Программа по формированию

жизнестойкости подростков в условиях МКОУ «Гилёвская сош»

**Содержание**

1. Пояснительная записка.
2. Содержательное описание программы.
3. Перечень программных мероприятий.

**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 беззащитности. 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**

**МКОУ «Гилёвская СОШ» по реализации программы**

 **«Формирование жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательных школ» на 2014 – 2015 уч.год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № №п.п. | Содержание и формы деятельности | Метод, форма | Ответственные | примечания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Подготовка педагогического коллектива к проведению профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости** |
|  | 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. |   |
| **Диагностический этап.** **Проведение индивидуальной диагностики каждого школьника - участника программы** |
| 3 | Диагностика волевых качеств | Опрос , наблюдение. | Педагог-психолог |  Тест «Самооценка силы воли», «Самооцкенка 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 |  |  |
| **Формирующий этап** |
| 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 как им стать?» | беседа | Классные руководители |   |
| 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 |
| **Диагностический этап** |
| 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 |  |
|  |  |  |  |  |