

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 130 «РАЭПШ»

РАССМОТРЕНО  
На педагогическом Совете  
Протокол № 18  
от 24.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Шарапова О.И.  
Приказ № 219-р от 29.08.2022 г.

**Программа по формированию  
жизнестойкости обучающихся  
«ЖИТЬ- ЗДОРОВО!»  
на 2022 – 2023 учебный год.**



**Возраст 7- 18 лет**

Составитель Звонникова О.Ю.,  
руководитель отдела ВР

**БАРНАУЛ 2022**

Оглавление

Паспорт программы .....

Пояснительная записка.....	
Сроки и этапы работы по созданию программы, направленной на формирование жизнестойкости обучающихся .....	
План мероприятий по формированию навыков жизнестойкости обучающихся .....	
Содержание работы с учащимися 1-11 классов.....	
Тематика классных родительских собраний .....	
Литература .....	

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование Программы</b>	Программа по формированию жизнестойкости обучающихся в МБОУ «Лицей № 130 «РАЭПШ» «Жить- здорово!» на 2022-2023 учебный год.
<b>Основания для разработки Программы</b>	<p>Конституция Российской Федерации;          -Закон 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (принят Государственной Думой 21.12.2012 г.);          - Конвенция о правах ребенка;          -ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»          -Всеобщая декларация прав человека          Приказ № 5060 от 29.09.2014 главного управления образования и молодежной политики «О мерах по повышению эффективности работы общеобразовательных организаций 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»          Приказ комитета по образованию города Барнаула от 29.10.2014 №1549-осн «Об организации работы в общеобразовательных учреждениях по формированию жизнестойкости обучающихся»</p>
<b>Субъект бюджетного планирования</b>	МБОУ «Лицей № 130 «РАЭПШ»
<b>Основные разработчики</b>	Звонникова О.Ю., руководитель отдела ВР
<b>Исполнители</b>	Педагогический, ученический, родительский коллективы школы. Совет учреждения
<b>Возрастная категория</b>	Учащиеся 1-11 классов.
<b>Цель Программы</b>	Повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения.
<b>Задачи Программы</b>	<p>-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 самосознания собственной личности и личности других людей;          -Организация и включение подростков в ценностно-значимую для них деятельность.</p>

<b>Сроки реализации мероприятий Программы</b>	2022-2023 учебный год
<b>Этапы реализации</b>	<p>I этап: подготовительный (октябрь - ноябрь)</p> <p>II этап: формирующий (ноябрь – апрель)</p> <p>III этап: мониторинг (май)</p>
<b>Модули программы</b>	<p>1.Профилактическая работа в классных коллективах.</p> <p>Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации</p> <p>2.Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов</p> <p>3. Просветительская работа с родителями</p>
<b>Исполнители программы</b>	Педагогический коллектив МБОУ «Лицей № 130 «РАЭПШ», учащиеся, родители
<b>Показатели эффективности программы</b>	<p>Сформированность качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Высокая адаптивность.</li> <li>-Уверенность в себе.</li> <li>-Независимость, самостоятельность суждений.</li> <li>-Стремление к достижениям.</li> <li>-Ограниченность контактов, самодостаточность.</li> </ul>
<b>Контроль реализации Программы</b>	Внутришкольный контроль

## **2.Пояснительная записка.**

Стремительные изменения, произошедшие за последние годы в общественно-политической, социально-экономической, научно-технической жизни

общества, рост экологических и техногенных катастроф оказывают прямое влияние

на адаптационные механизмы личности, особенности психического напряжения,

эмоциональных состояний.

В жизни людей возникают кризисные ситуации, которые все чаще остаются неразрешенными. Результатом этого становятся нарушения эмоциональной составляющей поведения, которые являются значимыми параметрами, определяющими выраженность дезадаптации личности.

В результате, все больше людей оказываются в трудных материальных и жилищно-бытовых условиях проживания, многие нуждаются в серьезной медицинской помощи, страдают от алкогольной и наркотической зависимости,

некоторые оказываются в местах лишения свободы.

Возникающая патогенная ситуация в семье обуславливает психотравмирующее

переживание всех ее членов, особенно глубоко переживают дети. Длительное негативно окрашенное эмоциональное состояние приводит к возникновению психической травмы, которая имеет тяжелые последствия для развития личности.

Такие дети нуждаются в социальной поддержке и реабилитации и часто попадают в социально-реабилитационные центры для несовершеннолетних. Известно, что развитие стратегий совладания и жизнестойкости способствует смягчению последствий стрессов, актуализации адаптационных ресурсов личности.

Развитая жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей. Она стимулирует заботу о собственном здоровье и благополучии (например, ежедневная зарядка, соблюдение диеты и т.п.), за счет чего напряжение и стресс, испытываемые человеком, не перерастают в хронические и не приводят к психосоматическим заболеваниям.

Понятие жизнестойкости наиболее полно и точно описал С. Мадди.

**Жизнестойкость** представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром, включающая в себя три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Компонент **вовлеченность** 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** 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.

**Принятие риска** — 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. Важна выраженность всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Одним из периодов формирования жизнестойкости является подростковый возраст, когда влияние эмоций на духовную жизнь становится наиболее очевидным. В этот период активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир, формируется своя Я-концепция, которая способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения. Активно развиваются творческие способности подростка, и формируется индивидуальный стиль деятельности, который находит свое выражение в стиле мышления. Именно в подростковом возрасте происходит бурное физическое развитие, половое созревание и психические изменения, вызывающие появление чувства взрослости. Одна из наиболее ярких характеристик данного периода – личностная нестабильность, которая проявляется в эмоциональной лабильности, тревожности, противоречивости чувств, нравственной неустойчивости, колебаниях самооценки. От того, как будет развиваться способность регуляции поведения в этом возрасте, зависит не только способность решать трудные жизненные задачи, но и в целом благополучие личности в старшем возрасте. Однако, недостаток необходимых знаний, отсутствие целостной модели собственного жизненного пути могут привести к трудностям адаптации в стрессовых ситуациях. Поэтому вопрос социальной поддержки формирования жизнестойкости личности и ее психологических ресурсов будет актуален для младшего, среднего и старшего звена обучающихся. Поскольку жизнестойкость – это фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, то грамотная психолого-педагогическая установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах, способна снизить степень суицидального риска и укрепить жизненную позицию.

Опираясь на все вышеперечисленные факторы и наблюдения, учитывая ведущие потребности учащихся в общении со сверстниками и проявлении индивидуальных особенностей личности, нами была разработана программа, поддержки формирования жизнестойкости.

**Цель программы:**

Повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивиталяного поведения.

**Задачи:**

1. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде,  
2. поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического  
3. климата в коллективе);
2. Формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;
3. Организация и включение подростков в ценностно значимую для них деятельность.
4. Обучение способам релаксации, психической и физиологической саморегуляции

**Ожидаемые результаты реализации программы.**

- Преодоление возможных психологических ограничений учащихся;
- Формирование внутренней мотивации деятельности;
- Развитие умения справляться с напряжением и негативными эмоциями, через творческое самовыражение;
- Осознание самих себя, своих личностных качеств, созданию позитивной коммуникации.
- Формирование умения дружить и строить доверительные отношения с другими людьми, освоение навыков работы в коллективе.
- Успешное и своевременное решение задач развития подросткового возраста, что создаст благоприятные условия для дальнейшего решения задач развития последующих возрастов.
- Повышение профессиональной компетентности педагогов, родителей в процессе разработки и проведения занятий.

**Методы и формы работы, применяемые в программе:**

- индивидуальная работа; работа в мини-группах;

- ролевые игры;
- групповая дискуссия;
- практические упражнения;
- презентации;
- решения проблемных ситуаций.
- мозговой штурм;

Выбранные методы соответствуют критериям надежности и валидности,

а также целям, содержанию программы и возрастным психологическим характеристикам разновозрастных категорий.

### **Этапы работы по созданию программы, направленной на формирование жизнестойкости обучающихся**

<b>I. Подготовительный этап</b>	
Администрация	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Издаёт локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся;</li> <li>2. Включает в план воспитательной работы образовательной организации раздел: «Формирование жизнестойкости обучающихся»;</li> <li>3. Организует проведение методических семинаров, (педагогических советов) по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в образовательной организации педагогическими работниками</li> </ol>
Классный руководитель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заполняет бланк методики «Шкала социальной компетентности обучающегося», составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе;</li> <li>2. Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе;</li> <li>3. Планирует содержание классных часов, родительских собраний;</li> <li>4. Взаимодействует с педагогом-психологом, социальным педагогом</li> </ol>
Педагог-психолог	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разрабатывает цикл занятий по формированию жизнестойкости, утверждает учебно-тематический план занятий (при наличии факультативных занятий, элективных курсов, уроков психологии);</li> <li>2. 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;</li> <li>3. Проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы;</li> </ol> <p>Проводит диагностику личностного развития детей подросткового возраста (Прихожан А. М.) с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (приложение 1 к методическим рекомендациям)</p>



	(при наличии письменного разрешения родителей (законных представителей); 4. Составляет учебно-тематический план индивидуальных (групповых) занятий с подростками группы риска и утверждает его руководителем образовательной организации
<b>II. Формирующий этап</b>	
Администрация	1. Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов; 2. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся
Классный руководитель	1. Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся; 2. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы; 3. Организует включение подростков в ценностно значимую для них деятельность; 4. Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности
Педагог-психолог	1. Организует в адаптационный период (октябрь-ноябрь) проведение 1-3 групповых психологических занятий в пятых, девярых классах, в «сборных» вновь созданных классах, а также в классах, где появился новый ученик, в конфликтных классах (по мере необходимости); 2. Проводит индивидуальные (групповые) коррекционно-развивающие занятия по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации; 3. Проводит элективный курс (факультатив) для обучающихся по формированию жизнестойкости (при наличии); 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, на учете в КДНиЗП, ПДН
<b>III. Мониторинг</b>	
Администрация	1. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в каждом учебном году в соответствии с показателями эффективности; 2. Осуществляет планирование работы на новый учебный год; 3. Организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом; 4. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов 5. Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы; 6. Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе)

Педагог-психолог	<p>1. Организует проведение мониторинга социальной компетентности обучающихся (на основании профиля сформированности качеств жизнестойкости в классных коллективах по методике «Шкала социальной компетентности обучающегося»);</p> <p>2. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в учебном году в соответствии с показателями эффективности (совместно с администрацией школы);</p> <p>3. Планирует мероприятия по повышению психолого- педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей), собственную работу на следующий учебный год с учетом результатов мониторинга социальной компетентности обучающихся</p>
------------------	---

### План мероприятий по формированию жизнестойкости учащихся 1-11 классов

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные	Результат / документ
<b>Подготовительный этап</b>				
1.	Разработка программы, утверждение плана работы по формированию жизнестойкости учащихся на учебный год.	Август	Заместитель по ВР	Приказы об утверждении программы, плана
	Проведение методического семинара (педагогического совета) по обсуждению содержания школьной программы по формированию жизнестойкости обучающихся	До 10.09	администрация	Протоколы мо, педсоветов
2.	Проведение диагностики уровня тревожности	до 30.11 по согласованию с Потенциал	администрация	Результаты диагностики
3.	Разработка рекомендаций для классных руководителей по формированию жизнестойкости обучающихся	Сентябрь	Заместитель по ВР	Методические рекомендации
4.	Размещение методических рекомендаций для законных представителей по вопросам воспитания и обучения, учащихся на информационных стендах и сайтах образовательных организаций	В течение года, по мере необходимости	Заместитель по ВР	сайт
5.	Составление планов воспитательной работы в классных коллективах по формированию жизнестойкости обучающихся в соответствии с программой общеобразовательной организации	сентябрь	Классные руководители	Планы ВР

	Создание банка данных детей, находящихся в "группе риска", трудной жизненной ситуации, социально опасном положении.	В течение года, по мере выявления и по итогам мониторинга	Социальный педагог	Банк данных
6.	Включение вопроса формирования жизнестойкости обучающихся в план внутриучрежденческого контроля	сентябрь	Администрация	План ВШК, справки
<b>2. Формирующий этап</b>				
<b>Мероприятия с педагогами</b>				
1	Организация и проведение методических семинаров для педагогов по отработке психолого-педагогических технологий формирования жизнестойкости школьников «Актуальные ситуации классного руководителя по вопросам формирования жизнестойкости»			Протокол МО, методические рекомендации
2	Размещение на сайте актуальной информации, регламентирующей оказание ППМС-помощи, информации о ППМС-центрах различной ведомственной принадлежности	В течение года	администрация	сайт
3	Отчет классных руководителей по направлению «Жизнестойкость»	Декабрь\ май	Классные руководители	Таблица самоанализа
<b>Мероприятия с учащимися</b>				
1	Доведение до сведения учащихся и их родителей информацию о работе телефонов доверия, служб способных оказать помощь в сложной ситуации.	сентябрь	Классный руководитель	Уголок безопасности
2	Организация тренинговых занятий на командообразование в первых классах, 5 классах, вновь созданных классах, а также в классах, где появился новый ученик, в конфликтных классах	Сентябрь-октябрь	Классный руководитель 1,5,10 классов	Отчеты классных руководителей
3	Анализ деятельности ОУ по исполнению Федерального Закона РФ «Об образовании» в части п.6 ст.15 «О недопущении применения методов физического и психического насилия по отношению к обучающимся, воспитанникам».	По мере выявления	директор	
4	Организация работы «телефонов доверия»	В течение года	Социальный педагог	сайт
5	Организация реабилитационных мероприятий	В течение года, по необходимости	Социальный педагог	Картотека

	для несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, детей с суицидальными проявлениями.			
6	Проведение развивающей работы с обучающимися по вопросу толерантного поведения.	1 раз в четверть	Классный руководитель	Классный часы, отметки
7	Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в период подготовки к выпускным экзаменам	1 раз в месяц	Зам по УВР	Протокол совещаний, собраний
8	Занятия по программе «Школа будущего первоклассника» с обучающимися 1х классов	4 раза в месяц	Ответственный за ШБР	По плану
9	Организация учета несовершеннолетних, не посещающих или систематически пропускающих, по неуважительным причинам занятия	В течение года	Зам по УВР	Протокол совещаний, собраний
10	Консультирование учащихся с целью оказания психологической помощи по снижению уровня тревожности, просвещению в вопросах взаимоотношений в коллективе и семье	В течение года	Зам по УВР	
11	Оформление информационного стенда ««Будь здоров!»»	Ноябрь, апрель	Учитель физической культуры	стенд
12	Выставка плакатов по ЗОЖ, вредным привычкам нет .	Ноябрь, апрель	Совет учащихся	выставка
	Организация встреч учащихся с психологами, врачами, представителями органов внутренних дел	В течение года	Социальный педагог	
13	Популяризация семейного воспитания. Веселые старты «Папа, мама, я – спортивная семья»	В течение года	Учитель физической культуры	
14	Регулирование взаимоотношений и конфликтных ситуаций среди школьников. Пресечение всех случаев неуставных (школьных) отношений	В течение года	администрация	
16	<b>Проведение классных часов «Час жизнестойкости»</b>			
<b>1-4 классы</b>				
	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
	«Твои новые друзья. Что изменилось в твоём развитии».  «Путешествие в страну вежливости»	«Твое настроение. Как научиться преодолевать трудности». «Твои поступки. Как сказать «нет»»	«Жизнь без конфликта» «В поисках хорошего настроения».	«Как научиться жить без драки». «Учимся снимать усталость».

		и отстаивать свое мнение».	«Правила сложные и простые».	«Как преодолевать тревогу и стресс».
<b>«Я и мой мир» 5 класс</b>				
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.			1-2
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.			1-2
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.			1-2
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.			2
<b>6 класс</b>				
Я и мой мир	Формирование: позитивных представлений о будущем; убеждения, что будущее нужно планировать, достижения и успех - результат деятельности человека. Успех деятельности зависит от умения общаться и взаимодействовать с другими. Самоконтроль и саморегуляция, как обязательные элементы успеха. Обучение основам саморегуляции.			1-2
Практикум общения	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения. Обучение способам распознавания уверенного и неуверенного поведения в общении, умения оказать поддержку. Тренировка: уверенного выступления, умения обращения за помощью (на модели игровой ситуации).			1-2

Практикум нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях	Формирование позитивного мышления, навыков самоконтроля и саморегуляции. Тренировка принятия решения, обращения за помощью и преодоления трудной жизненной ситуации (на модели игровой ситуации). Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	1-2
Если бы моим другом был...я 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).	1-2

### 7 класс

Практикум общения	Особенности принятия индивидуального и коллективного решения. Тренировка умения предлагать и отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения (на модели игровой ситуации «Презентация группы»).	1-2 час а
Разработка и управление социальным проектом	Формирование навыков конструктивного общения, умений принятия коллективного решения. Формирование и сплочение команды, коррекция социометрического статуса, взаимоотношений, неадекватной самооценки.	1-2
Практикум преодоления трудностей.	Формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»; анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение. Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях. Информирование о волевых качествах, нравственной направленности поступков и поведения при взаимодействии с другими людьми, примеры успешного преодоления трудностей.	1-2
Я - личность!	Осознание собственной ценности, ценности человеческой жизни. Выбор своей социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми. Характер принятых решений, направленность выбора в сложных жизненных ситуациях (на модели игровой ситуации).	1-2

### «Я и этот мир»

#### 8 класс

Ценность жизни. Факторы риска и опасности.	Дискуссия о жизненных целях и ценностях. Определение факторов риска и опасности (в т.ч. зависимости). Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности.	1-2
Практикум общения	Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов.	1-2

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).	1-2
<b>9 класс</b>		
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.	1-2
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 стресса.	1-2
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 романтических отношений?	1-2
Проблемы смысла жизни	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. <b>Я</b> - в мире сверстников. <b>Я</b> - в мире взрослых.	1-2
<b>10 класс</b>		
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, 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.	1
<b>11 класс</b>		

Классный час «Мы выбираем жизнь»	Презентация «Мы выбираем жизнь!», рассказ Г. Журбы «Уйти из жизни», стих-е «Бездна» Е. Мозоль	1
Классный час «В чем ценность жизни»	Обсуждение с подростками жизненных целей, ценностей и смыслов. Обсуждение жизненных ситуаций людей с разными жизненными смыслами, целями и ценностями.	1
Тренинговые занятия на преодоление тревожности перед сдачей ЕГЭ	Формирование у старшеклассников жизнеутверждающих установок. Содействие формированию умения учащихся справляться с трудностями.	2

### Мероприятия с родителями

1	Общешкольное родительское собрание «Детско-родительские отношения», «Профилактика антивиталяного поведения»	октябрь		
2	Консультирование родителей, семей с целью оказания психологической помощи, разрешения конфликтных ситуаций, предупреждения суицидального поведения учащихся ОУ, психологическое сопровождение семейных кризисов	В течение года		
3	Выявление семей, в которых практикуется жестокое обращение с детьми (индивидуальные беседы, анкетирование)	В течение года		
4	Родительское собрание «ГИА», психологическое сопровождение учащихся	Декабрь, октябрь, апрель	администрация	
5	Общешкольное родительское собрание «Мои успехи тебе Россия, город, край!»	май	администрация	
6	Профилактическая работа с семьями, проведение родительского всеобуча. Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) школьников, в том числе с использованием интернет-ресурсов	В течение года  Не реже 1 раза в четверть	Классные руководители, администрация	
7	Консультативная психологическая помощь семьям и подросткам в целях предупреждения у учащихся нервно-психических расстройств	В течение года	Классные руководители, администрация	
8	Организация и проведение родительского лектория в рамках «Школы для родителей»	В течение года	Классные руководители	
9	Организация и проведение опроса родителей (законных представителей) по вопросам детско-родительских отношений с целью выявления	В течение года	Классные руководители, администрация	



	актуальных проблемных вопросов воспитания и обучения.			
10	Доведение до сведения учащихся и их родителей информацию о работе телефонов доверия, служб способных оказать помощь в сложной ситуации.	В течение года	Классный руководитель	
11	Организация всесторонней психолого-педагогической и социальной помощи семьям с детьми с суицидальными проявлениями на основе плана индивидуального сопровождения	В течение года, по мере необходимости	Классные руководители Социальный педагог	Методические рекомендации (буклеты, газеты, Интернет ссылки

### 3. Мониторинг

1	Организация и проведение анализа и оценки результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в учебном году в соответствии с показателями эффективности	До 30.05.	Директор	Аналитический отчет
2	Проведение анализа результатов реализации плана по формированию жизнестойкости обучающихся и планирование перспективы работы на последующий учебный год.	Май-июнь 2022 г.		
3	Предоставление отчета по выполнению плана по формированию жизнестойкости и профилактике суицидального поведения.	Ежеквартально		
4	Организация совещания по итогам реализации плана. Обсуждение корректировок и внесение новых направлений на следующий учебный год	Май-июнь 2022 г.		

5	Описание положительного опыта по формированию жизнестойкости обучающихся	до15.05.	Администрация, руководитель МО	Информационная карта с описанием положительного опыта
---	--	----------	--------------------------------	---

**Внутришкольный контроль**

Профилактика правонарушений и безнадзорности, требований стандарта первичного охвата профилактическими мерами, организация работы по формированию жизнестойкости.	Плановый	Классные руководители 1-11 классов Соц. педагог	Работа классных руководителей 1-11 классов, социального педагога по профилактике правонарушений и безнадзорности. Занятость обучающихся группы риска.	Анализ профилактической работы с классом за 2021-2022 год. Планирование работы социального педагога на новый учебный год. Организация работы классного руководителя с классом (план воспитательной работы)	18.10-24.10
Профилактическая работа классных руководителей	плановый	Классные Руководители 5-11 классов	Профилактика правонарушений и преступлений	Заслушать работу классных руководителей по профилактике правонарушений и преступлений	Декабрь 23.12
Предоставление отчета по выполнению плана по формированию жизнестойкости и профилактике суицидального поведения.	плановый	Классные Руководители 5-11 классов	Формирование антивиталяного поведения	Заслушать работу классных руководителей по профилактике правонарушений и преступлений	Декабрь 23.12
Работа классных руководителей, руководителей сообществ по правовому и патриотическому воспитанию	плановый	Классные руководители, руководители сообществ	Оценить эффективность работы классного руководителя правовому воспитанию учащихся	Посещение классных часов, просмотр планов работы	21.02-27.02
Работа классных руководителей по работе с семьями	Плановый	Классные руководители	Качество проведения родительских собраний.	Посещение родительских собраний. Анализ планов ВР.	21.03-24.03

учащихся. Работа с семьями СОП.			Проведение родительского всеобуча по программе ШОР. Работа с семьями СОП.		
«Работа классных руководителей по формированию у учащихся потребности в здоровом образе жизни, формированию качеств жизнестойкости»	плановый	Классные руководители 5-10 классов	Анализ качества проведения классных часов, эффективность проводимых мероприятий	Посещение мероприятий. Анкетирование. Собеседование.	24.04.-29.04
Предоставление отчета по выполнению плана по формированию жизнестойкости и профилактике суицидального поведения.	плановый	Классные Руководители 5-11 классов	Формирование антивиталяного поведения	Заслушать работу классных руководителей по профилактике правонарушений и преступлений, жизнестойкости	Май 2022

### Мониторинговые мероприятия

месяц	Мониторинговое мероприятие	Объект мониторинга	Ответственный	Формы представления результатов
сентябрь	Мониторинг внеурочной занятости учащихся.	Учащиеся 1-11 классов	Классные руководители. Зам.директора по ВР Звонникова О.Ю. Зам.директора по УР Гаппель О.Ю.	Таблица
сентябрь	Мониторинг внеурочной занятости учащихся.	Учащиеся 1-11 классов	Классные руководители. Зам.директора по ВР Звонникова О.Ю. Зам.директора по УР Гаппель О.Ю.	Таблица
сентябрь	Мониторинг работы классных руководителей по составлению социального паспорта.	Учащиеся 1-11 классов	Махаева М.В.	Справка

	Организация питания.			
Октябрь сентябрь	Мониторинг проведения инструктажей по безопасному поведению.	Учащиеся 5-11 классов	Зам.директора по ВР Звонникова О.Ю	Анализ проведенных инструктажей за 1 четверть
Ноябрь	Мониторинг формирования законопослушного поведения, формирования качеств жизнестойкости, ЗОЖ	Учащиеся 5-9-х классов	Классные руководители. Зам.директора по ВР Звонникова О.Ю.	Обработка анкет
Декабрь	Мониторинг проведения инструктажей по безопасному поведению	Учащиеся 5-11 классов	Зам.директора по ВР Звонникова О.Ю.	Анализ проведенных инструктажей за 2 четверть
январь	Проведение инструктажей по безопасному поведению.	Документация классных руководителей	Классные руководители. Зам.директора по ВР Звонникова О.Ю.	Справка
февраль				
март	Мониторинг качества проведения классными руководителями работы с семьей. Качество взаимодействия школы и семей обучающихся. Выполнение классными руководителями плана проведения занятий «Школы ответственного родительства». Анализ динамики охвата детей/родителей и результативности	Планы ВР. Классные руководители 5-10 классов	Классные руководители. Зам.директора по ВР Звонникова О.Ю.	Справка

	проведенных совместных мероприятий.			
май	Качество совместной деятельности классных руководителей и их классов Качество воспитательной работы классных руководителей.	Классные руководители 1-10 классов	Зам. Директора по ВР Звонникова О.Ю.	Справка
Мониторинг работы классных руководителей по организации летней занятости обучающихся.	Таблицы летней занятости учащихся.	Классные руководители. Зам.директора по ВР Звонникова О.Ю.	таблица	Мониторинг работы классных руководителей по организации летней занятости обучающихся.

## Литература

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 [Текст] / под ред. М.М.Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. - С. 147-154.
2. Андреева Ю. Танцетерапия [Текст] / Ю. Андреева – Спб.: «Издательство «Диля», 2005. – с. 256
3. Выготский Л.С. Собрание сочинений. Т. 4, ч. 2 ПРОБЛЕМА ВОЗРАСТА [Электронный источник] / Л. С. Выготский - <http://www.myword.ru/>.
4. Духновский С.В. Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях: Учебное пособие. [Текст]/ С. В. Духновский – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2003. – 124с. ISBN 5-86328-544-3
5. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми.[Текст] / М.В. Киселева — Спб. : Речь, 2006. — 160 с, илл. ISBN 5-9268-0408-6
6. Козлов В.В., Гришон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная Танцевально-двигательная терапия [Текст] / В.В. Козлов, А.Е. Гришон, Н.И. Веремеенко – Спб.: Речь, 2006.- С. 286
7. Кулагина И. Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. 5-е изд. [Текст] / И. Ю. Кулагина. — М.: Изд-воУРАО, 1999. — 176с. ISBN 5-204-00205-7
8. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И Тест жизнестойкости [Текст]/ Д.А.Леонтьев, Е.И. Рассказова — М.: Смысл, 2006. — 63 с.
9. Лейтес Н.С. К вопросу о динамической стороне психической активности. / Н.С. Лейтес— В кн.: Проблемы дифференциальной психофизиологии. - М., 1977. — С.164-179.
10. Лернер И.Я., Поисковые задачи в обучении как средство развития творческих способностей. // в кн. Научное творчество. Под ред. Микулинского С.Р. - М.,1969.
11. Ломброзо Ч. Гениальность и помешательство. [Текст] / Ч. Ломброзо — М., 1995. —398 с.
12. Мир психологии [Электронный источник]. - Режим доступа :[www.psyworld.ru](http://www.psyworld.ru)
13. Пособие для врачей и медицинских психологов «Методика для психологической диагностики совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях» [Текст]/ - Спб, 2008. – С. 37
14. Сергеева В.В.. Техники психологической терапии: учебное пособие [Текст]/ В.В. Сергеева– Павлодар, ПГУ им.С.Торайгырова, 2006.-165-с. ISBN 9965-439-40-0
15. Рудестам К.Е., Групповая психотерапия. Психокоррекционные методы: теория и практика[Текст] / К.Е Рудестам - Прогресс, 1990.
16. Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. «Работа с телом в психотерапии: практическое руководство», [Текст] / Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А - Москва: Психотерапия, 2006.