

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 75»

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
протокол №8 от 25.08.2023

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 75»
М.А. Дугина
приказ № 04-07/789 от 25.08.2023



Программа
внеурочной деятельности
«Жизнестойкость»
для 6 -х классов основного общего образования

Рабочая программа составлена на основе программы:
«Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» - С.В. Книжникова.

на 2023 -2024 учебный год

Составитель:
Терещенко Е.В.
Социальный педагог

г. Барнаул, 2023г.

Пояснительная записка.

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), социальные педагоги, педагоги-психологи.

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.

Курс «Траектория личностного качества жизни» направлен на формирование жизнестойкости у подростков 12-15 лет. Этот выбор обусловлен особенностями подросткового периода, связанного с развитием саморефлексии, становлением индивидуальной и социальной идентичности, повышающим и проявление антивитального поведения (не направленного на жизнь) у подростков со сформированными качествами жизнестойкости (Жезлова, 1978, Амбрумова, Вроно, 1980).

Цель курса «Жизнестойкость» - повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивитального поведения.

Задачи:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
3. Формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;
4. Организация и включение подростков в ценностно - значимую для них деятельность. Показателем эффективности курса является сформированность качеств:
 1. Высокая адаптивность.
 2. Уверенность в себе.
 3. Независимость, самостоятельность суждений.
 4. Стремление к достижениям.
 5. Ограниченность контактов, самодостаточность.

Прогнозируемые риски:

1. Многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся, и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни).
2. 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). Данный курс представляет собой систему занятий с подростками, направленную на их психолого – педагогическую поддержку в трудные периоды жизни и на психологическую подготовку к их проживанию с наименьшими личностными потерями.

Программа внеурочного курса «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» представляет собой систему занятий с подростками, направленную на их психолого-педагогическую поддержку в трудные жизненные периоды жизни и на психологическую подготовку к их проживанию с наименьшими личностными потерями.

Программа внеурочного курса состоит из трех блоков:

1. Информационного: в него входят 3 занятия по 1 часа. Учащиеся обсуждают возрастные особенности, которые им необходимо отслеживать для понимания собственных психологических зацепок.
2. Тренинга нестандартных решений трудных жизненных ситуаций. 22 занятий по 1-2 часа. На данном этапе учащиеся учатся приемам овладения волнением, расширение функциональных возможностей, формирование определенных умений, знаний, навыков, формирование самосознания, личностный рост.
3. Третий блок включает в себя 10 занятий по 1-2 часа по развитию рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию.

Учебно-тематический план
курса «Жизнестойкость»

на основе программы «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям»

№ п/п	Тема занятия	Организационные формы	Информационно-методическое сопровождение
Информационный блок			
1.1.	Личные психологические зоны риска подростка.	Лекция 1ч	Методическое пособие для педагогов – психологов «Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании»
1.2.	Возрастные особенности как факторы риска.	Лекция 1ч	
1.3.	Психологические признаки опасности	Лекция 1ч	
Тренинг нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях			
2.1.	Самопрезентация и организация группы	Занятие с элементами тренинга 1ч	Методическое пособие для педагогов – психологов «Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании»
2.2.	Вопросы – ответы.	Занятие с элементами тренинга 2ч	
2.3.	Ассоциации в парах	Занятие с элементами тренинга 2ч	
2.4.	«Мои проблемы»	Занятие с элементами тренинга 2ч	
2.5.	«Я могу уверенно ответить»	Занятие с элементами тренинга 2ч	
2.6.	«Я не такой, как все, и все мы разные»	Занятие с элементами тренинга 2ч	
2.7.	«Стоп! Подумай! Действуй!»	Занятие с элементами тренинга 2ч	
2.8.	Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха	Занятие с элементами тренинга 2ч	
2.9.	Основы саморегуляции	Занятие с элементами тренинга 2ч	
2.10.	Программа защиты от стресса	Занятие с элементами тренинга 2ч	

2.11.	Формулировка цели	Занятие с элементами тренинга 2ч	
Развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию			
3.1.	Главные цели и определение временных границ	Занятие с элементами тренинга 1ч	Методическое пособие для педагогов – психологов «Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании»
3.2.	Оценка ресурсов и препятствий.	Занятие с элементами тренинга 1ч	
3.3.	Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях.	Занятие с элементами тренинга 2ч	
3.4.	Моё будущее. Стратегии успеха	Занятие с элементами тренинга 2ч	
3.5.	Как преодолевать тревогу	Занятие с элементами тренинга 2ч	
3.6.	Ценить настоящее.	Занятие с элементами тренинга 1ч	
3.7.	Жизнь по собственному выбору	Занятие с элементами тренинга 1ч	
Всего:			34

Использованная литература:

1. Амбрумова А.Г., Бородин С.В., Михлин А.С. Предупреждение самоубийств. – М., 1980.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002
3. Бек А., Раш А. И др. Когнитивная терапия депрессий. – СПб.: Питер, 2003.
4. Вачков И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников.- СПб, 2009.-111 с.
5. Голант М., Голант С. Если тот, кого вы любите, в депрессии. Помогите себе - помогите другому. – М.: Институт психотерапии, 2001.
6. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС - полиграфия», 2009
7. Литвак М.Е., Миревич М.О. Как преодолеть острое горе. – Ростов-на-Дону: Феликс, 2000.
8. 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.- 184 с.
9. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста.- М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
10. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе.- М.,2001
11. Старшенбаум Г. В. Формы и методы кризисной психотерапии. Методическое рекомендации. – М., 1987.
12. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации/Под ред. А.Ф. Шадуры.- СПб.: «Речь», 2005.- 176с.