



«Утверждаю»  
Приказ № 144 от 28.08 2024г.  
Директор МОУ «СОШ №8  
им.В.И.Курова г. Новоузенска  
Саратовской области»  
  
Л.А.Губина



«Согласовано»  
Совет родителей  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
 Г.С.Кувшинова

«Рассмотрено»  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 1 от 28.08.24

**Программа**  
**формирования навыков жизнестойкости**  
**обучающихся на 2024-2029 г.г**  
**МОУ «СОШ №8 им.В.И.Курова г. Новоузенска**  
**Саратовской области»**

«Согласовано»  
Совет обучающихся  
пр. № 1 от 28.09.24

Наименование программы	Программа формирования навыков жизнестойкости обучающихся МОУ «СОШ №8 им.В.И.Курова г.Новоузенска Саратовской области»(далее- Программа)
Основания для разработки Программы	Конституция Российской Федерации; Всеобщая декларация прав человека; Конвенция о правах ребёнка; Декларация ЮНЕСКО «Образование 21 века»; Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовнонравственных ценностей»; пункт 33 Плана мероприятий на 2024-2030 годы по реализации Концепции развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденного Министерством просвещения Российской Федерации 18 июня 2024 г. № СК-13/07вн
Государственный заказчик, координатор Программы	МОУ «СОШ № 8 им.В.И.Курова г.Новоузенска Саратовской области»
Разработчики Программы	Инициативная группа в составе: зам.директора по ВР, педагога-психолога, социального педагога, классные руководители, учителя-предметники
Цель и задачи Программы	Цель: создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения; Задачи: -создание обогащенной вариативной образовательной среды, способствующей развитию оптимальной смысловой регуляции личности, ее адекватной самооценки, развитых волевых качеств, высокого уровня социальной компетентности, развитых коммуникативных умений, характеризующих меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность, не снижая успешность деятельности; -создание комплексной психолого-педагогической системы работы с обучающимися, имеющими низкий уровень развития жизнестойкости и обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации; -обеспечение условий для повышения психологической компетентности родителей.
Модули Программы	1.Профилактическая работа в классных коллективах в рамках реализации рабочей программы воспитания МОУ «СОШ № 8 им.В.И.Курова г.Новоузенска Саратовской области». 2. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации; 3.Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей по формированию жизнестойкости школьников в рамках родительских собраний.

Планируемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Создание образовательной среды, способствующей росту успешности каждого ученика, сохранению его физического и психологического здоровья; -совершенствование системы работы по выявлению и поддержке обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;</li> <li>– увеличение количества учащихся (на всех уровнях обучения), имеющих высокие показатели адаптивности, уверенности в себе, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные умения;</li> <li>– создание методических рекомендаций для учителей, классных руководителей по проблемам формирования навыков жизнестойкости обучающихся;</li> <li>– повышение психологической компетентности родителей, укрепление механизмов взаимодействия ОУ и родителей.</li> </ul>
Срок реализации программы	2025-2029 учебный год
Этапы реализации Программы	<p>1 этап: подготовительный</p> <p>2 этап: формирующий</p> <p>3 этап: итоговый мониторинг</p>
Исполнители основных мероприятий	<p>Заместитель директора по ВР, советник директора;</p> <p>педагог-психолог;</p> <p>социальный педагог;</p> <p>классные руководители;</p> <p>учителя-предметники</p>
Целевые группы Программы	<p>обучающиеся 1-11 классов;</p> <p>родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся;</p> <p>педагогические работники</p>
Прогнозируемые риски	<ul style="list-style-type: none"> <li>– многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни);</li> <li>– недостаточная мотивационная готовность учителя к реализации требований Программы;</li> <li>– недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного воспитания, уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни (при наличии семейного благополучия)</li> </ul>
Показатели эффективности программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– повышенная уровня жизнестойкости обучающихся, что проявляется в форсированности качеств;</li> <li>– повышение уровня адаптированности;</li> <li>– потребность в саморазвитии, в самоактуализации;</li> <li>– независимость самостоятельных суждений;</li> <li>– стремление к достижениям</li> </ul>

## 1. Пояснительная записка

Программа «Формирование жизнестойкости обучающихся 1-11 классов МОУ «СОШ № 8 им.В.И.Курова г.Новоузенска Саратовской области»» разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании», пункта 33 Плана мероприятий на 2024-2030 годы по реализации Концепции развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденного Министерством просвещения Российской Федерации 18 июня 2024 г. № СК-13/07вн.

Программа определяет содержание, основные пути формирования жизнестойкости детей и подростков, направлена на совершенствование и систематизацию работы школы по организации профилактической и коррекционной работы в целях профилактики антивитального поведения детей и молодежи.

Актуальность данной Программы определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку именно она охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

Дезинтеграцию личности понимают как потерю организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей. Жизнь современного человека протекает в условиях политических, информационных, социально-экономических угроз. Эти угрозы часто обуславливают трудные и экстремальные жизненные ситуации. Некоторые люди эти ситуации переживают как стрессовые, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость.

Жизнестойкость предполагает признание человеком своих реальных возможностей, принятие реальной собственной уязвимости. Жизнестойкость – это база, исходя из которой, перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, который позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности.

В отечественной психологии проблема трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабатывается многими учеными: это Н.В. Тарабарина, М. Ш. Магомед-Эминов, Н.Н. Пуховский, Ф.Е. Василюк, К. Муздыбаев, В. Лебедев, М.М. Решетников, Ц.П. Короленко, Ю.А.Александровский и другие.

Анализ теоретических и методологических основ позволяет сделать вывод о том, что жизнестойкость – тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах.

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.

Все компоненты жизнестойкости вполне поддаются диагностике, формированию педагогическими методами и средствами. Педагогической наукой и практикой накоплено

достаточное количество идей, способов и средств формирования и коррекции каждого из вышеперечисленных компонентов жизнестойкости

## **II. Содержательное описание программы**

Программа школы по формированию жизнестойкости обучающихся (далее – Программа) направлена на формирование навыков коммуникации, саморегуляции поведения и эмоций, самооценки личности с учетом психофизиологических особенностей, и представляет комплекс взаимосвязанных психолого-педагогических мероприятий, реализация которых ограничена конкретными временными рамками.

Реализация Программы требует согласованной работы с разными участниками образовательного процесса и включает следующие виды работ:

- выявление обучающихся группы суицидального риска и организация с ними индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы по повышению уровня жизнестойкости;
- проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоциональное воображение обучающихся, отработка различных стратегий саморегуляции (поведенческих, эмоциональных, интеллектуальных);
- консультирование педагогов по вопросам выбора оптимальных методов и форм воспитательной работы, с учетом психофизиологических различий обучающихся, их половозрастных и индивидуальных особенностей;
- просвещение и консультирование родителей по коррекции деструктивных методов воспитания и оптимизации детско-родительских отношений.

Психолого-педагогические мероприятия по формированию жизнестойкости школьников ориентированы на достижение следующих задач:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи обучающимся, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (оказание социальной поддержки, выражение просьбы, отказа, реагирования на справедливую и несправедливую критику);
3. Формирование у обучающихся позитивной самооценки собственной личности;
4. Оптимизация эмоционального климата в семье и школе.

### **Направления работы:**

1. Развивающая работа в классных коллективах. Целенаправленное включение учащихся в различные виды деятельности, требующие преодоления препятствий (спортивная, трудовая, игровая и др.) и развивающие волевые качества.
2. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.
3. Методическая и просветительская помощь педагогам и родителям в повышении их компетентности по вопросам жизнестойкости.

Программа рассчитана на работу с учащимися 7-18 лет (1-11 классы)

Программа состоит из 3 модулей:

1. *Профилактическая работа в классных коллективах*: на классных часах с 1- по 11 класс, с использованием активных форм обучения, таких как деловые, ролевые игры, занятия с элементами тренинга. Проведение не менее одного в год родительского собрания по вопросам формирования жизнестойкости обучающихся.

2. *Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации*.

3. *Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей по формированию жизнестойкости школьников через*:

- проведение методических объединений, семинаров, индивидуальных и групповых консультаций с классными руководителями по вопросам выбора оптимальных методов и форм воспитательной работы, с учётом психофизиологических различий обучающихся, их половозрастных и индивидуальных особенностей;
- просветительскую работу с родителями: проведение родительских собраний, распространение буклетов, памяток, методических рекомендаций родителям по коррекции деструктивных методов воспитания и оптимизации детско-родительских отношений.

Срок реализации Программы – 2025/2029 учебный год.

Показателем эффективности запланированных мероприятий выступает повышение уровня жизнестойкости подростков через достижение следующих результатов реализации Программы:

- создание образовательной среды, способствующей росту успешности каждого ученика, сохранению его физического и психологического здоровья;
- совершенствование системы работы по выявлению и поддержке обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;
- увеличение количества учащихся (на всех уровнях обучения), имеющих высокие показатели адаптивности, уверенности в себе, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные умения;
- создание методических рекомендаций для учителей, классных руководителей по проблемам формирования навыков жизнестойкости обучающихся;
- повышение психологической компетентности родителей, укрепление механизмов взаимодействия ОУ и родителей.

Исполнителями основных мероприятий Программы являются:

Заместитель директора по ВР, советник директора	1 Составляет Программу по формированию жизнестойкости обучающихся; 2 Осуществляет планирование работы; 3 Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов; 4 Координирует работу всех классных руководителей и организует контроль над исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся; 5 Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с
---	--

	<p>учетом достигнутых результатов.</p> <p>6 Организует и проводит мероприятия по направлению здоровьесберегающих технологий</p> <p>7 Организация вовлечения родителей в проведение воспитательной работы с обучающимися.</p> <p>8 Контроль за правильным и своевременным ведением классными руководителями документации по воспитательной работе.</p> <p>9 Развитие творческих способностей у обучающихся через участие в конкурсах и мероприятиях.</p>
Классный руководитель	<p>1 Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе;</p> <p>2 Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся;</p> <p>3 Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с рабочей программой воспитания;</p> <p>4 Организует включение подростков в ценностно значимую для них деятельность;</p> <p>5 Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности</p> <p>6 Осуществляет мониторинг социальных сетей обучающихся</p> <p>7 Контроль за посещаемостью.</p> <p>8 Осуществляет мониторинг деструктивного поведения обучающихся.</p> <p>9 Посещение на дому и составление актов обследования жилищно-бытовых условий обучающихся класса</p>
Педагог-психолог	<p>1 Определяет группу подростков с негативными эмоциональными проявлениями и антивитальными настроениями, а также обучающихся, оказавшихся в сложной жизненной ситуации.</p> <p>2 Проводит индивидуальные (групповые) коррекционно-развивающие занятия по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;</p> <p>3 Проводит мониторинг суицидальных намерений</p> <p>4 Проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы;</p> <p>5 Участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей);</p> <p>6 Осуществляет методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах</p>
Социальный педагог	<p>1. Социальный патронаж обучающихся, находящихся в социально-опасном положении, состоящими на учете в КДН и ЗП, ПДН, детей «группы риска»</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Составляет учебно-тематический план индивидуальных (групповых) занятий с подростками «группы риска»</li> <li>3. Организует Совет профилактики</li> <li>4. Организует встречи различных служб системы профилактики с обучающимися</li> <li>5. Организует профилактическую работу по предупреждению безнадзорности и правонарушений обучающихся</li> <li>6. Организует и проводит родительские собрания с семьями детей, стоящих на различных видах учета</li> <li>7. Составляет социальный паспорт школы</li> <li>8. Осуществляет ежедневный контроль за посещаемостью детей.</li> </ol>
Учителя-предметники	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Организует включение подростков в ценностно значимую для них деятельность;</li> <li>2 Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности</li> <li>3 Осуществляет мониторинг деструктивного поведения обучающихся.</li> </ol>

Программа реализуется на трёх уровнях обучения.

*Первый уровень – 1-4 классы.* Это уровень развития самостоятельности, осознание своего «Я»: особое внимание уделяется освоению норм и правил совместного проживания жизни, культурных ценностей; прививаются правила общения; дается понятие здорового образа жизни, чувства ответственности за коллективный и индивидуальный учебный труд, и совместные мероприятия.

*Второй уровень – 5-8 классы.* Это уровень самоорганизации: обучающимся предлагается возможность реализовать свои индивидуальные способности в разнообразных видах жизнедеятельности. Они расширяют свои представления о Человеке как субъекте жизни; учатся вести диалог, монолог, дискуссию; учатся анализировать поступки свои и своих товарищей, отвечать за свои поступки, за порученное дело; учатся проживать различные жизненные ситуации, обретая определенные навыки жизнедеятельности.

*Третий уровень – 9-11 классы.* Это уровень самоутверждения и самоопределения: учащиеся получают представления о разных способах социального устройства человеческой жизни, постигают важность и незыблемость традиций семьи, края, страны; учатся поддерживать добрые отношения в коллективе, сопереживать, сочувствовать, делать добрые дела; ставить перед собой задачи и реализовывать их самостоятельно, происходит формирование жизненной позиции, по утверждению нравственных принципов жизни, утверждается личностное право каждого не только делать свой жизненный выбор, но нести полную ответственность за него, анализировать жизненные явления с позиций совести, долга и отстаивать свое право на них.

Каждая возрастная группа имеет свой уклад жизни, свой микромир класса, отделения, объединенный общими идеями, целями, традициями, которые раскрывают потенциальные возможности личности на уроках, во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования, а также через систему ученического самоуправления.



**План программных мероприятий по формированию навыков жизнестойкости обучающихся на 2025/2029 годы**

Содержание деятельности	Сроки	Ответственные	Прогнозируемый результат
Разработка школьного плана работы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся	Сентябрь	Зам. директора по ВР	создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения
Обновление мобильного школьного уголка по формированию жизнестойкости	В течение года	Зам. директора по ВР	Повышение уверенности в себе, формирование образа «Я», формирование адекватной самооценки, развитие коммуникативности
Проведения СПТ (социально-психологическое тестирование) 7-11 классы	Сентябрь - октябрь	Ответственные за проведение СПТ	Исследование системы самооценок и отношений личности, связанных с ее поведением в различных сферах деятельности и активности, а также с системой ее социальных отношений, создание банка данных для индивидуальной и групповой работы педагога-психолога
Диагностика адаптации обучающихся 1,5, 10-х классов	Конец первой четверти	Педагог-психолог, классные руководители	
Факториальный анализ риска суицидального поведения (Приложение 1)	Сентябрь, январь	Классные руководители	
Индивидуальная консультация для классных руководителей «Формирование навыков жизнестойкости обучающихся»	По запросу	зам.дир.по ВР, педагог-психолог	Методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости
Составление учебно-тематического плана индивидуальных (групповых) занятий с подростками «группы риска»	Сентябрь	социальный педагог	Наличие плана индивидуальных занятий
МО классных руководителей «Определение направления воспитательной работы и планирование классных часов, родительских собраний в классном коллективе с учётом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе»	Сентябрь- октябрь	Классные руководители	Планирование воспитательной работы по формированию жизнестойкости
Изучение психологического климата в детских коллективах	В течение года (по запросу)	педагог-психолог, классные руководители	Изучение состояния эмоционально-психологических отношений в детской общности
Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) по	В течение года	зам.дир.по ВР, педагог-психолог,	Повышение психологической компетентности родителей, укрепление механизмов взаимодействия ОУ и родителей.

вопросам формирования навыков жизнестойкости, в том числе с использованием интернет-ресурсов (распространение буклетов, родительские собрания (общешкольные и классные), интернет-ссылки) (Приложение 2)		классные руководители	
Организация и проведение методических семинаров для педагогов по отработке психолого-педагогических технологий формирования жизнестойкости школьников	2 раза в год	зам.дир.по ВР, педагог-психолог	Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по формированию жизнестойкости школьников
Подготовка педагогов к участию в различных творческих конкурсах, учебных конференциях, направленных на формирование у обучающихся позитивного отношения к жизни	В течение года	зам.дир.по ВР, классные руководители, учителя-предметники	
Профилактическая работа в классных коллективах (активные формы обучения: деловые, ролевые игры, занятия с элементами тренинга) (Приложение 3)	В течение года	классные руководители	Увеличение количества учащихся (на всех уровнях обучения), имеющих высокие показатели адаптивности, уверенности в себе, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные умения
Проведение Недели психологии	Ноябрь, апрель	Зам.директора по ВР, педагог-психолог, классные руководители, учителя-предметники	
Подготовка обучающихся к участию в различных творческих конкурсах, учебных конференциях, направленных на формирование позитивного отношения к жизни	В течение года	Зам.директора по ВР, педагог-психолог, классные руководители, учителя-предметники	
Индивидуальная и групповая коррекционно-развивающая работа с учащимися, испытывающими трудности в обучении и воспитании, находящихся в психоэмоциональном напряжении и с обучающимися с отклоняющимся поведением	по запросу	Педагог-психолог	Снижение уровня эмоционального напряжения, повышение уверенности в себе, формирование образа «Я», формирование адекватной самооценки, развитие коммуникативности, познавательных процессов Личностное развитие подростков, которое включает понимание себя, своих чувств, мотивов своих поступков; решение проблем в сфере взаимоотношений с окружающими, как в установлении

			позитивных контактов, так и в избегании конфликтов и развитие навыков общения; формирование самоконтроля
Социализация обучающихся с ОВЗ	в течение года	классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог, учителя-предметники	Увеличение количества учащихся (на всех уровнях обучения), имеющих высокие показатели адаптивности, уверенности в себе, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные умения
Социальный патронаж обучающихся, находящихся в социально опасном положении, состоящих на учётах	в течение года	Кл. руководители, социальный педагог	Своевременная поддержка детей, находящихся в социально опасном положении
Размещение на стендах информации об адресах, контактных телефонах получения психологической, педагогической, медицинской помощи в кризисной стрессовой ситуации	в течение года	зам.дир. по ВР, социальный педагог, педагог-психолог	Своевременное информирование обучающихся о телефонах доверия
<b><i>Аналитический этап</i></b>			
Анализ и оценка результатов школьной Программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2025/2029 учебном году	Май	зам директора по ВР.	

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 2009. – 398 с.
2. Балакирев, В.П. Отрицательные переживания у детей // Журнал практического психолога. - 1996.- № 1.С. 6- 23.
3. Гурьянова, М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума / М.П. Гурьянова // Педагогика.2004. № 1. 18с.
4. Малюченко Г.Н. Психолого-педагогическое сопровождение развития жизнестойкости в современном образовательном пространстве: учебно-методическое пособие/ Г.Н.Малюченко, С.В.Шанин.- Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – 104 с.
5. Махнач А.В. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы // А.И. Лактиова, А.В. Махнач - М., 2007. 624 с.
6. Особенности формирования жизнестойкости и совладания 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, 2014. – 184 с.
7. Особенности формирования жизнестойкости младших школьников: методические рекомендации. Составитель: Вдовина Е.Г., зам.директора КГБОУ «Алтайский краевой центр диагностики и консультирования». – Барнаул, 2015 г.
8. Особенности формирования навыков эмоциональной саморегуляции и коммуникации обучающихся 11-15 лет: методические рекомендации. Составитель: Вдовина Е.Г., зам.директора КГБОУ «Алтайский краевой центр диагностики и консультирования». – Барнаул, 2015.
9. Павленко В.Р., Серякина А.В. «Все в твоих руках!» . Методическое пособие. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – 40 с.
10. Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя. Составители: Гражданкина Л.В., к.пед.н., доцент АК ИПКРО, Зикратов В.В., к.пед.н., доцент АК ИПКРО, Тарасова А.Ю., старший преподаватель АК ИПКРО. – Барнаул, 2014.
11. Программа родительского образования «Школа ответственного родительства»/ автор - составитель В.В. Зикратов, к.п.н.. Барнаул, 2011. 7. Фоминова А. Н.. Жизнестойкость личности. //Монография .А. Н. Фоминова. МПГУ Издательство «Прометей», 2012.

**Факторный анализ риска суицидального поведения  
(лист наблюдения для классного руководителя)**

<b>психологические</b>	<b>семейные</b>	<b>социальные</b>	<b>физические</b>
1 перфекционизм	1 один родитель	1 нет друзей	1 тяжелое
2 чувствительность	2 есть опекун или усыновитель	2 отсутствие чувства сопричастности к значимой группе сверстников	хроническое заболевание (сахарный диабет, туберкулез, вирусный гепатит, онкология, др.)
3 повышенная ответственность	3 пренебрежение потребностями ребенка (физическими, психологическими),	3 неуспешность в учебе	2 нарушения сна
4 потеря интереса к деятельности, приносившей ранее удовольствие	4 отсутствие права голоса у ребенка при принятии решений, касающихся его жизни (выбор школы, кружков, хобби, друзей, профессии и т.д.)	4 резкое снижение успеваемости	3 наличие физического дефекта
5 нарушение половой идентификации, предпочтений	5 возложение на ребенка «родительских» обязанностей, (необходимость работать, осуществлять ежедневный уход/ присмотр за младшими и/или больными детьми, родственниками и т.д.)	5 разрыв романтических отношений/безответные чувства	4 резкий набор или потеря веса тела, избыток массы тела
6 сниженное настроение, перепады настроения*		6 насилие, оскорбления, унижения, преследования со стороны учеников и учителей	5 постоянная усталость
7 безысходность, безнадежность, отчаяние, душевная боль*		7 смерть родителя/ близкого члена семьи	6 сидячий образ жизни, отсутствие физических нагрузок
8 вина, стыд, злость*		8 суицид среди окружения	7 употребление алкоголя, наркотиков, курение
9 импульсивность*		9 частые переезды с места на место	
10 рискованное поведение (игнорирование правил дорожного движения, зацепинг, трейнсерфинг, опасные селфи)*		10 нахождение в стационарном учреждении для детей, оставшихся без попечения родителей или учреждении закрытого типа	
11 причинение себе физического вреда (самоповреждения)*			
12 мысли о суициде*			
13 план суицида*			
14 наличие попытки в анамнезе			

**Аналитико-диагностический инструмент «Факторный анализ риска суицида» разработан в виде сводной таблицы и включает 34 характеристики, которые сгруппированы по следующим факторам:**

**Психологические:**

- включают 3 фактора условия на уровне индивидуально-личностных особенностей, потенциально влияющих на формирование риска суицида,
- 5 предрасполагающих факторов, отражающих актуальное состояние психического здоровья учащегося (эмоциональный и поведенческий уровень функционирования),
- 4 фактора, свидетельствующих о формирующемся суицидальном поведении.

**Семейные:**

- 2 фактора-условия (особенность структуры семьи);
- 3 фактора, отражающие подавление значимых потребностей ребенка/подростка в семье.

### **Социальные:**

- 5 факторов, отражающих наличие неблагоприятных социальных условий в жизни ребенка/подростка;
- 5 факторов, представляющие собой критические жизненные события, которые могут приводить к реализации суицидальных намерений.

### **Физические:**

- 3 фактора, свидетельствуют о длительных нарушениях соматического здоровья;
- 4 фактора – индикаторы актуального физического неблагополучия.

### **Анализ факторов суицидального риска проводится классным руководителем (педагогом) два раза в год (сентябрь, январь).**

Менее 7 признаков ( $\geq 7$ ) по всем группам факторов – низкий суицидальный риск.

От 8 до 12 признаков по всем группам факторов и /или пять и более ( $5 \geq$ ) в группе психологических факторов – средний уровень суицидального риска.

От 13 и более ( $13 \geq$ ) признаков по всем группам факторов или два и более ( $2 \geq$ ) признаков со знаком «\*» в группе психологических факторов – высокий суицидальный риск.

Если ребенок по результатам факторного анализа имеет высокий суицидальный риск, педагогу-психологу необходимо провести дополнительную углубленную диагностику его эмоционального состояния, направить родителей к врачу-психиатру.

### **Критерии острого суицидального риска:**

- наличие актуального плана суицида, способа, времени, места
- постоянно говорит о том, что хочет умереть
- пишет прощальные записки

Ситуация отказа семьи от помощи и/или отсутствие поддержки со стороны значимых близких напрямую увеличивает риск суицида и переводит его на более высокую степень выраженности.



Рекомендуемая тематика классных родительских собраний

Название	Класс
«Обучение ребенка поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке»	1-4
«Перестройка негативных эмоций ребенка в позитивные»	
«Поощрение активности ребенка»	
«Родителям о роли общения в жизни подростка»	5
«Поощрения и наказания в жизни детей»	
«Здоровый образ жизни – основа успешной жизнедеятельности»	
«Детская агрессия»	6
«Права и обязанности ребёнка»	
«Общение родителей с детьми – подростками»	7
«Роль семьи в воспитании моральных качеств личности»	
«Контакты и конфликты»	
«Воспитание насилием в семье»	
«Нравственные ценности семьи»	8
«Мой ребёнок становится трудным»	
«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»	
«В семье растёт сын»	9-11
«В семье растёт дочь»	
«Дети и родители - профессиональный выбор: «ЗА» и «ПРОТИВ»	
«Как подготовить себя и ребенка к будущим экзаменам?»	



**Рекомендуемая тематика классных часов.**

**1-4 классы**

- 1 «Роль общения в жизни учащихся»
- 2 «Учимся устанавливать контакт (найти друга на необитаемом острове)»
- 3 «Я и мои возможности»
- 4 «Какой Я? Что Я знаю о себе?»
- 5 «Я могу»
- 6 «Я не такой, как все, и все мы разные»
- 7 «Я в своих глазах и глазах других»
- 8 «Какой я друг. Правила настоящей дружбы»
- 9 «Учимся сотрудничать играя»

**5 класс**

- 1 «Я - личность и индивидуальность. Я и мои друзья».
- 2 «Я в мире друзей».
- 3 «Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи»
- 4 «Практикум уверенного поведения в опасных ситуациях».

**6 класс**

- 1 «Я и мой мир»
- 2 Практикум общения
- 3 Практикум нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях
- 4 «Если бы моим другом был ... я сам»

**7 класс**

- 1 Практикум общения
- 2 Разработка и управление социальным проектом
- 3 Практикум преодоления трудностей.
- 4 Я - личность!

**8 класс**

- 1 «Ценность жизни. Факторы риска и опасности».
- 2 Практикум общения
- 3 Практикум саморегуляции
- 4 Риск - дело благородное?

**9 класс**

- 1 «Жизнь по собственному выбору»
- 2 Практикум конструктивного общения
- 3 «Любовь! Что это такое?»
- 4 «Проблемы смысла жизни»

**10 класс**

- 1 Классный час «Жизнь человека и его право на жизнь в современном обществе»
- 2 Классный час по обсуждению готовности к трудным жизненным ситуациям

3 Классный час «Мои жизненные планы»

**11 класс**

1 Классный час «Мы выбираем жизнь!»

2 Классный час «Конфликт в семье между детьми и родителями».

3 Классный час «В чем ценность жизни?»