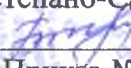
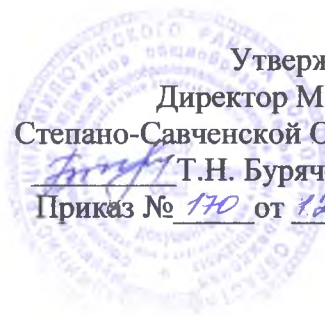


МБОУ Степано-Савченская ООШ

Утверждаю  
Директор МБОУ  
Степано-Савченской ООШ  
 Т.Н. Буряченко  
Приказ № 170 от 12.11.21



**Программа по формированию  
у обучающихся  
ценности жизни  
«Цени свою жизнь!»**

**х. Степано-Савченский  
2021год.**

## 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 по формированию ценности жизни 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 встретится 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.

Специалистами, занимающимися проблемами профилактики и анализа суицидального поведения детей и подростков 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 ценности жизни, развивая у них навыки совладания с трудными жизненными ситуациями.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся ценности жизни, 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 ценности жизни 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 ценности жизни 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 рассчитана на работу с учащимися 8-15 лет (2-9 классы).

**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 13-15 лет. Позволяет определить ситуации, тревожащие подростка: ситуации, связанные со школой, общением с педагогом; ситуации, актуализирующие представление о себе; ситуации общения.

#### **План мероприятий по формированию ценности жизни**

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
Подготовительный этап			
1	Согласование и утверждение программы по формированию жизнестойкости	До 15.11	Администрация
2	Включение вопроса формирования ценности жизни обучающихся в план	До 15.11	Администрация



	<b>внутриучрежденческого контроля</b>		
3	Составление планов воспитательной работы в классных коллективах по формированию ценности жизни обучающихся в соответствии с программой общеобразовательной организации	До 15.11	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 в первом классе, 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 ценности жизни у обучающихся:**

Тема	Содержание	Сроки
<b>Начальные классы (2-4)</b>		
Я хочу общаться	Формирование навыков конструктивного общения	ноябрь
« Я не такой, как все, и все мы разные»	Развитие коммуникативных навыков у замкнутых детей	декабрь
«Расскажи о себе»	Развитие коммуникативных навыков у замкнутых детей	февраль
Позитивное общение	Обыгрывание конфликтных ситуаций, их анализ. Обучение приемам конструктивного общения.	апрель
<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.	декабрь
Я - личность и индивидуальность.	Самоанализ подростками сильных и слабых сторон своей личности. Развитие рефлексии. Формирование	март

	мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности. Командообразование. Самопрезентация	
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 в взаимоотношениях и взаимодействии	май
<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 саморегуляция, как обязательные элементы успеха. Обучение основам саморегуляции.	ноябрь
Практикум нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях	Формирование позитивного мышления, навыков самоконтроля саморегуляции. Тренировка принятия решения, обращения за помощью и преодоления трудной жизненной ситуации (на модели игровой ситуации). Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	январь
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).	март
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)	апрель
<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	декабрь
Практикум общения	Особенности принятия индивидуального и коллективного решения. Тренировка умения предлагать и отстаивать свою точку зрения при	февраль

	принятии коллективного решения (на модели игровой ситуации «Презентация группы»).	
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).	апрель
<b>8 класс</b>		
Практикум общения	Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов.	ноябрь
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.	январь
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).	март
<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.	ноябрь
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?	декабрь
Проблемы смысла жизни	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я - в мире сверстников. Я - в мире взрослых.	январь
Если в дом пришла беда	Организация и проведение антинаркотических бесед с опекунами и подопечными на темы: «Если в дом пришла беда», «Наркомания и СПИД»	февраль
Наркотики – вред	Просмотр тематических видео программ по вопросам профилактики наркомании и СПИДа, пропаганды здорового образа жизни среди молодежи	март
Как управлять своими эмоциями	Анализ особенностей общения со сверстниками и их эмоционального сопровождения	апрель
Прощай, напряжение!	Что такое напряжение? И как с ним бороться во время сдачи экзаменов?	май



## Тематический план родительских собраний

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1.	«Ценность жизни 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.