

Психологическая программа
Сопровождения детей, семей СВО

Цель программы: повышение уровня жизнестойкости обучающихся, семей СВО.

Задачи:

- реализация комплекса мероприятий, направленных на повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактику антивиталяного (суицидального) поведения в образовательной среде;
- организация психолого-педагогической профилактики суицидального поведения в образовательной среде через осознанное саморазвитие обучающихся и развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения: адекватное самовосприятие и самооценка, адаптивное поведение, поиск и обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений;
- формирование у педагогического коллектива теоретической основы и отдельных практических навыков по формированию жизнестойкости обучающихся.

Программа по формированию жизнестойкости и созданию условий для её реализации состоит из **4 модулей**:

1 модуль. Профилактическая работа в классах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах)

Мероприятия направлены на решение следующих задач программы: осознанное саморазвитие обучающихся и развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения: адекватное самовосприятие и самооценка, адаптивное поведение, поиск и обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений.

Структура занятий:

1. Упражнение для создания эмоционального настроения на занятие;
2. работа в микрогруппах;
3. мини-дискуссия;
4. подведение итогов по схеме:
 - как менялось мое эмоционально состояние в течение занятия?
 - какой опыт приобретен в процессе занятия?
 - какой эпизод занятия запомнился (понравился, удивил) больше всего?(использование притч)

Условием успешности профилактической работы в учебных коллективах является ее системный характер, диалоговое взаимодействие, безоценочное принятие личности подростков, отсутствие назидательности со стороны педагога.

Тематический план классных часов

Месяц	Мероприятия	Ответственные
Сентябрь	Классные часы, направленные на сплочение коллектива	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Классные часы, направленные на командообразование.	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
Октябрь	Формированиекоманды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Классный час «Самопрезентация».	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог

	Классный час, направленный на формирование позитивного мышления.	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
--	--	---

	Классный час, направленный на развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Дискуссия о жизненных целях и ценностях.	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Классный час «Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи»	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Классный час «Я - личность и индивидуальность».	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Классный час, направленный на формирование адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
Ноябрь	Дискуссия «Проблемы смысла жизни и счастья».	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог

		педагог
	Классный час «Формирование у обучающихся жизнеутверждающих установок»	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Классный час «Позитивное мышление»	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Классный час, направленный на формирование позитивных представлений о будущем.	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Классный час «В чём счастье? В том, что я живу»	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Классный час, направленный на формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким.	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Классный час «Мое будущее».	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог

Декабрь	Классный час, направленный на формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»; анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение.	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
----------------	--	---

	Классный час, направленный на формирование адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Классный час «Я - в мире сверстников».	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Классный час «Я - в мире взрослых».	
	Классный час «Я люблю жизнь!»	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
Январь	Дискуссия: «Риск - дело благородное? Рискованное поведение - проявление смелости, взрослости, решительности?»	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Информирование о волевых качествах, нравственной направленности поступков и поведения при взаимодействии с другими людьми, примеры успешного преодоления трудностей.	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Классный час «Личные зоны риска».	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Классный час «Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях».	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
Февраль	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения.	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог

	Формирование навыков конструктивного общения	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Тренировка уверенного выступления, умения обращения за помощью.	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Классный час «Службы экстренной помощи (контактные телефоны)».	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Классный час «Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия».	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
Март	Классный час «Я и родители»	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Классный час «Конфликты в нашей жизни»	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Классный час «Предупреждение и разрешение конфликтов с родителями»	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Классный час «Сложная жизненная ситуация».	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Классный час «Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности».	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
Апрель	Беседа «Любовь и романтические отношения в жизни человека».	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Беседа «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях».	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Классный час «Любовь на букву «С»	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Дискуссия «Как пережить разрыв романтических отношений?»	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог

	Классный час «Стресс в жизни человека. Способы борьбы с ними»	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
Май	Классный час «Последствия воздействия стресса на организм, возможности эффективно противостоять стрессу».	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Беседа «Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях».	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Беседа «Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях».	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог
	Классный час «Путь к совершенству»	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог

2 модуль.

Психологический практикум . Уроки психологии «Психология общения»

Основной задачей реализации психологического практикума является расширение информационного поля обучающихся в вопросах межличностного конструктивного взаимодействия, социального давления, эффективных способов выхода из сложных жизненных ситуаций, саморегуляции и саморазвития эмоциональной сферы личности, формирования жизнеутверждающих установок, активной жизненной позиции.

Тематический план уроков психологии.

№	Тема занятия	ответственн ые	Количество часов
1-2.	<i>«Жизнестойкий человек. Как им стать?».</i> <u>Цель:</u> познакомить с понятием жизнестойкости и её значимостью в жизни человека; исследовать уровень развития компонентов жизнестойкости и уровень тревожности у обучающихся с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности» (15-17 лет); способствовать развитию умения адекватного принятия в свой адрес как положительной информации, так и отрицательной, осознанию внутренних проблем.	Педагог-психолог, классный руководитель	2
3.	<i>«Как успешно общаться и налаживать контакты».</i> <u>Цель:</u> познакомить с особенностями межличностного взаимодействия; способствовать представлению о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитию базовых коммуникативных умений.	Педагог-психолог, классный руководитель	2
4.	<i>«Мозаика общения»</i> <u>Цель:</u> предоставить участникам возможность вступить во взаимодействие друг с другом, прожить ситуации сотрудничества, взаимоподдержки, создать модели эффективного общения.	Педагог-психолог, классный руководитель	1
5.	<i>«Мои проблемы».</i> <u>Цель:</u> способствовать осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению; актуализировать личностные ресурсы.	Педагог-психолог, классный руководитель	2

6.	<i>«Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях»</i> Цель: проанализировать имеющиеся проблемы; познакомиться различными стратегиями решения проблем; способствовать формированию индивидуальной стратегии поведения в сложной жизненной ситуации.	Педагог-психолог, классный руководитель	2
----	---	---	---

7.	<i>«Позитивное мироощущение».</i> Цель: способствовать формированию жизнеутверждающих установок, активации позитивно окрашенных реакций на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков.	Педагог-психолог, классный руководитель	1
8.	<i>«Есть проблема? Нет проблем!»</i> Цель: способствовать формированию адекватного отношения к проблемам; способствовать развитию умения менять отношение к трудным ситуациям.	Педагог-психолог, классный руководитель	2
9.	<i>«Регуляция стресса».</i> Цель: способствовать формированию навыков саморегуляции для снятия негативных последствий стресса.	Педагог-психолог, классный руководитель	2
10.	<i>«Стрессу - нет!»</i> Цель: обучение приемам снижения эмоционального напряжения, отработка релаксационных упражнений.	Педагог-психолог, классный руководитель	2
11.	<i>«Я не такой как все и все мы разные»</i> Цель: укрепить уважение подростков к себе и окружающим, чувство собственного достоинства, повысить коммуникабельность.	Педагог-психолог, классный руководитель	2
12.	<i>«Сопротивление давлению».</i> Цель: способствовать формированию навыков сопротивления давлению, позитивного отношения к стремлению быть индивидуальностью.	Педагог-психолог, классный руководитель	2
13	<i>«Хорошо ли быть уверенным в себе?»</i> Цель: создать условия для развития личностных возможностей, развивать навыки самоанализа собственных слов, действий, поступков и давать адекватную оценку самого себя и сложных ситуаций; научить сохранять спокойствие и невозмутимость в тех ситуациях, которые раньше вызывали тревогу, управлять собственными чувствами и эмоциями; повысить уверенное поведение и умение противостоять групповому давлению.	Педагог-психолог, классный руководитель	1

14.	«Кризис: выход есть!». <u>Цель:</u> организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения; расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.	Педагог-психолог, классный руководитель	1
15.	«Разрешение проблемных ситуаций». <u>Цель:</u> развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию. актуализация активной позиции участников в решении проблем конструктивными способами; создание алгоритма, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.	Педагог-психолог, классный руководитель	2

16.	«Ценности личности». <u>Цель:</u> способствовать формированию отношения подростков к ценностям как очень важной составляющей личности, которое определяет наше отношение к жизни вообще.	Педагог-психолог, классный руководитель	2
17.	«Ценить настоящее» Цель: помочь обучающимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.	Педагог-психолог, классный руководитель	2
18.	«Жить по собственному выбору». <u>Цель:</u> способствовать формированию активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на собственное будущее; повторно исследовать уровень развития компонентов жизнестойкости и уровень тревожности у обучающихся с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности» (15-17 лет).	Педагог-психолог, классный руководитель	4

3 модуль.

Индивидуальная работа классного руководителя с обучающимися, оказавшимися ГПВ

Основная задача индивидуальной (групповой) работы с подростком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним. Эффективным методом работы является беседа, которая проводится по следующим этапам:

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 кризисной ситуации	«Интерпретация», «Планирование», «Удержание паузы», «Фокусирование на ситуации».
Заключительный этап	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка.	«Логическая аргументация», «Рациональное внушение уверенности»

4 модуль.

Повышение психолого-педагогической Компетентности родителей

При системном подходе к организации профилактического просвещения родителей и педагогов необходимо сформировать благоприятные условия для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути.

Задачи работы:

- способствовать переоценке взаимоотношений с детьми;
- формировать уважение к личности ребенка и пониманию его проблем.

Тематический план родительских собраний

№ п/п	Мероприятие	Дата	Ответственные
1.	Социально-психологическое тестирование. Вопросы и ответы	Август	Педагог-психолог, классный руководитель
2.	«Жизнестойкость и ее компоненты»	Октябрь	Классный руководитель, педагог-психолог
3.	«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»	Декабрь	Классный руководитель, педагог-психолог
4.	«Нравственные ценности семьи»	Февраль	Классный руководитель, педагог-психолог
5.	«Контакты и конфликты»	Март	Классный руководитель, педагог-психолог
6.	«Общение родителей с детьми- подростками»	Май	Классный руководитель, педагог-психолог

5 модуль .

Тематический план повышения психолого – педагогической компетентности педагогического персонала

№ п/п	Мероприятие	Тема	Дата	Ответственные
1.	Педагогический Лекторий	«Программа формирования жизнестойкости Работа классных руководителей ».	Октябрь	Педагог-психолог
2.	Педагогический Лекторий	Проблемы аутоагрессивного поведения подростков.	Ноябрь	Педагог-психолог
3.	Педагогический Лекторий	Методы своевременного выявления обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, нуждающихся в незамедлительной помощи	Декабрь	Педагог-психолог
4.	Педагогический Лекторий	Возрастные особенности подростков	Февраль	Педагог-психолог
5.	Педагогический Лекторий	Способы улучшения детско-родительских отношений.	Март	Педагог-психолог
6.	Педагогический лекторий	Жизнеспособность ученика. Роль педагога в формировании успешности	апрель	Педагог-психолог

7.	Педагогический лекторий	Скоро лето. Как помочь родителям в формировании безопасного поведения детей в летний период	май	Педагог-психолог
----	-------------------------	---	-----	------------------

Прогнозируемые риски:

- Многообразие факторов, влияющих на формирование и развитие 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 уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни (при наличии семейного неблагополучия).

Ожидаемые результаты:

- Повышение уровня осведомленности школьников о своих внутренних ресурсах и уверенности в собственной способности контролировать свою жизнь.
- Повышение степени адаптационных способностей у обучающихся в стрессовых, конфликтных ситуациях с опорой на свои ресурсные качества, связанные с самореализацией, самоутверждением и трансценденцией личности (преодоление границ собственного «Я», выбор ценностных ориентаций, социальных установок).
- Приобретение обучающимися умения сотрудничать и строить доверительные отношения с другими людьми, освоение навыков работы в коллективе.

Список использованных источников:

1. Всемирная Декларация о высшем образовании для XXI века: подходы и практические меры. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.infopravo.ru/fed1998/cp02/akt13969.shtm>
2. Жукова О. И. Понятие трансценденции и его значение для анализа структуры самости. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-transtsendentsii-i-ego-znachenie-dlya-analiza-struktury-samosti/viewer>
3. Короленко Ц. П., Шпикс Т. А., Кольчугина Л. Г., Тищенко Е. В. Профилактика суицидального поведения детей и подростков в

образовательном учреждении: Методическое пособие / Научный редактор Н. А. Складнова. – Новосибирск: МКОУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр», 2014. – 151 с.

4. Лактионова А. И. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков. – Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – 236 с.

5. Мургулова А. О. Психолого-образовательное сопровождение формирования готовности старшеклассников к выбору стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kemsu.ru/upload/iblock/d60/d6001c03c23d70c2c15c4a03133304pdf>

6. Муругова, А. О. Эмоциональные и поведенческие реакции подростков в трудных жизненных ситуациях / А. О. Муругова // Современная психология: проблемы и решения: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Москва, 2018. – С. 81-92.

7. Овчарова Р. В. Методология исследования жизнеспособности личности // Вестник Курганского гос. ун-та, 2019. – С. 59-65.

8. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании / Методическое пособие. – Барнаул, 2014. – 186 с.

9. Рыльская Е. А. Психологическая концепция жизнеспособности человека [Текст] / Е. А. Рыльская. – Челябинск: Изд-во «Полиграф-Мастер», 2013. – 336 с.

10. Сборник статей «Современный интегративный подход в профилактике кризисных состояний» / Под общей ред. Н. А. Складновой. – Новосибирск, МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр», 2020. – 6 с.

11. Сирота Н. А., Ялтонский В. М., Хажилина И. И., Видерман Н. С. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. – М.: Генезис, 2001. – 216 с.