

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ №42

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Гимназия № 42»
_____ Г.В.Татарникова

Приказ № 200-осн. «29» декабря 2014 г.

**ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МБОУ «ГИМНАЗИЯ №42»**

**г. Барнаул
2014 г.**

1. Пояснительная записка.

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

Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности. Дезинтеграцию личности понимают как потерю организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей.

В настоящее время в государственной политике Российской Федерации расставлены приоритетные акценты в направлении здоровья страны и, в первую очередь, детей. Существенно способствует реализации поставленных задач по улучшению данной ситуации стремительный рост новых здоровьесберегающих технологий. Вместе с тем, проблема профилактики подростковых и молодежных самоубийств относится к числу тех, актуальность которых резко возросла в условиях социокультурного кризиса последних десятилетий. Российские показатели уровня суицида в несколько раз превышают среднемировые. Особенно стремительно растет число самоубийств среди подростков и молодежи. Несмотря на то, что различными науками разрабатываются и внедряются в практику все новые и новые методы и технологии предупреждения самоубийств, тревожные тенденции не исчезают.

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

В отечественной психологии проблема трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабатывается многими учеными: это 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 другие.

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 включиться 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 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.

Анализ теоретических и методологических основ позволяет сделать вывод о том, что 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.

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» (Книжников С.В.), является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации. Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные руководители, учителя-предметники), социальные педагоги, педагоги-психологи.

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

Достижение этой цели ставит перед собой ряд взаимосвязанных **задач**:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, по ведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
3. Формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;
4. Организация и целенаправленное включение подростков в ценностно-значимую для них деятельность.

Программа рассчитана на работу с учащимися 12-15 лет (6-9 классы).

Программа рассчитана на реализацию в ходе трёх этапов.

Этапы реализации программы.

1. Подготовительный (ноябрь-декабрь 2014 года)

1.1. Организационно-методический (ноябрь 2014 года)

Цель: разработка раздела по формированию жизнестойкости обучающихся в программе воспитательной работы школы

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 навыков для реализации программы.

1.2. Диагностический (декабрь 2014 года)

Цель: проработывание организационных основ реализации программы.

Содержание:

- запуск программы,
- знакомство с программой всех участников воспитательного процесса (повышение психолого-педагогической компетентности преподавательского коллектива, родителей по вопросам основе формирования жизнестойкости обучающихся),
- диагностика уровня сформированности компонентов жизнестойкости обучающихся,
- индивидуальное обсуждение результатов измерения жизнестойкости со школьником и его родителями.

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

3. Формирующий (январь-апрель 2015 года)

Цель: реализация основных мероприятий программы

Содержание:

- реализация принципов и подходов программы,
- включение подростков в различные виды деятельности,
- реализация выполнения основных модулей программы (различные воспитательные мероприятия, направленные на формирование и развитие компонентов жизнестойкости к которым относятся оптимальная смысловая регуляция личности, адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные способности и умения).

Результаты: положительная динамика уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:

- 1) высокая адаптивность,
- 2) уверенность в себе, адекватная самооценка,
- 3) независимость самостоятельных суждений,
- 4) стремление к достижениям,
- 5) ограниченность конфликтов, самодостаточность и др.

4. Итоговый (мониторинг) (май 2015 года)

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 подростков, полноты достижения реализации программы через диагностику детей, родителей, педагогов.

3. Перечень программных мероприятий по формированию жизнестойкости подростков

Этапы реализации программы	Содержание деятельности	Методы, методики и формы деятельности	Прогнозируемые результаты, формы их представления.
1. Подготовительный	Проведение беседы с родителями о программе формирования жизнестойкости детей	Родительское собрание	Предоставление родителям информации о формировании жизнестойкости и роли семьи и школы в воспитании данного качества.
	Беседы со школьниками о жизнестойкости, как о качестве, необходимом для жизненного успеха.	Классные часы, индивидуальные беседы, консультации	Стимулирование учащихся к осознанному саморазвитию компонентов жизнестойкости, осознание школьниками важности ее самовоспитания.
	Проведение индивидуальной диагностики каждого школьника - участника программы	Шкала «Диагностика социально-психической компетентности обучающегося (А.М.Прихожан).	Заполнение групповых карт-характеристик классными руководителями, обсуждение со школьником результатов тестирования и постановка задач-саморазвития.
2. Формирующий этап	Классный час «Основные жизненные ценности»	Беседа Используется информация об общественных и индивидуальных ценностях, соотношении ценностей с выбором своего жизненного	Осмысление представлений о смысле жизни, счастье, ценностях, жизненных планах
	Классный час по обсуждению готовности к трудным жизненным ситуациям	Беседа, тренинг. Используется информация о механизмах возникновения и развития стресса, материалы для проведения антистресс-тренинга	Расширить представление о стрессе, путях его преодоления и предотвращения.
	Классный час «Мои жизненные планы»	Беседа Используется информация о способах постановки	Составляется жизненный план подростка, обсуждаются варианты действий при невыполнении

		<p>тактических и стратегических жизненных целей, их связи с ценностными ориентациями личности, техника жизненного анализа</p>	<p>плана, продумывается достижение поставленных целей различными способами, соотносимых с социальными ценностями.</p>
Классный час «Умеете ли вы отдыхать?»	<p>Беседа, тренинг Используется информация о способах релаксации, релаксационный тренинг</p>	<p>Снятие эмоционального напряжения, переутомления, предотвращение возможного стресса, восстановление нарушенных функций организма, повышение трудоспособности, мышечное расслабление, успокоение, отвлечение от тревожащих событий.</p>	
Классный час «Жизнестойкий человек и как им стать?»	<p>Беседа. Используется подробная информация о компонентах жизнестойкости, способах их саморазвития</p>	<p>Стимулирование учащихся к осознанному саморазвитию компонентов жизнестойкости, осознание школьниками важности ее самовоспитания.</p>	
Классный час «В чем ценность жизни?»	<p>Беседа Используется информация о смысловых структурах личности</p>	<p>Обсуждение с подростками жизненных целей, ценностей и смыслов. Обсуждение жизненных ситуаций людей с разными жизненными смыслами, целями и ценностями.</p>	
Классный час «Как успешно преодолевать трудности?»	<p>Тренинг Используется информация о волевых качествах и их развитии, их обязательной нравственной направленности, примеры успешного преодоления трудностей</p>	<p>Стимулирование учащихся к развитию волевых качеств. Основную информацию о примерах успешного преодоления трудностей подготавливают учащиеся.</p>	
Тренинг развития временной перспективы и способности к целеполаганию для старшеклассников	<p>Используется информация о личностном развитии, самоопределении, обретении собственной</p>	<p>Возможность и необходимость самостоятельно определять цели своей жизни, освоение практически полезных навыков планирования</p>	

		идентичности материалы для проведения тренинга	
	Тренинг развития способности к самопознанию и уверенности в себе	Используется информация о средствах самопознания, саморазвития, материалы для проведения тренинга	Повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности, укрепление чувства собственного достоинства
	Тренинг развития мотивов межличностных отношений у подростков.	Используется информация о сущности и способах развития коммуникативных способностей, материалы для проведения тренинга	Развитие мотивов, лежащих в основе межличностных отношений подростков, чувства, ценности другого человека и самого себя
1.Итоговый (мониторинг)	Повторная диагностика уровня развития жизнестойкости учащихся	Повторная диагностика (методика А.М.Прихожан), опросы, наблюдения, самонаблюдения, анализ результатов деятельности учащихся	Обработка данных тестирования с помощью методов математической статистики. Составление отчета о проделанной работе в рамках реализации программы
	Обсуждение результатов повторной диагностики с учащимися и их родителями	Родительское собрание, индивидуальные беседы	

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Гимназия № 42»
 _____ Г.В.Татарникова

« _____ » _____ 2014 г.

**Дополнение в план воспитательной работы школы
 на 2014 - 2015 учебный год раздела «Формирование жизнестойкости обучающихся»**

План мероприятий по формированию жизнестойкости обучающихся

№	Мероприятие	Сроки реализации	Ответственные	Ожидаемый результат	Отметка о выполнении
Этап 1: Подготовительный					
	Включение вопроса об организации работы по формированию жизнестойкости обучающихся при зам. директора по воспитательной работе	ноябрь	Екшибарова Н.А.	Протоколы педсовета, совещаний	
	Проведение психодиагностики с целью выявления детей с проблемами жизнестойкости	До 12.01.2015г	Шилова О.А., Брылева О.А., классные руководители 5 – 9 классов	Справка по итогам	
	Проведение семинаров для классных руководителей по проведению занятий (мероприятий) по формированию жизнестойкости	декабрь	Шилова О.А., Брылева О.А.		
	Разработка и включение в План воспитательной работы школы раздела по формированию жизнестойкости обучающихся	декабрь	Екшибарова Н.А.	Согласованы и утверждены план работы	
	Внесение в должностные инструкции (педагогов-психологов, социальных педагогов, заместителей директоров по воспитательной работе) изменений по вопросу организации работы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся	декабрь	Екшибарова Н.А.	Изменения в должностных инструкциях педагогических работников	

Этап 2: Внедренческий				
Разработка и утверждение программы групповых и индивидуальных занятий по формированию жизнестойкости обучающихся (на основании методических рекомендаций Главного управления по образованию и молодежной политики Алтайского края от 20.10.2014 № 5486.)	январь	Брылева О.А., Шилова О.А.		
Подготовка и проведение тематических педагогических советов, родительских собраний, конференций, семинаров с участием специалистов системы профилактики	1 раз в полугодие	Шилова О.А., Брылева О.А.	Протоколы собраний, совещаний	
Проведение мероприятий с родителями (законными представителями) по формированию жизнестойкости детей средствами родительской педагогики	Не реже 2 раз в год	Екшибарова Н.А.	Протоколы родительских собраний	
Систематическое обновление информации об адресах, контактных телефонах получения психо- лого- педагогической, медицинской помощи в кризисной и стрессовой ситуации	постоянно	Екшибарова Н.А.	Информационный Стенд, сайт школы	
Организация индивидуального психолого- педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в психоэмоциональном напряжении, пережившим острое горе, жестокое обращение и т.п.	постоянно	Екшибарова Н.А., классные руководители	Наличие индивидуальной программы сопровождения, отчетная документация «куратора случая»	

Этап 3: Мониторинг эффективности работы образовательной организации по формированию жизнестойкости обучающихся				
	Проведение психодиагностики по сформированности жизнестойкости обучающихся	До 01.05.2015	Шилова О.А., Брылева О.А., классные руководители	Отчёт о проведении
Этап 4: Аналитический				
	Проведение круглого стола по итогам внедрения программы обязательного курса занятий формирования жизнестойкости обучающихся	До 30.05.2015	Екшибарова Н.А., Шилова О.А., Брылева О.А., классные руководители	Протокол