

УТВЕРЖДАЮ
Ио директора МБОУ СОШ № 2
им. В.Каширина
И.В. Викулов
«15» сентября 2025 г.



**Программа для обучающихся 7-11 классов
по формированию жизнестойкости и преодолению
трудных жизненных ситуаций
«НАВЫКИ ЖИЗНИ»**

Составитель
Педагог-психолог
И.И. Сотниченко

Анапа 2025 г.

Пояснительная записка

Способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды, включая социальные, — ведущий показатель здоровья ребенка. В психическое здоровье входит стрессоустойчивость, или жизненная стойкость, — то есть способность преодолевать стрессовые ситуации, жизненные трудности без ущерба для общего здоровья. Это предполагает активность личности, ее способность к сопротивлению трудностям, умение нести ответственность за свою жизнь, извлекать полезный опыт из неблагоприятных ситуаций и собственных ошибок.

Чтобы помочь обучающемуся успешно справляться с кризисными ситуациями, нужно не дрессировать его поведение, а развивать его личность, в первую очередь основополагающую характеристику — ответственность.

Цикл психологических занятий построен на основе гуманистического подхода в психологии, где учащийся — не объект воздействия взрослого, а субъект, автор, который активно работает над развитием самого себя, своей личности и несет ответственность за самостановление.

Необходимость данных занятий в нашей школе обусловлена тем, что школа новая, где адаптацию проходят в большинстве своём дети, которых заставили уйти из прошлой школы негативные жизненные обстоятельства: неуспеваемость по предметам, конфликты с одноклассниками и учителями, школьный буллинг, дети, у которых нарушены детско-родительские отношения.

Цель программы: повышение устойчивости подростков к трудным жизненным ситуациям, формирование жизнестойкости, развитие способности к поиску индивидуальных адаптивных стратегий преодоления совладающего поведения.

В ходе психологических занятий используются как известные приемы и упражнения, заимствованные из тренинговых программ личностного роста и самореализации личности, коммуникативной компетенции (Парыгин Б.Д., 2000; Прутченков А.С., 1993; Хрящева Н.Ю., 2001; Дубровина И.В., 2000, Емельяновой Е.В., 2002), так и модифицированные автором.

Задачи:

1. Сформировать психологическую устойчивость обучающихся к кризисным ситуациям, которые требуют мобилизовать ресурсы личности;
2. Расширить набор поведенческих стратегий в трудных жизненных ситуациях;
3. Сформировать индивидуальные навыки управления стрессом, в идеале — «открытие» индивидуального стиля поведения в стрессовых ситуациях;
4. Обучить навыкам оказания психологической поддержки человеку, находящемуся в критической ситуации; научить оказывать, запрашивать и получать поддержку.

Цикл занятий состоит из семи встреч: 1 - 2 раза в неделю. Занятия проходят в групповой форме.

По итогам прохождения психологических занятий учащиеся приобретают:

- опыт конструктивного взаимодействия с другими людьми;
- опыт успешного разрешения кризисных ситуаций, который включает перечень известных подросткам стратегий совладающего поведения, навыки их использования;
- гибкость совладающего поведения — способность выборочно применять стратегии в зависимости от требований ситуации.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Реализуемые цели	Кол-во часов
1	Трудные ситуации повседневной жизни.	Цели: помочь учащимся осознать свои трудные жизненные ситуации; расширить поведенческий репертуар и жизненный опыт; сформировать способы конструктивного поведения в проблемных ситуациях; научить принимать ответственность за свои поступки	2
2	Преодолевающее поведение личности в трудных жизненных ситуациях. «Правила антистрессового поведения».	Цели: расширить репертуар поведенческих стратегий в стрессовых ситуациях; сформировать индивидуальные навыки управления стрессом.	2
3	Тренинг нестандартных поступков и преодоление низкой самооценки	Цели: повысить психологическую устойчивость обучающихся к кризисным ситуациям; принятие собственной индивидуальности; расширить поведенческий репертуар и жизненный опыт.	2
4	Экстремальные, кризисные ситуации, выходящие за рамки повседневности. «Острое стрессовое травматическое и	Цели: познакомить со способами мобилизации, управления своими чувствами, мыслями, поведением в экстремальных ситуациях	2

	<i>посттравматическое расстройство».</i>		
5	Психология жертвы. Жертва и ответственность.	Цели: формирование позитивного самосознания и ответственности за собственную личность, преодоление установок на поведение «жертвы»	2
6	Неуверенность, уверенность и агрессивность	Цели: формирование устойчивости к фрустрации, навыков быстрого реагирования на конфликтной ситуации.	2
7	Я и Мой выбор	Цели: формирование осознанной позиции в отношении наркотиков и выработка навыков аргументированной защиты своей позиции и адекватного реагирования в конфликтной ситуации	2
8	Жизнестойкая личность	Цели: развитие позитивного мышления, осознанности жизненного выбора, актуализация жизнетворчества	2
9	Оказание психологической поддержки человеку в трудной жизненной ситуации и самоподдержка	Цели: обучить навыкам оказания психологической поддержки человеку, который находится в кризисной ситуации; повысить стрессоустойчивость; научить запрашивать и получать поддержку.	2
10	Стратегии достижения цели. Оценка ресурсов и препятствий.	Цели: осмысление значимых целей, ресурсов собственной личности, выработка индивидуальной стратегии достижения цели.	2