
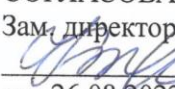
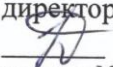


Министерство образования и науки Алтайского края  
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение для обучающихся,  
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Новоалтайская общеобразовательная школа-интернат»

РАССМОТРЕНО:  
заседание МО учителей  
протокол № 1  
от 25.08. 2022г.  
Руководитель МО  
 Агафонова С.М.

СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по УВР  
 Киснер О.Г.  
от 26.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор школы-интернат  
 Некрасова О.Н.  
приказ № 109  
от 30.08 2022г.

Рабочая программа  
по формированию жизнестойкости подростков  
в условиях школы-интерната

Срок реализации программы 2022-2024г.г.

Разработчик  
Савко В.М.,  
педагог-психолог  
первой квалификационной категории

Новоалтайск, 2022г

## Пояснительная записка

В данной программе формирование жизнестойкости личности рассматривается как перспективное направление первичной педагогической профилактики девиантного поведения.

Девиантное поведение формируется под воздействием внешних (семейное неблагополучие, микроконфликты, девиантное окружение...) и внутренних факторов (психологические характеристики личности, обуславливающие определенные реакции на внешние девиантогенные факторы). Разными людьми объективно одинаковая ситуация расценивается и переживается по-разному. Одни индивиды трудные жизненные обстоятельства воспринимают как некий барьер, преодолев который они развиваются. Другие же видят в нем крах мироздания. Следовательно, в формировании девиантного поведения главная роль принадлежит именно внутренним факторам. Таким образом, усилия педагогов, в первую очередь должны быть направлены на формирование личностных ресурсов, которые помогут сопротивляться стрессовым, фрустрирующим обстоятельствам и вовлечению в социальную патологию.

Современное динамично развивающееся общество переживает серьезные социально-экономические, правовые, нравственные, духовные изменения, которые затрагивают различные сферы деятельности человека, в том числе и систему образования. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного подростка, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с решением возникающих перед человеком трудных жизненных ситуаций. Эта проблема актуальна для школьников, так как создавшаяся социальная обстановка требует от них максимальной адаптации. Для некоторых трудные жизненные ситуации выступают в качестве повода суицидального поведения, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость.

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.

Сегодня предпринимаются попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладание с жизненными трудностями в работах Л.Н. Гумилева, А.Г. Маклакова, понятие о личностном потенциале, разрабатываемое Д.А. Леонтьевым.

В концепции жизнестойкости С. Мадди также рассматривается индивидуально-личностный, смысловой контекст саморегуляции. Жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности. Жизнестойкость, считает Мадди, состоит из трех взаимосвязанных установок:

вовлеченности (включенности), контроля и вызова (принятия риска).

Вовлеченность – это важная характеристика в отношении себя, окружающего мира и характера взаимодействия между ними, которая дает силы и мотивирует человека к реализации, лидерству, здоровому образу мыслей и поведению. Она дает возможность чувствовать себя значимым и достаточно ценным, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений.

Контроль представляет собой убежденность человека в том, что от его активных усилий будет зависеть результат происходящего. Противоположностью ему является ощущение собственной беспомощности и незащитности. Субъект контроля действует, чувствуя себя способным господствовать над обстоятельствами и противостоять тяжелым моментам жизни. Когнитивно оценивая даже трагические события, такие люди снижают их значимость и уменьшают тем самым психотравмирующий эффект. Обобщающая позиция субъекта целостной жизни обуславливает восприятие им любого стрессового события не как удара судьбы, влияния неподконтрольных сил, а как естественное явление, как результат своего действия или других людей. Субъект уверен, что

любую трудную ситуацию можно так преобразовать, что она будет согласовываться с его жизненными планами, окажется в чем-то ему полезной.

Установка вызов (принятие риска) помогает человеку оставаться открытым окружающей среде и обществу. Она состоит в восприятии личностью событий жизни как вызова. Опасность воспринимается как сложная задача, знаменующая собой очередной поворот изменчивой жизни, побуждающая человека к непрерывному росту. Любое событие переживается в качестве стимула для развития собственных возможностей.

Если высок уровень включенности, то при стрессе возрастает потребность в контакте с другими людьми. Если высок уровень контроля, то велики старания влиять на события, а не страдать от беспомощности. Если высок уровень вызова, то велико стремление обучаться на своем положительном или негативном опыте, не ожидая легкой и комфортной жизни. Чем развитее жизнестойкость, тем больше вероятность, что человек будет адекватно воспринимать трудности, вместо их избегания и отрицания.

С точки зрения Мадди, существуют жизнестойкие люди («с высоким уровнем активации») и не-жизнестойкие (с низким уровнем активации»). Жизненная активность или пассивность формируется с детства на основе научения, воспитания[1]. Жизнестойкость предполагает признание человеком своих реальных возможностей, принятие реальной собственной уязвимости. Жизнестойкость – это база, исходя из которой, перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, которой позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности.

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 [7] и характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

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. Формирование жизнестойкости педагогическими средствами может снизить степень суицидального риска.

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.

## Содержательное описание программы

**Целью** данной программы является предупреждение девиантного поведения на основе формирования жизнестойкости учащихся.

Достижение этой цели ставит перед собой ряд взаимосвязанных **задач**:

- целенаправленное включение учащихся в различные виды деятельности, требующие преодоления препятствий (спортивная, трудовая, игровая и др.) и развивающие волевые качества;
- работа с ценностно-смысловой сферой;
- формирование адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих;
- развитие коммуникативных способностей;
- обучение способам релаксации, психической и физиологической саморегуляции;
- снижение конфликтности посредством проигрывания конфликтных ситуаций с последующим конструктивным решением;
- осознание практического значения знаний, получаемых в процессе занятий.

Программа рассчитана на работу с учащимися 11-16 лет (5-10 классы) Срок реализации – 2 года, в ходе которого последовательно осуществляются три этапа:

1 этап – подготовительно-диагностический, направлен на определение уровня развитости компонентов жизнестойкости учащихся (методика диагностики социально-психической адаптации (К.Роджерс, Р. Даймонд); тест «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов); тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова). Результаты опроса, данные наблюдения, сведения о наличии в жизни учащегося девиантогенных обстоятельств фиксируются в групповых - картах характеристиках. На этом же этапе осуществляется подготовка преподавательского коллектива к проведению профилактики девиантного поведения на основе формирования жизнестойкости. Диагностический этап завершается индивидуальным обсуждением результатов измерения жизнестойкости со школьником и его родителями.

2 этап – формирующий включает в себя различные воспитательные мероприятия, направленные на формирование и развитие компонентов жизнестойкости к которым относятся оптимальная смысловая регуляция личности, адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные способности и умения.

3 этап – оценка результатов посредством повторной диагностики компонентов жизнестойкости учащихся с помощью тех же самых методик, что и на первом этапе. Результаты опроса также фиксируются в групповых картах – характеристиках что позволяет проследить динамику жизнестойкости.

## П Л А Н

### «Формирование жизнестойкости подростков в условиях школы - интерната» на 2020 – 2021 уч.год

№ № п.п.	Содержание и формы деятельности	Метод, форма	Ответственные	примечания
1	2	3	4	5
<b>Подготовка педагогического коллектива к проведению профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости</b>				
	Проведение педагогического совета по теме «Формирование жизнестойкости подростка в условиях общеобразовательной школы»	Пед.совет	Администрация школы, педагог-психолог	
1	Проведение бесед с родителями об их непосредственном участии в программе формирования жизнестойкости детей.  (Родительские собрания, лектории, круглые столы)	беседа	Педагог-психолог, классные руководители, родители.	
2	Проведение бесед со школьниками о жизнестойкости, как о качестве, необходимом для жизненного успеха	беседа	Педагог-психолог, классные руководители, обучающиеся.	
<b>Диагностический этап.</b>				
<b>Проведение индивидуальной диагностики каждого школьника - участника программы</b>				
3	Диагностика волевых качеств	Опрос , наблюдение.	Педагог-психолог	Тест «Самооценка силы воли», «Самооценка волевых качеств»



	Диагностика самочувствия, активности, настроения, депрессивности.	Опрос , наблюдение.	Педагог-психолог	Опросник «САН», Методика «Карта настроения»
	Диагностика коммуникативной и социальной компетентности	Опрос , наблюдение	Педагог-психолог	Тест коммуникативной и социальной компетентности  (Фетискин Н.П., Мануйлов Г.М.)
	Обработка и анализ результатов диагностики компонентной жизнестойкости	Анализ результатов диагностики учащихся		
	Встреча с родителями по результатам диагностики	Индивидуальная беседа		
	Встреча с подростками	Индивидуальная беседа		
<b>Формирующий этап</b>				
4.	Классный час «Основные жизненные ценности»	беседа	Классные руководители	
5	Классный час «Общение в моей жизни»	семинар	Классные руководители	
6	Классный час по обучению навыкам поведения в экстремальной ситуации.	Беседа, тренинг.	Классные руководители	
7	Классный час: «Будущий социальный статус.  Зачем быть социально-компетентным человеком?»	Беседа, упражнения.	Классные руководители	
8	Классный час:  «Как успешно преодолевать трудности?» Готовность к трудным жизненным ситуациям.	Семинар, тренинг.	Классные руководители	
9	Классный час «Жизнестойкий человек и	беседа	Классные руководители	

	как им стать?»			
10	Диспут «Мои представления и жизнестойкой личности»	сочинение	Классные руководители	
11	Встреча с человеком ярким примером успешного преодоления жизненных трудностей	беседа	Классные руководители	
12	Тренинг развития временной перспективы и способности к целеполаганию для старшеклассников		Педагог-психолог	справка
13	Тренинг развития способности к самопознанию и уверенности в себе		Педагог-психолог	справка
14	Тренинг коммуникативных умений		Педагог-психолог	справка
<b>Диагностический этап</b>				
15	Повторная диагностика уровня развития жизнестойкости учащихся	Опросы, наблюдения, анализ деятельности учащихся	Классные руководители, педагог-психолог	Аналогичные методики диагностики, что и на первом диагностическом этапе
16	Обсуждение результатов повторной диагностики с родителями и учащимися	Индивидуальные беседы	Классные руководители, педагог-психолог	

