

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГЕМЕТЮБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
от 02.11.2020 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МКОУ «Геметюбинская СОШ»
Савкатова Э.У.
«02» 11. 2020 г.
Приказ № 266 570



План
по формированию жизнестойкости
учащихся МКОУ
«Геметюбинская СОШ»

План по формированию жизнестойкости учащихся МКОУ «Геметюбинская СОШ»

Главные задачи:

1. Развитие и поддержка позитивного самосознания, самооценки учащихся.
2. Формирование навыка командного взаимодействия обучающихся со всеми участниками образовательного процесса, через целенаправленное включение обучающихся в различные виды деятельности.
3. Формирование у детей адекватной самооценки, правил, норм поведения личности, проявляемых в определенных социальных условиях.

1. Подготовительно-диагностический этап

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные	Отметка о выполнении
1.	Разработка плана по формированию жизнестойкости обучающихся на 2020-2021 учебный год	Август 2020 год	Заместитель директора по ВР, социальный педагог	
2.	Информирование законных представителей на родительских собраниях о проведении мониторинга психоэмоционального состояния учащихся 5-11 классов	Сентябрь 2020	Классные руководители 1-11 классов	
3.	Организация и проведение мониторинга психоэмоционального состояния учащихся 5-11 классов и создание банка данных - экспресс диагностика личностной склонности к сниженному настроению (В.В. Бойко) 5-7 кл. - шкала М.Ковач (8-11 классы)	Сентябрь-октябрь 2020	Психолог	
4.	Анализ и обобщение данных по результатам мониторинга	Ноябрь-декабрь 2020	Психолог, заместитель директора по ВР	
5.	Составление отчета о проведении мониторинга психоэмоционального состояния учащихся 5-11 классов	Декабрь 2020	Психолог	
6.	Размещение методических рекомендаций для законных	В течение года	Заместитель директора по ВР	

	представителей по вопросам воспитания и обучения обучающихся на информационных стендах и школьном сайте			
7.	Создание социального паспорта школы, банка данных детей, находящихся в «группе риска» и ТЖС	Сентябрь 2020 (корректировка в течение года)	Социальный педагог, классные руководители	
8.	Составление плана-графика индивидуальной работы с учащимися «группы риска» и находящимися в ТЖС	Сентябрь 2020	Психолог	
Направления работы с законными представителями				
1.	Организация участия родителей в «Школе для родителей»	В течение года	Заместитель директора по ВР	
2.	Проведение групповых и индивидуальных консультаций с родителями и законными представителями	По запросу	Социальный педагог, психолог	
Направления работы с обучающимися				
1.	Проведение психодиагностических мероприятий с обучающимися 5-11 классов по выявлению отклонений в поведении	В течение года	Классные руководители 1-11 классов, психолог	
2.	Анализ и обобщение результатов проведенной диагностики обучающихся	В течение года	Психолог	
3.	Составление списков учащихся, находящихся в группе риска по итогам психодиагностики	По окончании диагностики	Психолог	
4.	Разработка и реализация плана индивидуальной и групповой психокоррекционной работы с обучающимися, попавшими в группу риска по результатам проведенной психодиагностики	В течение года	Психолог	
5.	Проведение индивидуальных и групповых консультаций обучающихся	В течение года	Заместитель директора по ВР, психолог, классные	

			руководители	
6.	Профилактика девиантного поведения	В течение года	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, психолог, классные руководители	

2. Обучающий этап

Направления работы педагогов

Работа с детьми и семьями

1.	Распространение информации о деятельности «Детского телефона доверия»	В течение года	Социальный педагог, классные руководители 1-11 классов	
2.	Организация работы с семьями, оказавшимися в ТЖС, с неродными родителями	По плану индивидуально-профилактической работы	Социальный педагог, классные руководители 1-11 классов	
3.	Организация внеурочной занятости обучающихся, находящихся в «группе риска» и детей, оказавшихся в ТЖС, состоящих на различных видах профилактического учета	Сентябрь 2020, в течение года	Заместитель директора по ВР, классные руководители 1-11 классов	

Работа с педагогическим коллективом

1.	Организация работы по предупреждению эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогических работников	Ежеквартально на заседаниях МО	Заместитель директора по ВР, руководитель МО	
2.	Привлечение волонтерского отряда «Надежда» для реализации программы по формированию жизнестойкости обучающихся	В течение года, ежеквартально	Куратор ученического самоуправления	
3.	Организация и проведение практических занятий и деловых игр с педагогическими работниками по повышению психологической компетентности в работе с	1 раз в квартал на заседаниях МО	Руководитель МО, психолог	

	обучающимися с девиантным поведением			
4.	Организация и проведение семинара для классных руководителей «Причины и формы проявления невротических расстройств у современных детей»	Январь 2021	Заместитель директора по ВР, специалисты ФАП	
5.	Проведение семинара для классных руководителей «Психологический климат в классе»	Август 2021	Руководитель МО классных руководителей	
7.	Проведение семинара для классных руководителей и педагогических работников «Типология возрастных психолого-педагогических особенностей учащихся»	Март 2021	Руководитель МО классных руководителей	
8.	Проведение тематических встреч для классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними», «Методы разрешения педагогических конфликтов»	Ноябрь, 2021 Май 2021	Руководитель МО классных руководителей	
9.	Проведение мероприятий по формированию навыков и умению саморегуляции и самоконтроля среди педагогического коллектива	1 раз в квартал	Психолог	

Работа администрации

1.	Развитие службы медиации, ШВР, Совета профилактики	В течение года	Директор школы, заместитель директора по ВР	
2.	Организация участия педагогического коллектива в курсах повышения квалификации (служба медиации, ШВР, совет профилактики)	В течение года	Директор школы	

Работа с учащимися

1.	Психологические классные часы (примерные темы) «Телефон доверия» «В чем смысл жизни?» «К кому обратиться, когда плохо?»	В течение года (согласно календарной план-сетке)	Классные руководители 1-11 классов	
----	--	---	------------------------------------	--

	<p>«В поисках хорошего настроения»</p> <p>«Как научиться жить без конфликтов?»</p> <p>«Учимся снимать усталость»</p> <p>«Толерантность»</p> <p>«Как преодолевать тревогу?»</p> <p>«Способы решения конфликтов с родителями»</p> <p>«Стресс в жизни человека»</p> <p>«Грани моего «Я»</p> <p>«Как сказать «НЕТ!»»</p>			
2.	Классные часы по вопросам правового образования	В течение года (согласно план-сетке по правовому воспитанию)	Классные руководители 1-11 классов	
3.	Психолого-педагогическое сопровождение учащихся в период подготовки к выпускным экзаменам	1 раз в месяц	Психолог	
4.	Организация работы с детьми группы риска, аутсайдерами	1 раз в месяц	Психолог	
5.	Проведение групповых занятий по формированию социальных навыков и навыков ЗОЖ «Я и мой выбор»	1 раз в месяц	Заместитель директора по ВР, классные руководители 1-11 классов, психолог	
6.	Проведение акции «Я люблю жизнь!» в рамках проведения 10 сентября Всемирного дня предотвращения самоубийств	10.09.2020г.	Заместитель директора по ВР, психолог	
7.	Участие в конкурсе агитбригад «Мы выбираем жизнь!» по пропаганде суицидального поведения, формированию жизнестойкости и здорового образа жизни	Октябрь-ноябрь 2020г.	Заместитель директора по ВР, классные руководители 1-11 классов	
8.	Развитие службы медиации в школе, привлечение обучающихся к работе службы	В течение года	Социальный педагог	

Направления работы с законными представителям

1.	Организация и проведение родительских лекториев «Возрастные психолого-педагогические особенности детей» «Как помочь ребенку справиться с эмоциями?»	По отдельному плану	Заместитель директора по ВР, психолог	
2.	Консультация законных представителей по вопросам отклоняющегося поведения подростков	В течение года	Классные руководители 1-11 кл., социальный педагог	
3. Оценочный этап				
1.	Проведение повторного мониторинга психоэмоционального состояния учащихся 5-11 классов: - тест «Госпитальная шкала тревоги и депрессии» (8-11 классы)	Апрель-май 2021	Психолог	
2.	Проведение анализа и обобщения данных по результатам мониторинга психоэмоционального состояния учащихся 5-11 классов	Май 2021	Психолог	
3.	Проведение анализа результатов реализации программы по формированию жизнестойкости обучающихся и планирование перспективной работы на последующий учебный год	Май 2021	Заместитель директора по ВР, психолог	
4.	Предоставление отчета об эффективности реализации программы по формированию жизнестойкости обучающихся	Май 2021	Психолог	

Заместитель директора
по воспитательной работе: Шихмурзаева К.Г.

Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева.

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию Леонтьевым Д.А. опросника HardinessSurvey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди.

Жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Понятие жизнестойкости аналогично понятию «отвага быть», введенному П. Тиллихом в рамках экзистенциализма — направления в психологии, которое исходит из уникальности конкретной жизни человека, не сводимой к общим схемам. Экзистенциальная отвага предполагает готовность «действовать вопреки» - вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности» (М. Хайдеггер). Именно жизнестойкость позволяет человеку выносить неустранимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы.

Тест жизнестойкости
(Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева).

Инструкция.

Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение.

Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.

Тестовый материал (вопросы утверждения)

1. Я часто не уверен в собственных решениях.
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.
4. Я постоянно занят, и мне это нравится.
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению».
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.

Методика «Шкала тревожности» (15-17 лет)
 Определение уровня тревожности у старшеклассников.

Шкала ситуационной тревожности
 (Методика Кондаша)

Инструкция: На бланке перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх.

Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 1, 2, 3, 4.

Если ситуация *совершенно не кажется Вам неприятной*, обведите цифру – 0. Если она *немного волнует, беспокоит Вас*, обведите цифру – 1. Если ситуация *достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать ее*, обведите цифру – 2. Если она для Вас *крайне неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх*, обведите – 3. Если ситуация для Вас *крайне неприятна, если Вы не можете перенести ее и она вызывает у Вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх*, обведите цифру – 4.

Ваша задача – представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, которая может указывать в какой степени эта ситуация может вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу или страх.

Текст методики (бланк) укажите ваш пол (жен. / муж.)

1.	Отвечать у доски	0 1 2 3 4
2.	Пойти в дом к незнакомым людям	0 1 2 3 4
3.	Участвовать в соревнованиях, конкурсах	0 1 2 3 4
4.	Разговаривать с директором лицея	0 1 2 3 4
5.	Думать о своем будущем	0 1 2 3 4
6.	Учитель смотрит в журнал, кого бы спросить	0 1 2 3 4
7.	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0 1 2 3 4
8.	Смотрят на тебя, когда ты что-нибудь делаешь	0 1 2 3 4
9.	Пишешь контрольную работу	0 1 2 3 4
10.	После контрольной педагог называет отметки	0 1 2 3 4
11.	На тебя не обращают внимания	0 1 2 3 4
12.	У тебя что-то не получается	0 1 2 3 4
13.	Ждешь родителей с родительского собрания	0 1 2 3 4
14.	Тебе грозит неудача, провал	0 1 2 3 4
15.	Слышишь за своей спиной смех	0 1 2 3 4
16.	Сдаешь экзамены в лицее	0 1 2 3 4
17.	На тебя сердятся (непонятно почему)	0 1 2 3 4
18.	Выступать перед большой аудиторией	0 1 2 3 4
19.	Предстоит важное, решающее дело	0 1 2 3 4
20.	Не понимаешь объяснений педагога	0 1 2 3 4

балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключ к тесту жизнестойкости.

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Интерпретация (расшифровка) к тесту жизнестойкости.

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (*hardycoping*) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (*commitment*) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.

Контроль (*control*) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (*challenge*) - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности,

для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Средние и стандартные отклонения общего показателя.

Нормы	Жизне- стойкость	Вовле- ченность	Контро ль	Принят ие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартн ое отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39