

МУ «Управление образования  
Гудермесского муниципального района»  
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«ДЖАЛИНСКАЯ  
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3»  
(МБОУ «Джалкинская  
средняя школа №3»)

А.Кадырова ул., 165, с. Джалка,  
Гудересский район, Чеченская Республика, 366216;  
тел.: (928) 898-40-72; e-mail: [dzhalka3@mail.ru](mailto:dzhalka3@mail.ru);  
<http://www.dzhalka3.educhr.ru>;  
ОКПО 43128437; ОГРН 1202000000234;  
ИНН/КПП 2005012469/200501001

МУ «Гуьмсан муниципальни к1оштан  
дешпан урхалла»  
Муниципальни бюджетни  
йукъарадешаран учреждени  
«ДЖАЛКЕРА  
ЙУККЪЕРА ИШКОЛ №3»  
(МБЙУУ «Джалкера  
йуккъера ишкол №3»)

А.Кадыровн ур., 165 Джалка йурт,  
Гуьмсан к1ошт, Нохчийн Респулика, 366216  
тел.: (928)898-40-72; e-mail: [dzhalka3@mail.ru](mailto:dzhalka3@mail.ru)  
<http://www.dzhalka3.educhr.ru>;  
ОКПО 43128437; ОГРН 1202000000234;  
ИНН/КПП 2005012469/200501001

Утверждаю:

Директор

МБОУ «Джалкинская средняя школа №3»

М.Э. Ирисбаев



## **Программа по формированию навыков жизнестойкости учащихся «В чем заключается ценность жизни?».**

Разработала:

педагог-психолог: Сугаипова Ф.М.

## Пояснительная записка

### Актуальность программы:

Программа относится к числу *профилактических психолого-педагогических* программ, т.к. она направлена на профилактику трудностей в социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся, связанных с риском самоповреждения (суицид). Программа формирования жизнестойкости обучающихся определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. В современных условиях жизнедеятельность подростков и юношей предполагает проявление активности, мобильности и самостоятельности в принятии решений. Зачастую, студенты оказываются в стрессовых ситуациях, где необходима своевременная поддержка со стороны взрослых.

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между реальной ситуацией (желание достичь, сделать и т.п.) и имеющимися возможностями. Такое несоответствие потребностей способностям и возможностям препятствует достижению целей, а это влечёт за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая достаточным жизненным опытом, неизбежно встретиться с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, поэтому может стать причиной суицидальных мыслей и намерений. Своевременная психологическая помощь и поддержка, оказанная в трудной жизненной ситуации, позволяет избежать значительного количества непоправимых событий.

Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у учащихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития», является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации.

**Цель:** повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика девиантного поведения.

**Задачи программы:**

1. Осуществление профилактики девиантного и антивиталяного поведения учащихся.
2. Формирование установок толерантного поведения.
3. Проведение работы по снижению уровня тревожности и формированию адекватной самооценки учеников.
4. Развитие коммуникативных способностей.

**Предполагаемый результат и критерии оценки эффективности:**

- 1) повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств: адаптивность, уверенность в себе, наличие жизненных перспектив, стремление к достижениям, стрессоустойчивость;
- 2) создание условий для реализации личностного потенциала подростков;
- 3) повышение толерантности к стрессовым ситуациям;
- 4) повышение психолого-педагогической компетентности взрослых (родителей, педагогов, классных руководителей).

**Средствами формирования** служат методы социально-психологического тренинга, дискуссионные занятия, техники арт-терапии и релаксационные упражнения, приемы индивидуального консультирования.

## Характеристика модулей.

Программа состоит из 4 модулей (направлений деятельности):

1. *Диагностический модуль:* включает в себя мероприятия по проведению психодиагностического обследования, направленного на выявление начального уровня сформированности жизнестойкости и других связанных с ней личностных характеристик учащихся (самооценка, тревожность, коммуникативные способности).

2. *Коррекционно – развивающий модуль:* включает в себя серию психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование жизнестойкости, навыков целеполагания и планирования собственной жизни, уверенного поведения, навыков саморегуляции с опорой на внутренние резервы и повышение уровня стрессоустойчивости.

3. *Профилактический модуль:* включает в себя серию психолого-педагогических мероприятий, направленных на профилактику развития антивиталяного поведения, наркомании, депрессии, деструктивного стресса, комплексов.

4. *Информационно – просветительский модуль:* включает в себя серию психолого- педагогических мероприятий, направленных на повышение психологической грамотности учащихся по вопросам оказания себе помощи в трудных жизненных ситуациях.

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства	Сопереживание, эмпатийное выслушивание
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации	Преодоление исключительности ситуации, поддержка успехами и достижениями, структурирование беседы, постоянное внимание к содержанию, определение конфликта
Третий этап	Совместное планирование деятельности по преодолению	Интерпретация, планирование, удержание паузы, фокусирование

	кризисной ситуации	на ситуации
Заключительный этап	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка.	Логическая аргументация, рациональное внушение уверенности»

**Коррекционно-развивающие занятия, диагностика,  
психологическая профилактика.**

№	Название	Количество часов	Содержание	Используемые приемы и упражнения
1.	<b>Вводное занятия</b>	<b>1</b>	Правила групповой работы Ожидания участников группы	Ритуал приветствия Ожидания участников группы Исследование уровня развития компонентов жизнестойкости Игры на сплочение Рефлексия Ритуал прощания
<b>Блок «Целеполагание и жизнестойкость»</b>				
2.	<b>Мое жизненное кредо</b>	<b>2</b>	Проблемы и поиск решения Преодоление трудностей	Ритуал приветствия Снежный ком Надпись на футболке Создание коллажа «Мой герб» Конверт откровений Рефлексия Ритуал прощания
3.	<b>Звездная карта моей жизни</b>	<b>2</b>	Укрепление устойчивого Я Развитие позитивных представлений о себе	Ритуал приветствия Приветственное слово Моя вселенная Медитативная техника «Дом моей души» Рефлексия Ритуал прощания
4.	<b>Сложный выбор</b>	<b>1</b>	Ответственность за выбор Преодоление препятствий	Ритуал приветствия Лилипуты и

				великаны Путешествие в горы Моделирование ситуаций Рефлексия Ритуал прощания
5.	<b>Мое будущее</b>	<b>1</b>	Развитие представлений о личностных смыслах Образ будущего	Ритуал приветствия Групповая дискуссия «В поисках смыслов жизни» Формула удачи Перекресток Рефлексия Ритуал прощания
<b>Блок «Ценностные ориентации»</b>				
6.	<b>Ценности в моей жизни</b>	<b>1</b>	Определение личностных смыслов и ценностей	Ритуал приветствия Снежный ком Мои идеалы Дорога жизненных ценностей Рефлексия Ритуал прощания
7.	<b>Жизненные приоритеты</b>	<b>1</b>	Определение жизненных приоритетов	Ритуал приветствия Цвет настроения Аукцион Приоритеты и ценности Мои идеалы Рефлексия Ритуал прощания
8.	<b>Самореализация</b>	<b>1</b>	Развитие навыков самопознания Умение ставить цели с опорой на имеющиеся ресурсы	Ритуал приветствия Глаза в глаза Теоретический блок «Успех и самореализация» Медитативная техника «Розовый куст» Мои ресурсы и цели (работа с метафорическими картами) Рефлексия Ритуал прощания
9.	<b>Семья и семейные ценности</b>	<b>1</b>	Расширение представлений о семейных ценностях	Ритуал приветствия

				<p>Ожерелье благопожеланий</p> <p>Карта семьи (работа с метафорическими картами)</p> <p>Мое генеалогическое древо (рисуночная техника)</p> <p>Семейные ценности и традиции (мозговой штурм)</p> <p>Рефлексия</p> <p>Ритуал прощания</p>
10	<b>В новый путь</b>	<b>2</b>	Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации	<p>Ритуал приветствия</p> <p>Каким я вижу себя</p> <p>Что изменилось?</p> <p>Чемодан в дорогу</p> <p>Создание коллажа «Наша группа»</p> <p>Рефлексия</p> <p>Ритуал прощания</p>
11	<b>Жизнестойкий человек. Как им стать?</b>	<b>2</b>	Жизнестойкость и ее значимость в жизни человека	<p>Ритуал приветствия</p> <p>Что такое жизнестойкость?</p> <p>Исследование уровня развития компонентов жизнестойкости</p> <p>Мои внутренние ограничения</p> <p>Рефлексия</p> <p>Ритуал прощания</p>
12	<b>Позитивное мироощущение</b>	<b>1</b>	Формирование жизнеутверждающих установок	<p>Ритуал приветствия</p> <p>Импульс</p> <p>Жизненные проблемы и пути их решения (упражнение с метафорическими картами)</p> <p>Опоры в жизни человека</p> <p>Рефлексия</p> <p>Ритуал прощания</p>
13	<b>Я тебе доверяю</b>	<b>1</b>	Доверие в отношениях	Ритуал

			Навыки эффективного взаимодействия	приветствия Лицом к лицу Переправа Падение в круг Рефлексия Ритуал прощания
14	<b>Управление стрессом</b>	<b>1</b>	Расширение представлений о приемах саморегуляции	Ритуал приветствия Антоним Теоретический блок: «Стресс и его влияние на здоровье человека» Медитативная техника «Вверх по радуге» Дыхательные упражнения Рефлексия
<b>ИТОГО: 18 часов</b>				

### **Использованная литература:**

4. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер. / Под ред. Емельяновой Е.В. – М.: Владос, 2008. – 201 с.
5. Ковалева А.М. Социализация личности: норма и отклонение. М: Владос, 1996. – 321 с.
6. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка. – СПб: Питер, 2011. – 298 с.
7. Федосеенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. – М: АРКТИ, 2008. – 239 с.
8. Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя. Составители: Гражданкина Л.В., Зикратов В.В., Тарасова А.Ю.