

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СОШ» им. Р.Байхаджиева с.Балансу»  
Ножай-Юртовского муниципального района

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Байхаджиев Р.Э.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

*Программа  
формирования навыков жизнестойкости обучающихся  
МБОУ «СОШ» им. Р.Байхаджиева с.Балансу»  
через использование психолого-педагогических технологий  
на этапах общего и среднего образования*

Составитель: **Кулаева З.А.** – педагог-психолог,

## 1. Пояснительная записка

«Психологическое здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов», - гласит один из девизов, вписанных в Устав Всемирной организации здравоохранения. Проблема психологического здоровья школьников в настоящее время обозначается как наиболее важная составляющая образовательного процесса. В декларации ЮНЕСКО «Образование XXI века» заявлено, что главной ценностью новой культуры должна стать ценность устойчивого, стабильного развития человека и общества, а главной целью образования – формирование жизнеспособной личности.

### *Научные, методологические, нормативно-правовые основания программы*

Вопрос построения собственной жизни, ее управляемость или зависимость от обстоятельств будет всегда волновать человека. Жизненный путь личности имеет единые для всех «измерения», но способ решения жизненных проблем, построения жизни, удовлетворенность ею глубоко индивидуальны (К.А. Абульханова, 2001, Е.Ю. Коржова, 2008, Н.А. Логинова, 2001)

В настоящее время в государственной политике Российской Федерации расставлены приоритетные акценты в направлении здоровья страны и, в первую очередь, детей. В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральными государственными образовательными стандартами начального и основного образования результатом обучения выступает физически, психологически и социально здоровая личность обучающегося. Существенно способствует реализации поставленных задач по улучшению данной ситуации стремительный рост новых здоровьесберегающих технологий.

Понятие «hardiness», введенное С. Мадди, в переводе с английского означает «смелость, крепость, выносливость». Д.А. Леонтьев предложил обозначать это понятие как «жизнестойкость». Проявление жизнестойкости имеет актуальность для человека любого возраста, поскольку на протяжении своей жизни он сталкивается с разными проблемами, трудностями, которые требуют от него соответствующего ресурса.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся жизнестойкости, «как интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» (Книжникова С.В.), является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации. Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные руководители, учителя-предметники), социальный педагог, педагог-психолог.

*Актуальность* - развитие основ жизнестойкости начинается с самого детства и продолжается до подросткового и юношеского возрастов. Весь этот период жизни ребенка связан со школой, поэтому роль школы как никогда, в этом вопросе очень велика, а роль педагогов, психологов, администрации ОУ заключается в обеспечении необходимых условий для полноценного развития личности школьника.

### *Практическая направленность программы*

Исследованиями доказано, что жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в течение жизни, значит, большая роль в данном процессе принадлежит социуму. По мнению Л.С. Выготского, социальная ситуация оказывает решающее влияние на развитие ребенка, от которой в более позднем возрасте зависит процесс формирования образа мира.

Помощь ребенку в обретении ресурсов для развития жизнестойкости является основной задачей педагогического коллектива и родителей обучающихся. Анализ существующей практики воспитательно-образовательной работы школы показал, что решение задач формирования жизнестойкости обучающихся предусмотрено следующими направлениями воспитательной работы: «Создание возможностей формирования ребенком собственной модели поведения и самоопределения

в открытой социальной среде», «Развитие у учащихся способности социально ответственного действия», «Приобщение учащихся к системе культурных ценностей», «Привитие потребности в здоровом образе жизни», работа с родителями по программе «Семья и школа», работа с педагогическими кадрами. Необходимо отметить, что данная практика работы охватывает развитие ребенка с точки зрения ценностного отношения к себе и миру, но при этом не отражает систему работы всего педагогического коллектива, которая бы способствовала развитию базовых компонентов жизнестойкости: формированию самооценки, коммуникативной и социальной компетентности, ценностных ориентаций, навыков самоконтроля и произвольности у обучающихся на разных возрастных этапах, позволяющих им сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития, что позволит уже на ранних стадиях развития личности, обеспечить обучение цивилизованным способам саморегуляции поведения, способствовать формированию правильной социальной ориентации; созданию благоприятных условий для максимального развития и эффективности жизненного пути.

Таким образом, главной задачей школы, является не разобщенность плана действий, а его скоординированность, поэтапность и плановость, позволяющая создать такую здоровьесберегающую среду в ОУ, в которой при переходе с одной образовательной ступени на другую обучающийся будет чувствовать себя успешным, уверенным и стрессоустойчивым. В ОУ это станет возможным благодаря созданию и реализации программы формирования навыков жизнестойкости обучающихся МБОУ «СОШ им.Р.Байхаджиева с.Балансу» через использование психолого-педагогических технологий на этапах общего и среднего образования, в которой будут использованы оптимальные психолого-педагогические технологии сопровождения образовательного процесса, исходя из особенностей контингента школы.

В качестве основных базовых компонентов жизнестойкости обучающихся, определяющих выбор психолого-педагогических технологий, выделены: адекватная самооценка, навык самоконтроля и произвольности, ценностные ориентации, коммуникативная и социальная компетентность. Организация работы по формированию данных компонентов предполагается через систему «сквозных» мероприятий на этапах начального, общего и среднего образования, включающих в себя семинарские занятия с педагогическим коллективом, практикоориентированные мероприятия с родителями, профилактические и коррекционно-развивающие занятия с обучающимися, социальные и волонтерские проекты (с включением обучающихся группы социального риска).

*Цель:* создание оптимальной системы преемственности психолого-педагогических технологий по формированию навыков жизнестойкости, обучающихся на разных этапах обучения, направленной на повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактику антивиталяного поведения.

*Задачи:*

1. Создание программы формирования навыков жизнестойкости обучающихся МБОУ «СОШ им.Р.Байхаджиева с.Балансу» через использование преемственности психолого-педагогических технологий на этапах начального, общего и среднего образования исходя из условий и контингента школы.

2. Выявление детей с низким уровнем социальной компетентности. Отслеживание формирования компетенций жизнестойкости в динамике.

3. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам группы суицидального риска, на разных ступенях обучения:

- формирование навыков самоконтроля и произвольности обучающихся, позволяющих им сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития;

- развитие коммуникативных и поведенческих умений, навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);

- формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;

- организация и включение подростков в ценностно значимую для них деятельность.

4. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по использованию в учебно-воспитательном процессе активных психолого-педагогических технологий (дискуссия, деловая и ролевая игра, методики целеполагания, технологии саморегуляции и т.д.) при формировании навыков жизнестойкости, обучающихся на разных этапах обучения

5. Повышение психолого-педагогической компетентности родителей, обучающихся в вопросах воспитания и обеспечения безопасности детей, а также обучение родителей навыкам раннего выявления признаков суицидальных намерений.

Достижение поставленных задач предполагается решать через реализацию *6 взаимосвязанных модулей:*

1) Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках планов воспитательной работы на классных часах);

2) Использование учителями-предметниками материала учебных предметов, ориентированного на формирование навыков жизнестойкости обучающихся.

3) Индивидуальная работа с подростками, имеющими высокий уровень выраженности факторов риска суицида и низкий уровень социальной компетентности;

4) Организация работы по психолого-педагогической подготовке подростков к трудным жизненным ситуациям (Программа внеурочной деятельности для учащихся 7-8 классов «Программа развития познавательных способностей учащихся», раздел «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» в элективном курсе «Выбор профессии» для учащихся 9 классов, программа курса занятий по формированию навыков жизнестойкости обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Учимся успешно преодолевать трудности»);

5) Реализация социальных проектов, направленных на формирование позитивного стиля поведения обучающихся;

6) Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

*Сроки реализации программы: 2024-2025 учебный год.*

*Этапы реализации программы:*

1 этап – подготовительный (сентябрь-октябрь 2024 года)

Цель: разработка программы формирования навыков жизнестойкости обучающихся МБОУ «СОШ им.Р.Байхаджиева с.Балансу» через использование психолого-педагогических технологий на этапах общего и среднего образования и проработка механизмов ее реализации.

Содержание:

- разработка плана мероприятий;
- проведение методического семинара по обсуждению содержания программы по формированию жизнестойкости;
- знакомство с программой всех участников воспитательного процесса;
- подготовка методических материалов;
- формирование мотивационной готовности педагогического коллектива к реализации программы.

Ожидаемые результаты: приобретение теоретических знаний и навыков для реализации программы; создание единого поля деятельности детей, родителей, педагогов, педагога-психолога, администрации школы.

2 этап – формирующий (октябрь 2024 года – апрель 2025 года)

Цель: реализация основных мероприятий программы

Содержание:

- реализация принципов и подходов программы;
- включение подростков в различные виды деятельности;

Ожидаемые результаты: повышение уровня жизнестойкости детей и подростков, что проявляется в сформированности навыков самоконтроля и произвольности, самооценки, ценностных ориентаций, коммуникативной и социальной компетентности обучающихся на этапах средней и старшей школы:

❖ Для выпускника среднего звена:

- самооценка - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; навык социальной активности, соизмерение своих поступков с нравственными ценностями, осознание своих обязанности перед семьей, обществом, Отечеством;

- самоконтроль и произвольность - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- ценностные ориентации – осознание своих смысловых ориентаций и рефлексивного отношения к ним, осознание и принятие ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального российского народа, умеющий учиться, осознающий важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способный применять полученные знания на практике развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- коммуникативная и социальная компетентность – умение оценивать последствия своего поведения, рефлексия своих жизненных проблем, уважение других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций, этнокультурных, социальных и экономических особенностей, навыки коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

❖ Для выпускника старшего звена:

- самооценка - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей, владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;

- самоконтроль и произвольность - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях, принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- ценностные ориентации - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности, нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной

деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- коммуникативная и социальная компетентность - развитые копинг-стратегии, толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

### 3 этап – мониторинг (апрель-май 2025 года)

Цель: изучение эффективности программы и ее действие в социуме в условиях сельской школы.

Содержание:

- выработка перспектив деятельности программы и внесение предложений по ее развитию;
- анализ качественных изменений, произошедших с участниками программы.

Ожидаемые результаты: мониторинг динамики роста личности подростков, полноты достижения реализации программы через диагностику детей, родителей, педагогов; упорядочение профессиональной деятельности педагогического коллектива (классных руководителей, педагога-психолога, социального педагога, учителей-предметников) по формированию навыков жизнестойкости обучающихся; появление у педагогов школы передового опыта по формированию навыков жизнестойкости обучающихся.

*Показателем эффективности программы* выступает:

- увеличение доли педагогов школы, использующих активные воспитательные технологии, направленные на формирование базовых компонентов жизнестойкости обучающихся

*Прогнозируемые риски:*

1. Многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся, и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни).
2. Недостаточная мотивационная готовность учителей к реализации требований программы.
3. Недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни (при наличии семейного неблагополучия).

## **2. План реализации программы**

Программные мероприятия составлены с учетом преемственности в формировании навыков базовых компонентов жизнестойкости начального, основного и среднего образования, через реализацию мероприятий со всеми субъектами образовательного процесса, объединенных общей целью (работа с педагогическим коллективом, родительские собрания, классные часы, социальные проекты).

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Результат / документ
<b>1. Подготовительный этап</b>				
1.1	Проведение семинара для классных руководителей «Содержание программы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся. Психолого-педагогические технологии формирования навыков жизнестойкости обучающихся (дискуссия, ролевая игра, социальное проектирование и т.п.), обсуждение системы преемственности на этапах общего и среднего образования»	до 30.09.2024	Кусаева Л.Б. заместитель директора по ВР Кулаева З.А., педагог-психолог	План семинара

1.2	Проведение классными руководителями диагностики обучающихся (Методика Л.Б. Шнейдер «Карта риска суицида»).	до 30.09.2024	Кл.руководители 7-11 классов Кулаева З.А., педагог-психолог	Результаты диагностики (заключение, рекомендации)
<b>2. Формирующий этап</b>				
2.1	Организация и проведение методических семинаров, педагогических советов: - семинар-практикум для учителей-предметников (среднего и старшего звена) «Использование материала учебных предметов, как опосредованное педагогическое воздействие в вопросе формирования базовых компонентов жизнестойкости обучающихся» - семинар-практикум «Психологический комфорт в школе и дома. Роль семьи и школы в формировании у детей и подростков модели поведения в кризисной ситуации».	октябрь 2024  ноябрь 2024  январь 2025  март 2025	Кусаева Л.Б. зам.директора по ВР Кулаева З.А., педагог-психолог Педагоги рабочей группы (Байгераева Р.Х., Сакаева А.Х., Товсултанов А.А.)	Планы семинаров, педагогических советов
2.2	Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) обучающихся, в том числе с использованием интернет-ресурсов: собрание-практикум «Хорошо, что есть семья, которая хранит от бед меня. Влияние родительских установок на формирование у ребенка уверенного поведения и адекватной самооценки»; педагогическая мастерская «Как помочь ребенку справиться с эмоциями. Что ребенок хочет сказать своим поведением»; 7-8 классы: педагогическая мастерская «Семья, как основа психической стабильности, комфортности и защиты подростка»; собрание-практикум «Как помочь ребенку преодолеть трудности собственного взросления без тяжелых последствий»; - 9-11 классы: диспут «Роль семьи в сохранении и укреплении психологического здоровья детей»; собрание-практикум «Роль семьи в развитии работоспособности старшеклассников и их личностном самоопределении»	ноябрь 2024  март 2025  ноябрь 2024  март 2025  ноябрь 2024  март 2025	Кусаева Л.Б. заместитель директора по ВР Кулаева З.А., педагог-психолог классные руководители 7-11 классов	Информационные материалы для родителей

2.3	Организация тренинговых занятий на командообразование в девятых, десятом классах. 9 классы – пятница 10 класс – среда	октябрь-ноябрь 2024, далее по мере необходимости	Кулаева З.А., педагог-психолог классные руководители 9, 10 классов	Планы тренинговых занятий
2.4	Организация и проведение работы по психолого-педагогической подготовке подростков к трудным жизненным ситуациям, раздел «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» в элективном курсе «Выбор профессии» для учащихся 9 классов)	в течение учебного года	Кулаева З.А., педагог-психолог	Рабочие программы курсов
2.5	Организация индивидуальных психологических занятий с подростками, имеющими высокий уровень выраженности факторов риска суицида и низкий уровень социальной компетентности.	в течение учебного года	Кулаева З.А., педагог-психолог	Журнал учета индивидуальных и групповых форм работы
2.6	Организация и проведение профилактических и развивающих занятий в классных коллективах (классных часов, тренингов, практикумов) по формированию навыков жизнестойкости обучающихся (в рамках планов воспитательной работы на классных часах) 7 классы: - «Я-личность!», - «Практикум преодоления трудностей» 8 классы: - «Практикум саморегуляции», - «Факторы риска и опасности» 9 классы: - «Практикум конструктивного общения», - «Жизнь по собственному выбору» 10 класс: - «Прекрасное и безобразное в нашей жизни», - «Линия жизни. Как преодолеть трудности» 11 класс: - «Искусство жить. Как быть счастливым?», - «Я – человек, я сильный и смелый!»	Ноябрь 2024 Март 2025  Ноябрь 2024 Март 2025  Ноябрь 2024 Март 2025  Ноябрь 2024 Март 2025  Ноябрь 2024 Март 2025	Классные руководители 7-11 классов Кулаева З.А., педагог-психолог	Журнал классного руководителя
2.7	Реализация социальных проектов с привлечением обучающихся, направленных на формирование стиля поведения, позволяющего превращать		Кусаева Л.Б. заместитель директора по ВР	Социальные проекты, информационн

	проблемные ситуации в новые возможности «Климат в семье» (изучение психологического климата в школе и дома) «Доброта как Солнце» (развитие коммуникативных навыков, толерантного поведения) «Дарю тебе сердце» (флэшмоб, формирование ценности жизни и здоровья, развитие коммуникативных навыков)	ноябрь 2024  январь 2025  март 2025		ые материалы на сайте школы
2.8	Организация и проведение занятий по формированию навыков жизнестойкости обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Учимся успешно преодолевать трудности».	в течение учебного года	Кулаева З.А., педагог-психолог	
<b>3. Мониторинг</b>				
3.1	Проведение повторной автоматизированной диагностики в экспериментальной и контрольной группах обучающихся	18-20 апрель 2025	Кулаева З.А., педагог-психолог	Результаты диагностики (заключение, рекомендации)
3.2	Проведение анализа и оценки результатов программы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся в 2024-2025 учебном году в соответствии с показателями эффективности	до 30.04.2025	Кусаева Л.Б. заместитель директора по ВР	Аналитический отчет
3.3	Описание положительного опыта по формированию жизнестойкости обучающихся для публикации в краевом методическом сборнике.	до 15.05.2025	Кусаева Л.Б. заместитель директора по ВР Кулаева З.А., педагог-психолог	Информационная карта с описанием положительного опыта
<b>4. Контроль</b>				
4.1	Анализ планов воспитательной работы в части реализации профилактических мероприятий по формированию навыков жизнестойкости обучающихся	до 30.09.2024	Кусаева Л.Б. заместитель директора по ВР	Справка по итогам проверки
4.2	Включение обучающихся группы социального риска (по результатам диагностики) в урочный процесс (через посещение уроков в 7-11 классах).	В течение года	Мирзаева А.А., заместитель директора по УВР	Карта анализа урока
4.3	Посещение классных часов в 7-11 классах по теме программы «Формирование навыков жизнестойкости обучающихся»	В течение года	Кусаева Л.Б. заместитель директора по ВР	Листы посещений классных часов

4.4	Система преемственности психолого-педагогических технологий по формированию навыков жизнестойкости, обучающихся на разных этапах обучения, направленной на повышение уровня жизнестойкости подростков.	Май 2025	Кусаева Л.Б. заместитель директора по ВР	Составление информационной карты с описанием положительного опыта
-----	--	----------	--	---

### 3. Краткое описание модулей программы

Основная задача индивидуальной работы с подростком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним.

*Учебно-тематический план индивидуальных занятий с подростками.*

1. Тема «Жизнь по собственному выбору»
2. Цель: адаптация обучающихся в трудной жизненной ситуации в социуме, формирование у них навыков организации здорового образа жизни, формирование личностных нравственных качеств у учащихся.
3. Задачи:
  - коррекция отклонений в психическом развитии подростка (эмоциональном, мотивационном, поведенческом) на основе создания оптимальных психологических условий для развития творческого потенциала личности подростка;
  - формирование и развитие навыков самоанализа, самоконтроля, самовыражения, саморегуляции;
  - обретение подростком положительных ценностных ориентиров и личностных смыслов жизни.
4. Категория участников: подростки, имеющие высокий уровень выраженности факторов риска суицида и низкий уровень социальной компетентности.
5. Форма проведения: индивидуальные коррекционно-развивающие занятия.
6. Количество часов: 17
7. Используемая литература:
  - 1) Абрамова Г.С. Возрастная психология. – Екатеринбург, 2000.
  - 2) Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. - Санкт-Петербург, 2007
  - 3) Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения. - М.: Педагогика, 1990г.
  - 4) Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. – Барнаул, 2014
  - 5) Факторы риска здоровья в образовании: диагностика и коррекция (методическое пособие для учителей) / Н.З. Кайгородова – Барнаул, 2013
8. Тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Цель занятия
1-2	Знакомство	Установление контакта с подростком, побуждение желания взаимодействовать, снятие тревожности, повышение у подростка уверенности в себе; изучение личностных особенностей развития
3	Кто я?	Развитие у подростка “Я-концепции”.
4	Я и мой мир	Овладение способами взаимодействия с миром и самим собой.

5	Мои чувства, мои эмоции.	Гармонизация и оптимизация развития личности подростка.
6	Мотивы	Формирование жизненно важных мотивов (коммуникативных, профессиональных, познавательных, достижения и т.д.).
7	Я и мои родители	Гармонизация детско-родительских отношений
8	Неуверенность и ее маски.	Развитие навыков самосознания, самоконтроля, саморегуляции.
9	Смысл жизни – в ценностях?	Развитие целеполагания
10	Дружба.	Формирование навыков общения, развитие способностей устанавливать контакт с окружающими, снятие внутренних барьеров, сознанию своих личностных качеств
11	Конфликт	Введение в понятие “конфликт”, осознание собственной конфликтности, получение опыта активной борьбы.
12	Стресс	Формирование понятия о стрессе, его причинах, способах борьбы с данным явлением; Выработка индивидуальной психотехники видоизменения, ослабления стрессовых переживаний.
13	Страхи и фобии	Переход от отрицательной фазы развития личности к положительной
14	Метод СДР (смотри, думай, решай)	Формирование стратегии преодоления трудностей и метода принятия решений (СДР).
15	Психоактивные вещества – со мной или без меня?	Формирование объективных знаний о вредном воздействии психоактивных веществ на живой организм, развитие психологического иммунитета к психоактивным веществам.
16	Мое будущее	Формирование позитивного представления о собственном будущем
17	Моя жизнь по собственному выбору	Формирование самосознания подростка, личностный рост

раздел «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям»  
в элективном курсе «Выбор профессии» для учащихся 9 классов

раздел «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям»					
№ п/п	Содержание	Всего часов	Из них		
			теоретическ их	практических	форма контроля
17-18	Самосознание и саморазвитие.	2	1	1	Практическа я работа «Решение жизненных задач»
19-20	Эмоции и чувства. Особенности эмоционально-личностного развития личности.	2	1	1	
21-22	Стресс и тревожность. Саморегуляция.	2		2	
23-24	Позиции общения и стили общения. Психологические защиты и барьеры общения.	2	1	1	
25	Конфликтология. Конструктивное преодоление конфликтов.	1		1	
итога		9	3	6	

Программа курса занятий по формированию навыков жизнестойкости, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Учимся успешно преодолевать трудности»

Комплекс требований жизни к социальному облику обучающегося, с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) побуждает выделять жизнестойкость как ведущий компонент его личностных качеств. В современном изменяющемся мире совокупность физических, моральных, нравственных достоинств будет представлена личностью обучающегося с ОВЗ исключительно в том случае, если в любой момент он сможет выдерживать проверку на прочность и устойчивость своих жизненных позиций.

Цель курсов занятий для детей, осваивающих основную общеобразовательную программу для детей, осваивающих основную адаптированную общеобразовательную программу для детей с ОВЗ

7 – 9 классов, создание условий для формирования и развития навыков жизнестойкости средствами интерактивных методов и психолого-педагогических технологий.

Задачи курса занятий для детей, осваивающих основную адаптированную общеобразовательную программу для детей с ОВЗ 7 – 9 классов:

- формирование коммуникативных умений, а именно: умение проявлять сотрудничество со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формулировать собственную точку зрения, задавать вопросы, выражать обращение за помощью к сверстникам и взрослым в сложных жизненных ситуациях;
- развитие представлений об этических нормах и правилах, понимания личной ответственности за свои поступки, соизмеряя их с нравственными ценностями, принятыми в современном обществе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, готовности к адекватному поведению и поиску самостоятельных решений в ситуациях неопределенности.

#### **Учебно-тематический план курса занятий для детей, осваивающих программу основного общего образования**

№	Наименование блоков, тем	Всего часов	В том числе		
			Теоретические	Практические	Контрольно-диагностические
1.	Жизнестойкость как качество успешной личности	2	1	1	
2.	Мои сильные и слабые стороны	2		1	1
3.	Мои возможности и способности	2	1	1	
4.	Мое будущее	2		2	
5.	Правила поведения в современном обществе	4	2	2	
6.	Мои жизненные ценности	2	1	1	
7.	Действуем в сложных жизненных ситуациях	4	1	2	1
8.	Я делаю выбор	4	2	1	1
9.	Я принимаю ответственное решение	4	1	2	1
10.	Учимся общаться бесконфликтно	4	1	2	1
11.	Успешно преодолеваем трудности	4	2	2	
12.	Подводим итоги	2		1	1
		36	12	18	6