

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 38 с углубленным изучением
отдельных предметов» г. Барнаула Алтайского края
656010, г. Барнаул, ул. П. Сухова, 11, тел./факс 567-747, email: moy_sosh_38@mail.ru

«Рассмотрено»
на заседании педагогического совета школы
(протокол №1 от 25 августа 2023г.)

«Утверждаю»
Директор школы
Е.В. Васин

Приказ №112-р от 25 августа 2023г.

**Программа формирования навыков жизнестойкости
обучающихся МБОУ «СОШ №38»
на 2022/2027 учебный год»**

Барнаул, 2022

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа формирования навыков жизнестойкости обучающихся МБОУ «СОШ №38» на 2022/2027 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
Государственный заказчик, координатор Программы	МБОУ «СОШ №38 с углубленным изучением отдельных предметов
Разработчики Программы	Данилова Т.А. – заместитель директора по ВР, Малахова Н.Н., педагога - психолог
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) – 2 классных часа в четверть в каждом классе с 1-11; 3.Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации; 4.Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей по формированию жизнестойкости школьников с использованием материалов «Школы ответственного родительства».

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	2023/2027 учебный год
Этапы реализации Программы	1 этап: подготовительный 2 этап: формирующий 3 этап: итоговый мониторинг
Механизм управления реализацией Программы	Контроль за реализацией Программы осуществляется: - администрацией МБОУ «СОШ №38»
Исполнители основных мероприятий	Администрация МБОУ «СОШ №38»; педагог-психолог; социальный педагог; классные руководители
Целевые группы Программы	обучающиеся 1-11 классов; родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся; педагогические работники
Прогнозируемые риски	- многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни); - недостаточная мотивационная готовность учителя к реализации требований Программы; - недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного воспитания, уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни (при наличии семейного благополучия)
Показатели эффективности программы	- повышенная уровня жизнестойкости обучающихся, что проявляется в форсированности качеств; - повышение уровня адаптированности; - потребность в саморазвитии, в самоактуализации; - независимость самостоятельных суждений; - стремление к достижениям

I. Пояснительная записка

Программа «Формирование жизнестойкости обучающихся 1-11 классов МБОУ «СОШ №38» 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», Законом РФ «Об образовании».

Программа определяет содержание, основные пути формирования жизнестойкости детей и подростков, направлена на совершенствование и систематизацию работы школы по организации профилактической и коррекционной работы в целях профилактики девиантного поведения среди учащихся разных возрастных групп.

Актуальность данной Программы определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку именно она 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. Жизнь современного человека протекает в условиях политических, информационных, социально-экономических угроз. Эти угрозы часто обуславливают трудные и экстремальные жизненные ситуации. Некоторые люди эти ситуации переживают как стрессовые, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость.

Жизнестойкость предполагает признание человеком своих реальных возможностей, принятие реальной собственной уязвимости. Жизнестойкость – это база, исходя из которой, перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, который позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности.

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.

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.

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.

Все компоненты жизнестойкости вполне поддаются диагностике, формированию педагогическими методами и средствами. Педагогической наукой и практикой накоплено достаточное количество идей, способов и средств формирования и коррекции каждого из вышеперечисленных компонентов жизнестойкости.

II. Содержательное описание программы

Программа школы по формированию жизнестойкости обучающихся (далее – Программа) направлена на формирование навыков коммуникации, саморегуляции

поведения и эмоций, самооценки личности с учетом психофизиологических особенностей, и представляет комплекс взаимосвязанных психолого-педагогических мероприятий, реализация которых ограничена конкретными временными рамками.

Реализация Программы требует согласованной работы с разными участниками образовательного процесса и включает следующие виды работ:

- выявление обучающихся группы суицидального риска и организация с ними индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы по повышению уровня жизнестойкости;
- проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоциональное воображение обучающихся, отработка различных стратегий саморегуляции (поведенческих, эмоциональных, интеллектуальных);
- консультирование педагогов по вопросам выбора оптимальных методов и форм воспитательной работы, с учетом психофизиологических различий обучающихся, их половозрастных и индивидуальных особенностей;
- просвещение и консультирование родителей по коррекции деструктивных методов воспитания и оптимизации детско-родительских отношений.

Психолого-педагогические мероприятия по формированию жизнестойкости школьников ориентированы на достижение следующих задач:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи обучающимся, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (оказание социальной поддержки, выражение просьбы, отказа, реагирования на справедливую и несправедливую критику);
3. Формирование у обучающихся позитивной самооценки собственной личности;
4. Оптимизация эмоционального климата в семье и школе.

Направления работы:

1. Развивающая работа в классных коллективах. Целенаправленное включение учащихся в различные виды деятельности, требующие преодоления препятствий (спортивная, трудовая, игровая и др.) и развивающие волевые качества.
2. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.
3. Методическая и просветительская помощь педагогам и родителям в повышении их компетентности по вопросам жизнестойкости.

Программа рассчитана на работу с учащимися 7-18 лет (1-11 классы) Срок реализации – 5 лет. Программа состоит из 3 модулей:

1. *Профилактическая работа в классных коллективах:* на классных часах: один классный час в четверть в каждом классе с 1- по 11, с использованием активных форм обучения, таких как деловые, ролевые игры, занятия с элементами тренинга.

Проведение не менее одного в год родительского собрания по вопросам формирования жизнестойкости обучающихся.

3. *Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации:* отдельный план работы педагога-психолога, социального педагога.

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

- 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 половозрастных и индивидуальных особенностей;

-просветительскую работу с родителями: проведение родительских собраний, распространение буклетов, памяток, методических рекомендаций родителям по коррекции деструктивных методов воспитания и оптимизации детско-родительских отношений.

Срок реализации Программы – 2023/2027 учебный год.

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

-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.

Исполнителями основных мероприятий Программы являются:

Администрация	1. Составляет Программу по формированию жизнестойкости обучающихся; 2. Осуществляет планирование работы на 2023/2027 годы; 3. Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов; 4. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся; 5. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов.
Классный руководитель	1. Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе; 2. Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся; 3. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы; 4. Организует включение подростков в ценностно значимую для них деятельность; 5. Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности

Педагог-психолог	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 консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы; 4. Участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей); 5. Осуществляет методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости
Социальный педагог	Осуществляет социальный патронаж обучающихся, находящихся в социально опасном положении, состоящими на учете в КДН и ЗП, ПДН

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.

ПЛАН ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

на 2023/ 2027 годы

Содержание деятельности	Сроки	Ответственные	Прогнозируемый результат
Разработка школьного плана работы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся		Зам. дир. по ВР педагог-психолог	создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения
Обновление мобильного школьного уголка по формированию жизнестойкости «Любим жизнь! Ценим здоровье!»	В течение года		Повышение уверенности в себе, формирование образа «Я», формирование адекватной самооценки, развитие коммуникативности
Диагностическая методика «Я концепция» Е. Прис, Д. Харрис (компьютерный вариант)	ноябрь	Педагог-психолог	Исследование системы самооценок и отношений личности, связанных с ее поведением в различных сферах деятельности и активности, а также с системой ее социальных отношений, создание банка данных для индивидуальной и групповой работы педагога-психолога
Индивидуальная консультация для классных руководителей «Формирование навыков жизнестойкости обучающихся»	По запросу	зам.дир.по ВР, педагог-психолог	Методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости
Составление учебно-тематического плана индивидуальных (групповых) занятий с подростками «группы риска»	Сентябрь	социальный педагог	Наличие плана индивидуальных занятий
МО классных руководителей	Сентябрь	Классные	Планирование

«Определение направления воспитательной работы и планирование классных часов, родительских собраний в классном коллективе с учётом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе»		руководители	воспитательной работы по формированию жизнестойкости
Диагностика адаптации учащихся 1-х, 5-х классов	Конец первой четверти	педагог-психолог	Своевременное выявление детей «группы риска» с целью коррекции и предупреждения школьной дезадаптации
Изучение психологического климата в детских коллективах	В течение года (по запросу)	педагог-психолог	Изучение состояния эмоционально-психологических отношений в детской общности
Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) по вопросам формирования навыков жизнестойкости, в том числе с использованием интернет-ресурсов (распространение буклетов, родительские собрания, интернетссылки)	В течение года	зам.дир.по ВР, педагог-психолог	Повышение психологической компетентности родителей, укрепление механизмов взаимодействия ОУ и родителей.
Организация и проведение методических семинаров для педагогов по отработке психологопедагогических технологий формирования жизнестойкости школьников	В течение года	зам.дир.по ВР, педагог-психолог	Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по формированию жизнестойкости школьников
Профилактическая работа в классных коллективах (активные формы обучения: деловые, ролевые игры, занятия с элементами тренинга – 8 часов в год)	В течение года	классные руководители	Увеличение количества учащихся (на всех уровнях обучения), имеющих высокие показатели адаптивности, уверенности в себе, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные умения
Индивидуальная коррекционноразвивающая	по запросу	педагог-психолог	Снижение уровня эмоционального

работа с учащимися, испытывающими трудности в обучении и воспитании (Индивидуальная коррекционно-развивающая программа)			напряжения, повышение уверенности в себе, формирование образа «Я», формирование адекватной самооценки, развитие коммуникативности, познавательных процессов
Коррекционная работа с учащимися с отклоняющимся поведением	по запросу	педагог-психолог	Личностное развитие подростков, которое включает понимание себя, своих чувств, мотивов своих поступков; решение проблем в сфере взаимоотношений с окружающими, как в установлении позитивных контактов, так и в избегании конфликтов и развитие навыков общения; формирование самоконтроля
Социальный патронаж обучающихся, находящихся в социально опасном положении, состоящих на учётах	в течение года	социальный педагог	Своевременная поддержка детей, находящихся в социально опасном положении
Организация индивидуального психологопедагогического сопровождения обучающихся, находящихся в психоэмоциональном напряжении	в течение года	педагог-психолог	Снятие психо-эмоционального состояния обучающихся, находящихся в психоэмоциональном напряжении
Проведение общешкольных родительских собраний по формированию навыков жизнестойкости, налаживанию детско-родительских отношений	Ноябрь февраль	зам.дир. по ВР, педагог-психолог	формирование и развитие компетенций, необходимых для воспитания детей, гармонизации семейных отношений
Размещение на стендах информации об адресах, контактных телефонах получения психологической, педагогической, медицинской помощи в кризисной стрессовой ситуации	в течение года	зам.дир. по ВР	Своевременное информирование обучающихся о телефонах доверия
Занятия с	Март-апрель	педагог-	Повышение

элементами тренинга «Экзамен без		психолог	сопротивляемости стрессу, развитие эмоционально – волевой сферы, развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы, освоение навыков конструктивного взаимодействия
стресса» для учащихся выпускных классов			
<i>Аналитический этап</i>			
Анализ и оценка результатов школьной Программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2022/2027 учебном году в соответствии с показателями эффективности	Май	зам директора по ВР.	

Содержание работы с учащимися 1-11 классов

Для более эффективной работы классные руководители ежемесячно проводят классный час «Час жизнестойкости». Рекомендуемая тематика классных часов.

Тема	Содержание	Кол-во часов
1-4 классы «Общение в моей жизни»		
«Роль общения в жизни учащихся »	Развитие элементарных навыков общения, умения вступать в контакт, прислушиваться к мнению других, уступать. Кроме этого, в содержание занятий должно быть включено обучение детей приемлемым способам проявления эмоций; развитие способности анализировать свое поведение, чувства, качества личности в различных жизненных ситуациях.	1
«Учимся устанавливать контакт (найти друга на необитаемом острове)»	Развитие необходимых коммуникативных навыков у детей: способности успешно устанавливать дружеские контакты со сверстниками; возможности активизировать совместную деятельность детей в малых группах через умение договариваться, совместно (группой) выполнять поставленные задачи; развитие доброжелательности, умения понимать состояние	1
«Я и мои возможности»		
«Какой Я? Что Я знаю о себе?»	Развитие своих возможностей в разных видах деятельности (творческой, спортивной, трудовой).	1
«Я могу»	Формирование первичных навыков самопознания через анализ собственных возможностей («я умею», «я могу»);	1
«Я среди других»:		

«Я не такой, как все, и все мы разные»	Формирование представлений ребенка о ценности самого себя и других людей; учить пониманию себя и других, самостоятельному решению проблем в группе сверстников,	1
«Я в своих глазах и глазах других»	Учить находить пути решения конфликтов: помогать себе и другим в трудных ситуациях; контролировать собственное поведение через умение справляться с раздражительностью, неуверенностью в себе.	1
«Учимся сотрудничать»:		
Внеклассное занятие «Какой я друг. Правила настоящей дружбы»	Развитие необходимых коммуникативных навыков у детей: способности успешно устанавливать дружеские контакты со сверстниками.	1
«Учимся сотрудничать играя»	Активизация совместной деятельности детей в малых группах через умение договариваться, совместно (группой) выполнять поставленные задачи; развитие доброжелательности, умения понимать состояние партнера по общению, устанавливать доверительные отношения друг с другом.	1
5 класс «Я и мой мир»		
Я - личность и индивидуальность. Я и мои друзья.	Самоанализ подростками сильных и слабых сторон своей личности. Развитие рефлексии. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности. Командообразование. Самопрезентация. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1
Я в мире друзей.	Актуализация представления об особенностях привычек, взглядов, вкусов, позиций, поведения, деятельности людей, обусловленных половыми различиями. Развитие умения сотрудничать, учитывая эти знания. Формирование актуального полоролевого поведения. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1
Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей. Формирование: убеждения, что успех в учебе и других делах зависит от труда и упорства; уверенного поведения, произвольности и самоконтроля, адекватной самооценки. Обучение приемам конструктивного общения.	1
Практикум уверенного поведения в опасных ситуациях.	Формирование понятий: опасность, риск, трудная жизненная ситуация, помощь, самопомощь, взаимопомощь. Обучение приемам анализа, планирования и преодоления трудной жизненной ситуации. Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия. Службы экстренной помощи.	1
6 класс «Я и мой мир»		
Я и мой мир	Формирование: позитивных представлений о будущем; убеждения,	1

	что будущее нужно планировать, достижения и успех - результат деятельности человека. Успех деятельности зависит от умения общаться и взаимодействовать с другими. Самоконтроль и саморегуляция, как обязательные элементы успеха. Обучение основам саморегуляции.	
Практикум общения	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения. Обучение способам распознавания уверенного и неуверенного поведения в общении, умения оказать поддержку. Тренировка: уверенного выступления, умения обращения за помощью (на модели игровой ситуации).	1
Практикум нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях	Формирование позитивного мышления, навыков самоконтроля и саморегуляции. Тренировка принятия решения, обращения за помощью и преодоления трудной жизненной ситуации (на модели игровой ситуации). Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	1
Если бы моим другом был ... я сам	Формирование: адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны; мотивации, целеполагания, планирования саморазвития; конструктивного отношения к критике в свой адрес. Тренировка в приемах саморегуляции, самопрезентации (на модели игровой ситуации).	1
7 класс «Я и мой мир»		
Практикум общения	Особенности принятия индивидуального и коллективного решения. Тренировка умения предлагать и отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения (на модели игровой ситуации «Презентация группы»).	1
Разработка и управление социальным проектом	Формирование навыков конструктивного общения, умений принятия коллективного решения.	1
Практикум преодоления трудностей.	Формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»; анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение. Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях. Информирование о волевых качествах, нравственной направленности поступков и поведения при взаимодействии с другими людьми, примеры успешного преодоления трудностей	1
Я - личность!	Осознание собственной ценности, ценности человеческой жизни. Выбор своей социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми. Характер принятых решений, направленность выбора в сложных жизненных ситуациях (на модели игровой ситуации).	1
8 класс «Я и этот мир»		
Ценность жизни. Факторы риска и	Дискуссия о жизненных целях и ценностях. Определение факторов риска и опасности (в т.ч. зависимости). Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях	1

опасности.	риска и опасности.	
Практикум общения	Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов.	1
Практикум саморегуляции	Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях. Последствия воздействия стресса на организм, возможности эффективно противостоять стрессу. Овладение приемами саморегуляции.	1
Риск - дело благородное?	Дискуссия: «Риск - дело благородное? Рискованное поведение - проявление смелости, взрослости, решительности?» Формирование понятий: неоправданный риск, минимальный риск, склонность к риску, минимизирование неизбежного риска, самосохранение, самоспасение, самопомощь. Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	1
9 класс «Я и этот мир»		
Жизнь по собственному выбору	Актуализация представления о своем будущем, о своих жизненных целях. Профессия как ценность. Формулирование целей и определение временных границ. Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях. Программы защиты от стресса, зависимости.	1
Практикум конструктивного общения	Анализ особенностей общения, ресурсов личностного роста учащихся. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора, принятия коллективного решения. Защита от агрессии и стрессов.	1
Любовь! Что это такое?	Любовь и романтические отношения в жизни человека. Отношение к любви в разные эпохи. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях. Как пережить разрыв в романтических отношениях?	1
Проблемы смысла жизни	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я – в мире сверстников. Я – в мире взрослых.	1
10 класс		
Классный час «Жизнь человека и его право на жизнь в современном обществе»	Используется информация о правовом статусе личности в Российской Федерации и международных документах, обеспечивающих им их права.	1
Классный час по обсуждению готовности к трудным жизненным ситуациям	Используется информация о механизмах возникновения и развития стресса, материалы для проведения антистресс-тренинга (Каменюкин А.Г., 2008)	1
Классный час «Мои жизненные планы»	Используется информация о способах постановки тактических и стратегических жизненных целей, их связи с ценностными ориентациями личности,	1

	техника жизненного анализа (Н.К.Васильева 1999) Составляется жизненный план подростка, обсуждаются варианты действий при невыполнении плана, продумывается достижение поставленных целей различными способами, соотносимых с социальными ценностями.	
11 класс		
Классный час «Мы выбираем жизнь!»	Презентация «Мы выбираем жизнь!», рассказ Г.Журбы «Уйти их жизни», стихотворение «Бездна» Екатерины Мозоль.	1
Классный час «Конфликт в семье между детьми и родителями».	Беседа. Использовалась литература: Волков Б.С., Волкова Н.В. Конфликтология, Осипова Е., Чуменко Е. Конфликты и методы их преодоления	1
Классный час «В чем ценность жизни?»	Беседа Используется информация о смысловых структурах личности Обсуждение с подростками жизненных целей, ценностей и смыслов. Обсуждение жизненных ситуаций людей с разными жизненными смыслами, целями и ценностями.	1

**Рекомендуемая тематика классных
родительских собраний**

Название	Класс
«Обучение ребенка поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке» «Перестройка негативных эмоций ребенка в позитивные». «Поощрение активности ребенка»	1-4
«Родителям о роли общения в жизни подростка»	
«Поощрения и наказания в жизни детей» «Здоровый образ жизни – основа успешной жизнедеятельности»	5
«Детская агрессия» «Права и обязанности ребёнка»	6
«Общение родителей с детьми – подростками»	
«Роль семьи в воспитании моральных качеств личности» «Контакты и конфликты» «Воспитание насилием в семье»	7
«Нравственные ценности семьи» «Мой ребёнок становится трудным» «Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»	8
«В семье растёт сын» «В семье растёт дочь» «Дети и родители - профессиональный выбор: «ЗА» и «ПРОТИВ» «Как подготовить себя и ребенка к будущим экзаменам?»	9-11

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 2009. – 398 с.
2. Балакирев, В.П. Отрицательные переживания у детей // Журнал практического психолога. - 1996.- № 1.С. 6- 23.
3. Гурьянова, М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума / М.П. Гурьянова // Педагогика.2004. № 1. 18с.
4. 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.
5. 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.
6. Особенности формирования жизнестойкости младших школьников: методические рекомендации. Составитель: Вдовина Е.Г., зам.директора КГБОУ «Алтайский краевой центр диагностики и консультирования». – Барнаул, 2015 г.
7. Особенности формирования навыков эмоциональной саморегуляции и коммуникации обучающихся 11-15 лет: методические рекомендации. Составитель: Вдовина Е.Г., зам.директора КГБОУ «Алтайский краевой центр диагностики и консультирования». – Барнаул, 2015.
8. Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя. Составители: Гражданкина Л.В., к.пед.н., доцент АК ИПКРО, Зикратов В.В., к.пед.н., доцент АК ИПКРО, Тарасова А.Ю., старший преподаватель АК ИПКРО. – Барнаул, 2014.
6. Программа родительского образования «Школа ответственного родительства»/ автор - составитель В.В. Зикратов, к.п.н.. Барнаул, 2011.
7. Фомина А. Н.. Жизнестойкость личности. //Монография .А. Н. Фомина. МПГУ Издательство «Прометей», 2012.