

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Ситниковская средняя общеобразовательная школа  
Баевского района Алтайского края»

УТВЕРЖДАЮ:

приказ №35/1 от 16.05.2022 года

## **ПРОГРАММА**

По профилактике суицида и суицидального поведения  
среди детей и подростков, по формированию жизнестойкости

### **«ПОДАРИ МНЕ ЖИЗНЬ»**

(ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 11 КЛАССОВ)

на 2021-2025 годы

Составитель:  
Еременко В.К., учитель,  
ИО заместителя директора по ВР

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа по профилактике суицида и суицидального поведения среди детей и подростков, формирования навыков жизнестойкости обучающихся «Подари мне жизнь» на 2021-2025 учебный год» (далее-Программа)
Основания для разработки Программы	<p>--Конституция Российской Федерации;</p> <p>--Всеобщая декларация прав человека;</p> <p>--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>--Распоряжение Правительства РФ от 26.04.2021г. №1058-р об утверждении комплекса мер до 2025 года по совершенствованию системы профилактики среди несовершеннолетних</p> <p>--&lt;Письмо&gt; Минпросвещения России от 30.06.2021 N 07-3586 "О направлении методического письма" (вместе с "Рекомендациями по проведению в образовательных организациях с обучающимися профилактических мероприятий, направленных на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения")</p> <p>--Постановление Правительства Алтайского края от 17.11.2020 № 493 «Об утверждении Комплекса мер по оказанию (медицинской реабилитации, социально-психологической, психолого-педагогической помощи) несовершеннолетним, пережившим суицидальную попытку»;</p>
Разработчики Программы	Еременко В.К. ИО заместителя директора школы по ВР
Цель и задачи Программы	<p>Цель: создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения;</p> <p>Задачи:</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 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</p>

	компетентности родителей.
Модули Программы	1.Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах) - 1 классный час в четверть в каждом классе 1-11. 2..Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации; 3.Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей по формированию жизнестойкости школьников.
Планируемые результаты	-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.
Срок реализации программы	2021-2025 учебный год
Исполнители основных мероприятий	Администрация школы Социальный педагог, педагог-психолог, классные руководители
Целевые группы Программы	обучающиеся 1-11 классов; родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся; педагогические работники

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношений к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство

подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чуждости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали таким образом против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т.д.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни - фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Проблема психологического здоровья школьников в настоящее время обозначается как наиболее важная составляющая образовательного процесса. В декларации ЮНЕСКО «Образование XXI века» заявлено о том, что главной ценностью новой культуры должна стать ценность устойчивого, стабильного развития человека и общества, а главной целью образования - формирование жизнеспособной личности.

Существует целый ряд определений понятия «жизнеспособность». Это понятие определяют, как способность человека к самостоятельному существованию, развитию и выживанию. Жизнеспособность - это индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами, в контексте социальных культурных норм и средовых условий. «Жизнеспособность - это способность человека или социальной системы строить нормальную, полноценную жизнь в трудных условиях».

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, эмоционального состояния. Современное динамично развивающееся общество переживает серьезные социально - экономические, правовые, нравственные, духовные изменения, которые затрагивают различные сферы деятельности человека, в том числе и систему образования.

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. Всё 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. 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. Длительное негативно окрашенное эмоциональное состояние приводит к возникновению психической травмы, которая имеет тяжелые последствия для развития личности. Как следствие возникает проблема адаптации детей в трудных жизненных ситуациях. В соответствии с пунктом 2 комплекса мер до 2025 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 26 апреля 2021 г. N 1058-р, Минпросвещения России направляет рекомендации по проведению в образовательных организациях с обучающимися профилактических мероприятий, направленных на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения, опираясь на все вышеперечисленные факторы и эмпирические наблюдения, учитывая ведущие потребности подростков в общении со сверстниками и проявлении индивидуальных особенностей личности, была разработана **Программа по профилактике суицида и суицидального поведения среди детей и подростков, по формированию жизнестойкости.**

**Цель программы** создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения;

**Задачи:**

-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 внутреннюю сбалансированность, не снижая успешность деятельности;

-создание комплексной психолого-педагогической системы работы с обучающимися, имеющими низкий уровень развития жизнестойкости и обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;

-обеспечение условий для повышения психологической компетентности родителей.

**Принципы программы:**

1. Принцип **ценности личности**, заключающийся в самоценности ребенка
2. Принцип **уникальности личности**, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
3. Принцип **приоритета личностного развития**, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
4. Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.
5. Принцип **эмоционально-ценностных ориентаций** учебно-воспитательного процесса.

**Ожидаемый результат:**

Организованная таким образом работа позволит:

--осуществлять социальную и психологическую защиту детей;

--снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток;

--позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде.

### **Достоинства настоящей программы:**

--В имеющихся возможностях для психологического раскрепощения школьников, для формирования навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика;

--В имеющихся возможностях для оказания помощи классному руководителю, учителю-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся;

--В создании условий для своевременной корректировки выявленных психологических проблем и совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

--Наибольший эффект **программа** может иметь, реализованная как целостная система совместной деятельности педагогов, психолога, администрации школы и родителей, направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.

### **СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***Цель программы формирования жизнестойкости обучающихся:*** создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения;

Достижение этой цели предполагает решение взаимосвязанных задач: -создание обогащенной 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 внутреннюю сбалансированность, не снижая успешность деятельности;

-создание комплексной психолого-педагогической системы работы с обучающимися, имеющими низкий уровень развития жизнестойкости и обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;

-обеспечение условий для повышения психологической компетентности родителей обучающихся.

Программа состоит из 3 модулей:

1..*Профилактическая работа в классных коллективах* (в рамках внеурочной занятости, на классных часах: 1 классный час в четверть в каждом классе (1 - 11) с использованием активных форм обучения, таких как деловые, ролевые игры, тренинги. Проведение классными руководителями диагностической методики «Карта риска суицида» модификация Л.Б. Шнейдера. Определение по итогам диагностики детей «группы риска» для дальнейшей индивидуальной коррекционно-развивающей работы. Проведение одного в год родительского собрания по вопросам формирования жизнестойкости обучающихся. Реализация профилактических программ: «Полезные привычки» (в 1-4 классах), «Полезные навыки» (в 5-9 классах), «Полезный выбор» (в 10-11 классах).

2. *Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации* (Отдельный план работы педагога-психолога, соцпедагога);

3. *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;

-просветительскую работу с родителями: проведение родительских собраний, информирование родителей через сайт школы на страничке «Формирование жизнестойкости»; распространение буклетов, методических рекомендаций родителям по коррекции деструктивных методов воспитания и оптимизации детско-родительских отношений.

Срок реализации Программы - 2021-2025 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

<p>Администрация</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составляет Программу по формированию жизнестойкости обучающихся;</li> <li>2. Вносит в должностные инструкции (заместителя директора по воспитательной работе, педагога-психолога, соцпедагога, классных руководителей) изменения по закреплению ответственности за организацию работы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся в соответствии с распределением должностных обязанностей;</li> <li>3. Осуществляет планирование работы на текущий учебный год;</li> <li>4. Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов;</li> <li>5. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся;</li> <li>6. 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. Проводит с обучающимися диагностическую методику «Карта риска суицида» модификация Л.Б. Шнейдера;</li> <li>2. Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе;</li> <li>3. Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся;</li> <li>4. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы;</li> <li>5. Организует включение подростков в ценностно значимую для них деятельность;</li> <li>6. 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,</li> </ol>

	<p>попытку суицида, с проявлениями антивитальной направленности;</p> <p>2. Проводит индивидуальные (групповые) коррекционно - развивающие занятия по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;</p> <p>3. Проводит занятия курсов внеурочной деятельности «Познай себя» для обучающихся 1-хи 3-их классов; «Азбука общения» для обучающихся 5-х классов по расписанию.</p> <p>4. Проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы;</p> <p>5. Участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей);</p> <p>6. Осуществляет методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости</p>
Социальный педагог	Осуществляет социальный патронаж обучающихся, находящихся в социально опасном положении, 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 ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЖИЗНЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ**

Содержание деятельности	Сроки	Ответственные	Прогнозируемый результат
<i>Подготовительный этап</i>			
Планирование работы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся на текущий учебный год	до 15 сентября	зам.дир. по ВР	создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения
Пополнение материала на web-странице «Здоровье как стиль жизни» в разделе «Формирование жизнестойкости», наполнение его методическими материалами для педагогов и советами для родителей и детей	В течение года	председатель школьного объединения НАРКОПОСТ	Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей по формированию жизнестойкости школьников
Обновление мобильного школьного уголка по формированию жизнестойкости «Любим жизнь! Ценим здоровье!»	В течение года	педагог-психолог	Повышение уверенности в себе, формирование образа «Я»,
Обновление материалов на	В течение	председатель	формирование

информационном стенде «Здоровье как стиль жизни»	Года	ь школьного объединени я НАРКОПО СТ	адекватной самооценки, развитие коммуникативно сти
Диагностика социальной компетентности обучающихся (Методика М.А. Прихожан)	ноябрь	педагог- психолог	Составление профиля сформированнос ти качеств жизнестойкости в классном коллективе, создание банка данных для индивидуальной и групповой работы педагога- психолога
Индивидуальная консультация для классных руководителей «Формирование навыков жизнестойкости обучающихся»	По запросу	зам.дир.по ВР, педагог- психолог	Методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости
Проведение диагностики по определению обучающихся группы суицидального риска (методика «Карта риска суицида» модификация Л.Б. Шнейдера)	октябрь	классные руководите ли 1-11 классов	определение степени выраженности факторов риска суицида у обучающихся
Составление учебно- тематического плана индивидуальных (групповых) занятий с подростками «группы риска»	сентябрь	педагог- психолог	Наличие плана индивидуальных занятий
Определение направления воспитательной работы и	сентябрь	Классные руководите	Планирование воспитательной



планирование классных часов, родительских собраний в классном коллективе с учётом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе			работы по формированию жизнестойкости
Диагностика адаптации учащихся 1-х, 5-х, 10-х классов	Конец первой четверти	педагог-психолог	Своевременное выявление детей «группы риска» с целью коррекции и предупреждения школьной дезадаптации
<i>Формирующий этап</i>			
Изучение психологического климата в детских коллективах	В течение года (по запросу)	педагог-психолог	Изучение состояния эмоционально-психологически х отношений в детской общности
Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) по вопросам формирования навыков жизнестойкости, в том числе с использованием интернет-ресурсов (распространение буклетов, родительские собрания, интернет-ссылки)	В течение года	зам.дир.по ВР, педагог-психолог	повышение психологическо й компетентности родителей, укрепление механизмов взаимодействия ОУ и родителей.
Организация и проведение методических семинаров для педагогов по отработке психолого-педагогических технологий формирования жизнестойкости школьников	в течение года	зам.дир.по ВР, педагог-психолог	Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по формированию жизнестойкости школьников
Анкетирование с целью определения жизненной перспективы и ценностной	февраль	педагог-психолог	Портрет выпускника школы



ориентации личности обучающихся 9, 11 классов			
Профилактическая работа в классных коллективах (активные формы обучения: деловые, ролевые игры, тренинги - 4 часа в год)	В течение года.	классные руководители	увеличение количества учащихся (на всех уровнях обучения), имеющих высокие показатели адаптивности, уверенности в себе, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные умения
Организация и проведение развивающих занятий в рамках курсов внеурочной деятельности «Познай себя», «Азбука общения»	по 2 часа в неделю	руководитель кружка	создание образовательной среды, способствующей росту успешности каждого ученика, сохранению его физического и психологического здоровья
Реализация профилактических программ «Полезные привычки», «Полезные навыки», «Полезный выбор».	В течение года	Классные руководители	Формирование и развитие навыков здорового образа жизни обучающихся
Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с учащимися, испытывающими трудности в обучении и воспитании	по запросу	педагог-психолог	Снижение уровня эмоционального напряжения, повышение



(Индивидуальная коррекционно-развивающая программа)			уверенности в себе, формирование образа «Я», формирование адекватной самооценки, развитие коммуникативности, познавательных процессов
Коррекционная работа с учащимися с отклоняющимся поведением	по запросу	педагог-психолог	Личностное развитие подростков, которое включает понимание себя, своих чувств, мотивов своих поступков; решение проблем в сфере взаимоотношений с окружающими, как в установлении позитивных контактов, так и в избегании конфликтов и развитие навыков общения; формирование самоконтроля
Социальный патронаж обучающихся, находящихся в социально опасном положении, на учётах	в течение года	соцпедагог	Своевременная поддержка детей, находящихся в социально опасном



			положении
Организация индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в психоэмоциональном напряжении	в течение года	педагог-психолог	Снятие психоэмоционального состояния обучающихся, находящихся в психоэмоциональном напряжении
Размещение на стендах информации об адресах, контактных телефонах получения психологической, педагогической, медицинской помощи в кризисной стрессовой ситуации	в течение года	зам.дир. по ВР	Своевременное информирование обучающихся о телефонах доверия на стенде «Твоя правовая грамотность», стенде «Здоровье как стиль жизни»
Игра «Колбочка» для 5-х классов	Декабрь-январь	педагог-психолог	Профилактика суицида и интеграция отверженных
Тренинги «Экзаменационный стресс, или как сдать экзамены без лишних эмоциональных затрат»	Март апрель	педагог-психолог	Повышение сопротивляемости стрессу, развитие эмоционально-волевой сферы, развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы, освоение навыков конструктивного взаимодействия
<i>Аналитический этап</i>			
Мониторинг социальной компетентности обучающихся	Апрель-май	педагог-психолог	Обработка данных

<p>(на основании профиля сформированности качеств жизнестойкости в классных коллективах) Опросы, наблюдения, самонаблюдения, анализ результатов деятельности учащихся</p>			<p>тестирования с помощью методов математической статистики. Составление отчета о проделанной работе в рамках реализации Программы</p>
<p>Анализ и оценка результатов школьной Программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2020/2021 учебном году в соответствии с показателями эффективности</p>	<p>Май</p>	<p>Администрация школы</p>	

### Тематическое планирование классных часов

Тема	Содержание	Количество часов
<b>Начальные классы (2-4)</b>		
Я хочу общаться	Формирование навыков конструктивного общения	1
« Я не такой, как все, и все мы разные»	Развитие коммуникативных навыков у замкнутых детей	1
Позитивное общение	Обыгрывание конфликтных ситуаций, их анализ. Обучение приемам конструктивного общения.	1
<b>5 класс «Я и мой мир»</b>		
тема	содержание	Часов
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.	1-2
Я в мире друзей.	Актуализация представления об особенностях привычек, взглядов, вкусов, позиций, поведения,	1-2

	обусловленных половыми различиями. Развитие умения сотрудничать, учитывая эти знания. Формирование актуального поролевого поведения. Формирование команды, толерантности во	
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 учёбе и других делах зависит от труда и упорства; уверенного поведения, производительности и самоконтроля, адекватной самооценки. Обучение	1-2
Практикум уверенного поведения в опасных ситуациях	Формирование понятий: опасность, риск, трудная жизненная ситуация, помощь, самопомощь, взаимопомощь. Обучение приёмам анализа, планирования и преодоления трудной жизненной ситуации. Формирование умения обращаться за помощью к взрослым, сверстникам, пользоваться	1-2
<b>6 класс «Я и мой мир»</b>		
<b>тема</b>	<b>содержание</b>	<b>Часов</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	1-2
Практикум общения	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, этика общения. Обучение способам распознавания уверенного и неуверенного поведения в общении, умения оказать поддержку. Тренировка уверенного выступления, умения обращаться за помощью (на модели игровой	1-2
Практикум нестандартных решений в трудных жизненных	Формирование позитивного мышления, навыков самоконтроля и саморегуляции. Тренировка принятия решения, обращения за помощью и преодоления трудной жизненной ситуации (на модели игровой ситуации). Службы экстренной	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 приёмах	1-2

### 7 класс «Я и мой мир»

тема	содержание	Часов
Практикум общения	Особенности принятия индивидуального и коллективного решения. Тренировка умения предлагать и отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения (на модели	1-2
Разработка и управление социальным проектом	Формирование навыков конструктивного общения, умений принятия коллективного решения. Формирование и сплочение команды, коррекция социометрического статуса, взаимоотношений,	1-2
Практикум	Формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»; анализировать ситуации,	1-2

трудностей	ошибочное суждение. Индивидуальные приёмы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях. Информирование о волевых качествах, нравственной направленности поступков и поведения при взаимодействии с другими людьми, примеры	
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	1-2

### 8 класс «Я и этот мир»

тема	содержание	Часов
Ценность жизни. Факторы риска и опасности	Дискуссия о жизненных целях и ценностях. Определение факторов риска и опасности (в т.ч. зависимости) индивидуальные приёмы психологической защиты и совладающего поведения	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 приёмами	1-2
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.	1-2

**9 класс «Я и этот мир»**

тема	содержание	Часов
Жизнь по собственному выбору	Актуализация представления о своём будущем, о своих жизненных целях. Профессия как ценность. Формулирование целей и определение временных границ. Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях. Программы защиты от	1-2
Практикум конструктивного общения	Анализ особенностей общения, ресурсов личностного роста учащихся. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора, принятия коллективного решения.	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. Прирзнаки насилия и зависимости в отношениях. Как пережить разрыв	1-2
Проблемы смысла жизни	Проблемы смысла жизни и счастья-составляющие счастья. Я - в мире сверстников. Я - в мире взрослых	1-2
<b>10 класс</b>		
Кл. час. «Мои жизненные планы».	Актуализация представления о своем будущем, о своих жизненных целях. Профессия как ценность. Формулирование целей и определение временных границ. Личностные стратегии успеха в трудных	1

	жизненных ситуациях. Программы защиты от стресса, зависимости.	
Кл. час. «Умеете ли вы отдыхать?»	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
Кл. час. «Жизнестойкий человек и как им стать?»	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я - в мире сверстников. Я - в мире взрослых.	1
Кл. час. «В чём ценность жизни?»	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
<b>11 класс</b>		
Кл. час. «Как успешно общаться и налаживать контакты?»	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
Кл. час. «Хорошо ли быть уверенным в себе?»	Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов.	1
Кл. час. «В чём ценность жизни?»	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

Кл. час. «Как успешно преодолеть трудности?»	<p>Дискуссия о жизненных целях и ценностях.</p> <p>Определение факторов риска и опасности (в т.ч. зависимости). Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности.</p>	1
--	--	---

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Направление	Критерии	
	количественные	качественные
Обучающиеся	-доля обучающихся, вовлеченных в реализацию программы - 100%; - доля обучающихся, обеспеченных информационным материалом - 100%; -доля обучающихся с низким уровнем сформированности жизнестойкости - не более 4%	- соответствие информационно материала и проводимых мероприятий целевой аудитории; -сформированность потребности к саморазвитию и самосовершенствованию.
Родители (законные представители)	-доля родителей, вовлеченных в реализацию программы -70%; - доля родителей, обеспеченных информационным материалом 100%;	-повышение психолого-педагогической компетентности родителей по формированию жизнестойкости школьников, -повышение эффективности использования интернет-ресурсов для создания единого образовательного пространства
Педагоги	- доля педагогов, вовлечённых в реализацию программы - 70%.	- повышение уровня мотивации педагогов; - внедрение управленческих механизмов мотивации педагогов в образовательный процесс;

		-повышение психолого педагогической компетентности педагогов.
Просветительно профилактическое	- доля участников на мероприятиях - 90%; -охват профилактической работой обучающихся «группы риска» - 100%	- соответствие подачи материала возрастным особенностям; - соответствие обучающего материала проблемной ситуации; - насыщенность обучающего материала информацией.
Коррекционно развивающее	- улучшение показателей диагностических исследований на 40%. -сокращение доли обучающихся «группы риска» до 10%.	- соответствие методик особенностям обучающихся группы риска; - качественная динамика состояния обучающихся в процессе реализации коррекционных мероприятий; - субъективные данные об эмоциональном самочувствии обучающихся.

## ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РОДИТЕЛЬСКИХ СОБРАНИЙ

### *1-4 классы*

- Влияние здорового образа жизни на развитие и воспитание первоклассника.
- Увлекаемость и увлеченность детей младшего школьного возраста.
- Самооценка младшего школьника.
- Общение родителей с детьми младшего школьного возраста.
- Детская агрессивность и ее причины.
- Секретный мир наших детей, или Ребенок и улица.
- Методы семейного воспитания: наказание и поощрение в семье -- за и

- против.
- Страхи детей и пути их преодоления
  - Диалог младшего школьника со взрослым как способ понять мир и самого себя.

*5-8 классы*

- Воспитание характера школьника.
- Самооценка школьника-подростка.
- Взаимодействие с тревожными детьми.
- Ориентация школьников на ценности семьи.
- Проблемное поведение подростков.
- Формирование самосознания подростка.
- Родителям о роли общения в жизни подростка.
- Поощрение и наказание в воспитании детей.
- Здоровый образ жизни - основа успешной жизнедеятельности.
- Мотив как регулятор поведения .
- Детская агрессия.
- Как уберечь детей от насилия. Права и обязанности ребенка.
- Роль семьи в воспитании моральных качеств личности.
- Воспитание ненасилием в семье.
- Нравственные ценности семьи.
- Социализация личности.
- Межличностное общение подростков.
- Агрессивный ребенок - причины появления проблемы.
- Физическое насилие и его влияние на развитие ребёнка У Ориентация подростка на социально значимые ценности.
- Конфликты и пути их решения.
- Воспитание толерантности подростка.
- Суициды как крайняя форма отклоняющегося поведения.

*9-11 классы*

- Путь к согласию, или как разрешить конфликт.
- Мотив как регулятор поведения.
- Ценностные ориентиры современных старшеклассников.

Стресс - это не то, что с человеком происходит, а то, как он переживает ситуацию.

Как помочь ребёнку пережить «безответную любовь».

Оказание помощи старшему школьнику в период сдачи ЕГЭ.

Её величество Женщина. В семье — старшеклассница.

Мужественность. В семье - старшеклассник.

Жизненные сценарии детей. Профессиональная ориентация старшеклассника

Обсуждение примеров жизнестойкости известных личностей.

Приложение 2.

## ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КЛАССНЫХ ЧАСОВ

### *1-4 классы*

Что значит быть добрым?

Подари другому радость.

Что значит беречь свое здоровье?

Мои вредные привычки.

Милосердие. Что это значит?

От чего зависит настроение?

Самооценка и взаимооценка как способ познания себя и других.

Что значит уметь общаться?

Спешите делать добро.

Жестокость... Это не про меня!

Наши семейные традиции.

Мой лучший друг.

Мы разные - это наше богатство. Мы вместе - в этом наша сила.

Мои мечты и мои желания.

Душевность и бездушность.

Что значит быть счастливым?

Что такое мой характер?

Как чудесен этот мир, посмотри!

Подари другому радость.

### *5-8 классы*

Я - личность и индивидуальность. Я и мои друзья.

Я в мире друзей.

Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи.

Практикум уверенного поведения в опасных ситуациях.

Я и мой мир.

Практикум общения.  
Практикум нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях.  
Если бы моим другом был ... я сам.  
Природа силы личности.  
Почему подросток совершает преступление?  
Когда и как говорить «нет»?  
Разработка и управление социальным проектом.  
Практикум преодоления трудностей.  
Я - личность!  
Ценность жизни. Факторы риска и опасности.  
Риск - дело благородное?

*9-11 классы*

Мои жизненные планы.  
Хорошо ли быть уверенным в себе?  
Зачем быть социально-компетентным человеком?  
Жизнестойкий человек и как им стать?  
В чем ценность жизни?  
Как успешно преодолевать трудности?  
Как ладить с людьми (любить, строить взаимоотношения, находить понимание со взрослыми, дружить с товарищами).  
Что значит быть взрослым. Чем отличаются взрослые от детей.  
«Честь и собственное достоинство сильнее всего» (Ф.М.Достоевский).  
Стремление к счастью.  
Самовоспитание как «расширение» сознания.  
Убеждения. Как они складываются?  
Давление среды (наркотики, алкоголь, сигареты)  
Жизнь по собственному выбору.  
Практикум конструктивного общения.  
Любовь! Что это такое?  
Проблемы смысла жизни.  
Моя миссия в мире.  
Мой профессиональный выбор. Прав я или нет?  
Есть только миг между прошлым и будущим...  
Я среди людей, люди вокруг меня.  
Чувство взрослости. Что это такое?  
А если не получилось?.. Что дальше?  
“Я имею право на.”  
Уважение и терпимость





