

Краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«РУБЦОВСКИЙ АГРАРНО – ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом техникума
Протокол № 1 от 31. 08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБПОУ «Рубцовский
аграрно-промышленный техникум»

Карпенко А.В.



Программа
работы по формированию жизнестойкости и
профилактике суицидального поведения
обучающихся

Рубцовск, 2023

1. Паспорт программы

Наименование Программы	Программа работы по формированию жизнестойкости и профилактике суицидального поведения обучающихся (далее Программа)
Сроки реализации Программы	2023-2024 уч. год
Заказчик Программы	КГБПОУ «Рубцовский аграрно-промышленный техникум»
Нормативные ссылки	- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года); - Всеобщая декларация прав человека (принята Генеральной Ассамблеей ООН 10.12.1948) (10 декабря 1948 г.); - Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020); - Приказ № 4664 от 02.09.2014 «Об организации психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации в образовательных организациях Алтайского края»; - Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края №5486 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации Программы по формированию жизнестойкости обучающихся ОУ»; - Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; - Федеральный закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24.06.1999 N 120-ФЗ; - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р.

Цель Программы	Повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивиталяного поведения
Система организации контроля за реализацией Программы	Управление программой осуществляет педагог-психологи. Контроль реализации программы – заместитель директора по воспитательной работе.
Ожидаемые результаты	- Высокая адаптивность. - Уверенность в себе. - Независимость, самостоятельность суждений. - Стремление к достижениям. - Ограниченность контактов, самодостаточность.
Разработчики Программы	Педагог-психолог, социальный педагог Байчук Оксана Валерьевна, педагог-психолог Кузнецова Вера Вениаминовна

2. Пояснительная записка

Данная программа относится к числу профилактических психолого-педагогических программ, так как она направлена на профилактику трудностей в социализации, формирования дезадаптивных форм поведения, отклонений в развитии студентов, связанных с несформированностью устойчивости перед лицом жизненных трудностей.

Проблема устойчивости человека перед лицом жизненных трудностей всегда была интересна и значима, привлекала и привлекает внимание философов, медиков, просветителей, поэтов и писателей, педагогов, психологов.

Современное динамично развивающееся общество переживает серьезные социально-экономические, правовые, нравственные, духовные изменения, которые затрагивают различные сферы деятельности человека, в том числе и систему образования. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного подростка, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с решением возникающих перед человеком трудных жизненных ситуаций. Поэтому все больше интереса среди исследователей вызывают вопросы субъективного благополучия, качества жизни, вопросы жизнеспособности и жизнестойкости человека.

Феномен жизнестойкости является неотъемлемым личностным образованием, развивающимся в процессе жизни человека. Феномен (греч. *phainomenon* – являющееся) – понятие, означающее явление, данное нам в опыте. Человек обнаруживает жизнестойкость в определенных ситуациях вне зависимости от знаний и пониманий этой данности личности.

По словам В. П. Зинченко, «личность рождается при решении экзистенциальной задачи освоения и овладения сложностью собственного бытия».

Понятие *жизнестойкости*, введенное Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди, находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладения с ним. Термин *hardiness*, введенный С. Мадди, С. Кобейса, в переводе с английского означает «крепость, выносливость», Д. А. Леонтьев предложил обозначать как «жизнестойкость».

Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности.

Жизненная активность или пассивность формируется с детства на основе научения, воспитания. Жизнестойкость предполагает признание человеком своих реальных возможностей, принятие реальной собственной уязвимости. Жизнестойкость – это база, исходя из которой, перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения,

которой позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности.

Таким образом, жизнестойкость является формируемой интегральной характеристикой, которая определяется оптимальной смысловой регуляцией личности, ее адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями и характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

В связи с этим проблема формирования жизнестойкости современной молодежи приобретает особую актуальность.

3. Содержательное описание программы

Целью данной программы является повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения.

Достижение этой цели ставит перед собой ряд взаимосвязанных *задач*:

- включать обучающихся в различные виды деятельности, требующие преодоления препятствий (спортивная, трудовая, игровая и др.) и развивать волевые качества;
- работать с ценностно-смысловой сферой обучающихся;
- формировать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих;
- развивать коммуникативные способности;
- обучать способам релаксации, психической и физиологической саморегуляции;
- снижать конфликтность посредством проигрывания конфликтных ситуаций с последующим конструктивным решением.

Программа рассчитана на работу с обучающимися 15-17 лет (I курс) Срок реализации – 1 год, в ходе которого последовательно осуществляются три этапа:

1 этап – подготовительно-диагностический, направлен на определение уровня развитости компонентов жизнестойкости обучающихся. Результаты опроса, данные наблюдения. На этом же этапе осуществляется подготовка преподавательского коллектива к реализации Программы. Диагностический этап завершается индивидуальным обсуждением результатов измерения жизнестойкости с обучающимися и их родителями.

2 этап – формирующий включает в себя различные воспитательные мероприятия, направленные на формирование и развитие компонентов жизнестойкости к которым относятся оптимальная смысловая регуляция личности, адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные способности и умения.

3 этап – оценка результатов посредством повторной диагностики компонентов жизнестойкости учащихся с помощью тех же самых методик, что и на первом этапе. Результаты диагностирования отражаются в справках, что позволяет проследить динамику жизнестойкости.

Основными *принципами* программы являются:

- Принцип гуманизма: отражает направленность на достижение семейного благополучия, защиту прав и интересов обучающихся, акцент на предупреждение.
- Принцип доступности.
- Принцип непрерывности: мероприятия профилактического цикла проводятся ежемесячно.
- Принцип компетентности
- Учет индивидуальных особенностей.
- Обучающий принцип (правило, рекомендации).

Планируемый результат программы:

Обучающиеся получают знания по следующим основным понятиям: самопознание своих качеств, направленность личности, индивидуальность, способность к целеполаганию, жизненная цель, гендерное воспитание, формирование семейных отношений, компетентность, профессиональные знания, самореализация.

Благодаря данному курсу можно ожидать хорошую информированность о своих личностных качествах и сформированности интереса к себе и окружающим.

Ведущая роль в реализации программы отводится педагогам-психологам. Вспомогательную функцию в реализации программы выполняют классные руководители групп первого курса обучения, преподаватели физической культуры, ОБЖ, [сотрудники](#) .

Оценка эффективности реализации программы осуществляется на основании результатов повторной диагностики, выявлении динамики ключевых характеристик психологического состояния обучающихся. Об эффективности реализации программы может также свидетельствовать отсутствие случаев суицида среди несовершеннолетних обучающихся техникума, положительная динамика в статистике правонарушений среди несовершеннолетних обучающихся.

Прогнозируемые риски:

1. Многообразие факторов, влияющих на формирование личности студентов, и не зависящих от образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни).
2. Недостаточная мотивационная готовность студентов к выполнению требований программы.

4. Календарное планирование мероприятий программы

№	Мероприятие	Форма реализации/ подтверждающий документ	Срок реализации	Ответственные	Ожидаемый результат
1. Подготовительно-диагностический этап					
1.	Утверждение программы, ознакомление с программой классных руководителей, преподавателей-предметников	Совещание классных руководителей/ Протокол Совещания классных руководителей	Сентябрь 2023 г.	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог	Предоставление классным руководителям, преподавателям-предметникам информации об утвержденной программе и их роли в ее реализации
2.	Ознакомление родителей с утвержденной программой	Родительское собрание (1 курс)/ Протокол родительского собрания	Сентябрь 2023 г.	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог	Предоставление родителям информации об утвержденной программе, обратная связь
3.	Проведение первичной диагностики обучающихся	Психологическое тестирование обучающихся 1 курса (Методика диагностики мотивации учения и	Сентябрь 2023 г.	Педагоги-психологи	Получение информации об уровне тревожности,

		эмоционального отношения к учению, методика экспресс-диагностики характерологических особенностей личности Т. В. Матолина, методика диагностики жизнестойкости (С.Мадди в адаптации Д.Леонтьева), анкета для анализа успешности процесса адаптации, тест «Определение уровня тревожности», методика изучения особенностей Я-концепции. Авторы — Е. Пирс, Д. Харрис, дополнения, адаптация и нормирование осуществлены А. М. Прихожан Справки по результатам психологического тестирования в группах			самооценки, психологическом климате в группе в начале адаптационного периода
4.	Проведение Советов отделений при участии педагогов-психологов	Совет отделения при участии педагогов-психологов/ Протокол Совета отделения при участии педагогов-психологов	Октябрь 2023 г.	Заведующие отделениями, педагоги-психологи	Обсуждение результатов психодиагностики, выявление студентов «группы риска» (склонных к агрессии, с

					высоким уровнем тревожности, с низкой мотивацией обучения)
2. Формирующий этап					
1.	Классные часы профилактической направленности	Классный час (примерная тематика представлена в приложение 1)/ Планы и Отчеты классных руководителей	Октябрь 2023 г. – май 2024 г.	Заместитель директора по ВР, классные руководители	Формирование установок на здоровый образ жизни, осознание ценностной составляющей в жизни человека
2.	Классные часы по формированию жизнестойкости и профилактике суицидального поведения	Классный час «Жизнестойкий человек и как им стать?» (презентация классного часа представлена на сайте учебного заведения в разделе «Страница психолога»)/Журнал учета проведенной работы	Январь-февраль 2024 г.	Педагоги-психологи	Стимулирование обучающихся к осознанному саморазвитию компонентов жизнестойкости, осознание обучающимися важности ее самовоспитания
3.	Учебные занятия по дисциплинам	Учебные занятия/ Рабочие программы	В течение учебного	Преподаватели ОБЖ,	Уроки физической культуры

	«Организация безопасной жизнедеятельности», «Физическая культура»	дисциплин	года	физической культуры	способствуют развитию волевых качеств, формируют установки на здоровый образ жизни. Уроки ОБЖ формируют навыки поведения в экстремальных ситуациях
4.	Индивидуальные консультации педагогов-психологов	Индивидуальная консультация/ Журнал индивидуальных консультаций	В течение учебного года	Педагоги-психологи	Консультирование обучающихся
3. Аналитический этап					
1.	Проведение повторной диагностики обучающихся	Психологическое тестирование обучающихся 1 курса (тесты представлены в приложении 1) / Справки по результатам психологического тестирования в группах	Апрель 2024 г.	Педагоги-психологи	Получение информации об уровне жизнестойкости обучающихся
2.	Проведение Советов отделений при	Совет отделения при участии педагогов-	Апрель-май	Заведующие отделениями,	Обсуждение результатов

	участии педагогов-психологов	психологов/ Протокол Совета отделения при участии педагогов-психологов	2024 г.	педагоги-психологи	психо-диагностики обучающихся 1 курса. Сопоставление результатов тестирования с первичными результатами, выявление динамики
3.	Педагогический совет «Деятельность педагогического коллектива техникума по профилактике девиантного поведения»	Педагогический совет техникума/ Протокол заседания Педагогического Совета	Апрель-май 2024 г.	Заместитель директора по ВР, педагоги-психологи	Обсуждение результатов профилактической работы педагогического коллектива техникума, выявление проблем и поиск путей их решения. Подведение итогов реализации программы формирования жизнестойкости

Примерный перечень тем для проведения классных часов

1. Жизнестойкий человек и как им стать?
2. Уверенность в себе
3. Разрешение конфликтов
4. Оценка ресурсов, личностные стратегии в преодолении кризисных ситуаций
5. Скажи здоровому образу жизни – «Да»
6. Права и обязанности несовершеннолетних
7. Вредные привычки и их влияние на здоровье
8. Вирус сквернословия
9. Алкоголизм-источник преступлений и правонарушений
10. О вреде табакокурения
11. Любовь и влюбленность
12. Семейные ценности
13. Как не попасть под влияние различных группировок
14. Понятие уголовного преступления и уголовной ответственности
15. Административное правонарушение, административная ответственность
16. Ответственность за распитие спиртных напитков и появление в общественных местах в нетрезвом виде
17. Ответственность за распространение наркотических веществ
18. Уголовная ответственность за хранение, распространение и сбыт наркотических и психотропных средств