

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШУМИЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено педагогическим советом  
МКОУ «Шумиловская СОШ»

Протокол № 1 от «31» августа 2022г.

Утверждаю:  
Директор  
МКОУ «Шумиловская СОШ»  
Савина А.А./



**ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ  
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
МКОУ «ШУМИЛОВСКАЯ СОШ»**

**НА 2022-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Программа формирования навыков жизнестойкости обучающихся «МКОУ «Шумиловская СОШ» на 2022/2024 учебный год»
Основания для разработки Программы	<p>Конституция Российской Федерации; Всеобщая декларация прав человека; Конвенция о правах ребёнка;</p> <p>Декларация ЮНЕСКО «Образование 21 века»;</p> <p>Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Указ Президента Российской Федерации «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» от 1 июня 2012 года № 761; Распоряжение Председателя Правительства Иркутской области от 22 марта 2019 года № 9-рзп «Об утверждении межведомственного плана мероприятий по профилактике суицидов и суицидального поведения несовершеннолетних в Иркутской области на 2019-2021 годы;</p> <p>Распоряжение заместителя председателя правительства Вобликовой В.Ф. от 03.02.2022 г. № 8-рзп «Об утверждении Межведомственного плана мероприятий по профилактике суицидов и суицидального поведения в Иркутской области на 2022-2024 годы»;</p>
Разработчики Программы	заместитель директора школы по учебно-воспитательной работе; педагог-психолог; организатор школы; социальный педагог
Цель и задачи Программы	<p><b>Цель:</b> создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактика <u>антивитального поведения (опасность такого поведения состоит в том, что оно может трансформироваться в суицидальное)</u>;</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>-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</p>

	<p>внутреннюю сбалансированность, не снижая успешность деятельности;</p> <p>-создание комплексной психолого-педагогической системы работы с обучающимися, имеющими низкий уровень развития жизнестойкости и обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;</p> <p>-обеспечение условий для повышения психологической компетентности родителей.</p>
<p>Модули Программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Профилактическая работа в классных коллективах (на классных часах) – 2 классных часа в четверть в каждом классе 1-11;</li> <li>2. Курс по психологии социальной межкультурной компетентности «Основы психологии» 10-11 класс;</li> <li>3. Внеурочные занятия «Уроки нравственности», «Азбука добра», «Все цвета, кроме черного» (1-4-е классы), «Все цвета, кроме чёрного» (5-8кл.)</li> <li>4. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации; Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей по формированию жизнестойкости школьников в рамках родительских собраний.</li> </ol>
<p>Планируемые результаты</p>	<p>-Создание образовательной среды, способствующей росту успешности каждого ученика, сохранению его физического и психологического здоровья;</p> <p>-совершенствование системы работы по выявлению и поддержке обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;</p> <p>-увеличение количества учащихся (на всех уровнях обучения), имеющих высокие показатели адаптивности, уверенности в себе, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные умения;</p> <p>-создание методических рекомендаций для учителей, классных руководителей по проблемам формирования навыков жизнестойкости обучающихся;</p> <p>-повышение психологической компетентности родителей, укрепление механизмов взаимодействия ОУ и родителей.</p>
<p>Срок реализации программы</p>	<p>2022/2024 учебный год</p>

Исполнители основных мероприятий	Администрация МКОУ «Шумиловская СОШ»; педагог- психолог; социальный педагог; классные руководители
Целевые группы Программы	обучающиеся 1-11 классов; родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся; педагогические работники

### **I. Пояснительная записка.**

Программа «Формирование жизнестойкости обучающихся 1-11 классов МКОУ

«Шумиловская СОШ» разработана в соответствии с Распоряжением заместителя председателя Правительства Иркутской области от Распоряжение заместителя председателя правительства Вобликовой В.Ф. от 03.02.2022 г. № 8-рзп «Об утверждении Межведомственного плана мероприятий по профилактике суицидов и суицидального поведения в Иркутской области на 2022-2024 годы»;

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;

- реализация развивающих психолого-педагогических программ в рамках внеурочной занятости обучающихся, направленных на формирование компонентов личностной компетентности;

- 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 половых возрастных 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 (в рамках внеурочной занятости). 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 – 2 года

Программа состоит из 4 модулей:

1. *Профилактическая работа в классных коллективах* (в рамках внеурочной занятости, на классных часах: два классных часа 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.
2. *Курс по психологии социальной межкультурной компетентности «Основы психологии»* 10-11 класс;
3. *Внеурочные занятия:* «Уроки нравственности», «Азбука добра», «Все цвета, кроме черного» 1-8 кл.
4. *Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации:* Отдельный план работы педагога-психолога, социального педагога.
5. *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;
- Просветительская работа с родителями: проведение родительских собраний; распространение буклетов, памяток, методических рекомендаций родителям по коррекции деструктивных методов воспитания и оптимизации детско-родительских отношений.

Срок реализации Программы – 2022/2024 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	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Составляет Программу по формированию жизнестойкости обучающихся;</li><li>2. Осуществляет планирование работы на 2022/2024 годы;</li><li>3. Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов;</li><li>4. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль над исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся;</li><li>5. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов.</li></ol>
---------------	--



<p>Классный руководитель</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе;</li> <li>2. Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся;</li> <li>3. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы;</li> <li>4. Организует включение подростков в ценностно значимую для них деятельность;</li> <li>5. Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности</li> </ol>
<p>Педагог-психолог</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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;</li> <li>2. Проводит индивидуальные (групповые) коррекционно-развивающие занятия по формированию совпадающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;</li> <li>3. Проводит мониторинг суицидальных намерений</li> <li>4. Проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы;</li> <li>5. Участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей);</li> <li>6. Осуществляет методическое сопровождение классных</li> </ol>

	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 работы по формированию жизнестойкости обучающихся

№ п/п	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Сроки исполнения</i>	<i>Ответственный</i>
<b><i>I. Организаторская работа</i></b>			
1.1.	Составление плана работы по формированию жизнестойкости несовершеннолетних на 2022-2024г.	сентябрь	Педагог – психолог; социальный педагог
1.2.	Подбор материалов для работы по данной проблеме (для родителей)	В течение года	Классные руководители; педагог – психолог
1.3.	Подготовка опросников (анкет) и анализ результатов, полученных в ходе психодиагностики обучающихся	В течение года	Педагог – психолог
1.4.	Работа по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних совместно с представителями здравоохранения, правоохранительными органами и др. по данной теме	В течение года	Классные руководители; педагог – психолог
1.5.	Обзор новой литературы и информации о новых методических пособиях по работе с несовершеннолетними обучающимися в рамках профилактики суицидального поведения	В течение года	Библиотекарь
<b><i>I. Диагностика, социологические исследования</i></b>			
2.1.	Анкетирование учащихся 5-8 классов «Жизненные ценности»	Декабрь	Педагог-психолог
2.2.	Диагностика состояния психического здоровья и особенностей психического развития обучающихся, позволяющий исследовать уровень социальной дезадаптации и характер реагирования в трудных жизненных ситуациях	Сентябрь Март	Педагог-психолог; социальный педагог; классные руководители
2.3.	Выявление социально-неблагополучных семей. Организация обследования условий жизни детей из этих семей	В течение года	Педагог-психолог; социальный педагог; классные руководители
2.4.	Диагностика суицидального риска, выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предотвращения суицидальных попыток среди несовершеннолетних  Анализ результатов диагностических мероприятий по вопросам психологического состояния и развития	15 сентября 15 декабря  До 10 октября До 15 января	Педагог-психолог; классные руководители
2.5.	Диагностика эмоционально-волевой и личностной сфер учащихся «группы риска»	В течение года	Педагог-психолог

<b>II. Работа с родителями</b>			
3.1.	Психологическое консультирование родителей по вопросам проблемных взаимоотношений с детьми	В течение года	Педагог-психолог
3.2.	Организация родительских собраний для родителей обучающихся 9, 11 классов на тему «Психологические особенности подготовки к экзамену»	Февраль Апрель	Педагог-психолог; классные руководители
3.3.	Патронаж семей, находящихся в трудной жизненной ситуации	В течение учебного года	Психолог; социальный педагог
3.4.	Проведение родительских собраний по вопросам профилактики детского и подросткового суицида	В течение года	Педагог-психолог; классные руководители
3.5.	Проведение всеобщего родительского собрания по вопросам профилактики суицидального поведения среди обучающихся образовательной организации.	Октябрь – ноябрь	Педагог-психолог; социальный педагог; классные руководители
3.6.	Выступление на родительских собраниях по следующим темам: - «Конфликты с собственным ребенком и пути их решения»; - «Первые проблемы подросткового возраста»; - «Почему ребенок не хочет жить?»; - «Ложь и правда о суициде». <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>«О возрастных особенностях учащихся»</u></li> <li>• <u>«Современный интернет: риски и угрозы жизни детей, способы защиты от них в социальных сетях»</u></li> </ul>	В течение года	Классные руководители
3.7.	Составление памяток для родителей	В течение года	Педагог – психолог
3.8.	Индивидуальные консультации для родителей на тему: «Причины и мотивы суицидального поведения детей и подростков»	В течение года	Педагог-психолог; социальный педагог
<b>III. Работа с несовершеннолетними обучающимися</b>			
4.1.	Психолого – педагогическое сопровождение несовершеннолетних обучающихся по профилактике суицидального поведения	В течение года	Педагог-психолог; социальный педагог; Классные руководители
4.2.	Проведение классных часов, бесед, лекций на тему «Безопасность в сети Интернет»	В течение года	Педагог-психолог; социальный педагог; классные руководители
4.3.	Проведение профильных тематических мероприятий по вопросам кибербезопасности, значимому потенциалу сети Интернет в области	Июнь-август	Педагог-психолог; социальный педагог;

	образования и получения информации в оздоровительных лагерях и лагере дневного пребывания.		классные руководители
4.4.	Индивидуальная работа с проблемными учениками по социально-психологическим вопросам	В течение учебного года	Педагог – психолог
4.5.	Проведение тренинговых занятий с обучающимися с целью предотвращения суицидального поведения несовершеннолетних	В течение учебного года	Педагог – психолог
4.6.	Психологическое занятие с обучающимися старших классов на тему: «Способы преодоления кризисных ситуаций»	Апрель	Педагог – психолог
4.7.	Индивидуальная работа с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации	В течение года	Педагог-психолог; социальный педагог
4.8.	Помощь в организации оздоровления детей и их занятости в летний период	Июнь – август	Социальный педагог
4.9.	<u>Проведение тематического конкурса рисунков «Счастье быть!», приуроченного к всемирному Дню предотвращения самоубийств, направленного на формирование антисуицидального поведения несовершеннолетних</u>	Ежегодно до 10 сентября	Классные руководители  Педагог-психолог;  социальный педагог
4.10	Проведение акций, викторин, классных часов на тему: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «ЗОЖ»</li> <li>• «Ценность человеческой жизни»</li> <li>• «Толерантность»</li> <li>• «Стресс в жизни человека и способы борьбы с ним»</li> </ul>	В течение года	Классные руководители  Педагог-психолог
<b>IV. Работа с педагогическим коллективом школы</b>			
5.1.	Совещание при зам. директоре по УВР на тему: «Профилактика семейного неблагополучия и суицидального поведения детей и подростков».	Октябрь	Зам. директора по УВР; социальный педагог
5.2.	Проведение учебно – методического семинара для педагогического коллектива на тему: «Выявление ранних суицидальных признаков у несовершеннолетних»	Ноябрь	Педагог-психолог; социальный педагог
<b>VI. Информационное обеспечение</b>			
6.1	Распространение листовок, информации о детском телефоне доверия	Постоянно	Классные руководители социальный педагог