

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с Девлатби-Хутор»

СОГЛАСОВАНО
МС
протокол № 1
от «27» 08 2024 г.

Рассмотрено на
педагогическом совете
школы протокол № 2
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 4-п
от «12» августа 2024 г.

**Программа
по формированию жизнестойкости учащихся
МБОУ «ООШ с Девлатби-Хутор»**

**Авторы: директор школы Махматханова Д.А.
педагог-психолог Элбиев Т.А.**

с. Девлатби-Хутор

2024 год

Пояснительная записка

Наше сегодня – время динамично меняющейся социальной обстановки, общественных кризисов, нестабильности и стрессов. Но в одних и тех же обстоятельствах люди ведут и чувствуют себя по-разному. На одних людей жизненные сложности действуют угнетающе, приводят к ухудшению самочувствия. У других же проблемы способствуют пробуждению скрытых ранее ресурсов, самосовершенствованию и успешной самореализации – как бы вопреки экстремальным ситуациям. Важно помогать человеку уже со школьных лет находить опору в самом себе, наращивать ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности, и навыки взаимодействия с благотворными сторонами той же реальности. Необходимо создавать психолого-педагогические условия для формирования психологического здоровья у обучающихся, ориентируясь на следующие характеристики: принятие себя, принятие других людей, хорошие рефлексивные способности, стремление к самоизменению и развитию.

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. Формирование жизнестойкости педагогическими средствами может снизить степень антивиталяного поведения.

Программа разработана на основании методического пособия «Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании» Авторы: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. Барнаул, 2014 и включает 3 блока: курс занятий для детей, осваивающих программу начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования. Именно в младшем школьном и подростковом периодах нередко возникают условия, в которых внутренние ресурсы психологической защиты и адаптивные возможности личности к требованиям среды оказываются недостаточными.

Содержательное описание программы

Цель Программы – повышение уровня жизнестойкости учащихся, профилактика антивиталяного поведения.

Достижение этой цели предполагает решение взаимосвязанных **задач**:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.
2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе).
3. Формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;
4. Организация и включение подростков в ценностно-значимую для них деятельность.

Структура программы.

Программа состоит из 3 модулей:

1. Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной деятельности, на классных часах).
2. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (с низким уровнем социальной компетентности).
3. Повышение психолого-педагогической компетентности родителей.

Принципы реализации программы.

- Принцип гуманности. Создание доброжелательной атмосферы, способствующей ориентации ребёнка на положительные действия и поступки; создание условий для свободного развития, самореализации, самоактуализации.
- Принцип творчества. Новые решения традиционных дел, поиск новых вариантов организации познавательной, спортивной, трудовой, практической деятельности.
- Принцип социальной активности. Включение детей в активную организацию жизнедеятельности класса, развитие ценностных ориентаций.
- Принцип индивидуальности. Отражение уникальности, неповторимости ученика. Помощь каждому ребёнку в личностном самоопределении.
- Деятельностный принцип. Воспитывает не педагог, не нравочения, а организация жизни детей, её живые уроки, которые образуют личностный опыт каждого воспитанника. Чем богаче классная (школьная) деятельность, тем сильнее она задевает сердца и души детей.
- Возрастной принцип. Знание половозрастных особенностей детей.

Методы и формы работы:

Индивидуальная работа, работа в мини-группах, ролевые и деловые игры, решения проблемных ситуаций, коллективно-творческие дела, классные часы, практические занятия, практикумы, тренинги, эстетические беседы, диспуты, встречи с интересными людьми, акции, презентации, родительские собрания.

Ожидаемые результаты

В ходе реализации Программы будут достигнуто повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявится в следующем:

1. Высокая адаптивность учащихся.
2. Уверенность в себе.
3. Независимость, самостоятельность суждений.
4. Стремление к достижениям.
5. Ограниченность нежелательных контактов, самодостаточность.

Критерии оценивания эффективности реализации Программы

1. Отсутствие случаев антивиталяного поведения среди учащихся.
2. Снижение доли учащихся, подверженных депрессивному состоянию.
3. Уменьшение количества учащихся, относящихся к группе «риска».
4. Увеличение доли учащихся, принятых сверстниками в классных коллективах.

Прогнозируемые риски

1. Многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся, и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни).
2. Недостаточная мотивационная готовность учителя к реализации требований программы.
3. 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).

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на работу с учащимися 7-17 лет (1-11 классы) и реализуется в течение 5-ти лет последовательно в три этапа на каждый учебный год:

Этапы работы

I этап Подготовительный Сентябрь-октябрь	<p>1. На данном этапе проводятся диагностические работы по определению уровня развитости компонентов жизнестойкости учащихся. Данная работа проводится с использованием различных методик и тестов, с учетом поло-возрастных особенностей учащихся.</p> <p>2. Подготовка преподавательского коллектива к проведению профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости.</p> <p>3. Диагностический этап завершается индивидуальным обсуждением результатов измерения жизнестойкости со школьником и его родителями.</p>
II этап Формирующий Ноябрь-апрель	<p>Проведение воспитательных мероприятий, направленных на формирование и развитие компонентов жизнестойкости: оптимальная смысловая регуляция личности, адекватная самооценка, развитие волевых качеств, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные способности и умения, положительный социально-психологический климат семьи.</p>
III этап Мониторинг Май	<p>Оценка результатов, посредством повторной диагностики компонентов жизнестойкости учащихся с помощью тех же самых методик, что и на первом этапе. Результаты опроса также фиксируются в групповых картах-характеристиках, что позволяет проследить динамику жизнестойкости.</p>

Содержание работы

Подготовительный этап	
Классный руководитель	<p>1. Заполняет бланки методик «Шкала социальной компетентности обучающегося», «Определение школьной дезадаптации»</p> <p>2. Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе.</p> <p>3. Планирует содержание тематических классных часов, родительских собраний.</p>
Педагог- психолог	<p>1. Проводит диагностику детей Диагностическая беседа Т.Ю. Андрущенко «Мой круг общения», рисуночный тест Дж.Бука «Дом. Дерево. Человек», социометрическая методика Дж. Морено, методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса, методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л.Ханина, методика изучения особенностей Я-концепции Е. Пирс, Д. Харрис (адаптация А.М. Прихожан), проективная методика М.З. Дукаревич «Несуществующее животное», тест «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов), тест «Жизнестойкости» (Мадди электронный вариант)</p> <p>2. Определяет группу детей, оказавшихся в группе риска.</p> <p>3. Проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной коррекционно-развивающей работы.</p> <p>3. Составляет учебно-тематический план индивидуальных занятий с подростками группы риска и утверждает его руководителем образовательной организации.</p>

Формирующий этап	
Классный руководитель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся. 2. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы. 3. Организует включение подростков в ценностно-значимую для них деятельность.
Педагог-психолог	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организует в адаптационный период (октябрь-ноябрь) психолог проведение 1-3 групповых психологических занятий в пятых, девярых, в «сборных» вновь созданных классах, а также в классах, где появился новый ученик, в конфликтных классах (по мере необходимости). 2. Проводит индивидуальные коррекционно-развивающие занятия по формированию совпадающего поведения с детьми, оказавшимися в группе риска. 3. Участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей). 4. Осуществляет методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости.
Социальный педагог	<ol style="list-style-type: none"> 1. Осуществляет социальный патронаж обучающихся, находящихся в социально опасном положении, на учете в КДНиЗП, ПДН.
Мониторинг	
Классный руководитель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заполняет бланк методики «Шкала социальной компетентности обучающегося». 2. Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы за год. 3. Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год
Педагог-психолог	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организует проведение мониторинга социально-психологической компетентности обучающихся (на основании профиля сформированности качеств жизнестойкости в классных коллективах по методике «Шкала социальной компетентности обучающихся»). 2. Осуществляет анализ и оценку результатов программы «Формирование навыков жизнестойкости обучающихся» в учебном году в соответствии с показателями эффективности (совместно с администрацией). 3. Планирует мероприятия по повышению психолого- педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей), собственную работу на следующий учебный год с учетом результатов мониторинга социальной компетентности обучающихся.

Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной занятости, на классных часах

Содержание занятий (классных часов) направлено на формирование и развитие навыков конструктивного поведения детей в сложных жизненных ситуациях через использование интерактивных методов и психолого-педагогических технологий сопровождения.

Реализация содержания занятий курса осуществляется на основе следующих этапов работы:

Предварительный этап:

- ознакомление с историей развития ребенка (вновь прибывшего);
- наблюдение за детьми в разных видах деятельности (игровой, творческой, трудовой, физкультурно-оздоровительной);
- беседа с ребенком (формирование мотивации на совместную работу, презентация программы курса).

Диагностический этап:

- диагностика детей, осваивающих программу начального общего образования, включает: методику определения школьной дезадаптации (Л.М. Ковалева, Н.Н. Тарасенко), диагностическую беседу Т.Ю. Андрущенко «Мой круг общения», рисуночный тест Дж.Бука «Дом. Дерево. Человек», социометрическую методику Дж. Морено, методику диагностики уровня школьной тревожности Филипса;

- диагностика детей, осваивающих программу основного и среднего общего образования, включает: методику «Шкала социальной компетентности» (А.М. Прихожан), методику оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л.Ханина, методику изучения особенностей Я-концепции Е. Пирс, Д. Харрис (адаптация А.М. Прихожан), проективную методику М.З. Дукаревич «Несуществующее животное», тест «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов), тест «Жизнестойкости» (Мадди электронный вариант)

Формирующий этап:

Проблемно-ориентированный практикум с элементами тренинга.

Заключительный этап:

- итоговая диагностика;
- выработка рекомендаций для оказания самопомощи;
- индивидуальное психологическое и социально-педагогическое консультирование подростков по их запросу;

Курс занятий для детей, осваивающих программу начального общего образования, включает 13 тем (по 3-4 занятия за учебный год), которые раскрываются через освоение теоретических и практических вопросов, а также предусматривают диагностические и контрольные задания.

Тематический курс занятий проектируется единым для детей, осваивающих программу начального общего образования, с 1 по 4 класс. При этом содержание каждой темы предусматривает усложнение материала с опорой на опыт детей.

Курс занятий для детей, осваивающих программу основного общего образования, включает 17 (по 3-4 занятия за учебный год) тематических встреч теоретической и практической направленности. Тематический курс занятий может быть единым для детей, осваивающих программу основного общего образования, с 5 по 9 класс, а содержание каждой темы разрабатывается отдельно для каждой возрастной группы с учетом возрастных особенностей и опыта детей.

Структура занятия включает следующие части:

Разминка. Цель: создание положительного настроения участников на работу в группе, на атмосферу доверия. В разминке предлагаются игры и упражнения, способствующие разогреву участников и установлению контакта между ними. В ходе разминки возможно обсуждение домашнего задания, полученного на предыдущем занятии.

Основная часть. Цель: создание условий для решения задач, заявленных в содержании тематического курса - формирование и развитие навыков жизнестойкости детей. Содержание основной части занятия включает: психотехнические игры и упражнения, решение проблемных ситуаций, групповую дискуссию, в соответствии с темой встречи. Также здесь могут быть использованы элементы психомышечной

тренировки, релаксационные упражнения, задания с использованием элементов арт-терапии с целью предотвращения возможного перенапряжения участников группы.

Заключительная часть. Цель: создание условий для развития рефлексивных способностей участников группы. В заключительной части участники обмениваются мнениями, впечатлениями и дают собственную оценку происходящему, получают домашнее задание. Кроме того, каждый член группы имеет возможность обратиться за обратной связью к любому участнику либо дать ее сам.

Тематический план занятий для детей, осваивающих программу начального общего образования

1. Тема «Общение в моей жизни» направлена на развитие элементарных навыков общения, умения сотрудничать, прислушиваться к мнению другого, уступать. Кроме этого, в содержание занятий включено обучение детей приемлемым способам проявления эмоций; развитие способности анализировать свое поведение, чувства, качества личности, а также формирование эмпатии.

2. Тема «Я умею слушать других» раскрывает более подробно тему общения, учит младших школьников именно слышать собеседников, уметь сочувствовать и сострадать, оказывать помощь советом. Так же занятие учит объективно воспринимать информацию, от собеседника.

3. Тема «Я и мои возможности» способствует формированию первичных навыков самопознания через анализ собственных возможностей; предоставляя каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость, помочь детям увидеть перспективы и средства развития своих возможностей; научить планировать цели и пути самоизменения.

4. Тема «Я умею учиться у ошибки» предполагает научить детей, анализировать свое поведение; изучить понятие «Что такое хорошо? что такое плохо?»; находить ошибки в своих поступках, и в дальнейшем избегать их повторения.

5. Тема «Я среди других» направлена на формирование представлений ребенка о ценности самого себя и других людей; учить пониманию себя и других, самостоятельному решению проблем в группе сверстников, находить пути решения конфликтов; помогать себе и другим в трудных ситуациях; контролировать собственное поведение через умение справляться с раздражительностью, неуверенностью в себе.

6. Тема «Учимся сотрудничать» способствует развитию необходимых коммуникативных навыков у детей: способности успешно устанавливать дружеские контакты со сверстниками; возможности активизировать совместную деятельность детей в малых группах через умение договариваться, совместно (группой) выполнять поставленные задачи; обеспечивает развитие доброжелательности, умения понимать состояние партнера по общению, устанавливать доверительные отношения друг с другом.

7. Тема «Мы умеем действовать сообща» позволяет закрепить навыки сотрудничества и совместной деятельности, полученные на прошлом занятии. Занятие-игра, в которой предполагается командная работа и взаимодействие детей.

8. Тема «Разные чувства» предполагает игровое занятие, в процессе которого дети учатся узнавать различные чувства и эмоции; учатся владеть своими чувствами и эмоциональными состояниями.

9. Тема «Радость. Как ее доставить другому человеку?» научит детей позитивности, доброжелательности; стремлению дарить радость другим и от этого получать самим позитивные эмоции.

10. Тема «Основные жизненные ценности» позволяет организовать с детьми обсуждение таких понятий, как: любовь, взаимопонимание, внутренняя гармония, культура, здоровье, образование, семья, жизнь. Для раскрытия данной темы важно создать условия для доверительного диалога детей со сверстниками и взрослыми, организовать встречу с интересными людьми (в т.ч. успешными выпускниками школы).

11. Тема «Учимся преодолевать трудности» рассматривается через возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления, анализируя игровые ситуации, в которые попадают герои сказок. Посредством проецирования реальных проблем, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и, в то же время, идентифицировать проблемы сказочного героя с собственными.

12. Тема «Я принимаю самостоятельное решение» способствует формированию развитых форм самосознания и самоконтроля; стремлению ребёнка к размышлению и поиску возможных решений, планированию своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; развитию навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

13. Тема «Подводим итоги» позволяет организовать групповое взаимодействие и наблюдать проявление детьми сформированных умений в практической деятельности, что обеспечит им возможность продемонстрировать различные позиции сотрудничества, проявление этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, умения находить выход из сложной ситуации, обращаясь за помощью к сверстникам или взрослым.

Тематический план занятий для детей, осваивающих программу основного общего образования

1. Тема «Жизнестойкость как качество успешной личности» способствует раскрытию у детей ощущения устойчивости собственной личности и личности другого как важнейшего условия внутреннего благополучия человека и установления конструктивных взаимоотношений с окружающими людьми.

2. Тема «Мои сильные и слабые стороны» способствует рассмотрению с участниками их внутреннего «Я» как одного из компонентов личности, включающего: представление о своей индивидуальности, определенное единство интересов, склонностей, ценностных ориентаций, определенную самооценку и самоуважение с учетом сильных и слабых сторон.

3. Тема «Мои возможности и способности» позволяет помочь детям лучше узнать себя, свои возможности, развивать чувство собственного достоинства на основе анализа своих способностей. Содержание рассматриваемой темы направлено на преодоление неуверенности в собственных силах, развитие навыков самопрезентации в различных группах среди сверстников и взрослых.

4. Тема «Самоорганизация времени жизни, как компонент формирования жизнестойкости личности» направлена на развитие способности ставить цели и достигать их, своевременно выполнять необходимые задания, самостоятельно организовывать свою деятельность и четко придерживаться этой организации. Благодаря самоорганизации времени жизни повышается качество, результативность деятельности. Ребенок, способный организовать себя и свою деятельность, использует достаточное количество времени для выполнения работы, выполняет ее поэтапно и планомерно, лучше сосредотачивается на выполняемых действиях.

5. Тема «Мое будущее» предоставит детям возможность задуматься о будущем, попытку сконструировать его, обсудить возможные варианты будущего. Содержание дискуссионных форм работы помогает детям понять, что будущее начинается в настоящем, и ввести понятие «жизненный выбор».

6. Тема «Правила поведения в современном обществе» включает организацию дискуссии и обсуждение с детьми таких вопросов: как подобрать одежду для похода в театр? Как вести себя на дискотеке? Как провести время в компании друзей? Как вести диалог по телефону? Как поддержать разговор в малознакомой компании? Наиболее эффективно рассмотрение данной темы в рамках практического проигрывания ситуаций и анализа ошибок.

7. Тема «Мои жизненные ценности» включает обсуждение важных ценностей каждого участника и рассмотрение проблемных ситуаций: ситуация 1: пожар, спасение людей; ситуация 2: школьники, провалившиеся под лед (их спасает одноклассник и двое взрослых); ситуация 3: помощь пожилым людям; ситуация 4: спасение животных (использование видео записи).

Детям предлагаются темы для написания эссе: «Для меня самое ценное в жизни...», «Самая гласная ценность моей жизни - это...», «Жизненные ценности современной молодежи».

8. Тема «Действуем в сложных жизненных ситуациях» позволяет сформировать у детей потребность предвидеть возможные жизненные экстремальные ситуации; сознательно и ответственно относиться к личной безопасности и безопасности окружающих. Практические задания обеспечивают приобретение ими навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, оказание помощи пострадавшим (на пожаре, при наводнении, в аварии), что предоставляет возможность обучить детей методам и приемам первой помощи. Данная тема может быть рассмотрена с приглашением сотрудников системы МЧС.

9. Тема «Я делаю выбор» направлена на содействие в появлении у детей устойчивой потребности в саморазвитии и социально – профессиональной самореализации на основе самопознания, самообразования и с самовоспитания. Рассмотрение данной темы позволяет детям проанализировать свои склонности, систему ценностей, личностные особенности, предрасположенность к тем или иным видам деятельности, а также осуществить моделирование своего будущего на основе «идеального образа» профессионала. Содержание темы способствует также поиску выбора в ситуациях манипулирования, что позволяет воспитанникам быть готовыми к противостоянию психологическому давлению и вырабатывает умение сказать «Нет».

10. Тема «Не сломай свою судьбу! Подросток и опасные привычки» обеспечивает подростка информацией о пагубных привычках, о том к чему могут привести опасные привычки.

11. Тема «Я принимаю ответственное решение» способствует формированию положительной нравственной оценки таких качеств характера, как уверенность в себе, честность, смелость, ответственность; побуждает к независимости в принятии решений; развивает умение формулировать и принимать решения в отношении курения, алкоголя, наркотиков и предвидеть последствия своих решений.

12. Тема «Учимся общаться бесконфликтно» обеспечивает получение подростками знаний о том, как общаться, практических навыков в применении приемлемых способов поведения, освоении навыка эффективного общения. Данная тема помогает наладить адекватные взаимоотношения, повысить коммуникабельность, укрепить уважение к окружающим и чувство собственного достоинства в процессе межличностного взаимодействия.

13. Тема «Способы решения конфликтов с родителями» научит подростков определять проблемы; находить возможные варианты решений; обсуждать проблемы с родителями и совместно находить компромиссы.

14. Тема «Как научиться жить без драки» учит подростков принимать компромиссные решения в спорных ситуациях. Тренинговые занятия по самоконтролю в конфликтных ситуациях направлены на развитие самообладания, толерантности в принятии аппонента.

15. Тема «Стресс в жизни человека. Способы борьбы» обеспечивает ознакомление со способами борьбы со стрессом; аутотренингами, которыми можно воспользоваться в стрессовых ситуациях; поможет разобраться с видами стресса.

16. Тема «Успешно преодолеваем трудности» направлена на обучение подростков распознаванию своих проблем и нахождению способов их решений, преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению. В рамках данной темы

рассматриваются вопросы, способствующие осознанию подростками своих жизненных целей, выявлению стратегии поведения каждого в достижении цели, что обеспечивает самораскрытие личности, установление доброжелательных, доверительных отношений в группе сверстников и взрослых.

17. Тема «Подводим итоги» обеспечивает формирование рефлексивных умений, способность к стрессоустойчивости в условиях процедуры итоговой аттестации; повышение сопротивляемости стрессу в ситуации неопределенности с опорой на внутренние резервы.

Индивидуальная работа с детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации

Основная задача индивидуальной (групповой) работы с подростком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним. Эффективным методом работы может быть беседа, которая проводится по следующим этапам:

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства	«Сопереживание», «Эмпатийное выслушивание»
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации	«Преодоление исключительности ситуации», «Поддержка успехами и достижениями», «Структурирование беседы», «Постоянное внимание к содержанию», «Определение конфликта»
Третий этап	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации	«Интерпретация», «Планирование», «Удержание паузы», «Фокусирование на ситуации»
Заключительный этап	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка	«Логическая аргументация», «Рациональное внушение уверенности»

Индивидуальная форма: консультирование, психотерапевтические техники и методы (нлп, арт-терапия, игро-терапия, сказко-терапия, психоанализ, техники релаксации и т.п.), коррекция психических познавательных процессов (внимания, память и т.п.).

Групповая форма: тренинги коммуникации, уверенности в себе, эмоционального реагирования, асертивности, восстановления детско-родительских отношений и т.п.

Снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами, психокоррекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций, выработку внутренней свободы, на понимание своих целей, потребностей, преодоление препятствий, выработку навыков поиска выхода из сложных ситуаций, формирование позитивного образа будущего.

Применять техники психокоррекции эмоционального состояния в соответствии с возрастом учащегося, применять и обучать учащихся методам саморегуляции.

Повышение психолого-педагогической компетентности родителей

Примерная тематика классных родительских собраний:

«Самооценка и ее влияние на личность младшего школьника» 1-4 класс

«Психологическое здоровье. Качества, необходимые для адекватного переживания»

стрессов» 1-4 класс
 «Самопринятие, принятие взрослых» 1-4 класс
 «Ошибки семейного воспитания. 10 ошибок семейного воспитания» 1-4 класс
 «Диагностика стилей родительского поведения» 1-4 класс
 «Стратегия семейного воспитания. Заполнение анкеты и ее анализ» 1-4 класс
 «Детская агрессивность и ее причины» 1-4 класс
 «Воспитание нравственных привычек и культуры поведения младшего школьника» 1-4 класс
 «Родителям о роли общения в жизни подростка», 5 класс
 «Поощрение и наказание в воспитании детей», 5 класс
 «Здоровый образ жизни - основа успешной жизнедеятельности», 5 класс
 «Фабрика звезд» (творческий отчет), 5 класс
 «Трудности адаптационного периода пятиклассников», 5 класс
 «Проблемы возраста». Учимся понимать друг друга, 6 класс
 «Детская агрессия», 6 класс
 «Как уберечь детей от насилия. Права и обязанности ребенка», 6 класс
 «Общение родителей с детьми-подростками» (ролевая игра), 6 класс
 «Свободное время подростка» (творческий отчет), 6 класс
 «Роль семьи в воспитании моральных качеств личности», 7 класс
 «Контакты и конфликты», 7 класс
 «Воспитание ненасилием в семье» (дискуссия), 7 класс
 «Трудности подросткового возраста», 7 класс
 «Нравственные ценности семьи», 8 класс
 «Мой ребёнок становится трудным», 8 класс
 «Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях», 8 класс
 «Как жить в мире со своим ребенком», 8 класс
 «Выбор жизненной траектории», 9 класс
 «В семье растёт сын» (конференция отцов), 9 класс
 «В семье растёт дочь» (дискуссионная площадка для мам), 9 класс
 «Дети и родители - профессиональный выбор: «За» и «Против» (совместное детско-родительское собрание), 9 класс

Список литературы

1. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб.: Речь, 2002
2. Вачков И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. СПб, 2009.-111 с.
3. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография). Краснодар: «АВС- полиграфия», 2009
4. 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.
5. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
6. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе.- М.,2001 Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации/Под ред. А.Ф. Шадуры.СПб.: «Речь», 2005.- 176с.
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы).

М.: Генезис, 2005,- 207с.