

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Квитокская средняя общеобразовательная школа № 1

РАССМОТРЕНО:

Педагогическим советом,
протокол № 5
от «24» октября 2024 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

/О.В. Маслий/

Приказ от

«25» 10 2024 г.

№ 382



Психолого-педагогическая программа
по формированию навыков жизнестойкости у подростков
«Сила внутри»

Составитель:

педагог-психолог

Каширцева Е.Б.

2024 г.

Актуальность программы

В последнее десятилетие депрессия стала одним из самых социально обсуждаемых явлений. Опасность депрессивного состояния в том, что его не всегда можно распознать: за внешним благополучием ребенка могут скрываться боль и одиночество. И чем острее он нуждается в помощи, тем глубже замыкается в себе.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся жизнестойкости является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации. Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные руководители, учителя-предметники), социальные педагоги, педагоги-психологи.

Именно образовательная среда наиболее перспективна в плане профилактики суицидальной активности, так как менее латентна, обладает большей информативностью, открытостью для превентивного вмешательства.

Формирование жизнестойкости опирается на аксиологический подход к категории «ценность»: ценность человеческой жизни, цели и смысла жизни. Формируется отношение к общечеловеческим ценностям, определяется выбор социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

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.

Направленность программы:

Программа направлена на формирование жизнестойкости у подростков 13-18 лет. Этот выбор обусловлен тем, что подростковый период связан с развитием саморефлексии, становлением индивидуальной и социальной идентичности, повышающей проявление антивиталяного поведения (не направленного на жизнь) у подростков с несформированными качествами жизнестойкости (Жезлова Л.Я., 1978, Амбрумова А.Г., Вроно Е.М., 1980).

Каким подросткам в первую очередь необходим достаточный уровень жизнестойкости – обучающиеся «группы риска», классные коллективы, в которых обучается подросток, совершивший попытку суицида или подросток, подвергшийся жестокому обращению или сексуальному насилию, классные коллективы, имеющие высокий процент по результатам СПТ и эмоциональному мониторингу.

Цель программы: Формирование и развитие навыков жизнестойкости у подростков для повышения их способности преодолевать трудности, справляться с жизненными вызовами и укреплять психологическое здоровье.

Задачи программы:

1. Обучение основам жизнестойкости:

- ознакомить подростков с понятием жизнестойкости и её значением в жизни;
- рассмотреть факторы, способствующие формированию жизнестойкости.

2. Развитие самосознания и самооценки:

- помочь подросткам понять свои сильные и слабые стороны;

- поддерживать формирование позитивного образа Я и уверенности в своих силах.

3. Управление стрессом и эмоциональной реакцией:

- обучить навыкам управления стрессом и негативными эмоциями;
- -развить умения регуляции эмоций и нахождения конструктивных способов их выражения.

4. Формирование социальных навыков:

- поддерживать развитие навыков коммуникации и взаимоотношений с окружающими;
- научить эффективным методам разрешения конфликтов.

5. Проведение практических задач и упражнений по решению проблем:

- обучить подростков методам анализа и решения проблем;
- создать условия для практического применения этих методов в различных ситуациях.

6. Поддержка и укрепление социального окружения:

- способствовать укреплению здоровых отношений с друзьями и семьей;
- организовать группы поддержки для обмена опытом и взаимопомощи.

7. Мониторинг и оценка результатов:

- оценивать прогресс подростков в усвоении навыков жизнестойкости с помощью диагностических методик;
- корректировать программу на основе получаемых данных и отзывов участников.

Эти цели и задачи помогут подросткам развить навыки, необходимые для успешной адаптации к жизненным изменениям и преодоления трудностей.

Направления коррекционного воздействия:

1. Диагностическое — цель данного направления выявить, какие задачи в конкретном коллективе необходимо решать в первую очередь, какие ресурсы привлечь дополнительно.

Диагностику можно проводить выборочно, а при наличии времени в полном объеме.

2. Коррекционное — гармонизация и оптимизация развития личности, повышение уверенности подростков в себе, овладение способами взаимодействия с миром и самим собой, формирование желания сотрудничать с психологом и что-либо изменить в своей жизни.

Данные направления разбиты на три темы:

- Пойми себя и других (эмоциональное развитие);
- Моя самооценка и моё место в обществе;
- Я не один.

3. Оценка эффективности коррекционного воздействия. На этом направлении решается задача по коррекции программы для отдельных подростков или группы обучающихся, нуждающихся в дальнейшем сопровождении, либо коррекция программы для всей группы участвующих подростков.

Продолжительность программы и количество занятий:

Программа рассчитана на 20 занятий.

Рекомендованная периодичность - 1 занятие в неделю.

Группа: от 7 до 15 человек.

Объём и содержание программы могут быть уточнены с учётом реальных возможностей, их выполнения на конкретной практике, с сохранением общей направленности на конкретную психологическую работу.

Время одного занятия: 40 минут.

Каждое занятие состоит из трех частей: разминка, основная и заключительная части.

Разминка

Цели:

1. Создание положительного настроения в группе.
2. Сохранение во время занятий доброжелательного отношения детей друг к другу.
3. Тактильное соприкосновение друг с другом.
4. Развитие положительной самооценки.

Основные процедуры разминки — это приветствия и упражнения на контакт.

Основная часть. Основная часть выполняет ведущую роль в ходе всего занятия. Она включает в основном игры, направленные на коррекцию эмоционально - личностной сферы участника.

Заключение.

Цели:

Создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

Тематическое планирование

Занятия	Цели	Упражнения	Оборудование
Диагностическое направление и оценка эффективности (проводится как предварительная подготовка и не включена в содержание занятий)			
1. Самооценка силы воли (Н.Н. Обозов);			
2. Самооценка волевых качеств (Н.Е. Стамбулова);			
3. Опросник Кеттела;			
4. Тест психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд);			
5. Тест нервно-психической адаптации;			
6. Шкала депрессии детей и подростков (М. Ковач);			
7. «Шкала агрессии» Басса Пери;			
8. «Методика на выявление и предупреждение самоубийств» (В.П. Костюкевич, А.А. Биркин, А.А. Кучер);			
9. Проективные методики:			
• Рисунок на свободную тему;			
• Человек под дождём;			
• Моё настроение;			
• Метод незаконченных предложений.			
10. Тест «Умение преодолевать трудности»;			
11. «Методика самооценки психической устойчивости в межличностных отношениях» М.В. Секач;			

12. «Тест коммуникативной и социальной компетентности» Н.П. Фитискина;
 13. «Склонность к отклоняющемуся поведению СОП»;
 14. «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьев.

Коррекционное направление

1. «Я и мы» Мотивирующее занятие	– создание положительной мотивации и заинтересованности подростков в занятиях; - снятие эмоциональной напряженности подростков: создание атмосферы защищенности и доверия в группе; - обучение навыкам сотрудничества и дружелюбия во взаимоотношениях с окружающими сверстниками; - развитие навыков самопрезентации	– «Правила нашей группы»; - «Назови свое имя» - «Паутина»; - «Групповой рисунок»; - Притча о том, как изменить мир; - «Двадцать «Я»»; - «Подарок»	– листы бумаги разного формата и цветов, - фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д. - клубок ниток
Пойми себя и других (эмоциональное развитие)			
2. «Чувства»	- развитие умения распознавать разные эмоциональные состояния, чувства эмпатии; - развитие интереса и способности к пониманию своего внутреннего мира и эмоций других людей, расширение багажа знаний об эмоциональных состояниях; - развитие умения сочувствовать, сопереживать, навыка тактильного восприятия другого человека; - мышечная релаксация	- «Диалог»; - «Автобус»; - «Испуганный ежик»; - «Коллаж чувств»; - «Эмоции в моем теле»; - «Дыхательная гимнастика»; - «Угадай настроение»; - «Мои ресурсы»; - «Дневник развития»	- листы А3, карандаши, клей; - пиктограммы отдельных эмоций; - цветные фотографии (картинки)
3. «Гнев»	- отреагирование гнева в приемлемой форме; - развитие навыков анализа агрессивного поведения, причин его вызывающих; - обучение навыкам контроля и управления гневом;	– «Диалог с напряженной частью тела»; - «Глаза в глаза»; - «Пластическое изображение гнева»; - «Маленькое привидение»; - «Рисование	- цветные и простые карандаши, листы бумаги; - пластилин; - цветные карточки с разными рисунками;

	- обучение приемлемым способам выражения гнева; - отреагирование чувства злости, снятие мышечного напряжения	собственного гнева»; - «Радость и грусть»; - «Ящик с обидками»; - «Дневник развития»	- картонный ящик и газета
4. «Агрессия»	- способствовать снятию эмоционального напряжения; - развитие способности сознавать причины своего агрессивного поведения; - поиск путей выхода из конфликтных ситуаций; - изучение агрессивности учащихся путем погружения в сказку; - мышечная релаксация	- «Танец с самим собой»; - «Какой я человек?»; - «Что заставляет людей чувствовать?»; - «Осознание гнева через сенсорные каналы»; - «Рубка дров»; - «Волчьи игры»; - «Борьба противоположностей»; - «Обзывалки»; - Дневник развития»	- листы бумаги, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д.
5. «Страхи»	- преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха; - снижение эмоционального напряжения; - развитие социального доверия; - развитие внутренней свободы и раскованности	- «На что похоже моё настроение?»; - притча «Как побороть страх?»; - «Победи свой страх»; - «Маски страха»; - «Я могу!»; - «Вежливые слова»; - «Дневник развития»	- лист бумаги, цветные карандаши, краски, фломастеры; - куски плотного картона для масок формата А4, ножницы; - длинные тонкие резинки; - мяч
6. «Долой плохое настроение!»	- развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению; - снятие мышечного и эмоционального напряжения	- «Как справиться с плохим настроением»; - «Аукцион»; - «Мусорное ведро»; - «Волшебное средство»; - «Я могу»; - «Дневник развития»	- альбомные листы; - цветные карандаши; - плакат с изображённым мусорным ведром.
7. «Нарисуем свои чувства»	- научить выражать участников свои чувства, внутренне разрядить участников; - поднятие самооценки	- «Чувство, эмоция, настроение»; - «Рисуем чувства»; - «Дневник развития»	- сюжеты из литературных произведений; - бумага и карандаши
Моя самооценка и моё место в обществе			
8. «Как я сам себя оцениваю и как меня	- интеграция участниками группы собственного «Я -	- «Как я сам себя оцениваю»; - «примите себя!»	листы бумаги, цветные карандаши

оценивают другие»	образа»; - принятие себя через самооценку и оценку других	- «Повышение самооценки»; - «Дневник развития»	
9. «Моё лучшее Я»	- коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими	- «Моё лучшее Я» - «Ослиная шкура»; - «Дневник развития»	- специального оборудования не требуется
10. «Кто похвалит меня лучше всех...»	- повышение самооценки и значимости участника в коллективе	- «Похвалилки»; - «Сам себя не похвалишь – никто не похвалит»; - «Работа со стихиями»; - «Дневник развития»	- карточки с заданиями каждому участнику
11. «Самого себя любить»	- научить подростков внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя	- «Самого себя любить»; - «Я – подарок для человечества»; - «Дневник развития»	- лист бумаги для каждого участника; - восковые мелки; - запись спокойной музыки
12. «Невидимые помощники»	- развитие высокого уровня самоуважения и поднятие самооценки	- «Невидимые помощники»; - «Нарисуй дерево»; - «Дневник развития»	- колокольчики
13. «Я есть!»	- формирование позитивной самооценки и навыков уверенного поведения; - обобщение и закрепление полученных знаний и навыков; - мобилизация внутренних ресурсов, имеющихся у подростка	- «Маленький секрет»; - «Фильм о моей жизни»; - «Позаботься о себе»; - «Проблема как друг»; - «Дневник развития»	- листы бумаги разного формата и цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д.
Я не один			
14. «Язык тела»	- формирование невербальных навыков общения; - совершенствование взаимопонимания партнеров по общению	- «Строй»; - «Только руки»; - «Зеркало» - «Дневник развития»	- презентация с картинками жестов, поз, мимикой
15. «Улыбка для другого»	- повышение самооценки; - обучение подростков умению находить в других людях положительные качества	- «Ладонка»; - «Ты и я»; - «Ты мне нравишься»; - «Дневник развития»	- специального оборудования не требуется
16. «Хорошее в плохом»	- снятие эмоционального и мышечного напряжения; - формирование	- «Я люблю себя»; - Притча «Наш мир»; - «Мои успехи и мои неудачи»; - «Три желания»;	- листы бумаги, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д.

	навыков позитивного общения; - формирование веры подростков в свои силы и осознания, что они способны постоять за себя	- «Переписанная автобиография»; - «Счастливые моменты жизни»; - «Хорошее в плохом»; - «Дневник развития»	
17. «Моя семья»	- обучение навыкам эффективного взаимодействия, навыкам сотрудничества с членами семьи подростка; - снижение чувства ответственности ребенка за то, что происходит в семье; - оказание помощи подросткам при адаптации к изменениям, происходящим в их семьях; - снятие психоэмоционального напряжения	- «Семейные истории»; - «Объявление»; - «Портрет моей семьи»; - «Связанные одной цепью»; - «Моя будущая семья»; - «Сила вашего рода»; - «Дневник развития»	- крупные листы бумаги для рисования и цветные карандаши или фломастеры; - моток веревки и ножницы
18. «Приобретаем друзей!»	- формирование мотивации совместной деятельности; - развитие навыков сотрудничества и внимательного отношения друг к другу; - обучение навыкам распознавания мотивов поведения других людей, законов общения с окружающими, возможность получения «обратной связи» своей стратегии поведения	- Притча о том, как изменить мир; - «Найди пару»; - «Футболка с надписью»; - «Рисую себя»; - «Друзья»; - «Откровенно говоря»; - «Комплименты» ; - «Дневник развития»	- листы бумаги разного формата и цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д.
19. «Ты не один!»	- создание атмосферы группового доверия и принятия; - формирование опыта доверия к окружающим; - обучение эффективным способам общения - обучение умению не только адекватно, без самоуничижения и агрессии реагировать на похвалу, но и получать от похвалы удовольствие,	- «Ассоциация со встречей»; - «Какие мы?»; - «Коллаж»; - «Пещера моей души»; - «Нет!»; - «Принятие похвалы»; - «Мне нравится в тебе»; - «Дневник развития»	- листы бумаги разного формата и цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д.

	радоваться ей; - формирование умения быть твердыми в отстаивании своей позиции и говорить «Нет!»		
<i>Заключительное занятие</i>			
20. «Путь к цели»	– способствовать осознанию детьми своих внутренних возможностей и формирование образа позитивного будущего; - развитие умения заботиться о себе и не чувствовать себя жертвой	- «Пожелания»; - «Волшебная лавка»; - «Карта будущего»; - «Растущие цели»; - «Найди пару»	– листы бумаги разного формата и цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д.; - мяч; - карточки с названиями животных

Литература

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. М., «Академия», 1996;
2. Аверин В.А. Психология детей и подростков / В.А. Аверин. – СПб., 1994;
3. Актуальные проблемы суицидологии. – М., 1981;
4. Амбрумова А.Г. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте / А.Г.Амбрумова, Л.Я.Жезлова. – М., 1978;
5. Амбрумова А.Г., Предупреждение самоубийств / А.Г.Амбрумова, С.В.Бородин, А.С.Михлин. – М., 1980;
6. Артюхова И.С. Воспитательная работа с подростками: занятия, игры, тесты. – М. «Первое сентября», 2004;
7. Асмолов А.Г. Психология личности / А.Г.Асмолов. – М., 1990.
8. Битянова М.Р. Работа психолога в старшей школе / М.Р.Битянова. – М., 1998;
9. Бурменская Г.В. Возрастно-психологическое консультирование / Г.В.Бурменская и др. – М., 1990;
10. Вебер В. Важные шаги к помогающему диалогу. Программа тренинга, основанная на практическом опыте / В. Вебер. – СПб, 1998;
11. «Виды психологического консультирования»,
<http://www.bestreferat.ru/referat-107852.html>;
12. Захаров А.И. Отклонения в поведении ребёнка / А.И.Захаров – М., 1993;
13. Змановская, Е.В. Девиантология: (психология отклоняющегося поведения): Учебное пособие / Е.В.Змановская. – М., 2003;
14. Короленко Ц. П. Семь путей к катастрофе / Ц. П.Короленко, Т.А.Донских. – М, Кристенсон Т. Модель решения проблемы. //Вестник РАТЭПП. СПб.. 1993. №1-2;
15. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях / В.И.Лебедев. – М., 1987;

16. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во Эксмо, 2005;
17. Матвеев Б.Р. «Развитие личности подростка: программа практических занятий», СПб, «Речь», 2005;
18. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: учебное пособие для студентов / Р.В.Овчарова. – М., 2003;
19. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства / Р.В.Овчарова. – М., 2003;
20. Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога / Р.В.Овчарова. – М., 2001;
21. Попова О.С. Психологическое сопровождение педагогического процесса / О.С.Попова. – Мн., 2003;
22. Практикум по психологическому консультированию. М., «Академия», 1996;
23. Психолого-педагогическое консультирование и сопровождение развития ребенка / под ред. Л.М.Шипицыной. – М., 2003;
24. Рабочая книга школьного психолога. Под. ред. д.п.н. Дубровиной И.В. М., «Просвещение», 1991;
25. Снайдер Р. Практическая психология для подростков / Р. Снайдер. – М., 1995;
26. Тыртышная М.А. «Как стать личностью», журнал «Классный руководитель», №4, 2009;
27. Хухлаева О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростков: пособие для школы / О.В.Хухлаева. – М., 2003;
28. Копинг-стратегии. Электронный ресурс <https://lifehacker.ru/koping-strategii/>;
29. Психологические упражнения. Электронный ресурс http://bookap.info/vozrast/malkina_pyh_vozrastnye_krizisy/gl289.shtm