

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Дзержинская средняя школа №1



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБОУ ДСШ №1

Штарк Ю.Л.

11

2023 г.

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

Составитель:  
педагог-психолог Власова А.В.

с. Дзержинское, 2023

## 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.

**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.

Цели занятий:

- сформировать психологическую устойчивость обучающихся к кризисным ситуациям, которые требуют мобилизовать ресурсы личности;
- расширить репертуар поведенческих стратегий в трудных жизненных ситуациях;
- сформировать индивидуальные навыки управления стрессом, в идеале — «открытие» индивидуального стиля поведения в стрессовых ситуациях;
- обучить способам (навыкам) оказания психологической поддержки человеку, находящемуся в критической ситуации; научить оказывать, запрашивать и получать поддержку.

Цикл занятий состоит из семи встреч: 1 раз 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.	<b>Тема 1. Трудные ситуации повседневной жизни.</b>	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.	<b>Тема 2. Преодолевающее поведение личности в трудных жизненных ситуациях. «Правила антистрессового поведения».</b>	Цели: расширить репертуар поведенческих стратегий в стрессовых ситуациях; сформировать индивидуальные навыки управления стрессом.	2
3.	<b>Тема 3. Тренинг нестандартных поступков и преодоление низкой самооценки</b>	Цели: повысить психологическую устойчивость обучающихся к кризисным ситуациям; принятие собственной индивидуальности; расширить поведенческий репертуар и жизненный опыт.	2
4.	<b>Тема 4. Экстремальные, кризисные ситуации, выходящие за рамки повседневности. «Острое стрессовое травматическое и посттравматическое расстройство».</b>	Цели: познакомить со способами мобилизации, управления своими чувствами, мыслями, поведением в экстремальных ситуациях	2
5.	<b>Тема 5. Психология жертвы. Жертва и ответственность.</b>	Цели: формирование позитивного самосознания и ответственности за собственную личность, преодоление установок на поведение «жертвы»	2
6.	<b>Тема 6. Неуверенность, уверенность и агрессивность</b>	Цели: формирование устойчивости к фрустрации, навыков быстрого реагирования	2

		на конфликтной ситуации.	
7.	<b>Тема 7. Я и Мой выбор</b>	Цели: формирование осознанной позиции в отношении наркотиков и выработка навыков аргументированной защиты своей позиции и адекватного реагирования в конфликтной ситуации	4
8.	<b>Тема 8. Жизнестойкая личность</b>	Цели: развитие позитивного мышления, осознанности жизненного выбора, актуализация жизнестворчества	2
9.	<b>Тема 9. Оказание психологической поддержки человеку в трудной жизненной ситуации и самоподдержка</b>	Цели: обучить навыкам оказания психологической поддержки человеку, который находится в кризисной ситуации; повысить стрессоустойчивость; научить запрашивать и получать поддержку.	2
10.	<b>Тема 10. Стратегии достижения цели. Оценка ресурсов и препятствий.</b>	Цели: осмысление значимых целей, ресурсов собственной личности, выработка индивидуальной стратегии достижения цели.	2