МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ Г. НОВОСИБИРСКА

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

ВТОРАЯ НОВОСИБИРСКАЯ ГИМНАЗИЯ



|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Программа развития жизнеспособности**

**обучающихся Второй гимназии**

**в рамках Муниципального проекта «Комплексная модель профилактики кризисных ситуаций в муниципальной системе образования г. Новосибирска»**

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

**Сроки реализации проекта:** 2024-2025 учебный год

**Разработчики программы:**

Е.Н. Верясова, начальник отдела организационно-воспитательной работы

Е.В. Куликова, педагог–психолог

В.С. Оскарева, педагог –психолог

Л.В. Мотыгина, социальный педагог

**Пояснительная записка**

Анализ современного общества, по мнению академика Ц. П. Короленко (2014 г.), показывает, что оно, в первую очередь, характеризуется быстрыми изменениями в различных сферах жизни. Многие люди в таком обществе не в состоянии приспособиться или адаптироваться к ним. Знания, приобретённые в изменяющейся ситуации, оказываются малопригодными. Человеку нужно всё время что-нибудь «добавлять», от чего-то отказываться, усваивать новые подходы, усваивать новую информацию, иначе нарастает неконкурентоспособность, учащаются поражения и разочарования [10].

Среди междисциплинарных переменных, обеспечивающих стабильность человеческого бытия, все больший интерес вызывает категория «жизнеспособность». Она рассматривается как составляющая человеческого капитала - важнейшего интегративного показателя современной экономической и политической государственности (И. С. Бурикова, А. И. Юрьева), выступает как ключевой феномен целевой переориентации в воспитании подрастающего поколения. Не случайно в декларации ЮНЕСКО «Образование ХХI века» открыто говорится о том, что главной целью образования должно стать формирование жизнеспособной личности [1].

Проблема развития жизнеспособности 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 жизнеспособность. В связи с этим, особенно актуально развитие жизнеспособной личности подростка [6, 7].

Жизнеспособная личность, по мнению М. М. Плотник, «нравственно-волевой, духовно развитый, физически активный, социально зрелый, психологически устойчивый человек, обладающий знаниями и способностями, необходимыми для жизни в современном ему обществе».

М. Раттер считает, что относительно стабильный набор личностных черт, связанных с жизнеспособностью, снижает возможность негативных реакций на стрессогенные события и увеличивает вероятность использования эффективных копинговых механизмов и адаптации [8].

Согласно транзакциональной теории стресса и копинга Р. Лазаруса, развитие различных форм поведения, приводящих к адаптации личности, определяется механизмами преодоления стресса. Успешность адаптации к стрессам определяется уровнем развития копинг – ресурсов, которые подразделяются на личностные (ресурсы когнитивной сферы, я- концепция, интернальный локус контроль, аффиляция, эмпатия, духовность) и ресурсы социальной среды (система социальной поддержки, социально – поддерживающий процесс). Транзакциональная модель превенции позволяет показать, что можно понять и предвидеть результаты поведения человека путем анализа и понимания процесса взаимодействий между личностью и средой [11].

Для здорового человека, который хорошо адаптирован к среде, характерна спаянная идентичность, т. е. спаянность его «Я». Фрагментарная, диффузно-фрагментарная идентичность проявляет себя нарушениями поведения, приводит к формированию личностных расстройств. Особое значение имеет наиболее распространённое пограничное личностное расстройство [3].

Жизнеспособность человека как потенциал сохранения им собственной целостности является синергетическим единством четырех компонентов: способностей адаптации, способностей саморегуляции, способностей саморазвития и осмысления жизни. В. И. Кабриным, В. Д. Шадриковым обоснована значимость комплекса взаимосвязей для жизнеспособности сущностных качеств человека (духовность, коммуникабельность как основа всех жизненных процессов, способности к самоактуализации, транскоммуникативный потенциал, интеллектуальная гибкость), позволяющих реализовать собственно человеческие способы проживания жизни и становления самого человека [9].

Стратегии преодоления стрессовых ситуаций образовательной среды весьма разнообразны. Традиционно их делят на две группы: совладание по активному типу, или жизнестойкое совладание (С. Мадди) и совладание по пассивному типу, проявляющееся в инфантилизме, в стремлении к пассивной, выгодной адаптации в среде с использованием неконструктивных стратегий, препятствующих и затягивающих преодоление трудных ситуаций (М. А. Одинцова). Жизнеспособное совладание – это активное, здоровое преодоление, повышающее стрессоустойчивость человека, основанное на вовлеченности в ситуацию, стремлении к ее подчинению (контролю над ситуацией), умению смело решать проблемы, которые ставит жизнь (принятие риска), опора на актуализирующее поисковое поведение и самореализационный потенциал личности [4].

К содержанию и средствам, способствующим формированию компонентов жизнеспособности подростков, следует отнести:

1. Включение подростка в различные виды деятельности.
2. Самовоспитание подростком волевых качеств.
3. Составление совместно с подростком жизненных планов, обсуждение способов их реализации.
4. Развитие осознания подростком своих смысловых ориентаций и рефлексивного отношения к ним.
5. Развитие у подростков умения ориентироваться в среде проживания, в правовых нормах.

В образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся жизнеспособности, 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 при наличии и реализации специально разработанной программы, а также в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные руководители, учителя-предметники), социальные педагоги, педагоги-психологи.

Данная программа предусматривает разработку и реализацию технологий, упражнений по развитию жизнеспособности у несовершеннолетних. Поскольку жизнеспособность – это фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, т. о. грамотная психолого-педагогическая установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах, способна снизить степень суицидального риска и укрепить жизненную позицию.

**Содержание программы**

**Цель программы*:*** создание условий для повышенияжизнеспособности подростков, профилактики антивитального поведения.

**Задачи программы*:***

1. Повышать психолого-педагогическую компетентность всех участников образовательных отношений.
2. Создать условия для развития жизнеспособности личности детей и подростков, направленных на усвоение алгоритмов конструктивного поведения и готовности к их преобразованию.
3. Проводить занятия, тренинги с детьми и подростками с учетом критериев: когнитивного (осмысление и оценка ситуации), поведенческого (навыки преодоления), мотивационного (мотив деятельности) и эмоционального (эмоциональное реагирование в сложной ситуации).
4. Способствовать развитию у детей и подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.
5. Способствовать развитию навыков совладания со стрессом у всех участников образовательных отношений.
6. Организовать комплексное психолого-педагогическое изучение индивидуально-психологических особенностей обучающихся.
7. Организовывать индивидуальное психолого-педагогическое сопровождение обучающихся группы «повышенного внимания».
8. Способствовать развитию критичности восприятия и оценки ситуации, способности к принятию решений.
9. Способствовать развитию эмоционального интеллекта у всех участников образовательных отношений.

**Сроки реализации программы*:*** 2024-2025 годы.

**Направления деятельности программы:**

* Работа с педагогами.
* Работа с детьми (индивидуальная и групповая).
* Работа с родителями.

Программа предназначена для обучающихся 4-11 классов.

**Этапы реализации программы*:***

**1 этап организационно-методический (май 2024- август 2024**)

Программа рассчитана на работу с обучающимися и реализуется в течение одного года последовательно в три этапа:

**2 ЭТАП – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (сентябрь 2024 г.)**

Данный этап направлен на определение уровня развитости компонентов жизнеспособности обучающихся.

4-7 классы

Индивидуально-типологический опросник (ИТО), рекомендованный Министерством образования Новосибирской области ГБУ НСО «ОЦДК» («Организация социально-психологического тестирования, направленного на раннее выявление «группы повышенного внимания» среди обучающихся 10-13 лет»).

По итогам тестирования выделяется группа «повышенного внимания», с которой проводится дополнительное тестирование с использованием тестов:

- Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

- Методика диагностики жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева).

- Тест витальности.

8-11 классы

Единая методика социально-психологического тестирования, разработанная Министерством просвещения Российской Федерации.

По итогам тестирования выделяется группа повышенного внимания, с которой проводится дополнительное тестирование с использованием тестов:

- «Опросник детской депрессивности» М. Ковач

- Способы совладающего поведения. Копинг-стратегии Лазаруса.

- Тест витальности Г.В. Резапкина.

Результаты опроса, данные наблюдения, сведения о наличии в жизни обучающегося девиантогенных обстоятельств фиксируются в протоколах. На этом же этапе осуществляется подготовка преподавательского коллектива к проведению профилактики аутоагрессивного, девиантного поведения на основе формирования жизнеспособности. Подготовительный этап завершается индивидуальным обсуждением результатов измерения жизнеспособности со школьником и его родителями.

**Кадровое обеспечение.**

*Администрация гимназии:*

1. Издает локальные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по профилактике суицидального поведения обучающихся.
2. Включает в план воспитательной работы образовательной организации раздел: «Превенция кризисных ситуаций обучающихся. Развитие жизнеспособности».
3. Организует проведение методических семинаров, педагогических советов по организационно-содержательным вопросам развития жизнеспособности обучающихся в гимназии педработниками; созданию условий для принятия субъектом развития оптимальных решений в различных сложных ситуациях с применением технологий управления собственным профессиональным и личностным развитием, технологий формирования компетентностей, технологий гуманитарного сопровождения образования [5].

*Классные руководители:*

1. Совместно с педагогом-психологом и социальным педагогом организуют и проводят диагностическое исследование обучающихся и определяют группу «повышенного внимания» в классном коллективе.
2. Определяют направления воспитательной работы в классном коллективе.
3. Планируют содержание классных часов, профилактических занятий, родительских собраний.
4. Взаимодействуют с педагогом-психологом, социальным педагогом.

*Педагог-психолог, социальный педагог:*

1. Определяют группу подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.
2. Проводят консультирование родителей данной группы подростков, получает письменное разрешение (отказ) о проведении индивидуальной (групповой) профилактической работы.
3. Проводят диагностику личностного развития детей подросткового возраста с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (при наличии письменного разрешения родителей).
4. Составляют учебно-тематический план индивидуальных (групповых) занятий с подростками группы риска, который утверждается директором ОО.

**3 ЭТАП – ФОРМИРУЮЩИЙ (сентябрь 2024 г. – май 2025 г.)**

Формирующий этап включает в себя различные психолого-педагогические мероприятия, направленные на формирование и развитие компонентов жизнеспособности, к которым относятся оптимальная смысловая регуляция личности, адекватная самооценка, развитые волевые качества, критичность восприятия и оценки ситуации, способности к принятию решений, высокий уровень развития эмоционального интеллекта, осознание коллективной цели и желание браться за дело, каким бы сложным оно ни было.

Используемые технологии:

* Информационные;
* Технологии саморазвития;
* Технология 4К
* Эвристические.

**Кадровое обеспечение:**

*Администрация гимназии:*

1. Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов.
2. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по развитию жизнеспособности обучающихся.

*Классные руководители:*

1. Организуют просветительскую работу с родителями обучающихся, направленную на развитие и повышение психолого-педагогической компетентности в вопросах социализации в семье и школе, духовно-нравственного развития, ответственного поведения, готовности и способности выражать и отстаивать свою общественную позицию.
2. Проводят классные часы по развитию жизнеспособности в соответствии с планом работы.
3. Организуют включение подростков в ценностно значимую для них деятельность.
4. Осуществляют индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в ТЖС.

*Педагог-психолог:*

1. Организует в адаптационный период (октябрь-ноябрь) проведение1-2 групповых психологических занятий в 4-х, 11-х классах, во вновь созданных классах, в конфликтных классах.
2. Проводит индивидуальные (групповые) коррекционно-развивающие занятия по развитию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в ТЖС. Содействует формированию и развитию гражданских, этических, эстетических, духовно-нравственных установок и ценностей, качеств личности, готовой к жизни в высокотехнологичном, конкурентном мире, с адекватной самооценкой, навыками саморегуляции, позитивной социальной позицией, гибко использующей различные социальные роли.
3. Проводит спецкурс курс (факультатив) для обучающихся по развитию жизнеспособности.
4. Участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей.
5. Осуществляет методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнеспособности.

*Социальный педагог:*

1. Осуществляет социальный патронаж обучающихся в социально-опасном положении, состоящих на ВШУ, ПДН.
2. Участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей.
3. Участвует в проведении классных часов по развитию жизнеспособности в соответствии с планом работы.

**4 ЭТАП – МОНИТОРИНГ (май-июнь 2025 г.)**

**Ожидаемые результаты реализации программы в гимназии.**

* Будут созданы условия для развития жизнеспособности личности подростков, направленные на усвоение алгоритмов конструктивного поведения.
* Будут организованы и проведены мероприятия с детьми и подростками с учётом критериев: когнитивных (осмысление и оценка ситуаций), поведенческих (навыки преодоления), мотивационных и эмоциональных (эмоционального реагирования в сложных ситуациях) навыков.
* Будут изучены индивидуально-психологические особенности обучающихся 4-11 классов.
* Будет организовано индивидуальное психолого-педагогическое сопровождение обучающихся группы «повышенного внимания» и категории «трудная жизненная ситуация».
* Будет повышен уровень осведомленности обучающихся о внутренних ресурсах и уверенности в способности контролировать свою жизнь, повышена степень адаптационных способностей обучающихся в стрессовых, конфликтных ситуациях с опорой на свои ресурсные качества, связанные с самореализацией, самоутверждением и трансценденцией личности (преодоление собственного «Я», выбор ценностных ориентаций, социальных установок).
* Обучающиеся смогут сотрудничать и строить доверительные отношения с другими людьми, приобретут навыки работы в коллективе/команде.
* Будут развиты навыки поведения в стрессовых ситуациях, повышен эмоциональный интеллект у обучающихся, учителей, родителей.
* Будет организована оценка результатов, посредством повторной диагностики компонентов жизнеспособности обучающихся с помощью тех же самых методик, что и на первом этапе.

**Вместе с тем необходимо учесть и риски при реализации программы**.

* Недостаточная кадровая обеспеченность в виду высокой загруженности педагогов, участвующих в проекте.
* Недостаточно высокая компетентность педагогов в вопросах практической психологии и мотивация к реализации проекта.
* Отсутствие заинтересованности родителей в вопросах воспитания своих детей, отсутствие мотивации к изменениям в семейных взаимоотношениях (при наличии неблагополучия).
* Особые эпидемиологические условия, негативно влияющие на процесс внедрения программы в гимназии.

**Кадровое обеспечение:**

*Администрация гимназии:*

1. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы развития жизнеспособности обучающихся в 2024-2025 учебном году.
2. При необходимости осуществляет планирование работы на 2025-2026 учебные годы.
3. Организует обсуждение результатов работы с родителями и педагогическим коллективом.
4. Проектирует воспитательную работу по развитию жизнеспособности обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов.

*Классные руководители:*

1. Проводят анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы.
2. Планируют работу с классным коллективом на следующий учебный год.

*Педагог-психолог, социальный педагог:*

1. Осуществляют анализ и оценку результатов школьной программы развития жизнеспособности обучающихся в 2024-2025 учебном году (совместно с администрацией ОУ).
2. Планируют мероприятия по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов, родителей, собственную работу на следующий учебный год с учетом результатов мониторинга.

**Для эффективной реализации программы разработаны 3 модуля:**

1. Профилактическую работу в классных коллективах в рамках предметной деятельности (уроки литературы, обществознания), внеурочной деятельности (классные часы, на которых реализуется программа развития личностного потенциала (РЛП).
2. Индивидуальная работа с детьми и молодежью группы повышенного внимания, оказавшимися в трудной жизненной ситуации через организацию работы социальной психолого-педагогической службы гимназии и работы психолого-педагогического консилиума (ППк) гимназии.
3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей (организация инструктивно-методических собраний, мастер-классов для педагогов, лекториев, индивидуальных встреч в том числе онлайн с родителями).

Для успешной реализации проекта по модулям в гимназии созданы условия:

1. Составлен план работы по формированию жизнеспособности и развитию личностного потенциала у обучающихся в МАОУ Вторая гимназия смотрите в **Приложении 1**
2. Внесены впланы воспитательной работы гимназии и классных руководителей в соответствии с уровнем образования мероприятия, способствующие развитию жизнеспособности обучающихся в графе **Превенция кризисных ситуаций обучающихся. Развитие жизнеспособности» с помощью ресурсов программы (развития личностного потенциала) РЛП.**
3. Разработаны **дидактические разделы/модули по развитию эмоционально-волевой сферы обучающихся** как важной составляющей формирования жизнеспособности. Они предназначены для включения разделов, отдельных тем в план воспитательной работы классного руководителя, педагога-психолога, педагогов дополнительного образования, учителей-предметников. Разделы представлены в **Приложении 2.**
4. Прошли обучение педагоги гимназии по программе развития личностного потенциала (РЛП) обучающихся.
5. Составлена программа по социально-эмоциональному развитию младших школьников.

**Формы занятий:** ролевые игры, деловые игры, тренинги, мастер-классы, индивидуальные собеседования, тестирование, ток-шоу.

**Структура развивающих занятий:**

1. Приветствие.
2. Разминка.
3. Ознакомление с правилами.
4. Основная часть (упражнения, в ходе которых имитируется разрешение проблемной ситуации; отработка практических навыков жизнеспособности; разыгрывание по ролям содержания познавательного материала; организация коллективной деятельности по решению групповой задачи, учебному исследованию, основанному на использовании интуитивно-образного, метафорического мышления участников; импровизированные игры, направленные на улучшение психологического климата в коллективе).
5. Рефлексия(обмен мнениями и чувствами о проведенном занятии).
6. Заключительная часть тренинга (подведение итогов, получение обратной связи по тематике текущего занятия).

**Прогнозируемые риски:**

* Многообразие факторов, влияющих на формирование и развитие личности обучающихся, и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни).
* Недостаточная мотивационная готовность учителя к реализации требований программы.
* 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).

**Ожидаемые результаты:**

* Повышение уровня осведомленности школьников о своих внутренних ресурсах и уверенности в собственной способности контролировать свою жизнь.
* Повышение степени адаптационных способностей у обучающихся в стрессовых, конфликтных ситуациях с опорой на свои ресурсные качества, связанные с самореализацией, самоутверждением и трансценденцией личности (преодоление границ собственного «Я», выбор ценностных ориентаций, социальных установок).
* Приобретение обучающимися умения сотрудничать и строить доверительные отношения с другими людьми, освоение навыков работы в коллективе.

**Приложение 1**

**План работы по формированию жизнеспособности и развитию личностного потенциала у обучающихся**

**в МАОУ Вторая гимназия**

**Профилактическая работа в классных коллективах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Сроки проведения мероприятий** | **Ответственный** | **Отметка об исполнении** |
| 1. | Проведение диагностики по определению обучающихся группы суицидального риска (Факторный анализ 1, 2, 3, 4)  Выявление группы риска, описание индивидуальных профилей | Сентябрь, декабрь, январь, апрель | Классные руководители, педагоги-психологи |  |
| 2. | Составление учебно-тематических планов психолого-педагогического сопровождения обучающихся группы суицидального риска | Сентябрь, декабрь, январь, апрель | Педагоги-психологи,  социальный педагог, классные руководители |  |
| 3. | Коррекция индивидуальной работы с учащимися в соответствии с результатами тестирования. | В течение года | Классные руководители |  |
| 4. | Взаимодействие с педагогом-психологом, социальным педагогом | В течение года | Классные руководители |  |
| 5. | Координация работы всех педагогических работников и осуществление контроля за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся | В течение года | Начальник отдела ОВР, руководитель проекта |  |
| 6. | Проведение классных часов по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы | В соответствии с планов ВР | Классные руководители |  |
| 7. | Организация и проведение развивающих занятий в рамках внеурочной занятости, в классах реализующих ФГОС ООО | В течение года | Классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог |  |
| 8. | Вовлечение учащихся в социально-значимую деятельность классного коллектива; в работу общественных организаций РДШ.  Реализация детско-родительских социальных проектов, проектов с привлечением обучающихся группы суицидального риска. | В течение года | Отдел ОВР, классные руководители |  |
| 9. | Организация и проведение анализа и оценки результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2021-2022 учебном году в соответствии с показателями эффективности. | Июнь | Начальник отдела ОВР |  |
| 10. | Проектирование воспитательной работы по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов | Июнь | Отдел ОВР, классные руководители |  |

**Индивидуальная работа с подростками,**

**оказавшимися в трудной жизненной ситуации**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственный** | **Отметка об исполнении** |
| 1. | Определение группы повышенного педагогического внимания (ГПВ), «группы риска», оказавшихся в трудной жизненной ситуации: обучающиеся, находящиеся в состоянии развода родителей,  в состоянии острого горя (смерть родственников, развод родителей, суицид в семье и др.), обучающиеся (воспитанники) без попечения родителей, пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитальной направленности. | Сентябрь-октябрь | Классные руководители,  педагоги-психологи |  |
| 2. | Организация индивидуального педагогического сопровождения обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности. | В течение года | Педагоги-психологи,  социальный педагог, классные руководители |  |
| 3. | Индивидуальное консультирование учащихся. | В течение года | Педагоги-психологи,  социальный педагог |  |
| 4. | Проведение адаптационных психологических занятий. | В течение года | Педагог-психолог |  |
| 5. | Проведение занятий по формированию навыков конструктивного взаимодействия в коллективе, повышения жизнестойкости. | В течение года | Педагог-психолог |  |
| 6. | Коррекционно-развивающая работа с учащимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, группы повышенного педагогического внимания. | В течение года | Педагог-психолог |  |
| 7. | Организация социального патронажа обучающихся, находящихся в социально опасном положении (при наличии таких детей)\*. | В течение года | Социальный педагог |  |

**Повышение психолого-педагогической компетентности**

**педагогов и родителей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственный** | **Отметка об исполнении** |
| 1. | Включение вопроса формирования жизнестойкости обучающихся в план воспитательной работы гимназии с последующей коррекцией. | Август | Начальник отдела ОВР |  |
| 2. | Проведение совещания по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в гимназии, реализации программы по развитию жизнестойкости и развитию личностного потенциала обучающихся; проведение инструктажей классных руководителей, учителей – предметников об особенностях организации учебно-воспитательного процесса по формированию жизнестойкости обучающихся. | Сентябрь | Начальник отдела ОВР |  |
| 3. | Организация и проведение родительских собраний, методических семинаров, по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов (классных руководителей, учителей-предметников), мастер-классов/фестивалей педагогических идей. | Согласно маршрутной карты гимназии | Заместитель директора по НМР и начальник отдела ОВР |  |
| 4. | Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) обучающихся по повышению уровня жизнестойкости подростков | В течение года | Классные руководители |  |
| 5. | Оказание индивидуальной методической помощи классным руководителям, учителям – предметникам в организации работы по формированию навыков конструктивного взаимодействия, развития жизнестойкости и личностного потенциала обучающихся. | В течение года | Заместитель директора по НМР и начальник отдела ОВР |  |
| 6. | Прохождение курсов повышения квалификации по направлению развития ЛП, эмоционального интеллекта, формированию мягких навыков, критического мышления и компетенции 4К. | В течение года | Начальник отдела ОВР |  |
| 7. | Размещение информации на сайте гимназии о реализации программы по формированию жизнестойкости и РЛП. | В течение года | Начальник отдела ОВР |  |
| 8. | Предоставление результатов работы по реализации программы родительской общественности (на сайте). | Май- июнь | Начальник отдела ОВР |  |

**Приложение 2**

**Дидактические разделы/модули по развитию эмоционально-волевой сферы обучающихся.**

**Раздел 1.**

**Развивающие занятия для детей и подростков «Мой эмоциональный интеллект».**

Занятия для детей и подростков могут быть включены во внеурочную работу (классные часы, часы психологической разгрузки). Основная форма занятий – игровые занятия в малых подгруппах (от 10 до 13 человек).

Развивающие и обучающие технологии: игры, упражнения, направленные на рефлексию, межличностное, групповое взаимодействие; решение кейсов (для подростков), групповые обсуждения, мини эксперименты.

Настольные игры: Имаджнариум, Диксит, Эмпатиум, «Воображариум», «Элиас», «Активити», «Уно».

Содержание каждого занятия предполагает тематические упражнения или игры, направленные на распознавание, рефлексию и вербализацию эмоциональных состояний. Это способствует формированию навыков наблюдательности в общении, рефлексии, развитию способности к регуляции собственных состояний.

Данные занятия могут быть организованы как классными руководителями, так и педагогами-психологами, социальным педагогом гимназии.

**Тематическое планирование занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тематика занятий** | **Реализуемая задача** | **Кол-во часов** |
| 1. | 1. Эмоции у людей и животных.  2. Физиологическая природа наших эмоций. | 1. Формирование представлений о природе эмоций, функциях в жизни человека.  2. Развитие рефлексии собственных эмоций. | 2 |
| 2. | 1. Мир эмоций: узнавание и проявление эмоций в поведении.  2. Играем в «Эмпатиум»!  3. Язык эмоций. Культура и выражение эмоций. | 1. Формирование представлений о разнообразии проявлений в поведении человека и взаимодействии.  2. Формирование умений распознавать эмоциональные состояния людей в общении.  3. Развитие рефлексии собственных эмоций. | 4 |
| 3. | 1. «Я управляю своими эмоциями».  2. «Безопасное выражение собственных эмоций».  3. «Мой внутренний критик» (для подростков) | 1. Развитие навыков саморегуляции в общении.  2. Развитие рефлексии собственных эмоций.  3. Развитие умений и навыков вербализации эмоций во взаимодействии (групповом и межличностном). | 6 |
| 4. | 1. Эмоции и познание. Психогимнастика.  2. Играем в «Имаджинариум»,  «Воображариум», «Элиас», «Активити», «Уно»! | 1. Развитие навыков саморегуляции.  2. Развитие рефлексии собственных эмоций. | 2 |
| 5. | 1. Этикет общения.  2. Межличностные отношения: дружба, вражда, любовь.  3. Тест «На сколько вы толерантны» | 1. Развитие умений саморегуляции в общении.  2. Развитие умений и навыков внутригруппового и межличностного взаимодействия.  3. Развитие умений и навыков ритуального общения. | 4 |
| 6. | 1. Типичные трудные ситуации в школе. Стратегии преодоления. | Развитие умений и навыков конструктивного разрешения трудных ситуаций. | 2 |
| Итого: | | 20 | |

**Раздел 2. «Как развивать эмоциональный интеллект детей и подростков».**

Данный раздел представлен вебинарами офф-лайн для родителей. Это короткие видеоролики и видео-сообщения о развитии эмоционального интеллекта у детей и подростков. Время видеосюжетов составляет от 10 до 20 минут. Основные требования к созданию видеосюжетов: наглядность, лаконичность изложения, возможность практического применения, увлекательность. По каждой предлагаемой теме могут быть созданы 2-3 вебинара. Видеосюжеты размещаются на сайте образовательного учреждения.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Темы вебинара** | **Реализуемые задачи** |
| 1. | Что такое эмоциональный интеллект и почему его важно развивать не только у ребенка? | Формирование представлений о понятии «эмоциональный интеллект», его функциях и значении для развития личности ребенка и успешной социализации. |
| 2. | Возрастные особенности детей младшего школьного возраста и развитие эмоционального интеллекта.  Возрастные особенности подростков и развитие эмоционального интеллекта.  Подражание – основной механизм формирования поведения детей. Или: «Внимание! На Вас смотрят дети!» | Формирование знаний о возрастных особенностях детей и подростков школьного возраста. |
| 3. | Развитие эмоционального интеллекта в игре со своим ребенком и подростком. | Формирование знаний о возрастных особенностях детей и подростков школьного возраста. |
| 4. | Природа эмоций. Язык эмоций.  Психосоматические проявления эмоциональных состояний у детей и подростков.  Как правильно выражать свои чувства детям и подросткам? | Формирование знаний и первичных умений идентификации эмоций в общении, рефлексии и вербализации собственных эмоций в детско-родительском взаимодействии. |
| 5. | Приемы саморегуляции в общении. | Формирование знаний и первичных умений рефлексии и вербализации собственных эмоций в детско-родительском взаимодействии. |
| 6. | Технология развивающего диалога.  Приемы обратной связи, психологической поддержки. | Формирование знаний и первичных умений |

**Раздел 3. «Учимся понимать друг друга».**

Данный модуль представляет собой совместные встречи дети-родители, которые могут быть реализованы в рамках родительского клуба, совместных родительских собраний. Совместные встречи дети-родители это возможность в безопасном, реальном взаимодействии отработать полученные умения и навыки, лучше понять друг друга.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема встречи-занятия** | **Реализуемые задачи** | **Кол-во часов** |
| 1. | «Я и мой мир». | Создание безопасной среды общения. | 4 |
| 2. | Коммуникативные барьеры в общении. | Развитие социальной рефлексии. | 4 |
| 3. | «Я знаю, что ты чувствуешь». Эмпатия в общении. | Развитие умений и навыков эмпатического слушания друг друга в детско-родительском взаимодействии. | 4 |
| 4. | Практикум: приемы активного слушания в общении. | Развитие направленности на партнера в общении. | 4 |
| 5. | «Я умею выражать свои эмоции». Вербализация своих эмоций в общении. | Развитие умений и навыков вербализации эмоций в диалоге. | 4 |
| 6. | Безопасное общение. | Развитие направленности на партнера в общении. | 4 |
| 7. | «Психологические границы друг друга в общении». | | 4 |
| 8. | Стратегии разрешения конфликтных ситуаций. | Развитие конструктивных стратегий разрешения трудных ситуаций общения. | 4 |
| 9. | «Учимся поддерживать друг друга». | Развитие умений и навыков высказывать поддержку и обратную связь.  Развитие конструктивных стратегий разрешения трудных ситуаций общения. | 4 |
| 10. | Завершение «Мои и твои ресурсы» | Развитие направленности на партнера в общении. | 4 |
| Итого: | | 40 | |

**Пример психологического занятия**

**«Мир эмоций»**

Цели:

- Создать условия для формирования умения анализировать собственное эмоциональное состояние, как средство для достижения личных жизненных целей.

- Расширение знаний о чувствах и эмоциях, развитие способности их безоценочного принятия, умения отреагировать на эмоции, формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций, повышение эмоциональной зрелости в целом.

Задачи:

- Расширение представлений подростков о значении эмоций в жизни.

- Осознание способов проявления эмоций;

- Развитие навыки произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние.

Необходимые материалы:

- бланки для упражнения «Ваши эмоции»

- ватман с заданием для упражнения “Польза и вред эмоций”,

- бланки для упражнения “Эмоциональный градусник”,

- карандаши.

Ход занятия

Приветствие.

– Здравствуйте! Сегодня мы поговорим о наших эмоциях и чувствах, об их пользе и вреде, научимся распознавать свои эмоции и управлять своим настроением.

Поприветствуем друг друга и выразим свои пожелания все присутствующим на весь сегодняшний день.

1. Введение.

Эволюция, по – видимому наделила нас эмоциями, чтобы мотивировать нас к заботе о себе и стремлению понимать людей, которых мы любим.

ЭМОЦИИ – это опыт всего тела, включающий чувства, мысли и телесные ощущения.

Существуют 6 уникальных эмоций: ГРУСТЬ, ЗЛОСТЬ, ОТВРАЩЕНИЕ, СТРАХ, СЧАСТЬЕ И УДИВЛЕНИЕ. Однако, как и когда мы их выражаем, зависит от культуры, в которой мы живем, от воспитания, от семьи. Все мы родом из детства и многие наши действия и поступки обусловлены чувствами и эмоциями, уходящими корнями в наше прошлое.

В процессе подготовке к занятию вы ответили на вопросы:

«Что я думаю об эмоциях и чувствах?»

Анализ ответов:

1. Хотелось бы вам, чтобы у вас вообще не было никаких эмоций?

2. Были ли в вашей жизни случаи, когда ваши эмоции вам мешали?

3. Были ли в вашей жизни случаи, когда вам мешали эмоции других людей?

4. Случалось ли, что другие люди не понимали ваших чувств?

5. Случалось ли, что вы не понимали чувств других людей?

6. Согласны ли вы, что некоторые эмоции надо скрывать, подавлять, загонять внутрь, ни в коем случае не выражать?

Есть такое понятие – ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ – это способность осознавать свои чувства и чувства других- людей, и умение следовать логике этих чувств.

2. Тест: «ВАШИ ЭМОЦИИ»

Я предлагаю вам узнать о себе в рисуночном тесте «Ваши эмоции».

Время работы 2 мин.

http://festival.1september.ru/articles/507345/img1.gif

На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

Ключ к тесту.

Напомним еще раз. ПЕРВОЕ ЛИЦО – радость, ВТОРОЕ ЛИЦО – грусть, ТРЕТЬЕ ЛИЦО – злость и ЧЕТВЕРТОЕ – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

ПЕРВОЕ ЛИЦО, РАДОСТЬ – если вы сделали основной упор на УЛЫБКУ, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

ВТОРОЕ ЛИЦО, ГРУСТЬ – если вы постарались передать грусть с помощью РТА С ОПУЩЕННЫМИ ВНИЗ УГОЛКАМИ, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

ТРЕТЬЕ ЛИЦО, ЗЛОСТЬ – если вы сделали основной упор на НОС С РАЗДУТЫМИ НОЗДРЯМИ, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

ЧЕТВЕРТОЕ ЛИЦО, ОБИДА – если вы постарались передать обиду, сделан упор на ПЕЧАЛЬНЫЕ ГЛАЗА И БРОВИ ДОМИКОМ, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее. ГЛАЗА – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. РЕСНИЦЫ – склонность к демонстративности, вызывающее поведение. БРОВИ – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения. МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ НА ЛБУ – склонность к размышлению. СКЛАДКА МЕЖДУ БРОВЕЙ – нерешительность, нежелание идти на риск. НОС – умение строить догадки и предположения, интуиция. РОТ – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний. ПОДБОРОДОК – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение. УШИ – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения. МОРЩИНЫ ВОЗЛЕ РТА – вечное недовольство, нежелание идти па компромисс, несогласие.

Вывод: Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.

– По вашим ответам анкеты получается, что есть чувства, которые хотят испытывать практически все, но есть чувства, которых лучше бы не было. Особым нерасположением пользуются все негативные чувства: страх, обида, гнев, лень, и т. е, те эмоции, которые когда-нибудь мешали нам или другим людям в общении друг с другом.

Бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда?

Давайте проведем самостоятельное исследование вреда и пользы эмоций на примере собственного опыта. Для исследования в группах я хочу предложить две эмоции: «ЛЮБОВЬ» и «ЛЕНЬ», или на выбор поработать еще и с такими эмоциями, как ЗЛОСТЬ, СТРАХ, РАДОСТЬ.

3. Упражнение: «ПОЛЬЗА И ВРЕД ЭМОЦИЙ».

Задание: Объединитесь, пожалуйста, в две группы. Каждая группа получает карточку, на которой записана эмоция. Вам необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с заданной эмоцией. Первая группа рассматривает пользу и вред эмоции “ЛЮБВИ”. Вторая группа рассматривает пользу и вред “ЛЕНИ”

Время работы 5 - 7 мин.

Обсуждение. Зачитать выводы каждой группы.

Назвать наибольшее количество слов, характеризующих это чувство.

Вывод: Приведенные высказывания свидетельствуют о том, что подобный анализ дался вам легко, так как имеется и субъективный опыт переживаний, и способы выражения этого чувства и последствия выражения чувства. Если мы рассмотрим другие эмоции, то также убедимся, что каждая эмоция нам зачем – то нужна (она нам что-то говорит).

Например: Страх упасть – быть осторожным в гололед. Лень делать пельмени – купил в магазине, сэкономил время.

На 6 вопрос анкеты вы ответили , чувства наши нужно уметь скрывать, подавлять и внешне не выражать. В современной культуре, СМИ также существуют запреты на чувства и их внешнее проявление. Эти запреты предполагают, что человек избегает определенных эмоциональных состояний (печаль, обида, страх), вытесняет их из своего сознания, потому что не хочет показаться слабым, неуверенным, невоспитанным, неуспешным.

Люди, запрещающие себе чувствовать, как правило, находят запретам различные, рациональные обоснования.

Например:

«Настоящие мужчины не плачут» (запрет на горе);

«Страх– признак слабости» (запрет на страх);

«Злиться на близких недопустимо» (запрет на злость);

«У меня никогда не получиться быть успешным и радостным» (запрет на радость).

Только сейчас мы выяснили, что каждое чувство нам зачем – то нужно. Что бывает, если человек сдерживает свои чувства?

В качестве иллюстрации можно привести аналогию с кипящим чайником: если его плотно закрыть, да ещё носик закупорить, он в конце концов взорвется, причинив вред тем, кого ошпарил, и самому себе. Так и человек: копит в себе эмоции, а потом «взрывается» и вредит тем самым и окружающим, и себе.

В реальности возможны разные варианты вытеснения чувств: уход в болезнь, тоску, депрессию или подверженность резким агрессивным вспышкам.

Как поступить?

Если вы хотите научиться изменять свои эмоциональные состояния, то вам необходимо выйти за пределы ситуации, посмотреть со стороны на себя, испытывающего эмоции, с иной точки зрения, глазами другого. Это не единственное, но исходное и необходимое условие изменения эмоционального состояния.

Игра «Любое число».

4. Игра «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕРМОМЕТР»

Правила игры: На игровом бланке попробуйте составить эмоциональный портрет своего вчерашнего дня. Оценивайте события дня с момента вашего пробуждения. Поставьте кружок (крестик) в зону, соответствующему вашему самочувствию УТРОМ, ДНЕМ И ВЕЧЕРОМ

Например, УТРОМ:

– Когда вы проснулись, ваше настроение было…

– Когда вы завтракали или одевались на работу, вы чувствовали …

– В школе ваше настроение….

Продолжите анализ вашего эмоционального самочувствия ДНЕМ и ВЕЧЕРОМ.

Время работы 5-7 мин.

Обсуждение.

Проанализируйте свои эмоциональные графики:

– Посмотрите на свои эмоциональные портреты. Как часто у вас менялось настроение? Или наоборот оно было устойчиво и менялось редко?

– Посмотрите все эмоциональные события дня и обведите в кружок те настроения, которые были вызваны ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.

– Посмотрите на обведенные кружки. Если всё эмоциональное самочувствие выразить в %, то сколько % настроений оказалось зависимыми от других людей? Как вы думаете, почему? Какое преимущество вы имеете, если ваше настроение зависит или не зависит от настроения другого человека?

– «Крайние» настроения – очень плохое и очень хорошее, также больше зависят от других людей, чем среднее настроение. Склонны ли вы к «крайним» настроениям?

– Посмотрите, отличается ли по настроению начало дня от середины дня? Почему? Подумайте, что можно сделать, чтобы улучшить ваше самочувствие?

Вывод: Люди резко отличаются по устойчивости настроений, по зависимости настроений от поведения других людей. Чтобы ладить с людьми, надо учитывать особенности их эмоциональной жизни. Чтобы владеть и управлять своими чувствами, надо очень хорошо знать собственное эмоциональное устройство.

Первым шагом в управлении своим эмоциональным состоянием является его осознание. Затем вспомнить способы, которые помогут вам избавиться от неприятного настроения, перейти в активное рабочее состояние.

– заняться эмоциональной приятной деятельностью;

– заняться спортом;

– пойти в гости, в лес.

6. Рефлексия занятия.

Ощущения и впечатления о проделанной работе.

Что нового вы узнали о себе и о своих эмоциях и чувствах?

**Список использованных источников:**

1. Всемирная Декларация о высшем образовании для XXI века: подходы и практические меры. – [Электронный ресурс]. – URL: http:/www.infopravo.ru/fed1998/ср02/akt13969.shtm
2. Жукова О. И. Понятие трансценденции и его значение для аналиа структуры самости. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-transtsendentsii-i-ego-znachenie-dlya-analiza-struktury-samosti/viewer>
3. Короленко Ц. П., Шпикс Т. А., Кольчугина Л. Г., Тищенко Е. В. Профилактика суицидального поведения детей и подростков в образовательном учреждении: Методическое пособие / Научный редактор Н. А. Склянова. – Новосибирск: МКОУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр», 2014. – 151 с.
4. Лактионова А. И. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков. – Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – 236 с.
5. Мургулова А. О. Психолого-образовательное сопровождение формирования готовности старшеклассников к выбору стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kemsu.ru/upload/iblock/d60/d6001c03c23d70c2c15c4a03133304pdf>
6. Муругова, А. О. Эмоциональные и поведенческие реакции подростков в трудных жизненных ситуациях / А. О. Муругова // Современная психология: проблемы и решения: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Москва, 2018. – С. 81-92.
7. Овчарова Р. В. Методология исследования жизнеспособности личности // Вестник Курганского гос. ун-та, 2019. – С. 59-65.
8. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании / Методическое пособие. – Барнаул, 2014. – 186 с.
9. Рыльская Е. А. Психологическая концепция жизнеспособности человека [Текст] / Е. А. Рыльская. – Челябинск: Изд-во «Полиграф-Мастер», 2013. – 336 с.
10. Сборник статей «Современный интегративный подход в профилактике кризисных состояний» / Под общей ред. Н. А. Скляновой. – Новосибирск, МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр», 2020. – 6 с.
11. Сирота Н. А., Ялтонский В. М., Хажилина И. И., Видерман Н. С. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. – М.: Генезис, 2001. – 216 с.

**Данная программа составлена в соответствии:**

С Федеральным законом «Об основах системы профилактике безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних»  № 120 – ФЗ от 24.06.1999 г.;

С Федеральным Законом № ВФ – 1376/06  от 21.09.2005 г. «Об организации работы по предупреждению и пресечению правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, в образовательных учреждениях»;

С ФЗ РФ от 28 апреля 2009 года № 71-ФЗ  О внесение изменений в ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской федерации» в соответствии с правом, предоставленным этим законом.