Охотничье ружье вместе с боеприпасами			11		
8.	Парашют			14		
9.	Пачка соли в таблетках (1000 шт.)			2		
10.	1,5 л воды на каждого спасшегося			1		
11.	Определитель съедобных животных (карманное издание)			13		
12.	Одни солнечные очки на каждого спасшегося			6		
13.	2 л водки 56 градусов			7		
14.	1 легкая накидка на каждого спасшегося			5		
15.	Карманное зеркало			12		
	Сумма ошибок					

*Примечание участники получают бланки без экспертной оценки

Бланк подведения итогов (для организаторов игры)

Оцените навыки совместной работы членов команды по приведенной шкале 1 — неудовлетворительно; 2 — плохо; 3 — средне; 4 — хорошо; 5 — отлично.

Оценка	Навык
	Устанавливают общую цель
	Оценивают сильные и слабые стороны каждого из членов команды
	Формулируют конкретные индивидуальные цели
	Вместе выбирают общий подход к достижению поставленной цели
	Принимают на себя личную ответственность за результаты индивидуальной и совместной работы
	Устанавливают атмосферу взаимного доверия
	Поддерживают необходимое сочетание навыков и личностных черт в команде
	Налаживают процесс работы в команде (распределение ролей, налаживание коммуникации и процесса принятия решений)
	Продвигаются шаг за шагом, от одной маленькой победы к другой

В группе работало 22 человека. Общую цель - двигаться навстречу спасателям (неправильную, с точки зрения экспертов) установили единогласно. Сильные и слабые стороны каждого из членов команды в процессе игры смогли выявить 50% участников. Конкретные индивидуальные цели формулируют 80% обучающихся. Общий подход к достижению поставленных целей демонстрируют 75% учеников. Личную ответственность за результаты работы – только 30%. Атмосфера взаимного доверия поддерживается 60% учеников. Процесс работы в команде налаживают 30% участников. Тем не менее, удаётся продвигаться от одной победы к другой, приходит к согласию почти всем участникам игры (80%).

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Методика ориентирована на оценку эффективности деятельности общеобразовательной организации по формированию навыков жизнестойкости обучающихся и профилактику суицидальных рисков.

Нормативное основание для проведения оценки:

ст.42 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации»;

постановление Администрации Алтайского края от 13.11.2012 № 617 «Об утверждении Стратегии действий в интересах детей в Алтайском крае на 2012-2017 годы;

приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 29.09.2014 № 5060 «О мерах по повышению эффективности работы общеобразовательных организаций по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»;

приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 20.10.2014 № 5486 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации программы по формированию жизнестойкости обучающихся общеобразовательных организаций»;

приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 17.02.2015 № 370 «О внедрении межведомственного стандарта»

№№ п/п	Требования к условиям и организации работы по формированию навыков жизнестойкости	Балл	Ответственный	Оценка исполнения (сумма баллов)		
				Не эффективный уровень	Не достаточно эффективный уровень	Эффективный уровень
1. Наличие нормативных документов, регламентирующих организацию работы педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся и профилактику суицидальных рисков						
1.1.	Имеется приказ об организации работы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся и профилактики суицидальных рисков;	1	Директор	до 5	6 - 15	16 - 21
1.2.	Приказом назначен ответственный(е) за данное направление работы;	1				
1.3.	Приказом утвержден план работы по данному направлению со всеми субъектами образовательных отношений (данное направление может	1				

1.4.	быть выделено в отдельный раздел плана воспитательной работы общеобразовательной организации); Определены обязанности в области формирования навыков жизнестойкости и профилактики суицидальных рисков с подробным описанием содержания деятельности в должностных инструкциях заместителя директора, классных руководителей педагога-психолога (при наличии), социального педагога (при наличии)	1 1 1 1				
1.5.	Имеются рассмотренные на педагогическом (методическом) совете и утвержденные директором программы учебных курсов психолого-педагогической направленности (факультативные занятия, элективный курс) или программы занятий по внеурочной занятости с обучающимися на всех уровнях общего образования: начальное общее (1,2,3,4 классы) основное общее (5,6,7,8,9 классы) среднее общее (10,11 классы)	1-4 1-5 1-2				
1.6.	Вопрос формирования навыков жизнестойкости обучающихся: включен в план внутриучрежденческого контроля; имеются справки по итогам контроля имеются приказы по итогам контроля	1 1 1				
2. Методическое сопровождение педагогов по использованию современных педагогических технологий при организации индивидуальной и групповой работы на уроке и внеурочной деятельности (социальное проектирование, БОС-технологии, деловые, ролевые игры, дискуссии, КТД и т.д.)						
2.1.	Вопросы формирования навыков жизнестойкости субъектов образовательных отношений рассмотрены: на педагогическом совете (совещаниях) - в форме информирования, просвещения; - в форме обобщения опыта; на методических семинарах с педагогами: - в форме информирования, просвещения; - в форме обучения современным педагогическим технологиям - в форме мастер-классов, научно-практической конференции и т.д.,	1 2 1 2 3	Директор, заместитель директора, руководители ШМО	до 3	4 - 10	11 - 15

	направленной на диссеминацию передового опыта На МО классных руководителей, учителей-предметников - в форме информирования, просвещения; - в форме обобщения опыта, в форме мозгового штурма, дискуссии и т.д.	1 2				
2.2.	Педагогам обеспечено: - участие в краевых мероприятиях по данному направлению (семинары, мастер-классы, научно-практические конференции, вебинары) и подтверждено сертификатами участия; - прохождение курсов повышения квалификации и подтверждено удостоверением о повышении квалификации; - индивидуальное (групповое) психолого-педагогическое консультирование педагогом-психологом общеобразовательной организации (базового психологического кабинета, ППМС-центра) и подтверждено отчетными документами педагога-психолога (Договором/Соглашением о взаимодействии)	1 1 1				
3. Повышение психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей) обучающихся						
3.1.	Организовано информирование родителей по проблемам формирования навыков жизнестойкости и профилактики суицидальных рисков в рамках родительских собраний на всех уровнях общего образования: начальное общее (1,2,3,4 классы) основное общее (5,6,7,8,9 классы) среднее общее (10,11 классы)	1 1 1	Заместитель директора, классные руководители, социальный педагог, психолог	до 5	6 - 10	11 - 15
3.2.	Организовано привлечение родителей (законных представителей) к социальному проектированию совместно с обучающимися и активным формам взаимодействия с педагогами (совместные пед.советы, дискуссионные площадки, учительско-родительские конференции и т.д.) на всех уровнях общего образования: начальное общее (1,2,3,4 классы) основное общее (5,6,7,8,9 классы) среднее общее (10,11 классы)	2 3 3				
3.3.	Организовано использование информационно-коммуникационных технологий (материалы на сайте ОО, видеосюжеты, интернет-опросы и т.д.);	2				

3.4.	Организовано индивидуальное (групповое) консультирование родителей педагогом-психологом (при наличии), что отражено в отчетных документах педагога-психолога, и (или) обеспечена доступность информации (на стендах, на сайте ОО) о получении ППМС-помощи в других организациях с указанием адресов и телефонов (электронных адресов) для связи	2				
4. Организация профилактической и развивающей работы с обучающимися по формированию у них навыков жизнестойкости и преемственности суицидальных рисков						
4.1.	Организована групповая работа с использованием современных пед.технологий по формированию классного коллектива в 1, 5, 9 классах, в «сборных» вновь созданных классах в адаптационный период (октябрь-ноябрь), а также в классах, где появился новый ученик и в конфликтных классах. Работа подтверждена отчетами о проведении, результатами итогового анкетирования, фотоотчетами и т.д.	1-6	Классные руководители, соц. педагог, педагог-психолог	до 15	16 - 35	36- 47
4.2.	Организовано обучение по программам психолого-педагогической направленности (элективные курсы, факультативные занятия, дополнительные общеразвивающие программы) на всех уровнях общего образования: начальное общее (1,2,3,4 классы) основное общее (5,6,7,8,9 классы) среднее общее (10,11 классы)	1-4 1-5 1-2				
4.3.	Организована работа, направленная на включение обучающихся в социальное проектирование и развитие волонтерского движения на всех уровнях общего образования: начальное общее (1,2,3,4 классы) основное общее (5,6,7,8,9 классы) среднее общее (10,11 классы)	2 3 3				
4.4.	Организовано проведение педагогической диагностики степени выраженности факторов риска суицида у обучающихся, представлены результаты пед. диагностики по каждому классу (Например, методика «Карта риска суицида», модификация Л.Б. Шнейдер): частично в параллели полностью в параллели	1 x 11 2 x 11				

5. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся группы суицидального риска						
5.1.	С обучающимися группы суицидального риска проведена углубленная психодиагностика (при наличии письменного согласия родителей (законных представителей) обучающегося, представлены ее качественно-количественные результаты;	2	Классные руководители, соц. педагог, педагог-психолог	до 2	3 - 5	6 - 8
5.2.	Организовано проведение индивидуальных коррекционно-развивающих занятий по программе, утвержденной директором, и ориентированной на снижение психоэмоционального напряжения, обучение навыкам саморегуляции и развитие способности к целеполаганию	3				
5.3.	Включение обучающихся данной группы	1				
	- в подготовку и реализацию социальных проектов (акций);	1				
	- во внеурочную деятельность;	1				
	- полезную занятость в каникулярное время					

76-106 баллов – в общеобразовательной организации созданы оптимальные условия и организована эффективная работа по формированию навыков жизнестойкости обучающихся и профилактике суицидальных рисков;

35-75 баллов – частично соответствует требованиям;

0-34 балла – не соответствует требованиям и неэффективно.