

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Березовская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю  
Директор школы  
Жукова О.В.  
Приказ № 66 от 30.08.2022



## Программа

По формированию жизнестойкости  
«В гармонии с обществом»

2022г



## **Перечень нормативных правовых актов, регулирующих исполнение муниципальной программы «Формирование жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательных школ»**

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989 года.
2. Конституция РФ «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ).
3. Семейный кодекс РФ от 29 декабря 1995 г. N 223-ФЗ (СК РФ) (с изменениями и дополнениями).
4. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г. 26, 30 июня 2007 г., 23 июля 2008 г.).
5. Указ Президента РФ от 1.06.2012 г. N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.10.2011 № 2537 «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки РФ по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011-2015 годы».
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 17.12.2012 № 1897 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся».
8. Стратегия действий в интересах детей в Алтайском крае на 2012-2017 годы, утвержденная постановлением Администрации Алтайского края от 13.11.2012 № 617.
9. Межведомственный план мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних на 2014-2015 годы (постановление комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Алтайского края от 19.03.2014 года).
10. Письмо Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 18.06.2012 № 3726 «О направлении критериев оценки эффективности профилактики суицидального поведения детей и подростков».
11. Письмо Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 15.01.2013 № 02-02/02/43 «Об усилении совместной работы семьи и школы по профилактике суицидального поведения».
12. Письмо Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 12.03.2013 № 1527 «О деятельности педагога-психолога в образовательных организациях Алтайского края».
13. Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 20.10.2014 № 5486 Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации программы по формированию жизнестойкости обучающихся общеобразовательных организаций.

## Пояснительная записка

Данная Программа относится к числу профилактических психолого-педагогических программ, т.к. она направлена на профилактику трудностей в социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся лица, связанных с риском самоповреждения (суицид).

Актуальность данной Программы формирования жизнестойкости обучающихся определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. В современных условиях жизнедеятельность подростков и юношей предполагает проявление активности, мобильности и самостоятельности в принятии решений. Зачастую, студенты оказываются в стрессовых ситуациях, где необходима своевременная поддержка со стороны взрослых.

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между реальной ситуацией (желание достичь, сделать и т.п.) и имеющимися возможностями. Такое несоответствие потребностей способностям и возможностям препятствует достижению целей, а это влечёт за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая достаточным жизненным опытом, неизбежно встретиться с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, поэтому может стать причиной суицидальных мыслей и намерений. Своевременная психологическая помощь и поддержка, оказанная в трудной жизненной ситуации, позволяет избежать значительного количества непоправимых событий.

В 2013-2014 учебном году специалистами, занимающимися проблемами профилактики и анализа суицидального поведения детей и подростков Алтайского края было выявлено, что современные подростки и юноши испытывают значительные трудности с преодолением стрессовых и других трудных жизненных ситуаций, не знают, куда адресно обратиться за поддержкой по разрешению их важных проблем. Вместе с тем, многие проблемные моменты можно предупредить заранее: сотрудничая педагогическому коллективу с обучающимися и их родителями, делая главные акценты на положительных сторонах жизни всех субъектов образовательного процесса и окружающего их социума. Поэтому, одно из важных направлений системы образования должно стать формирование у обучающихся жизнестойкости, развивая у них навыки совладания с трудными жизненными ситуациями.

Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

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.

Исходя из вышесказанного, основной целью работы педагогического коллектива образовательной организации должен стать комплексный подход к формированию жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями подростков.

Программа определяет содержание, основные пути формирования жизнестойкости подростков, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

**Вид программы:** профилактическая (профилактика суицидального поведения и вредных привычек)

**Тип программы:** модифицированная

**Цель:** повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивиталяного поведения.

**Задачи:**

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;

2. Формирование навыков саморегуляции, как стратегии совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями.

3. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);

4. Формирование у обучающихся позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;

5. Организация и включение обучающихся в ценностно значимую для них деятельность;

6. Оптимизация эмоционального климата в семье и школе;

7. Повышение компетентности родителей, педагогического коллектива в организации работы по формированию жизнестойкости.

8. Создание в школьной среде условий, препятствующих распространению ПАВ, становлению активно отрицающей позиции по отношению к ПАВ у большинства учащихся.

9. Формирование культуры здоровья школьников.

10. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, повышения качества их жизни.

**Программа состоит из 4 модулей:**

1. Педагогический;

2. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (с низким уровнем социальной компетентности);

3. Профилактические занятия для младших школьников и подростков (в рамках внеурочной занятости, на классных часах);

4. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

Программа рассчитана на работу с учащимися 8-15 лет (2-9 классы).

Срок реализации – 5 лет, в ходе которого последовательно осуществляются три этапа:



### Подготовительный этап

Ответственные	Мероприятия	Сроки
Администрация	Издает локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся. Включает в план воспитательной работы образовательной организации раздел: «Формирование жизнестойкости обучающихся». Организует проведение методических семинаров, (педагогических советов) по организационно - содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в образовательной организации педагогическими работниками. Согласовывает и утверждает про	Август – сентябрь
Классные руководители	определяют направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе; планируют содержание классных часов, родительских собраний; взаимодействуют с педагогом-психологом.	Сентябрь
Педагог-психолог	Определяет группу подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной коррекционно - развивающей работы. Проводит диагностику личностного развития детей подросткового возраста (Прихожан А.М.) с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (при наличии письменного разрешения родителей (законных представителей). Составляет учебно-тематический план индивидуальных занятий с подростками группы риска и утверждает его руководителем образовательной организации.	Сентябрь - май

### Формирующий этап

Ответственные	Мероприятия	Сроки
Администрация	Организует проведение родительский собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся.	Сентябрь – май
Классные руководители	организуют просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся; проводят классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы; организуют включение подростков в ценностно-значимую для них деятельность;	Сентябрь – май



	осуществляют индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности.	
Педагог – психолог	Проводит индивидуальные коррекционно-развивающие занятия по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. Участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей). Осуществляет методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости.	Сентябрь – май

### Диагностический этап

Ответственные	Мероприятия	Сроки
Администрация	Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в учебном году в соответствии с показателями эффективности. Осуществляет планирование работы на следующий учебный год. Организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов	Апрель - май
Классные руководители	проводят анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы; планируют работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе).	Апрель-май
Педагог – психолог	Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы. Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе).	Апрель-май

**Показателем эффективности (ожидаемыми результатами) программы выступает повышение уровня жизнестойкости обучающихся, что проявляется в сформированности качеств:**

1. Уверенность в себе.
2. Независимость, самостоятельность суждений.
3. Стремление к достижениям.



4. Навыки межличностного взаимодействия.

5. Ценностно-смысловые установки, направленные на реализацию волевых действий (мотивация, мысленная постановка цели, сосредоточение на ее исполнении, осмысливание и самоконтроль).

6. Саморегуляция поведения и эмоций.

Отследить динамику повышения жизнестойкости обучающихся 1-9 классов позволит проведение первичных диагностик в начальной школе:

методика «Дождь в сказочной стране» (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д.Б. Кудзилов); тест «Лесенка» (Т.Д. Марценковская); цветоассоциативная методика А.М. Парачева; а в 5-9 классах - тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, Д.И. Рассказова); тест «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов); методика «Карта риска суицида» (модификация Л.Б. Шнейдер). Оценка результатов определяется посредством повторной диагностики проведенных методик и опроса классных руководителей.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

*Качественные:*

- высокие показатели в изучении уровня эмоциональной устойчивости;
- повышение уровня толерантности;
- овладение различными приемами снятия эмоционального напряжения.

*Количественные:*

- повышение количества учащихся со средним и высоким уровнем силы воли;
- отсутствие признаков депрессии у старшеклассников по результатам диагностики;
- рост внутренних ресурсов, адаптивности и стрессоустойчивости обучающихся, участников программы, по результатам итоговой диагностики (по всем показателям – средний уровень).

### **Формы и методы реализации программы**

Классные часы, психологический практикум, походы, родительские собрания.

Практические занятия с элементами тренинга, деловые и ролевые игры, тренинги, эстетические беседы, диспуты, встречи с интересными людьми, презентации.

Диагностические методики:

1. Диагностика социальной компетентности обучающегося. Шкала разработана А.М. Прихожан и направлена на выявление уровня социальной компетентности подростков 11—16 лет и позволяет выявить, как общий уровень социальной компетентности подростка в соответствии с возрастом, так и компетентность в отдельных областях: самостоятельность, уверенность в себе, отношение к своим обязанностям, развитие общения, организованность, развитие произвольности, интерес к социальной жизни.

2. Диагностика жизнестойкости. Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева. Позволяет определить уровень сформированности жизнестойкости в целом и ее компонентов: вовлеченность, принятие решений, контроль.

3. Диагностика тревожности. Методика «Шкала тревожности» направлена на выявление уровня тревожности подростков 15-17 лет. Позволяет определить ситуации, тревожащие подростка: ситуации, связанные с лицом, общением с педагогом; ситуации, актуализирующие представление о себе; ситуации общения.



## План мероприятий по формированию жизнестойкости

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
<b>Подготовительный этап</b>			
1	Принятие локальных нормативных актов общеобразовательными организациями по стимулированию деятельности педагогов, педагога психолога, заместителя директора по воспитательной работы, внесение изменений в оценку эффективности их деятельности по критериям эффективности процесса формирования жизнестойкости обучающихся. Согласование и утверждение программы по формированию жизнестойкости	До 01.09	Администрация
2	Включение вопроса формирования жизнестойкости обучающихся в план внутриучрежденческого контроля	До 01.09	Администрация
3	Составление планов воспитательной работы в классных коллективах по формированию жизнестойкости обучающихся в соответствии с программой общеобразовательной организации	До 01.09	Зам.директора по УВР, классные руководители
<b>Формирующий этап</b>			
4	Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) младших школьников, в том числе с использованием интернет-ресурсов	1 раз в четверть	Зам.директора по УВР, классные руководители
5	Организация тренинговых занятий на Командо образование в первых классах, в «сборных» вновь созданных классах, а также в классах, где появился новый ученик, в конфликтных классах	По мере необходимости	Педагог – психолог
6	Организация и проведение развивающих занятий в рамках внеурочной занятости	В соответствии с планом	Классные руководители, педагог – психолог
<b>Диагностический этап</b>			
7	Организация и проведение анализа и оценки результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся	Апрель	Администрация



**Тематическое планирование  
классных часов по формированию жизнестойкости обучающихся:**

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
«Расскажи о себе»	Развитие коммуникативных навыков у замкнутых детей	1
Позитивное общение	Обыгрывание конфликтных ситуаций, их анализ. Обучение приемам конструктивного общения.	1
<b>5 класс</b>		
Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств 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
Я - личность и индивидуальность.	Самоанализ подростками сильных и слабых сторон своей личности. Развитие рефлексии. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности. Командообразование. Самопрезентация	1
Я в мире друзей.	друзей. 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, толерантно в отношении и взаимодействии	1
<b>6 класс</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 элементы успеха. Обучение основам саморегуляции.	1
Практикум нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях	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



Практикум общения	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения. Обучение способам распознавания уверенного и неуверенного поведения в общении, умения оказать поддержку. Тренировка: уверенного выступления, умения обращения за помощью (на модели игровой ситуации).	1
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 приемах саморегуляции, самопрезентации (на модели игровой ситуации)	1
<b>7 класс</b>		
Практикум преодоления трудностей.	Формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»; анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение. Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях. Информирование о волевых качествах, нравственной направленности поступков и поведения при взаимодействии с другими людьми, примеры успешного преодоления трудностей	1
Практикум общения	Особенности принятия индивидуального и коллективного решения. Тренировка умения предлагать и отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения (на модели игровой ситуации «Презентация группы»).	1
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 ситуациях (на модели игровой ситуации).	1
<b>8 класс</b>		
Практикум общения	Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов.	1
Ценность жизни. Факторы риска и опасности.	Дискуссия о жизненных целях и ценностях. Определение факторов риска и опасности (в т.ч. зависимости). Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности.	1
Риск - дело благородное?	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. Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	1
<b>9 класс</b>		



Практикум конструктивного общения	Анализ особенностей общения, ресурсов личностного роста учащихся. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора, принятия коллективного решения. Защита от агрессии и стресса.	1
Любовь! Что это такое?	Любовь и романтические отношения в жизни человека. Отношение к любви в разные эпохи. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях. Как пережить разрыв романтических отношений?	1
Проблемы смысла жизни	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я - в мире сверстников. Я - в мире взрослых.	1
Если в дом пришла беда	Организация и проведение антинаркотических бесед с опекунами и подопечными на темы: «Если в дом пришла беда», «Наркомания и СПИД»	1
Наркотики – вред	Просмотр тематических видео программ по вопросам профилактики наркомании и СПИДа, пропаганды здорового образа жизни среди молодежи	1
Кинезиологические упражнения	Кинезиологические упражнения для стимуляции познавательных способностей	1
Как управлять своими эмоциями	Анализ особенностей общения со сверстниками и их эмоционального сопровождения	1
Прощай, напряжение!	Что такое напряжение? И как с ним бороться во время сдачи экзаменов?	1
Эмоции и поведение	Как совладать с негативными эмоциями и скорректировать свое поведение?	1

**Тематический план  
бесед с обучающимися по формированию жизнестойкости и  
предотвращения суицидального поведения и употребление ПАВ:**

№ П/П	Тема занятия	Количество часов	Сроки
1	Жизнестойкий человек. Как им стать?	1	Сентябрь
2	Как успешно общаться и налаживать контакты	1	Октябрь
3	Чем грозят наркотики?	1	Ноябрь
4	Я хочу, и буду жить!	1	Декабрь
5	Мозаика общения	1	Январь
6	Как не стать другом наркомана?	1	Февраль
7	Есть проблема? Нет проблем!	1	Март
8	Соппротивление давлению	1	Апрель
9	«Дается жизнь один лишь раз	1	Май



10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общечеловеческие ценности</li> <li>2. Личная гигиена – основа профилактики инфекционных заболеваний</li> <li>3. Определение здорового образа жизни.</li> <li>4. Определение химической зависимости.</li> <li>5. Традиции и табакокурение.</li> <li>6. «Вредные привычки» (общешкольное мероприятие).</li> <li>7. Курение. Влияние на организм.</li> <li>8. Правда об алкоголизме.</li> <li>9. «Сказка о вредных привычках» (общешкольное мероприятие)</li> <li>10. Что такое ВИЧ?</li> <li>11. Формирование ответственности у подростка за свои действия как фактор защиты от вовлечения в наркотизацию.</li> <li>12. Алкоголь и алкогольная зависимость.</li> <li>13. Пресс-конференция «Курение – «За» и «Против»</li> <li>14. «По ком звонят колокола?»</li> <li>15. Есть повод подумать</li> <li>16. ПАВ и последствия их употребления</li> <li>17. Цикл занятий по психолого-педагогическому просвещению детей по «Стандартам профилактики».</li> </ol>	17	В течение года, по плану
----	--	----	--------------------------

### Оценка эффективности профилактики употребления ПАВ в школе

Эффективность является важной интегральной характеристикой достигнутых результатов профилактики в образовательной среде и отражает их социальную значимость: вклад в решение государственной задачи предупреждения употребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью.

Определение эффективности осуществляется в ходе специальной оценочной процедуры, которая является обязательным этапом деятельности, связанной с предупреждением употребления ПАВ несовершеннолетними. Оценка эффективности выполняет важные для практики функции:

**диагностики** - определение сферы и характера изменений, вызванных профилактическими воздействиями;

**отбора** - выявление эффективных мероприятий, проведенных классными руководителями, обеспечивающих достижение наиболее значимых позитивных



результатов в профилактике употребления ПАВ несовершеннолетними для дальнейшего широкого и повсеместного внедрения в практику;

**коррекции** - внесение изменений в содержание и структуру реализуемой профилактической деятельности с целью оптимизации ее результатов;

**прогноза** - определение задач, форм и методов организации профилактики при планировании новых этапов ее реализации с учетом достигнутого.

Общая оценка эффективности профилактики формируется из оценки организации процесса профилактики и оценки результатов профилактики.

При оценке организации процесса профилактики выявляется степень его соответствия положениям программы, определяющим цели, задачи, принципы профилактики употребления ПАВ, минимальный уровень и объем профилактических мер.

При оценке результатов профилактики определяются изменения в социальных компетенциях, нормативных представлениях и установках обучающихся, воспитанников, связанных с риском употребления ПАВ, а также изменения характеристик ситуации их социального развития,

определяющих риск употребления ПАВ: степень специального контроля, препятствующего употреблению ПАВ; наличие возможности для организации содержательного досуга, а также форм специальной психологической и социальной поддержки для групп риска; изменения в динамике численности обучающихся, воспитанников, употребляющих ПАВ.

#### **Ожидаемые результаты:**

1. Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков.
2. Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от ПАВ.
3. Повышение уровня развития умений и навыков:
  - а) уверенного позитивного поведения;
  - б) конструктивного общения между собой и со взрослыми;
  - в) отстаивания и защиты своей точки зрения;
  - г) осознанного и уверенного умения сказать ПАВ «Нет».
4. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.

#### **Тематический план психолого-педагогической помощи обучающимся, находящимся в трудной жизненной ситуации:**

№ П/П	Тема занятия	Количество часов	Сроки
<b>ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК</b>			
1	Личные психологические зоны риска подростка	1	Декабрь
2	Возрастные особенности как факторы риска.	1	Декабрь
3	Психологические признаки	1	Декабрь



	опасности		
<b>ТРЕНИНГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ НЕСТАНДАРТНЫХ РЕШЕНИЙ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ</b>			
4	Вопросы – ответы.	1	Январь
5	Ассоциации в парах.	1	Январь
6	Мои проблемы.	1	Январь
7	Я смогу уверенно ответить	1	Февраль
8	Я не такой как все, и все мы разные.	1	Февраль
9	Стоп! Подумай! Действуй!	1	Февраль
10	Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха.	1	Март
11	Основы саморегуляции.	1	Март
<b>РАЗВИТИЕ РЕФЛЕКСИИ, ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И СПОСОБНОСТИ К ЦЕЛЕПОЛАГАНИЮ.</b>			
12	Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях	1	Март
13	Как преодолеть тревогу	1	Апрель
14	Ценить настоящее	1	Апрель
15	Жизнь по собственному выбору.	1	Май

### **Тематический план родительских собраний**

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1.	«Жизнестойкость и ее компоненты»	Октябрь	Педагог – психолог
2.	«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»	Ноябрь	Классные руководители
3.	«Нравственные ценности семьи»	Декабрь	Классные руководители
4.	«Контакты и конфликты»	Март	Классные руководители
5.	«Общение родителей с детьми-подростками»	Апрель	Классные руководители
6	«Безопасность ребенка в интернете»	Май	Классные руководители

### **Методическое обеспечение программы:**

#### Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Реализация программы требует наличия учебных кабинетов. Кабинеты должны быть оборудованы посадочными местами по количеству обучающихся, экраном для просмотра видеоматериалов и такими техническими средствами как компьютер, мультимедиапроектор.

#### Кадровое обеспечение.

Педагогическим работникам, реализующими данную программу необходимо придерживаться определенных рекомендаций:



- Педагог должен быть сам хорошо информирован по всем предлагаемым для обсуждения темам.

- При подаче информационного материала по предупреждению суицидальной активности обучающихся придерживаться определённой профилактической стратегии: говорить не о суицидах, а о стрессоустойчивости, о повышении самооценки, уверенности в себе, о поиске социальной поддержки, о поведении в конфликтных и других кризисных ситуациях (ссоры, неудачи в учёбе, новый член семьи, предательство друга, если случилось горе и др.) Таким образом, происходит обучение проблем – разрешающего поведения, развитие адекватного отношения к собственной личности, эмпатии; формирование адаптивных копинг – стратегий, позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации. С помощью таких мероприятий педагоги способствуют формированию жизнестойкости подростков.

- Успех профилактической работы так же зависит и от того, сколько своего «Я» педагог внесёт в излагаемое содержание. Его поведение в жизни по данному вопросу должно сочетаться с теми рекомендациями, которые он излагает. Любое несоответствие между тем, что он будет говорить и его поведением, любая фальшь по невидимым каналам будет тут же «ощутима, слышна и видна». «Одни и те же слова по-разному воспринимаешь от человека, которому веришь, и от человека, в словах которого сомневаешься». (Н. Крупская).

Педагог-психолог, организуя психокоррекционную работу с обучающимися по переживанию травматического события, должен иметь соответствующий рабочий инструментарий по работе с травмой: набор психокоррекционных техник и методов, упражнений, направленных на создание психологически безопасной атмосферы, коррекцию эмоциональной сферы, снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами, психокоррекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций, выработку внутренней свободы, на понимание своих целей, потребностей, преодоление препятствий, выработку навыков поиска выхода из сложных ситуаций, формирование позитивного образа будущего.



### Библиографический список:

1. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002.
2. Бокова О.А. Профилактика суицидального поведения студентов в образовательной среде колледжа. Профилактическая психолого – педагогическая программа. Барнаул – 2012.
3. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС - полиграфия», 2009.
4. Особенности формирования жизнестойкости и совладения 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, 2014г. 184 с.
5. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.  
Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя. Составители: Гражданкина Л.В., Зикратов В.В., Тарасова А.Ю.
6. Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский «Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения» для 9-11 классов
7. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме черного» для начальных классов
8. «Мой выбор» под ред. П.Г. Половожец,
9. «Педагогика здоровья» под ред. В.Н. Касаткиной,
10. А.Л. Соловова «Навыки жизни» (программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет)
11. «Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе» под ред. В.Н. Касаткиной,
12. «Программа профилактики курения в школе» под ред. В.Н. Касаткиной
13. А.Г. Жилиев, Т.И. Палачёва «Формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков у учащихся» 5-6, 7-9 классов
14. Учебно-методическое пособие для учителей «Здоровье» для 1-11 классов под ред. В.Н. Касаткиной