

**Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Смоленский областной институт развития образования»**

**Методическое пособие по проектированию и реализации
психолого-педагогической программы, направленной на
формирование и развитие навыков жизнестойкости обучающихся**

Смоленск 2025

Содержание

Раздел 1. Актуальные вопросы формирования и развития навыков жизнестойкости обучающихся	3
1.1. Понятие жизнестойкости и трудной жизненной ситуации	3
1.2. Возрастные особенности проявления жизнестойкости и стратегий совладающего поведения	9
1.3. Особенности организации психолого-педагогического сопровождения формирования и развития жизнестойкости обучающихся	15
Раздел 2. Организация работы по формированию и развитию навыков жизнестойкости обучающихся в образовательных учреждениях	21
2.1. Примерная структура и содержание психолого-педагогической программы направленной на повышение уровня жизнестойкости обучающихся	21
2.2. Инструменты реализации психолого-педагогической программы направленной на повышение уровня жизнестойкости обучающихся	46
Литература	53
Приложение 1. Методики для проведения входной/итоговой диагностики	65
Приложение 2. Программы и иные материалы направленные на формирование и развитие навыков жизнестойкости обучающихся	72
Приложение 3. Интерактивные формы и методы, используемые в практике воспитательной деятельности	77
Приложение 4. Реестр психолого-педагогические программ, рекомендуемых для организации и проведения профилактической работы в образовательной организации (прошедших экспертную оценку общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России»)	88
Приложение 5. Реестр электронных наглядных пособий по работе с родителями и подростками, рекомендуемых для использования в организации профилактической работы Министерством просвещения Российской Федерации	93
Приложение 6. Реестр авторских программ и учебно-методических разработок по пропаганде здорового образа жизни и профилактике потребления ПАВ несовершеннолетними, рекомендуемые департаментом образования, науки и молодежной политики Воронежской области	96

Раздел 1. Актуальные вопросы формирования и развития навыков жизнестойкости обучающихся

1.1. Понятие жизнестойкости и трудной жизненной ситуации

Понятие жизнестойкости было введено в научный лексикон западными психологами во второй половине XX века. Впервые этот термин употребила Сьюзен Кобейса, но основные исследования жизнестойкости принадлежат Сальваторе Мадди. Термин «hardiness» в переводе с английского означает «крепость, выносливость». В исследованиях личностных особенностей сотрудников крупной телекоммуникационной компаний, С. Мадди заметил, что в условиях постоянно действующего стресса сотрудники не только не покинули её, но и улучшили свою профессиональную деятельность, привели к выявлению у этих служащих структуры установок и умений, способствующих превращению ситуации стресса в ситуацию проявления своих возможностей.

Д.А. Леонтьев перевёл на русский язык термин «hardiness» как «жизнестойкость» что, по мнению А.Н. Фоминовой, придало этому термину значимую эмоциональную окраску «Сам термин «жизнестойкость» является привлекательным, так как включает эмоционально насыщенное слово «жизнь» и актуальное психологическое свойство, выраженное термином «стойкость». Феномен жизни можно отнести к различным уровням организации человека. ... Само сущностное наполнение понятия «жизнь» связано с разными уровнями, сторонами, способами ее протекания — от биологического выживания до духовного просветления. ... Поэтому жизнестойкость рассматривается разными психологами как определенная степень «живучести», «способность преодоления самого себя», «действовать вопреки», «способность превращать проблемные ситуации в новые возможности», «ключевой ресурс личности». Жизнестойкость – это, прежде всего, установка на то, что его активность и вовлеченность имеет значение в развитии жизненной

ситуации, что он способен контролировать эту ситуацию и в любом случае получать опыт жизни и использовать его в дальнейшем» [73].

Феномен жизнестойкости включает в себя следующие компоненты: *вовлеченность, контроль, принятие риска*.

Вовлеченность (commitment) – это уверенность в том, что даже в неприятных и трудных ситуациях, отношениях лучше оставаться вовлеченным: быть в курсе событий, в контакте с окружающими людьми, посвящать максимум своих усилий, времени, внимания тому, что происходит, участвовать в происходящем. Человек независимо от обстоятельств должен помнить, что жизнь стоит того, чтобы жить. Противоположностью вовлеченности является отчужденность.

Контроль (control) – это убежденность в том, что всегда возможно и всегда эффективнее стараться повлиять на исход событий. Если же ситуация принципиально не поддается никакому воздействию, то человек с высокой установкой контроля примет ситуацию как есть, то есть изменит свое отношение к ней, переоценит происходящее и т.д. Противоположностью контроля является беспомощность.

Принятие риска (challenge) – вера в то, что стрессы и перемены – это естественная часть жизни, что любая ситуация – это как минимум ценный опыт, который поможет развить себя и углубить свое понимание жизни. Противоположностью принятия риска является ощущение угрозы [43 с. 4.].

Люди, имеющие высокие показатели жизнестойкости, имеют большее ощущение компетентности, более высокую самооценку, более развитые стратегии совладания с трудными ситуациями и вообще испытывают меньше стрессов в повседневной жизни.

В литературе, посвященной данной проблеме, выделяется содержательная сторона жизнестойкости – *ценности и смыслы* человека, которые помогают ему жить и эффективно справляться с трудностями, с его жизненными интересами, а также с особенностями отношений к себе, другим

людям и в целом к миру. Содержательная сторона жизнестойкости связана с личностно-смысловым уровнем в структуре жизнестойкости [73].

Таким образом, если подходить к психике человека как к уровневой системе, то можно говорить о том, что жизнестойкость связана с биологической составляющей (психофизиологический уровень — насколько человек энергичен), с особенностями протекания психических процессов (социально-психологический уровень — насколько человек компетентен) и с социальной составляющей (личностно-смысловой уровень — какие ценности и смыслы близки конкретному человеку).

В настоящее время, в отечественной науке, актуальным представляется изучение связи компонентов жизнестойкости обучающихся с трудными жизненными ситуациями; проведение мероприятий направленных на формирование и развитие жизнестойкости, т.к. достаточно остро стоит вопрос оказания помощи обучающимся, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях.

Термин «жизненная ситуация» начал употребляться в психологии с начала XX века. Жизненная ситуация – это определенные условия, обстоятельства, потребности, ценности и представления, влияющие на поведение и мировоззрение человека на конкретном этапе его жизни [50].

Термин «трудная жизненная ситуация» относится к числу понятий, наиболее часто употребляемых в ситуации неопределенного, сложного и неоднозначного, следовательно, непредсказуемого мира, где не существует гарантированной стабильности.

В российском законодательстве термин «трудная жизненная ситуация» определяется как «ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, сиротство, безнадзорность, малообеспеченность, безработица, отсутствие определенного места жительства, конфликты и жестокое обращение в

семье, одиночество и тому подобное), которую он не может преодолеть самостоятельно» [1].

Иными словам, трудная жизненная ситуация – это *значимые для личности условия*, которые вызывают негативные эмоции и угнетающие состояния. Важно подчеркнуть, что трудные условия всегда носят *субъективный характер*, который выражается индивидуальной тяжестью переживания. Для личности – это всегда опасная ситуация, которая требует скорейшей адаптации к новым условиям, иначе, у человека будут возникать не только личностные, поведенческие проблемы, но и психические нарушения и расстройства.

Почти каждый человек сталкивается с многочисленными трудными жизненными ситуациями, которые возникают на протяжении всего жизненного пути, в разных сферах деятельности человека: смена места жительства, тяжелая болезнь, приведшая в конечном итоге к инвалидности, или болезнь близкого человека, потеря квартиры и т.п. [40].

В трудной ситуации *главным ресурсом человека* является его активность, проявляющееся в формировании жизненной позиции личности, её смысла и концепции жизни. Рассмотрение трудной ситуации как возможности приобретения нового опыта, нового качества, определение её смысла и обучающего воздействия – является важнейшим этапом в её разрешении [41].

Трудные жизненные ситуации принято классифицировать:

- по возрасту субъекта (детские, подростковые, юношеские, взрослые);
- по характеристикам (индивидуальные, групповые, семейные);
- по реакции субъекта (адекватная или неадекватная, то есть активизирующая силы или тормозящая человека);
- по уровню адаптации (активная, пассивная, приспособление) [29].

В трудной жизненной ситуации основной задачей является адаптация к новым условиям и стабилизация обстановки. В результате человек либо

занимает активную жизненную позицию (благоприятная адаптация), либо становится приспособленцем (дезадаптация).

Возможны конструктивные (полезные) и деструктивные (неполезные) способы адаптации к ситуации.

К конструктивным относятся:

- максимальное использование своего потенциала и ресурсов, помощи лично значимого круга общения;
- целенаправленное использование этих ресурсов и накопление социального опыта;
- переоценка ситуации, поиск альтернатив и рассмотрение ее как множества возможностей, а не ограничений.

К деструктивным относятся:

- избегание, то есть игнорирование ситуации, попытки не замечать дискомфорта;
- выбор стратегии без осмысления ее последствий;
- поиск решения без достаточного осмысления ситуации (информации мало или она из некачественных источников);
- использование чужих ресурсов без поиска собственных, тем более, без их применения [12].

Признаками того, что человек попал в трудную жизненную ситуацию, являются:

- нарушение межличностных отношений, стремление к уединению, негативизм;
- злоупотребление алкоголем или наркотиками, агрессивность, изменение поведения;
- сниженное настроение, задумчивость, утрата интереса к учебе, другим, ранее привлекательным видам деятельности;
- появление сверхкритичности к себе;
- разочарование в успехах, обесценивание собственных достижений;

- нарушения пищевого поведения (отказ от еды или обжорство), бессонница или повышенная сонливость, кошмары и беспокойный сон в течение нескольких дней;
- частые необоснованные жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- несвойственное данному человеку пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- увлечение религиозными течениями, рассуждения о смысле жизни, не свойственные ранее;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышления, рассуждения о тяжелых проблемах, случившихся с другими, намеки на то, что в жизни все не так, как надо;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей, раздражительность [50].

Для разрешения трудных жизненных ситуаций, возрастных кризисов, а также развития навыков жизнестойкости, человека необходимо снабдить определенными психологическими средствами:

- развитыми социальными умениями, создающими высокий уровень компетентности («Я могу»);
- умениями осуществлять совместную деятельность со значимым людьми (для детей со значимым взрослыми);
- чувство «выключенности» из социума, из существующих форм коллективности, «это уход от внешнего функционирования, самоуглубление – необходимая фаза личностного развития». Такое сознание своей обособленности помогает человеку сохранять свою самостоятельную целостность [67].

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 успешности деятельности [47].

Исследования С. Мадди (2006) показали, что жизнестойкость оказывает положительное влияние не только на преодоление стрессовых ситуаций, но и в ситуациях, привычных для человека – способствуя раскрытию его креативности и развитию воображения.

В каждом возрастном периоде человека существуют некоторые внутренние ресурсы, которые позволяют оптимально справляться с жизненными трудностями, однако эти ресурсы могут остаться невостребованными, если своевременно не сфокусировать внимание на их выявлении и развитии.

1.2. Возрастные особенности проявления жизнестойкости и стратегий совладающего поведения

В процессе развития у каждого человека формируется индивидуальный и своеобразный стиль поведения, управляющий состоянием и позволяющий преодолевать стрессы повседневной жизни (Р. Лазарус, С.Фолькман, П. Тойтс, Н.С.Хаан, В.М.Сирота, Н.А.Ялтонский, Т.Л.Крюкова, И.М. Никольская и др.).

Вопросу жизнестойкости в трудной жизненной и стрессовой ситуации у детей и подростков уделяли внимание как зарубежные исследователи (С. Мадди, Дж. Ричмен, М. Фрейзер, С. Кобейса, Д. Вейбли и др.), так и отечественные ученые (Г. В. Жарков, Г. Ю. Любимова, Л. Ф. Мирзаянова, В. С. Мухина, Л. А. Терехина, К. А. Абульханова-Славская, А. Г. Асмолов, Ф. Б. Березин, В. В. Глебов, А. И. Захаров, Е. П. Ильин, М. М.

Кашапов, Л. М. Митина, Р. А. Ахмеров, Г. В. Жарков, Г. Ю. Любимова и др.) [11].

Исследования, проведенные С. Мадди, показали устойчивую связь уровня жизнестойкости и условий раннего детского развития. Выявлено, что на формирование жизнестойких убеждений *положительно* могут повлиять: стрессы в раннем детстве (материальные трудности, разводы родителей, частые переезды); ощущения предназначения в жизни; воспитание уверенности, поддержание высоких стандартов.

Негативно на развитие жизнестойкости в детстве повлияет: недостаток поддержки, подбадривания близкими людьми; отсутствие чувства предназначенности; недостаток вовлеченности в различные мероприятия, школьную жизнь, отчужденность от значимых взрослых [47].

К общим качествам *жизнестойких детей и подростков* можно отнести:

- высокую адаптивность (такие обучающиеся социально компетентны и умеют себя вести непринужденно как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых, т.к. умеют расположить к себе окружающих);

- уверенность в себе (трудности только подзадоривают их, а непредвиденные ситуации не смущают);

- независимость (такие обучающиеся живут своим умом, в тоже время, они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние);

- стремление к достижениям (такие обучающиеся стремятся демонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные достижения, художественные или музыкальные способности, т.к. успех доставляет им радость и они на собственном опыте убеждаются, что могут изменить условия, которые их окружают);

- ограниченность контактов (обычно их дружеские и родственные связи не многочисленны, такие обучающиеся устанавливают лишь несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми, т.о. малое

количество связей способствует их чувству безопасности и защищенности) [67].

Исходя из сказанного, становится ясным, что в детском и подростковом возрасте необходимо сосредоточить внимание взрослых на формировании и развитии следующих умений и навыков, относящихся к сферам:

- *интеллектуальной деятельности* (позитивный анализ трудных ситуаций жизни; «проигрывание» ситуаций стресса (ролевые игры); расширение кругозора, внутренней культуры);

- *коммуникации* (социальная поддержка; умение обращаться с просьбами и умение сказать «нет»; адекватное реагирование на справедливую и несправедливую критику);

- *совладающему поведению* (самопринятие и самоуважение; уверенность в себе; умение добиваться цели прикладывая волевые усилия) [47].

Совладание (совладающее поведение) – осознаваемая человеком модель поведения, направленная на решение переживаемых им трудных жизненных ситуаций [59]. Понятие «совладание» (coping) введено Р.Лазарусом (1966) и активно используется в психологических исследованиях механизмов стресса.

Изучению проблемы формирования и роли копинг-стратегий в развитии личности посвящены работы З. Фрейда, К. Хорни, А. Фрейд, А. Маслоу, Ф. Перлза и др. В отечественной психологии исследованием копинг-стратегий занимались Д.Н.Узнадзе, В.Н. Мясищев, Ф.В. Бассин, Л.И. Анциферова, Е.Л. Доценко, Э.И. Киришбаум, И.М. Никольская, Р.М. Грановская, Е.В. Битюцкая и др.

На данный момент, в отечественной науке одной из наиболее распространенных классификации стратегий совладающего поведения, стала разработка Л.И. Анциферовой (1994). В качестве стратегий совладающего поведения она выделяет:

1. *Преобразующие стратегии совладания*, которые характеризуются конструктивной направленностью, когда человек начинает воспринимать трудную ситуацию как проблему и осуществлять поиск возможных вариантов её решения.

2. *Технологические аспекты приспособления*, предполагающие модификацию характеристик субъекта, что ориентировано непосредственно на трансформацию условий жизни субъекта и обогащение опыта совладания.

3. *Дополнительные приемы самосохранения* в сложных жизненных ситуациях.

Далее Л.И. Анциферова пишет – «следует особо отметить, что совладание – это процесс, в котором на разных его этапах субъект использует различные стратегии, иногда даже совмещая их. При этом повторим еще раз, не существует таких стратегий, которые были бы эффективными во всех трудных ситуациях» [5, с.16].

Таким образом, эффективное совладающее поведение подразумевает использование человеком всего арсенала имеющихся у него стратегий в рамках каждой конкретной ситуации.

Процесс становления жизнестойкости личности в процессе взросления человека отражает самосознание и ценностные ориентации. Самосознание в подростковом и юношеском возрасте предполагает:

- самоанализ, конструктивность которого помогает человеку в проявлении его потенциальных возможностей;
- рефлекссию собственных чувств, которая дает возможность подростку более осознанно принимать жизненные ситуации, осознавать свою позицию, целенаправленно развивать действия по достижению цели. Эти аспекты поведения противостоят чувству беспомощности, растерянности, и как следствие – бездеятельности, бессмысленной активности или девиантным действиям (аутоагрессия и агрессия) в трудных ситуациях;

– желание совершенствоваться, которое имеет определенные образы-стимулы (идеальные образы героев кинофильмов и книг; общение с конкретными людьми; жесткие социальные требования взрослых – выговоры, наказания; внутреннее состояние – «резервы души», «чувство уверенности»).

При недостаточной развитости смысловой сферы обучающихся, проявление жизнестойкости часто связано с агрессивными действиями, так как оптимальные тактики поведения или не осознаются, или не принимаются, а самоутверждение в своей среде является значимым аспектом жизни подростка [67].

Ситуации неудовлетворенности основных жизненных потребностей подростка «запускают» его поведение на преодоление стресса.

Для обучающихся подросткового и юношеского возраста наиболее типичным является *стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей* – это возраст, когда происходит изменение ценностных установок и «разравнивается площадка» для будущего «смысло-строительства»; когда сосуществуют парадоксально противоположные смыслы (конгломерат смыслов, которые еще не стали устойчивой иерархией, но существенно обуславливают характер дальнейшего «смысло-строительства»). Постепенно жизнестойкость личности начинает укрепляться за счет возникающих смыслов, формирующихся ценностей, которые являются базой для поддержания собственной устойчивости в мире [47].

В целом, для обучающихся с девиантным поведением характерны общие тенденции функционирования защитно-преодолевающей системы личности, это обнаруживается в сверхнормативной напряженности в поведении с доминированием примитивного уровня, что приводит к сниженной эффективности совладающего поведения за счет преобладания в репертуаре непродуктивных копинг-стратегий. Исследователи отмечают, что по мере нарастания выраженности поведенческих девиаций у подростков,

признаки дезадаптивности их защитно-совладающего поведения также увеличиваются [70].

По мнению Малых С.Б., Гиндина Е.Д., Кузнецова И.В., Лобаскова М.М., девиантному подростку присуще сочетание таких психологических особенностей, как: несформированность высших эмоций, психическая неуравновешенность, низкий самоконтроль, нарушение психологических адаптивных механизмов, недостаток просоциальных установок, неопределенность жизненной перспективы, ограниченность интересов, установка на быстрое удовлетворение потребностей при минимальных затратах усилий [43].

Таким образом, обучающимся подросткового возраста с девиантным поведением свойственны следующие личностные особенности:

- неэффективные личностно-средовые копинг-стратегии, связанные с негативной и искаженной Я-концепцией;
- низкий уровень перцепции социальной поддержки;
- неоднозначная по интенсивности и получаемая прежде всего от неадекватных социальных сетей социальная поддержка;
- неустойчивый, более низкий уровень интернального локуса контроля над средой в отдельных сферах деятельности;
- относительно развитая эмпатия;
- отсутствие расхождения между реальным и идеальным компонентами [51].

Важнейшую роль в становлении совладающего поведения играет семейная среда. Анализ психологической литературы свидетельствует о том, что специфика семейного воспитания напрямую отражается в поведении ребенка, в характере его взаимодействия с окружающими, и прогнозируемом развитии ребенка в ближайшей и отдаленной перспективе. Негативные проявления отклоняющегося поведения детей авторы связывают со спецификой функционирования их семей (А. Адлер, М. Боуэн, Л.Я. Варга, Д. Винникотт, В. Де Гольжак, И. Кон, С.К. Нартова-Бочавер, А.М. Прихожан,

А.А. Реан, К. Роджерс, Е.А. Сергиенко, А.В. Черников, А.А. Шутценбергер и др.). Негармоничное воспитание, строгие дисциплинарные воздействия, физические наказания, угрозы со стороны родителей способствуют появлению и развитию у детей и подростков тревоги, страха, как одного из условий проявления защитного поведения для устранения внутреннего и внешнего дискомфорта, восстанавливающее внутреннее равновесие личности.

1.3. Особенности организации психолого-педагогического сопровождения формирования и развития жизнестойкости обучающихся

Психолого-педагогическое сопровождение (ППС) обучающихся, попавших в трудную жизненную ситуацию, является важным компонентом процесса психолого-педагогической поддержки, который заключается в создании условий для успешной социальной адаптации детей и подростков на основе оказания необходимой психологической, социальной и педагогической помощи, способствующей более успешной подготовке к организации самостоятельной жизнедеятельности обучающихся [50].

Инструментом сопровождения становятся меры поддержки жизнестойкости в структуре личностного потенциала обучающихся, поэтому важной задачей педагогов является создание условий для формирования и развития этого качества. В процессе сопровождения педагогу важно показать обучающемуся вариативность возможностей выхода из стрессовых и трудных жизненных ситуаций.

Особенности педагогической профилактики девиаций проявляются в том, что, с одной стороны, она направлена на опережающее формирование позитивных жизненных установок, ценностей, опыта обучающегося; с другой – объектом ее внимания выступают дети и подростки, уже получившие определенный социальный опыт, а также оказавшиеся в социально опасной ситуации.

В процессе формирования жизнестойкости выделяют два основных направления работы:

- с социальной средой, которая окружает личность (выделение причин, вызывающих риск возникновения суицидального поведения и их нейтрализация);
- с личностью самого человека (формирование у него устойчивой жизненной позиции, обеспечивающей сознательную оценку себя, своих действий и поступков).

Психолого-педагогическое сопровождение формирования и развития жизнестойкости личности в образовательных организациях, должно быть направлено на усиление «защитных факторов» и ослабление известных «факторов риска» [75].

В контексте формирования жизнестойкости личностно ориентированная парадигма образования представляет наиболее ценные идеи, рассматривающие ППС:

- как помощь обучающемуся в его личностном росте, открытое общение ученика и педагога (И. Д. Фрумин, В. И. Слободчиков);
- как особую сферу деятельности специалистов системы ППС, направленную на приобщение обучающегося к социально-культурным и нравственным ценностям, на которые он может опереться в процессе самореализации и саморазвития (А. В. Мудрик).

Сопровождение понимают как деятельность, обеспечивающую создание условий для принятия субъектом развития оптимального решения в различных ситуациях жизненного выбора [24].

Любая программа сопровождения представляет собой технологию разрешения проблем развития. Метод сопровождения – способ практического осуществления процесса сопровождения, в основе которого лежит единство четырех функций:

- диагностика проблемы;
- информация о проблеме и вариантах её решения;

- консультации на этапе принятия решения и выработки плана по решению проблемы;

- первичная помощь при реализации плана по решению проблемы.

Предметом деятельности специалистов системы ППС образовательной организации (ОО), по развитию жизнестойкости обучающихся становятся:

- предупреждение возникновения проблем развития;

- помощь обучающимся в решении актуальных задач развития, обучения, социализации (учебные трудности, проблемы с выбором образовательного и профессионального маршрута, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы взаимоотношений со сверстниками, учителями и родителями; формирование установок на здоровый образ жизни; развитие навыков саморегуляции и управления стрессом в различных жизненных ситуациях; профилактика поведенческих факторов риска);

- развитие психолого-педагогической компетентности (психологической культуры) обучающихся, родителей и педагогов по вопросам формирования жизнестойкости личности [34].

Эффективное формирование и развитие жизнестойкости в ОО строиться на принципах: комплексности, дифференцированности, аксиологичности, многоаспектности, последовательности.

Принцип комплексности предполагает объединение усилий различных специалистов в единую службу сопровождения формирования и развития жизнестойкости обучающегося.

Принцип дифференцированности предполагает различимость целей, задач, средств и планируемых результатов формирования и развития жизнестойкости каждого обучающегося или групп обучающихся.

Принцип аксиологичности предполагает формирование и развитие у обучающихся устойчивых мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях (жизни как абсолютной ценности; здоровом образе жизни как необходимом условии реализации личностных устремлений; законопослушности, уважении к человеку, государству и т.п.),

которые должны стать ориентирами и регуляторами повседневного поведения.

В процессе осуществления ППС формирования и развития жизнестойкости обучающихся педагогам и специалистам необходимо ориентироваться на личностно-деятельностный подход предполагающий:

- культивирование собственной позиции обучающегося в различных ситуациях социального взаимодействия;
- создание ситуации для осуществления обучающимися осознанного выбора;
- обращение педагогов к личностным смыслам обучающихся в социальной деятельности;
- активное использование групповой работы, организованной в соответствии с правилами социального взаимодействия;
- ориентация на задачи возрастного развития личности обучающегося в процессе сопровождения.

Основой диалогического подхода является:

- проблематизация взаимодействия (обсуждение нерешенных вопросов, проблем связанных с выработкой альтернативного поведения, прогнозирование последствий собственных действий и поведения окружающих);
- акцентирование внимания на личном опыте обучающегося;
- реализация диалоговых стратегий во взаимодействии [75].

Формирование и развитие жизнестойкости в ОО должно осуществляться на основе:

- развивающей стратегии, путем создания условий стимулирующих стремление обучающихся к самореализации просоциальными методами; обеспечивающих становления их личностных качеств, позволяющих успешно социализироваться;

- формирующей стратегии, путем проектирования и реализации программ развития базовых составляющих жизнестойкости личности с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Таким образом, формирование жизнестойкости у обучающихся в ОО включает в себя деятельность по созданию условий, внешне детерминирующих этот процесс, и деятельность по непосредственному развитию конкретных составляющих жизнестойкости с учетом возрастной специфики [75].

Реализация технологии формирования и развития жизнестойкости педагогами ОО и специалистами системы ППС (педагогами-психологами, социальными педагогами, классными руководителями) предполагает:

- создание такого взаимодействия участников сопровождения, где каждый будет иметь возможность обсуждать свои мысли, проблемы, возможности, личностные особенности в атмосфере уважительности, открытости, честности и поддержки; где их интересы, мнения и решения уважаются, и обсуждаются с точки зрения профессионалов;

- создание условий для апробации различных форм отреагирования в критических ситуациях, с правом на ошибку без серьезных последствий для будущего, так как ролевые ситуации – «пробы» происходят в экспериментальном взаимодействии;

- наличие возможности получения обучающимися помощи, поддержки в случаях, когда они допускают ошибки.

Условиями для обеспечения успешного формирования и развития жизнестойкости в ОО являются:

- ориентация обучающегося на позицию активного субъекта своего социального развития;

- взаимодействие участников сопровождения на основе рефлексии процесса и результата деятельности, прогнозирования различных социальных ситуаций и их последствий;

- проигрывание сценариев, в которых обучающемуся необходимо сделать выбор на основе обсуждения проблемных ситуаций с предложенными альтернативными траекториями поведения;

- использование диалогического взаимодействия на всех этапах педагогического сопровождения и интерактивного взаимодействия для активизации личностных ресурсов его участников.

Таким образом, *основными психолого-педагогическими условиями* формирования и развития жизнестойкости обучающихся в ОО являются:

- Субъект-субъектная основа диалогического взаимодействия, которая обеспечивается системой занятий со всеми участниками образовательного процесса. Важно отметить значение дополнительной методической подготовки педагогов в вопросах консультирования и просвещения родителей, использования интерактивных форм организации взаимодействия с родительской общественностью для развития навыков общения, сотрудничества, взаимодействия.

- Развивающее взаимодействие педагогов и обучающихся является основой развития основных компонентов жизнестойкости, оно может быть достигнуто за счет профессионально-личностного развития педагогов.

- Включение обучающихся в личностно-ориентированные педагогические ситуации. Педагогические ситуации актуализируют, делают востребованными личностные функции подростков. Цель специалиста сопровождения – социокультурная ориентация сознания обучающегося; обеспечение возможности выбора им траектории развития, принятия и апробации в собственном опыте социальной ценности.

- Использование широкого диапазона интерактивных видов деятельности (дискуссии, тренинги, деловые и ролевые игры, моделирование ситуаций, социальное проектирование). Они предполагают высокую результативность, включенность и активность участников образовательного процесса, взаимообогащение в процессе взаимодействия.

- Соотнесение содержания работы с возрастной спецификой формирования и развития жизнестойкости обучающихся.

- Ориентация специалистов ППС на работу с ценностно-смысловой сферой личности и способы взаимодействия личности в социуме. Собственно педагогической целью оказывается изменение личностной (ценностно-смысловой) сферы человека. Сущность данной деятельности состоит в осуществлении педагогами организации целенаправленного осмысления и оценки обучающимся социальных значений тех или иных явлений, процессов и объектов окружающей действительности и формировании их личностных смыслов [75].

Раздел 2. Организация работы по формированию и развитию навыков жизнестойкости обучающихся в образовательных учреждениях

2.1. Примерная структура и содержание психолого-педагогической программы направленной на повышение уровня жизнестойкости обучающихся

В современном русском языке слово «программа» имеет следующую трактовку – заданная последовательность действий. Однако используется это слово в разных сферах деятельности по-разному. Так в педагогике, учебная программа – это созданный в рамках системы обучения документ, определяющий содержание и количество знаний, умений и навыков, предназначенных к обязательному усвоению по той или иной учебной дисциплине, распределение их по темам, разделам и периодам обучения, т.е. программа – документ регламентирующий деятельность педагогических работников в образовательных учреждениях.

Психолого-педагогическая программа – это комплекс взаимосвязанных психолого-педагогических мероприятий, направленных на достижение целей обучения, воспитания и развития, реализация которых ограничена конкретными временными рамками.

Существуют следующие виды психолого-педагогических программ:

1. *Профилактические психолого-педагогические программы* – программы, направленные на профилактику трудностей в обучении, воспитании и социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся, воспитанников.

2. *Коррекционно-развивающие психолого-педагогические программы* – программы психолого-педагогической работы с обучающимися, воспитанниками, испытывающими трудности в обучении и развитии; направленные на преодоление проблем и компенсацию недостатков, адаптацию в образовательной среде и др.

3. *Развивающие психолого-педагогические программы* – программы, направленные на наиболее полное раскрытие интеллектуально-личностного потенциала обучающихся, воспитанников, формирование и развитие их социально-психологических умений и навыков, развитие креативности.

4. *Диагностические психолого-педагогические программы* – программы психологической и психолого-педагогической диагностики интеллектуальных, личностных, коммуникативных, поведенческих, социальных особенностей обучающихся, воспитанников в рамках решения актуальных образовательных и воспитательных задач.

5. *Образовательные (просветительские) психолого-педагогические программы* – программы, направленные на формирование психологических знаний, повышение уровня психологической культуры и психологической компетентности обучающихся, воспитанников, их родителей и педагогов.

Практическая направленность программы определяет цели, задачи и основное содержание деятельности по её реализации. Например, целями профилактической психолого-педагогической программы могут выступать:

- профилактика безнадзорности несовершеннолетних;
- пропаганда и привитие навыков здорового образа жизни;
- пропаганда культурно-семейных ценностей;
- оказание учащимся превентивной помощи в решении проблем и трудностей социального, психологического, личностного характера.

Соответственно, задачи могут быть сформулированы следующим образом:

- создание эффективной системы социальной поддержки детей и подростков группы риска, направленной на решение проблем детской и подростковой безнадзорности и преступности;
- обеспечение социальной реабилитации, адаптации, интеграции детей и подростков, охрана их жизни и здоровья;
- организация профилактической работы по предупреждению правонарушений школьников;
- повышение правовой культуры и социально-педагогической компетенции родителей учащихся;
- координация деятельности и взаимодействие служб и ведомств города, заинтересованных в решении проблем безнадзорности и правонарушений в детской и подростковой среде;
- сотрудничество с организациями и службами системы профилактики по работе с семьей с целью повышения воспитательной функции семьи и обеспечению коррективки воспитания в семьях отдельных обучающихся;
- осуществление мероприятий по оказанию комплексной психолого-педагогической, медико-социальной, социально-правовой, профориентационно-трудовой поддержки, обеспечению досуга и отдыха детей и подростков, находящихся в социально опасном положении.

Профилактическая программа, как и любая учебная программа, выполняет две основные функции: информационно-методическую и организационно-планирующую. Информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии развития или коррекции. Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов, структурирование учебно-методического материала и перечень необходимых организационных и психолого-педагогических условий, обязательных на различных этапах освоения программы.

Профилактическая деятельность осуществляется через систему классных часов, общешкольных мероприятий, специально организованных занятий, тренингов, индивидуальных бесед и пр. Она способствует формированию у обучающихся представлений об адекватном поведении в социуме, о возможностях преодоления жизненных трудностей, об ответственности за собственные поступки. Для формирования навыков и умений, способствующих более эффективной адаптации и социализации обучающихся, разрабатываются специальные психолого-педагогические программы, нацеленные на решение конкретных проблем обучающихся.

Примером может служить ***психолого-педагогическая программа, направленная на повышение уровня жизнестойкости обучающихся*** включающая комплекс мероприятий, способствующих формированию личностных ресурсов, позволяющих сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития, препятствующих вовлечению обучающихся в социально-деструктивную деятельность.

Цель данной программы – повышение уровня жизнестойкости обучающихся.

Психическая организация подростка нестабильна, причём на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Это крайняя неустойчивость самооценки и при этом максимализм; неадекватное представление о собственной компетентности, социальной компетентности в частности; снижение настроения, тревожность, легко возникающие страхи, нередко беспредметные; отсутствие сложившейся системы ценностей; социальная «беспомощность». Напряженная, неустойчивая социальная, обстановка, сложившаяся в настоящее время в нашем обществе, только усиливает эти характеристики, особенно при условии семейного и социального неблагополучия, в котором находятся обучающиеся, что обуславливает рост различных отклонений в их личностном развитии и поведении, а также приводит к ухудшению физического и психического здоровья.

Адаптивность или дезадаптивность к социальной среде прямо зависит от уровня развития эмоционально-волевой сферы, поведенческих стратегий и навыков, а также их сочетания, поэтому реализация в образовательной организации психолого-педагогической программы, направленной на повышение уровня жизнестойкости обучающихся с девиантным поведением поможет педагогам в решении следующих задач:

- оказание психолого-педагогической поддержки и помощи обучающимся, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, посредством расширения представлений о типах трудных жизненных ситуаций, их особенностях, последствиях переживания, о стратегиях поведения человека в трудных жизненных ситуациях, конструктивных и неконструктивных стратегиях совладающего поведения;

- формирование у обучающихся с девиантным поведением позитивного образа собственного «Я», принятие себя и чувства уважения к себе, адекватной самооценки; активизация процессов самоанализа и самопознания собственной личности и личности других людей;

- развитие социальной компетентности, навыков целеполагания и целедостижения для построения жизненной перспективы; развитие жизнестойкости и представления об ответственности за свой выбор и поведение.

- развитие коммуникативных способностей, формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе); развитие у обучающихся с девиантным поведением навыков саморегуляции и конструктивных способов поведения в конфликтах/трудных жизненных ситуациях.

- развитие эмоционально-волевой сферы, проведение работы направленной на снижение уровня тревожности; повышение уровня социальной адаптированности у обучающихся с девиантным поведением;

содействие в раскрытии собственных ресурсов для преодоления трудных жизненных ситуаций.

- организация и включение обучающихся в ценностно-значимую для них деятельность; вовлечение обучающихся в волонтерские и социальные проекты.

- формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе).

- формирование навыков саморегуляции, как стратегии совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями.

Реализация данной программы позволит создать в образовательном учреждении условия для функционирования системы психолого-педагогических механизмов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся; осуществлять психологическую и социальную поддержку обучающихся групп риска; формировать у подростков позитивное восприятие собственной жизненной перспективы и направленность на поиск личностных ресурсов, позволяющих сопротивляться негативным влияниям среды; снизить количество обучающихся с различными девиантными проявлениями; улучшить детско-родительские отношения и взаимодействие ОО с семьями.

Для примера рассмотрим, структуру профилактической программы, в которой должны присутствовать следующие части:

1. Пояснительная записка.

В ней должна содержаться информация о целесообразности (актуальности) введения данной программы, её месте в системе других действующих в ОО, о преемственности и согласованности реализующихся программ, например, по здоровьесбережению и формированию безопасной образовательной среды, профилактике правонарушений и др.

Актуальность программы должна выражаться не только в приведении статистических данных о состоянии проблемы в мире или РФ, но главное –

как обстоят дела непосредственно в данной ОО, т.е. необходимо отразить практическую направленность программы – что было предпринято для решения и почему не получилось её решить иными средствами, либо проблема была решена частично, а это мешает работать более эффективно. Для обоснования необходимо привести данные результатов диагностики или мониторинга проводимых в ОО по проблеме, за последние несколько лет (1-3 года). Это действие позволяет более точно определить причины, динамику процесса и, соответственно, продумать дальнейшие действия направленные на разрешение проблемы.

Далее следует указать нормативно-правовые и ведущие научные, общепедагогические и другие идеи, основные стратегии и сферы деятельности (профилактической, коррекционно-развивающей и т.д.) служащие основанием для разработки и реализации программы. Также следует описать целевую группу, для которой предназначена программа (возраст, особенности развития или поведения и пр.); методы и средства профилактической (воспитывающей) деятельности.

В качестве нормативно-правовых оснований разработки и реализации программы приводятся актуальные международные, отечественные и региональные законы, концепции, приказы и иные документы, регламентирующие правовые отношения, затем нормативные локальные акты, принятые на уровне ОО.

В части ведущей научной идеи, даётся небольшой теоретический и методологический анализ рассмотрения проблемы в научной литературе, как зарубежной, так и отечественной с указанием на то, какие основные подходы к изучаемой проблеме разработчики выбрали в качестве обоснования для своей программы.

Характеристика целевой, возрастной группы, для которой предназначена программа должна описывать основные проблемы обучающихся с которыми нельзя справиться иными способами. Например, обучающиеся (подростки) 14-15 лет остро проживающие кризис взросления

или обучающиеся из неблагополучных семей или обучающие девиантными проявлениями в поведении, у которых проявляются следующие психологические особенности: наличие чувства «отвергнутого ребёнка», сенсорная депривация основных потребностей; несформированные представления об успешности; нестабильность ценностных ориентаций, слабо сформированная картина мира, деструктивная Я–концепция; повышенная чувствительность к различного рода препятствиям, неготовность преодолевать трудности, снижение потребностей в достижениях и успехе. В ситуации неопределённости наблюдается повышенная агрессивность, недоверчивость, вспыльчивость, несдержанность и т.д. Далее необходимо определиться с методами и средствами профилактической (воспитывающей) деятельности, которые будут использоваться для решения воспитательных задач поставленных в рамках программы. Подобрать наиболее эффективные мероприятия для проведения профилактической работы с данной группой обучающихся; создать условия для проведения практических занятий, тренингов и иных интерактивных методов и форм работы.

2. Цели и задачи, при условии, что программа долгосрочная, задачи определяются на все годы её реализации. Цели следует формулировать опираться на базовую концепцию. Цель – это ни что иное как планирование конечного результата, которого необходимо достичь, поэтому она должна быть чёткой и реалистичной (достижимой в обозримом будущем).

Задача – это выработка стратегии действий для достижения конечного результата. Важно отметить, что цель, задачи, ожидаемый результат, критерии результативности, содержание программы должны быть неразрывно связаны между собой и представлять четко выстроенную последовательность действий (алгоритм).

Формулировки целевой установки программы могут быть следующими: «создание условий, препятствующих распространению различных негативных явлений в образовательном учреждении», «создание

условий для повышение уровня жизнестойкости обучающихся», «создание образовательной среды, обеспечивающей эффективность становления здорового образа жизни у обучающихся», «повышение уровня жизнестойкости обучающихся с девиантным поведением» и т.д.

Задачами профилактической программы могут быть:

- создание условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы;
- информирование обучающихся о психоэмоциональных, физиологических, соматических и социальных особенностях функционирования человека;
- формирование морально-волевых качеств обучающихся;
- усвоение детьми основных человеческих ценностей;
- раскрытие имеющихся личных ресурсов, способствующих формированию стрессоустойчивости, жизнестойкости;
- развитие навыков распознавания и выражения эмоций, управления эмоциями;
- повышение самооценки обучающихся;
- формирование навыков принятия решений, эффективного общения, критического мышления, сопротивления негативному давлению сверстников;
- обучение методам решения жизненных проблем, преодоления стресса и снятия напряжения без применения психоактивных веществ [26].

3. Необходимо указать **основополагающие принципы**, на которые будет ориентированы дальнейшие действия по разработке и реализации программы.

4. Основные направления и особенности профилактической работы в зависимости от сфер и целевых групп. Обязательным направлением в психолого-педагогических и иных программах является проведение диагностики, с тем, чтобы получить объективную информацию о состоянии обучающихся или их окружении, для планирования профилактических и

иных мероприятий. Далее в зависимости от целей и задач программы это могут быть такие направления как: организация социальной среды; оказание консультативной помощи; активное обучение социально-важным навыкам; организация деятельности альтернативной девиантному поведению или минимизация негативных последствий девиантного поведения; коррекция или преодоление серьезных психологических трудностей и проблем; активизация личностных ресурсов и т.д.

5. Содержание программы. Данный пункт является самым информационно насыщенным и объемным, т.к. в нём необходимо представить не только перечень планируемых мероприятий, но и их подробное описание: модули, разделы, тематические планы, описание используемых методик и технологий, педагогического и психолого-педагогического инструментария с указанием источников, списки литературы и т.д. в зависимости от вида программы.

Далее приведены примеры оформления содержания психолого-педагогической программы (паспорт, план мероприятий, этапы реализации, план работы специалиста).

Проект паспорта психолого-педагогической программы по формированию и развитию жизнестойкости обучающихся

Основания для разработки программы	Необходимо уточнить/расширить в зависимости от условий ОО. Примерный перечень, - Конвенция о правах ребенка; - Конституция РФ; - Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; - Письмо Министерства образования и науки РФ от 17.12.2012 № 1897 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся»; - и др.
Основные разработчики программы:	Необходимо уточнить/расширить в зависимости от условий ОО. Заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог и др.
Исполнители программы	Необходимо уточнить/расширить в зависимости от условий ОО. Администрация ОО, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог и др.
Участники программы	Обучающиеся, администрация ОО, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог, родители и др.
Цель программы	Необходимо уточнить/расширить/сократить в зависимости от

	условий ОО. Примерный перечень: - Повышение уровня жизнестойкости обучающихся с девиантным поведением (уточнить/ расширить группу риска (аддиктивным, агрессивным, суицидальным, делинквентным, асоциальным и п.)). - Повышение уровня жизнестойкости подростков и профилактика антивиталяного (суицидального) поведения. - Повышение уровня жизнестойкости подростков и профилактика экстремизма/вандализма/употребления ПАВ и пр. - Повышение уровня жизнестойкости обучающихся находящихся в социально опасном положении/в трудной жизненной ситуации. - Повышение уровня жизнестойкости обучающихся с выраженными признаками социальной дезадаптации/с рисками возникновения девиантного поведения/воспитывающихся в семьях группы риска. - Создание условий для повышения уровня жизнестойкости обучающихся НОО/ООО/СОО/СПО уровня образования - и др.
Задачи программы	Необходимо уточнить/расширить/сократить в зависимости от условий ОО. Примерный перечень: - Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи обучающимся, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, посредством расширения представлений о типах трудных жизненных ситуаций, их особенностях, последствиях переживания, о стратегиях поведения человека в трудных жизненных ситуациях, конструктивных и неконструктивных стратегиях совладающего поведения. - Формирование у обучающихся с девиантным поведением позитивного образа собственного «Я», принятие себя и чувства уважения к себе, адекватной самооценки; активизация процессов самоанализа и самопознания собственной личности и личности других людей. - Развитие социальной компетентности, навыков целеполагания и целедостижения для построения жизненной перспективы; развитие жизнестойкости и представления об ответственности за свой выбор и поведение. - Развитие коммуникативных способностей, формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе); развитие у обучающихся с девиантным поведением навыков саморегуляции и конструктивных способов поведения в конфликтах/трудных жизненных ситуациях. - Развитие эмоционально-волевой сферы, проведение работы направленной на снижение уровня тревожности; повышение уровня социальной адаптированности у обучающихся с девиантным поведением; содействие в раскрытии собственных ресурсов для преодоления трудных жизненных ситуаций. - Организация и включение обучающихся в ценностно-значимую для них деятельность; вовлечение обучающихся в волонтерские и социальные проекты. - Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного

	психологического климата в коллективе). - Формирование навыков саморегуляции, как стратегии совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями. - и др.
Возраст обучающихся	Необходимо уточнить/расширить/сократить в зависимости от условий ОО. 7-17 лет 12-17 лет 15-19 лет и др.
Срок реализации программы	20__ - 20__ учебный год
Этапы реализации программы	Необходимо уточнить/расширить/сократить в зависимости от условий ОО. <i>Примерный перечень:</i> I этап: Подготовительный/Диагностический (первичная диагностика) (сроки). II этап: Основной/Формирующий (сроки). III этап: Заключительный/Диагностический (повторная диагностика)/Мониторинг (сроки).
Структура программы	Программа может состоять из направлений деятельности/блоков/модулей. Примерный перечень. 1. Диагностическое направление 2. Коррекционно-развивающая деятельность 3. Профилактическая деятельность 4. Информационно-просветительская работа 5. Консультативная работа 6. Модуль. Психологический практикум/тренинги 7. Модуль. Индивидуальная работа с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации 8. Модуль. Вовлеченность обучающихся в социально значимую деятельность 9. Блок повышения психолого-педагогической компетентности педагогов 10. Блок. Организация повышения психолого-педагогической компетентности родителей в условиях ОО/ в вопросах повышения уровня жизнестойкости и др.
Механизм управления реализацией программы	Контроль за реализацией программы осуществляет
Прогнозируемые риски	Необходимо уточнить/расширить/сократить в зависимости от условий ОО. <i>Примерный перечень:</i> • факторы, влияющие на формирование личности обучающихся и не зависящие от получаемого образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни); • недостаточная методическая и мотивационная готовность педагогов к реализации требований программы; • недостаточная заинтересованность или отсутствие

	заинтересованности родителей в вопросах воспитания детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни.
Показатели эффективности программы	<i>Необходимо уточнить/расширить/сократить в зависимости от условий ОО.</i> <i>Примерный перечень:</i> Повышение уровня жизнестойкости обучающихся будет, проявляется в сформированности у них таких качеств как: - адаптивность к социуму; - уверенность в себе; - развитые навыки межличностного взаимодействия; - независимость, самостоятельность суждений; - стрессоустойчивость; - стремление к достижениям, саморазвитию, самореализации; - наличие жизненных перспектив; - наличие ценностно-смысловых установок, направленных на реализацию волевых действий (мотивация, целеполагание, сосредоточение на достижении поставленной цели, осмысливание и самоконтроль); - и др.

Программа может состоять из направлений деятельности/блоков/модулей. Как говорилось выше психолого-педагогическая программа по формированию и развитию жизнестойкости обучающихся должна быть комплексной.

Обязательным направлением деятельности/модулем/блоком выступает диагностика обучающихся с целью определения их индивидуальных проявлений по тематике программы, также можно ориентироваться на результаты мониторинга, который выявил проблему, т.к. без данных о состоянии дел, невозможно четко определить задачи и соответственно разработать необходимое содержание, прогнозировать результат деятельности.

Любая психолого-педагогическая программа предусматривает работу, направленную на изменение неблагоприятной ситуации в позитивную сторону, поэтому необходимо предусмотреть наличие содержания связанного с коррекционно-развивающей деятельностью, которую будут проводить не только узкие специалисты в рамках своей компетенции (педагог-психолог, дефектолог, социальный педагог), но и предусмотреть участие всех педагогов связанных с проблемной группой или отдельными обучающимися. Такое взаимодействие способствует закреплению эффекта

коррекционно-развивающей работы, т.к. на уроках педагоги могут акцентировать внимание обучающихся на вариантах решений тех или иных затруднений или давать возможность обучающимся проявлять новые освоенные или отрабатываемые навыки, полученные на тренингах или практикумах с психологом или иным специалистом.

Профилактическая деятельность, в отличие от коррекционно-развивающей, должна носить общешкольный характер, т.е. следует предусматривать работу не только с проблемной группой, но со всеми школьниками на разных уровнях образования в целях предотвращения развития негативных тенденций или проявлений. Основной задачей профилактической деятельности является выстраивание системы работы в образовательной организации направленной на предотвращение девиантного поведения обучающихся.

Консультативное направление деятельности проявляется в оказании специализированной помощи педагогам и родителям по вопросам организации психолого-педагогического сопровождения обучающихся группы риска с девиантными проявлениями.

Информационно-просветительская деятельность должна охватывать всех участников образовательного процесса – обучающихся, их родителей и педагогический коллектив. Она включает распространение психологических знаний и культуры; формирование у обучающихся потребности в самопознании, саморазвитии и самосовершенствовании; формирование потребности у педагогов и родителей в повышении психолого-педагогической компетентности.

Далее в программу могут включаться различные дополнительные (инвариантные) блоки/модули в зависимости от конкретных целей, задач и условий реализации психолого-педагогической программы.

Повышения психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей можно включить в информационно-просветительскую деятельность, а возможно представить отдельным блоком/модулем.

Для педагогов и родителей следует организовать не только информирование по проблеме, но использовать активные и интерактивные формы и методы работы, с помощью которых, они научатся, «видеть» и «слышать» проблемы обучающегося и смогут эффективно решать затруднительные ситуации, возникающие в процессе воспитания детей и подростков как нормотипичных, так и «групп риска» с девиантным поведением и др.

Для работы с «группами риска» девиантного поведения необходимо предусмотреть возможность их участия в просоциальной деятельности – волонтерство, акции, мероприятия направленные на оказание помощи конкретным категориям или персонам (пожилые, ветераны военных действий, инвалиды и т.д.), забота о животных и пр. Привлечение их к деятельности общественных детских организаций функционирующих в образовательном учреждении, в начале как наблюдателей, с возможностью выполнения отдельных поручений, а затем вовлечение в более масштабные мероприятия.

Также в программу могут быть включены дополнительные блоки/модули отражающие специфику географического, этнического, социального ландшафта, в котором функционирует образовательное учреждение.

Пример плана мероприятий, направленного на формирование и развитие жизнестойкости обучающихся

Подготовительный этап		
Ответственный	Основные задачи и действия	Сроки выполнения
Администрация	1. Издает локальные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся. 2. Организует проведение методических семинаров и педагогических советов для педагогического коллектива по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в ОО	август
Классный руководитель	1. Заполняет бланк методики «», составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе.	сентябрь

	2. Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости обучающихся. 3. Планирует содержание классных часов, родительских собраний. 4. Взаимодействует с педагогом-психологом, социальным педагогом.	
Педагог-психолог	1. Разрабатывает цикл занятий по формированию и развитию жизнестойкости обучающихся, утверждает учебно-тематический план занятий. 2. Определяет группу обучающихся оказавшихся в трудной жизненной ситуации/проявляющих признаки дезадаптации/девиаций. 3. Проводит консультирование родителей данной группы обучающихся, получает письменное разрешение (отказ) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы. 4. Проводит диагностику личностного развития обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации/проявляющих признаки дезадаптации/девиаций (при наличии письменного разрешения родителей). 5. Составляет учебно-тематический план индивидуальных (групповых) занятий с обучающимися группы риска, который утверждается директором ОО.	сентябрь
Социальный педагог	1. Предоставляет информацию о семьях группы риска неблагополучия 2. Предоставляет информацию об обучающихся находящихся в социально опасном положении, на учёте внутришкольном/ПДН и т.д 3. Взаимодействует с классным руководителем и педагогом-психологом	сентябрь
Формирующий этап		
Администрация		октябрь
Классный руководитель		октябрь
Педагог-психолог		октябрь
Социальный педагог		октябрь

Перечень и примерное содержание этапов реализации программы.

I. Подготовительный/Диагностический этап (сроки ____ 20__ г.).

Этот этап может включать:

1. Принятие необходимых локальных актов в ОО, тематическое планирование и определение полномочий педагогов и специалистов, задействованных в проектировании и реализации программы, получение разрешения от родителей на участие обучающегося в программе.

2. Проведение входной диагностики, направленной на изучение самооценки, уровня тревожности, адаптации, коммуникативных способностей, жизнестойкости обучающихся и иное в зависимости от задач и контингента.

3. Составление списка обучающихся с девиантным поведением, где критериями отбора выступают: низкие показатели по результатам проведенных исследований (уровень жизнестойкости, тревожности, самооценки, адаптации и пр.), повышенная агрессивность, доминирование негативных копинг-стратегий и пр., а также анализ информации представленной в личных делах обучающихся.

4. Предложение обучающимся о возможности включения их в программу, мотивация на сотрудничество, уточнение состава группы.

5. Выстраивание траектории реализации программы: информирование участников о режиме и правилах работы группы, создание положительного фона в группе и пр.

II этап: Основной/Формирующий (сроки _____ 20__ г.).

1. Проведение мероприятий, направленных на формирование и развитие навыков жизнестойкости обучающихся (вовлеченность, контроль, принятие риска), к которым относятся оптимальная смысловая регуляция личности, адекватная самооценка, развитые коммуникативные способности и умения и т.д.

Данный этап может включать в себя три блока:

– когнитивный – повышение информированности обучающихся о возможных способах преодоления трудных жизненных ситуаций; о доступных ресурсах (внутренних и внешних) для выхода из трудных жизненных ситуаций;

– рефлексивный – развитие умений осознавать свои собственные ресурсы и использовать их для повышения уровня жизнестойкости; развитие

творческих способностей для генерирования и реализации альтернативных способов решений жизненных ситуаций;

- поведенческий – развитие гибкости в восприятии актуальной ситуации, ориентации на позитивное восприятие ситуации, отработка конструктивных копинг-стратегий, расширение репертуара социальных ролей.

Все практические занятия, тренинги и пр. должны иметь общую, но гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Как правило, в структуре занятий можно условно выделить следующие части:

- Начальная часть занятия, обычно включает процедуру знакомства/приветствия участников, мотивацию, разогревающие игры.

- Основная часть занятия – это содержание, которое зависит от конкретных задач и поэтому бывает самым разнообразным как по формам организации работы (групповые, индивидуальные, смешанные), так и по методам, приёмам, инструментарию и оборудованию применяемым на занятии.

- Завершающая часть занятия посвящается подведению итогов, получению углубленной обратной связи по проделанной работе, как для участников, так и для ведущего.

Следует предусмотреть и возможность домашних заданий. Расширенная практика направлена на закрепление результатов работы и предполагает применение осваиваемого навыка вне занятий. По желанию участников проводится обсуждение предыдущего домашнего задания и дается задание на следующий раз (5 мин).

Тематический план мероприятий может быть представлен в двух вариантах: таблица и последовательное описание процедуры занятий. В нем обязательно указывается тема каждого занятия, цель и время, отводимое на его проведение. Описание содержания занятий предполагает не только подробное изложение упражнений, игр и процедур, но и указание используемого оборудования, четкую формулировку цели каждого занятия,

его ожидаемых результатов и методов обратной связи, касающейся эффективности занятия. Если предлагаемые процедуры не являются авторскими, следует сообщить литературный источник, в котором есть их подробное описание и обоснование Методы, используемые при реализации программы, также включаются в ее описание [26].

Пример тематического плана работы педагога-психолога
по реализации программы направленной на формирование и развитие
жизнестойкости обучающихся

№ занятия	Цель и задачи	Содержание занятия	Инструментарий	Время проведения	Ответственный
I. Диагностический этап					
№1	Цель: диагностика жизнестойко сти у подростков	1. «Тест жизнестойкости» С.Мадди 2. «Копинг- поведение в стрессовых ситуациях CISS» <i>Ожидаемый результат:</i> выполненное задание	Бланки, ручки	40-45 мин.	Педагог- психолог/соц иальный педагог/класс ный руководитель
Основной этап					
№ 2	Цель: сплочение группы, установление доверительны х отношений. Задачи: 1. Создать положительн ый эмоциональн ый фон 2. Ознакомить с правилами тренинга	<i>Вводная часть</i> 1. Упражнение «Личная визитка» <i>Основная часть</i> 2. Упражнение «Возьми салфеток» 3. Правила тренинга 4. Упражнение «История» 5. Упражнение «Узел» 6. Упражнение «Падение в пропасть» 7. Упражнение «Коллаж» <i>Заключительная часть</i> 8. Упражнение- релаксация «Водопад» 9. <u>Обсуждение занятия, рефлексия.</u>	Бейджики, метафорические карты, салфетки, длинная веревка, ватман, цветные карандаши, клей, журналы.	2 ч.	Педагог- психолог

		<i>Ожидаемый результат:</i> выполнение заданий в соответствии с правилами; проявление положительных эмоций			
№					
№					
Заключительный этап					
№20	Цель: повторная диагностика жизнестойкости у подростков	1. «Тест жизнестойкости» С.Мадди 2. «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» <i>Ожидаемый результат:</i> выполненное задание	Бланки, ручки	40-45 мин.	Педагог-психолог

Практические занятия для обучающихся должны проводиться с использованием разнообразных форм и методов воспитательной (просветительской, профилактической, коррекционно-развивающей, консультативной) деятельности. Чаще всего, педагоги и специалисты используют занятия с элементами тренинга, деловые и ролевые игры, педагогические инсценировки, эвристические беседы, решение ситуационных задач, кейсы, диспуты, дебаты, интерактивные экскурсии, встречи с интересными людьми; в последнее время, популярной стала форма организации совместных социальных действий, проектов (участие в акциях, флешмобах, квестах, волонтерство).

Для усиления формирующего и развивающего эффекта от занятий необходимо продумать варианты привлечения родителей к реализации программы, в целях закрепления у обучающихся навыков и умений, и опосредованного влияния на улучшение качества детско-родительских отношений. В современной педагогической практике представлено множество организационных форм, которые следует применять для налаживания успешной коммуникации с родителями.

Традиционные формы: родительские собрания, беседы, размещение информации на стендах, тематические буклеты, посещения на дому и пр.

Современные интерактивные формы: брифинги, родительские ринги, образовательно-игровые тренинги, родительские вечера, семейные маршруты выходного дня и пр., в том числе, с использованием информационных технологий (он-лайн мероприятия – консультации, дискуссии, семинары-практикумы, конференции, круглые столы, библиотеки семейного чтения, вечера вопросов и ответов и пр.).

При реализации практико-ориентированных программ направленных на формирование и развитие конкретных социальных навыков и умений чаще всего используются тренинги как активные методы групповой работы. Тренинги могут быть направлены на: снижение эмоционального напряжения, тревожности; командообразование; развития коммуникативных навыков; личностного развития и поиска ресурсов.

В отношении методов воздействия на обучающихся используемых при реализации программы следует особо выделить, как наиболее эффективный, метод воздействия на другого человека – убеждение. Убеждение один из мягких, но и самый сложный, метод психологического воздействия, а именно убеждение, ставящее целью радикально скорректировать взгляды собеседника, чтобы тем самым повлиять на последующее поведение. Данный вариант является самым этичным способом влияния, так как здесь нет насилия или внедрения в подсознание другого человека [20].

Еще одним из наиболее эффективных методов влияния на обучающихся выступает метод примера. В.Г. Крысько (1999) описывая данный метод, подчеркивает его целеустремлённое и планомерное воздействие на сознание и поведение школьников через выстроенную систему положительных образцов, является основой для формирования позитивной модели коммуникативного поведения, а также стимулом и средством самовоспитания. Учёный выделяет два значения метода примера:

обсуждение эталона поведения и реальная демонстрация образца поведения взрослым, учителем, родителями и другими членами общества [36].

Важно помнить, что методы влияния (разъяснение, увещание, внушение, одобрение, поощрение, наказание, упражнения и др.), оказывают различное воздействие на одних и тех же людей в зависимости от внутренних и внешних обстоятельств, поэтому в арсенале педагога, всегда должны быть продуманы запасные варианты воздействия.

III. Заключительный/Диагностический этап/Мониторинг (сроки _____ 20__ г.)

Обязательным является проведение повторной/итоговой диагностики, по тем же методикам, которые использовались на первом этапе – для оценки степени произошедших изменений и определения эффективности и результативности программы.

В качестве критериев оценки эффективности могут выступать следующие показатели: расширение представлений о способах саморегуляции; расширение поведенческого репертуара; повышение уровня умения адекватно выражать свои чувства, противостоять давлению и манипуляциям со стороны других людей; повышение ресурсного потенциала обучающихся; сформированность стойкого нравственного иммунитета к негативным факторам жизни; повышение академической успеваемости у обучающихся участвовавших в программе и т.д. Количественные показатели могут выражаться в снижении доли обучающихся с девиантными проявлениями; снижении количества деструктивных действий направленных на причинение вреда сверстникам, порчи имущества ОО; снижении количества конфликтов с участием обучающихся с девиантным поведением; увеличении доли обучающихся снятых с внутришкольного учета/ПДН; увеличении доли обучающихся участвующих в просоциальной деятельности и т.д.

Целесообразно отслеживать и оценивать реализацию профилактической программы на всех этапах, для чего необходимо

организовать систему мониторинга, которая предполагает систематический сбор информации о ходе работ для сравнения текущего состояния дел с планом, с тем, чтобы своевременно обнаружить отклонения и отреагировать на них.

Оценка эффективности реализации программы должна проходить методом сравнения и заключается в том, чтобы установить:

- насколько результаты, достигнутые программой, соответствуют результатам запланированным;
- оправданы ли материальные и иные ресурсы, вложенные в программу;
- следует ли распространять полученный опыт; что надо изменить.

7. Ожидаемые результаты. Основным показателем эффективности программы выступает повышение уровня жизнестойкости обучающихся, что проявляется в сформированности у них таких качеств как:

- адаптивность к социуму;
- адекватная самооценка, уверенность в себе;
- развитые навыки межличностного взаимодействия;
- независимость, самостоятельность суждений
- саморегуляция поведения и эмоций, стрессоустойчивость;
- стремление к достижениям, саморазвитию, самореализации;
- независимость, самостоятельность суждений;
- появление устойчивых интересов, увлечений просоциальной направленности;
- наличие жизненных перспектив;
- наличие ценностно-смысловых установок, направленных на реализацию волевых действий (мотивация, целеполагание, сосредоточение на достижении поставленной цели, осмысливание и самоконтроль);

Показателями успешной реализации программы также могут выступать:

- создание в ОО системы психолого-педагогических механизмов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся;
- создание системы мероприятий направленных на повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по проблеме успешного преодоления стрессов, жизненных трудностей,
- повышение мотивационной готовности педагогического коллектива к работе по формированию и развитию жизнестойкости обучающихся;
- овладение педагогами активными психолого-педагогическими технологиями профилактической работы, направленной на формирование совладающего поведения у обучающихся;
- заинтересованность родителей в повышении психолого-педагогической компетентности.

8. Ресурсное обеспечение реализации программы предусматривает: методическое и информационное обеспечение педагогических работников принимающих участие в реализации программы; нормативно обоснованное взаимодействие с ведомствами (медицинскими учреждениями, правоохранительными органами и др.) и общественными организациями (не коммерческие фонды, центры оказания помощи и т.д.); эффективно функционирующее взаимодействие педагогов и специалистов данной организации; наличие квалифицированных специалистов имеющих право на осуществление тех или иных видов деятельности (психодиагностической, психокоррекционной, консультативной и т.д.); материально-техническое обеспечение и т.д.

Педагогическим работникам, реализующим психолого-педагогическую программу необходимо:

- быть хорошо информированными по всем предлагаемым для обсуждения темам.
- придерживаться определенных рекомендаций, данных другими специалистами, работающими с этой группой;

- быть искренними, открытыми, доброжелательными в процессе работы с обучающимися, т.к. поведение педагога должно соответствовать тем рекомендациям, которые он излагает. «Одни и те же слова по-разному воспринимаешь от человека, которому веришь, и от человека, в словах которого сомневаешься» (Н. Крупская);

- иметь опыт участия в социально-психологических тренингах;
- быть готовым к применению тренинговой технологии;
- быть готовым работать с обучающимися отягощенными «личными проблемами», зачастую выступая в роли наставника (куратора).

- придерживаться определённой стратегии в работе по профилактике суицидального поведения, знать, как подавать материал не заостряя внимание на самом событии или процессе, а говорить о: повышении уверенности в себе, поиске социальной поддержки, поведении в конфликтных и других кризисных ситуациях, стрессоустойчивости.

Для педагога-психолога, важно иметь соответствующий инструментарий по работе с травмой – набор психокоррекционных и развивающих методов, техник, упражнений, направленных на:

- создание психологически безопасной атмосферы;
- коррекцию эмоциональной сферы – снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами;
- психокоррекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций;
- выработку внутренней свободы, понимание своих целей, потребностей;
- преодоление препятствий, выработку навыков поиска выхода из сложных ситуаций;
- формирование позитивного образа будущего. [51].

При реализации программ психолого-педагогической направленности предъявляются определенные требования к их материально-техническому обеспечению. Так, для проведения практических, интерактивных, тренинговых занятий необходимо иметь изолированное оборудованное

помещение с компьютером (ноутбуком), мультимедийной установкой, экраном для просмотра видеоматериалов, акустической системой, школьной доской (по мере необходимости возможно использование интерактивной доски, флипчарта), в котором есть стулья и столы (свободно перемещающиеся), для организации различных форм работы (за столами, в круге).

Также необходимо учесть, что при проведении практических занятий требуется не только раздаточный материал (возобновляемые ресурсы), но и расходный материал (не возобновляемые ресурсы): бумага формат А4 и А3, ручки шариковые, ватман, цветная бумага, цветные карандаши, маркеры, краски, клей, ножницы, журналы, пластилин, бейджики, бланки, памятки, наборы метафорических ассоциативных карт, мячи (разного диаметра), веревки разной длины и иной материал в зависимости от задач конкретного занятия.

9. Литература (с учетом библиографических требований к оформлению источников).

2.2. Инструменты реализации психолого-педагогической программы направленной на повышение уровня жизнестойкости обучающихся

Для успешной реализации психолого-педагогической программы необходимым является проведение входной диагностики, направленной на выявление особенностей обучающихся и определение состава «группы риска». Данная информация позволит конкретизировать задачи, формы и методы организации деятельности специалистов осуществляющих психолого-педагогическое сопровождение направленное на повышение уровня жизнестойкости обучающихся.

В Приложение 1 приведен примерный перечень методик, которые могут использоваться для проведения диагностики.

Важно подчеркнуть, что большинство методик разработаны для психологов, поэтому если в вашей ОО нет педагога-психолога, то

необходимо обратиться за помощью в подборе, проведении и интерпретации результатов обследования в муниципальные или региональные службы психолого-педагогического сопровождения / ПМПК / ППМС центры для получения консультации специалиста.

Эффективность мероприятий, направленных на формирование и развитие навыков жизнестойкости обучающихся во многом определяется условиями и ресурсами, которыми располагает конкретная ОО, т.к., наличие специалистов, оборудования, готовности всех субъектов образовательного процесса к сотрудничеству и взаимодействию будет влиять на успешность реализации программы.

В Приложение 2 представлена информация из разных регионов нашей страны, по программам уже реализованным и показавшим положительную динамику целью которых являлось формирование и развитие навыков жизнестойкости обучающихся, в них отражены различные аспекты организации работы образовательных учреждений по планированию, внедрению и воплощению программ данной направленности в образовательной практике.

В программах описана работа с обучающимися принадлежащими к различным группам рисков – это и школьники с ОВЗ, и с проявлениями девиаций в поведении (суицидальные, агрессивные склонности), а также имеющие опыт проживания трудных жизненных ситуаций.

В данных программах представлены разработанные педагогами и психологами сценарии тренингов, классных часов, практикумов, социальных проектов, родительских собраний.

Разнообразие форм и методов воспитательной работы ставит перед педагогом вопрос об их выборе. Несмотря на большое количество публикуемых описаний различных классных часов, конкурсов, шоу-программ, праздников, чаще всего оказывается, что идентичные результаты трудновоспроизводимы, т.к. планы, конспекты, сценарии разработаны для конкретных обучающихся, в них, буквально, отпечатываться

индивидуальность педагогов-авторов и социокультурные условия (региональные, этнические и др.), в которых реализуются данные мероприятия. Вероятность совпадения стольких признаков слишком ничтожна, чтобы можно было, точно копируя готовую программу, надеяться на такой же успех. Однако нельзя отрицать возможность использования в воспитательной работе описанных и апробированных форм, если педагог подходит к заимствуемой форме творчески, наполняет её новым содержанием, адаптирует к местным условиям.

В современной педагогической практике представлено множество форм и методов используемых в воспитательной деятельности.

Под формой воспитательной работы обычно подразумевается специфика организации деятельности и взаимодействий участников.

Форма работы, по определению Е.В.Титовой (1993) – это устанавливаемый порядок организации конкретных актов, ситуаций, процедур взаимодействия участников воспитательного процесса, направленных на решение определённых задач: совокупность организаторских приёмов и воспитательных средств, обеспечивающих внешнее выражение содержания воспитательной работы.

Методы воспитывающей деятельности – способы взаимодействия педагога и обучающегося, ориентированные на развитие у него социально значимых потребностей и мотивов, сознания и приемов поведения (каким образом происходит достижение воспитательной цели, как преподносимое содержание воспитания осваивается обучающимся).

При проектировании психолого-педагогических программ, особенно, коррекционно-развивающей и профилактической направленности, целесообразно продумать применение не только психологических методов воздействия, но и методов воспитательного воздействия, широко представленных в педагогической практике.

Например, Н.Е. Щуркова предлагает классификацию методов воспитания исходя из практической работы педагога:

- методы, с помощью которых оказывается влияние на сознание воспитанников, формируются их взгляды и представления, осуществляется оперативный обмен информацией – методы убеждения;

- методы, с помощью которых оказывается влияние на поведение учащихся, организуется их деятельность, стимулируются ее позитивные мотивы – методы упражнения;

- методы, с помощью которых оказывается помощь в самоанализе и самооценке учащегося – методы самооценки [10].

Данная классификация хорошо сочетается с активными и интерактивными формами и методами, используемыми в профилактической деятельности.

Формы и методы интерактивного воспитания можно разделить на:

- дискуссионные: диалог, групповая дискуссия, разбор ситуаций из практики, анализ ситуаций морального выбора и др.;

- игровые: дидактические и творческие игры, в том числе деловые (управленческие) игры, ролевые игры, организационно-деятельностные игры;

- тренинговые формы проведения занятий (коммуникативные тренинги, тренинги сензитивности, командообразования и пр.), которые могут включать в себя дискуссионные и игровые методы воспитания.

Чаще всего, педагоги и специалисты используют занятия с элементами тренинга, деловые и ролевые игры, тренинги, педагогические инсценировки, эвристические беседы, решение ситуационных задач, кейсы, диспуты, дебаты, интерактивные экскурсии, встречи с интересными людьми; в последнее время, популярной стала форма организации совместных социальных действий, проектов (участие в акциях, флешмобах, квестах, волонтерство).

Для усиления формирующего и развивающего эффекта от занятий необходимо продумать варианты привлечения родителей к реализации программы, в целях закрепления у обучающихся навыков и умений, и

опосредованного влияния на улучшение качества детско-родительских отношений. В современной педагогической практике представлено множество организационных форм, которые следует применять для налаживания успешной коммуникации с родителями.

Традиционные формы: родительские собрания, беседы, размещение информации на стендах, тематические буклеты, посещения на дому и пр.

Современные интерактивные формы: брифинги, родительские ринги, образовательно-игровые тренинги, родительские вечера, семейные маршруты выходного дня и пр., в том числе, с использованием информационных технологий (он-лайн мероприятия – консультации, дискуссии, семинары-практикумы, конференции, круглые столы, библиотеки семейного чтения, вечера вопросов и ответов и пр.).

Важным основанием использования интерактивных методов является развитие у обучающегося способности противостоять многочисленным трудностям, находить выход из кризисных ситуаций, генерировать нестандартные решения, осуществлять контроль за своей деятельностью и поведением.

Интерактивные методы эффективнее пассивных, и даже, активных, потому что они позволяют:

- *активно включать обучающихся в процесс* (они выступают полноправными участниками, их опыт важен не меньше, чем опыт педагога или других участников);

- *развивать критичность мышления* (обучающиеся получают возможность самостоятельно решать проблемы – собирая и анализируя новые данные, информацию, могут выстраивать логические цепочки, аргументировать свои выводы и принимать взвешенные решения).

- *создавать благоприятную, дружескую атмосферу, сплачивать группу*, что способствует более эффективному усвоению новой информации и налаживанию доверительных отношений.

- *выстраивать равноправные (партнёрские) отношения*, исключая доминирование одного выступающего или одного мнения над другим (это особенно важно, для подросткового и юношеского возраста, когда любое давление со стороны может расцениваться как унижение достоинства).

Таким образом, интерактивные методы поощряют исследовать, давать свою оценку изучаемым явлениям и окружающей действительности, соотносить полученную информацию с собственным опытом, присваивать эффективные практики и реализовывать их в повседневной жизни делая её более осмысленной и насыщенной.

В Приложении 3, представлена краткая характеристика некоторых интерактивных форм и методов, применяемых в работе с обучающимися.

В Приложении 4 представлен реестр психолого-педагогических программ, рекомендуемых для организации и проведения профилактической работы в образовательной организации, которые прошли экспертную оценку общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России» и рекомендованы для реализации в образовательных организациях.

В Приложении 5 представлен реестр электронных наглядных пособий по работе с родителями и подростками, рекомендуемых для использования в организации профилактической работы Министерством просвещения Российской Федерации.

В Приложении 6 представлен реестр авторских программ и учебно-методических разработок по пропаганде здорового образа жизни и профилактике потребления ПАВ несовершеннолетними, рекомендуемые департаментом образования, науки и молодежной политики Воронежской области.

Литература:

1. Федеральный закон «Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации» от 10.12.1995 N 195-ФЗ (последняя редакция). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8574/
2. Азарова, Л.А. Психология девиантного поведения: учеб.-метод. комплекс / Л.А. Азарова, В.А. Сятковский. – Минск: ГИУСТ БГУ, 2009. – 164 с.
3. Александрова, Л.А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей /Л.А. Александрова //Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований: материалы научной конференции, посвященной памяти В.Н. Дружинина. – М.: «Институт психологии РАН», 2005. – С. 16-22.
4. Александрова, Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире /Л.А. Александрова //Известия ТРТУ. Тематический выпуск «Гуманитарные проблемы современной психологии». – Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2005. № 7 (51). - С. 83 - 84.
5. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита //Психологический журнал. 1994. Вып. 15, № 1. С. 3-19. URL: <https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-disk-public%3A%2F%2FF5AlaSrUeN27ie5T2JSXOZ9DBnv6FDnhHP25phZJQMI%3D&name=%D0%90%D0%BD%D1%86%D1%8B%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf&nosw=1>
6. Аракелов, Г.Г., Аршинова В.В., Жданова Г.Е. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества /Г.Г. Аракелов, В.В. Аршинова, Г.Е. Жданова //Психологическая наука и образование. М.: МГППУ, 2008. – № 2. С. 52-61.
7. Баева, И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002.

8. Баева, И.А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение [Электронный ресурс] / И.А. Баева // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». URL: www.psyedu.ru
9. Банщикова, Т.Н., Соколовский М.Л., Моросанова В.И. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций: психометрические характеристики русской версии методики // Сибирский психологический журнал, 2020. №76.
10. Барышникова Г.Б. Теория и методика воспитания младшего школьника Учебно-методическое пособие /Г.Б. Барышникова Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2006. URL: <https://cito-web.yspu.org/link1/metod/met40/node10.html>
11. Басин, М. Формирование навыков волевой регуляции у девиантных подростков [Текст] /М. Бурмистрова, Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде) [Текст]: методические рекомендации для специалистов системы образования / Е.В. Бурмистрова. – М.: МГППУ, 2006.
12. Битюцкая, Е.В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации критерии с позиции деятельностного подхода А.Н. Леонтьева.// Вестник Московского университета. Серия 14. Психология – 2013. – № 2 – С. 40-56.
13. Битюцкая, Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19. 00. 01 / Е.В. Битюцкая – Москва, 2007. 27 с.
14. Битюцкая, Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания /Е.В. Битюцкая //Психологическая наука и образование, 2007. – № 4. С. 87-94.
15. Битянова, М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. – СПб, 2009. 111 с.

16. Бочарова, Е.Е. Стратегии копинг-поведения и субъективное благополучие личности /Е.Е. Бочарова // Адаптация личности в современном мире: межвуз. сб. науч. тр. – Саратов: Изд-во «Научная книга», 2008. – Вып.1. С. 22-29.
17. Васильева, О.С., Андрущенко И.Е. Осознание смысла жизни как средство профилактики суицидального поведения подростков.//Журнал практического психолога №10-11, 2000 г.
18. Вачков, И.В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы: учебное пособие /И.В. Вачков. – Москва: Эксмо, 2008. – 416 с.
19. Вачков, И.В. Методология и методика психологического тренинга. Учебно-методическое пособие. – М.: НПФ «Смысл», 2007. – 279 с.
20. Викулова, А.А. Убеждение как метод психологического воздействия в профессиональном общении юриста //Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. 2011. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ubezhdenie-kak-metod-psiologicheskogo-vozdeystviya-v-professionalnom-obschenii-yurista>
21. Водопьянова, Н.Е., Штейн М.В. Оценка оптимизма и активности личности //Практикум по психологии здоровья /Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб, 2005.
22. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.
23. Волкович, А.Г. Значение психологической защиты в профессиональной деятельности /А.Г. Волкович //Системогенез учебной и профессиональной деятельности – Ярославль: Изд-во «Канцлер», 2007. С. 108-110.
24. Грановская, Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. – СПб.: Знание, 2013. 352 с. URL: <https://s.siteapi.org/103e85956324ab8.ru/docs/9b096a7382262ea27eb2a676751818238575dc85.pdf>

25. Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание/ А.Г. Грецов – «Питер», 2011. 298 с. URL: https://magistr54.ru/wp-content/uploads/2022/01/treningi_razvitiya_s_podrostkami_tvorchestvo_obschenie_samopoznanie_andrey_gretsov.pdf
26. Дыненкова Е.Н., Стенникова И.А. Методические рекомендации по вопросам составления программ (проектов) по формированию здорового жизненного стиля участников образовательных отношений. [Электронный ресурс] Министерство общего и профессионального образования Свердловской области. «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Лад» 2014. 31 с. URL: http://centerlado.ru/uploadedFiles/files/biblioteka/cborniki_i_materiali_po_bzh/Metodicheskie_rekomendatsii_po_voprosam_sostavleniya_programm_i_proektov_po_formirovaniyu_ZZhS.pdf
27. Ефимова, О.И., Игдырова, С.В., Ощепков, А.А. Взаимосвязь ценностных ориентаций и жизнестойкости личности у нормативных и девиантных подростков //Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2011. – № 1. – С. 61-71.
28. Зимняя, И.А. Педагогическая психология /И.А. Зимняя. – М.: МПСИ, МОДЭК, 2013. 448 с.
29. Зыкова, М.Н. Психолого-педагогическое содействие развитию личности подростка: Учеб. пособие /М.Н. Зыкова; Российская акад. образования, – Московский психолого-социальный ин-т. – М.: Издательство МПСИ. 2009. — 70 с.
30. Иванова, М. А. Жизненные сценарии и жизнестойкость подростков //Фундаментальные исследования, 2013.– № 10-4. – С. 875-878.
31. Ильин, Е.П. Психология воли: учеб.пос. для пед. учеб. завед. /Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. 280 с.
32. Ильин, И.А.. Путь духовного обновления. М.: АСТ, 2006.
33. Интерактивные образовательные технологии. [Электронный ресурс]: Сайт Университета ИТМО. URL: https://edu.itmo.ru/ru/edutech_interactiv/

34. Калинина, Н.В. Тренинг жизненной стойкости в развитии социальной компетентности подростков / Н.В. Калинина // Сельская школа, 2006. – №2. - с. 120-128.
35. Калинина, Н.В. Формирование социальной компетентности как механизм укрепления психического здоровья подрастающего поколения // Психологическая наука и образование. – 2011. №24. С 16-21. URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2001_n4/Kalinina
36. Калишкина, Д.С. Подготовка педагога к использованию примера как метода воспитания в практике советской школы // Социальная педагогика. 2019. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podgotovka-pedagoga-k-ispolzovaniyu-primera-kak-metoda-vospitaniya-v-praktike-sovetskoy-shkoly>
37. Кий, Н. М. Формирование у подростков жизнеутверждающих установок // Социальная педагогика, № 5. 2012 С. 57-71.
38. Климова, М.О. К проблеме воли в психологии /М.О. Климова // Мат. участников съезда – М. : Росс. психолог. об-во, 2012. – Т. 1. 446 с.
39. Книжникова, С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости [Текст]: монография. – Краснодар: «АСВ-полиграфия», 2009.
40. Лаврёнова, Т.И., Лыгина, М.А. Социальное сопровождение и поддержка детей в трудной жизненной ситуации // Социосфера. – 2011. №3. С. 55-60. URL: https://psyjournals.ru/journals/sociosphaera/archive/2011_n3/46842
41. Леонтьев, Д. А., Рассказова, Е. И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. 63 с.
42. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М., 2003.
43. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности обучающихся: дисс. ... канд. психол. наук. М., 2010. 225 с. URL: <https://www.dissercat.com/content/psikhologicheskoe-soderzhanie-zhiznестоikosti-lichnosti-studentov>

44. Мадди, С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / Мадди Сальваторе Р.; Перевод с англ. Е. Н. Осина, под ред. Д. А. Леонтьева // Психологический журнал. –2005. №6. С. 87-101.
45. Лобаскова, М.М., Гиндина Е.Д., Малых С.Б. Природа изменения темперамента в подростковом возрасте //Теоретическая и экспериментальная психология. 2010. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/priroda-individualnyh-razlichiy-temperamenta-v-podrostkovom-vozhraste>
46. Миновская, О.В. Организация экстремальных культурно досуговых мероприятий для учащихся в условиях города //Социальная педагогика в социальных практиках: Сборник материалов Международного симпозиума /научн. ред. А.В. Мудрик, Т.Т. Щелина. – М.: БУКИ ВЕДИ, 2013. 212 с.
47. Мысова, О.Ф. Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические подходы //Воспитание школьников. – 2013. № 6. С. 55.
48. Никольская, ИМ., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей / ИМ. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2000. 507 с.
49. Осипова, А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. – Ростов на Дону.: Издательство «Феникс», 2005.
50. Особенности формирования жизнестойкости в трудных жизненных и стрессовых ситуациях у несовершеннолетних: методические рекомендации; [Электронный ресурс]: /сост. И.В. Авилова, Е.Д. Гильманова, Т.В. Маслакова; автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Институт развития образования». – Ханты-Мансийск: Институт развития образования, 2020. – 71 с. URL: <http://imc.tomsk.ru/wp-content/uploads/2024/04/%D0%9C%D0%A0-%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8-%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F->

[%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8-%D0%B2-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%B8-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%85-%D1%81%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%D1%85-%D1%83-%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D1%85.pdf](#)

51. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании [Текст]: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. – Барнаул, 2014. – 184 с. URL: https://gymnasium42.ru/wp-content/uploads/2015/03/metod_formirovanie_zhiznestoikosti.pdf
52. Останина, Н.В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе /Н.В. Останина //Известия РГПУ им. А.И. Герцена (Аспирантские тетради. Ч.П: Педагогика и психология, теория и методика обучения). – 2008. № 32(70). С. 127-132.
53. Осухова, Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. – М., 2005.
54. Пергаменщик, Л.А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Практикум [Текст]: учеб.-метод. пособие /Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012.
55. Программа по формированию навыков жизнестойкости обучающихся МБОУ СОШ № 3 на 2022 - 2025 учебный год г. Бийск URL:
56. Программа формирования жизнестойкости обучающихся. URL: <https://magistr54.ru/wp-content/uploads/2019/06/programma-formirovaniya-zhiznestojkosti-obuchajushhihsja-obrazec.pdf>
57. Прутченков, А.С Социально-психологический тренинг в школе. – М., 2001.

58. Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образовательного процесса. Проблемы внедрения психолого-педагогических исследований в систему образования. Ч. 2. М.; ПЕР СЭ, 2004. С. 72-82].
59. Сборник методических разработок по формированию жизнестойкости обучающихся: метод. пос. /Сост.: Вдовина Е.Г., Моисеева Т.А. Барнаул, 2015. 146 с. URL: https://stepschool.gosuslugi.ru/netcat_files/95/3099/Sbornik_metodicheskikh_razrabotok_po_formirovaniyu_zhiznestoyskosti_obuchayuschih_sya.pdf
60. Сборник программ образовательных организаций, лауреатов краевого конкурса программ по формированию жизнестойкости обучающихся: метод. пос. /Сост.: Вдовина Е.Г., Беспрозванная Л.В. – Барнаул, 2016. 324 с. URL: https://iro22.ru/wp-content/uploads/2023/10/sbornik_programm_po_formirovaniyu_zhiznestoyskosti_1.pdf
61. Серебрякова, Т.А., Курылева В.С. Совладающее поведение как важнейший компонент защитных механизмов психики человека: теоретический обзор проблемы //Научное обозрение. Педагогические науки. – 2021. № 5. С. 29-33. URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2395>
62. Снайдер, Д. Практическая психология для подростков, или Как найти своё место в жизни. – М. Издательство «АСТ-ПРЕСС», 2000. URL: <https://www.klex.ru/1nrd>
63. Сова, Ю.И. Смысловая саморегуляция жизнестойкого отношения студента к кризисным ситуациям: дис.канд. психол. наук /Ю.И. Сова. – Тамбов, 2009. 228 с. URL: <https://www.dissercat.com/content/smyslovaya-samoregulyatsiya-zhiznestoikogo-otnosheniya-studenta-k-krizisnym-situatsiyam>
64. Степанов, С.С. Учимся владеть собой. – М.: Издательство «Академический Проект», 2001.

65. Тарханова, И.Ю. Новые подходы к организации профилактической работы в образовательной среде //Ярославский педагогический вестник. 2016. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/novye-podhody-k-organizatsii-profilakticheskoy-raboty-v-obrazovatelnoy-srede>
66. Титова, Е.В. Если знать, как действовать: разговор о методике воспитания: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1993.
67. Тренинг для подростков по формированию жизнестойкости: Методическое пособие/ Составитель: А.Ю. Баранова. – Иркутск: Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2017. 21с. URL: https://uiedu.ru/wp-content/uploads/7_%D0%93%D0%90%D0%A3-%D0%A6%D0%9F%D0%9F%D0%9C%D0%B8%D0%A1%D0%9F-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B5-%D0%96%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C.pdf
68. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации /Под ред. А.Ф. Шадуры.- СПб.: «Речь», 2005.- 176с.
69. Тренинги для подростков на развитие личностной сферы (командообразование, лидерство, внутренние ресурсы) (Срок реализации – 3 года, возраст детей от 14 до 17 лет) Составитель: Чиркова Г.В., педагог дополнительного образования Ярославль, 2015. URL: https://cdo-ross.edu.yar.ru/roditelyam_o_detyah/programma_treningov_dlya_podrostkov.pdf
70. Туманов Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Саратов, 2002. 69 с.
71. Усов, М.Г. Ранняя диагностика и терапия депрессий – важнейшие факторы профилактики суицидов у подростков. М.: Наука, 2006. 298 с.

72. Фалькович, Т.А. и др. Нетрадиционные формы работы с родителями. Для классных руководителей. /Т.А. Фалькович, Н.С. Толстоухова, Л.А. Обухова. – М., 2005. 240с.
73. Фоминова, А. Н. Жизнестойкость личности. Монография. – М.: МПГУ, 2012. 152 с. URL: <https://www.klex.ru/gro>
74. Фопель, К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2003. – 336с.
75. Формирование жизнестойкости учащихся. (Методические рекомендации для педагогов и родителей). ГБОУ ИПО Краснодарского края Кафедра психологии и педагогики Краснодар, 2017. 38 с. URL: https://uiedu.ru/wp-content/uploads/3_metodicheskie_rekomendacii_formirovanie_zhiznestoykosti_obuchayushchihsya_iro.pdf
76. Формирование жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями детей и подростков в образовании [Текст]: учебно-методическое пособие /составители: М.В. Шамардина, Т.А. Матерова, Н.А. Першина – 2-е изд. – Бийск: АГГПУ им. В.М. Шукшина, 2016. – 190 с. URL: http://irbis.bigpi.biysk.ru/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&Z21ID=&I21DBN=BIBL&P21DBN=BIBL&S21STN=1&S21REF=3&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=0&S21LOG=1&S21P03=K=&S21STR=%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%8B
77. Хамер, Г.В. Квесты как интерактивное средство патриотического воспитания молодежи [Текст] /Г.В. Хамер //Новая наука: Опыт, традиции, инновации. 2016. № 5-2 (83). С. 65-67.
78. Хлестов, Е. В. Психологические условия формирования жизнестойкости подростков в процессе семейного воспитания //Педагогика: история, перспективы. 2022. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-usloviya-formirovaniya-zhiznestoykosti-podrostkov-v-protssesse-semeynogo-vospitaniya>

79. Холодная, М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. СПб.: Питер, 2004. 384 с.
80. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с родителями. – М.: Генезис, 2008. 160 с.
81. Чаусова, О.А. Развитие жизнестойкости старшеклассников в условиях современного образования [Текст] /О.А. Чаусова //Симбирский научный вестник. 2011. № 3.
82. Черепанова, Е. Психологический стресс. Помоги себе и своему ребенку [Текст] /Е. Черепанова. – М., 2006.
83. Чистякова, М.И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова. – 2-е изд. – М.: Просвещение: Владос, 1995. 160 с.
84. Шаталова, О.А. Памятка для классного руководителя по профилактике деструктивного поведения обучающихся /составитель: О.А. Шаталова. – Смоленск, ГАУ ДПО СОИРО, 2023. 12 с. URL: <https://www.calameo.com/read/006398858376523347e58>
85. Ширшов, В.Д., Забара Л.И., Якина Л.Н. Жизнестойкость личности как социальный феномен (опыт философского и психолого-педагогического анализа) //Педагогическое образование в России. 2019. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-lichnosti-kak-sotsialnyy-fenomen-opyt-filosofskogo-i-psihologo-pedagogicheskogo-analiza>
86. Шнейдер, Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков Издательство: Академический проект, Гаудеамус. 2013. 336 с.
87. Щуркова, Н.Е. Как воспитать жизнеспособность школьника [Текст] /Н.Е. Щуркова //Социальная педагогика. – 2013. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kak-vospitat-zhiznesposobnost-shkolnika>

Интернет-ресурсы:

1. Аналитический центр по мониторингу и профилактике деструктивного поведения подростков и молодежи. Сайт ФИОКО. URL: https://fioco.ru/about_ac

2. Методические рекомендации по внедрению в практику образовательных организаций современных методик в сфере профилактики деструктивного поведения подростков и молодежи (на основе разработок российских ученых). Сайт ФИОКО. URL: https://fioco.ru/metod_rec
3. Навигатор профилактики виктимизации детей и подростков. Сайт МГППУ г. Москва. URL: https://mgppu.ru/about/publications/prevention_of_victimization
4. Программа развития компонентов жизнестойкости у подростков «Держи удар». URL: https://psyjournals.ru/nonserialpublications/cjp2017/contents/Zalmanova_Ermakova
5. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде: каталог лучших практик работы с детством – 2019. XV Международная научно-практическая конференция «Психология образования: лучшие практики работы с детством». Москва. 20–22 ноября 2019 года. / Коллективная монография. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2019. – 297 с. URL: <https://resurs-yar.ru/files/slujba/paket/katalog2019.pdf>
6. Публичная лекция «Парадоксы жизнестойкости или загадки трудных жизненных ситуаций». /Видеозапись лекции. Сайт МГППУ г. Москва. URL: <https://mgppu.ru/events/1148>
7. Современные образовательные технологии: учебное пособие/под ред. Н.В. Бордовской, 3-е изд. — М.: КНОРУС, 2016. — 432 с. URL: <http://library.atu.kz/files/155041/>
8. Федеральный центр «ПРОФИЛАКТИКА». Сайт ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания». URL: <https://xn--80adrabb4aegksdjbafk0u.xn--p1ai/profilaktika/>
9. Эффективные модели и практики воспитательной и профилактической работы (2022-2024 гг.). Сайт ФИОКО. URL: https://fioco.ru/best_practices

Методики для проведения входной/итоговой диагностики

Тест жизнестойкости С. Мадди

(адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой)

Диагностическая цель: оценка способности и готовности человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей, степень его уязвимости к переживаниям стресса и депрессивности.

Краткое описание: тест представляет собой адаптацию опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом С. Мадди. Адаптирована и издана эта методика была в 2006 году Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой. Личностная переменная жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. Каждому респонденту предлагается бланк, состоящий из 45 утверждений, ему необходимо выбрать один из предложенных вариантов ответов.

Источник: Особенности формирования жизнестойкости в трудных жизненных и стрессовых ситуациях у несовершеннолетних: методические рекомендации; [Электронный ресурс]: /сост. И.В. Авилова, Е.Д. Гильманова, Т.В. Маслакова; автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Институт развития образования». – Ханты-Мансийск: Институт развития образования, 2020. 71 с.

Ссылка на электронный ресурс: URL: <http://imc.tomsk.ru/wp-content/uploads/2024/04/%D0%9C%D0%A0-%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8-%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8-%D0%B2-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%B8-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%85-%D1%81%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%D1%85-%D1%83-%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D1%85.pdf>

Опросник «Способы совладающего поведения»

(копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман)

Диагностическая цель: определение копинг-стратегий, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности.

Краткое описание: опросник состоит из 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Респондент должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него.

Источник: Особенности формирования жизнестойкости в трудных жизненных и стрессовых ситуациях у несовершеннолетних: методические рекомендации; [Электронный ресурс]: /сост. И.В. Авилова, Е.Д. Гильманова, Т.В. Маслакова; автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Институт развития образования». – Ханты-Мансийск: Институт развития образования, 2020. 71 с.

Ссылка на электронный ресурс: <http://imc.tomsk.ru/wp-content/uploads/2024/04/%D0%9C%D0%A0-%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8-%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8-%D0%B2-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%B8-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%85-%D1%81%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%D1%85-%D1%83-%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D1%85.pdf>

Методика «Индикатор копинг-стратегий»

(Д. Амирхан, адаптация Н.А. Сирота (1994), В.М. Ялтонский (1995)).

Диагностическая цель: выявление доминирующих копинг-стратегий личности.

Краткое описание: опросник состоит из 33 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Респонденту необходимо определить, какие из предложенных вариантов чаще им используются.

Источник: Методическое руководство. Сборник тестов программно-методического комплекса дифференциальной диагностики поведенческих нарушений несовершеннолетних «Диагност-Эксперт+» / Н.В. Дворянчиков, В.В. Делибалт, Е.Г. Дозорцева, М.Г. Дебольский, А.В. Дегтярев, Р.В. Чиркина, А.В. Лаврик, – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. 198 с.

Ссылка на электронный ресурс: https://stoppav.ru/images/docs/SHPR/biblioteka/NPB/PP/Metodich_ruk_Sbornik_testov_Prilozhenie.pdf стр. 175

Методика диагностики самооценки личности Дембо-Рубинштейн
(в модификации А.М. Прихожан (1981, 1985))

Диагностическая цель: изучение самооценки по заданным характеристикам (здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многое делать своими руками, умелые руки; внешность; уверенность в себе).

Краткое описание: методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Респондентам предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкции и задание.

Методика полезна для получения оперативной информации, может проводиться как фронтально/группой обучающихся, так и индивидуально. Проведение методики обязательно предполагает беседу с испытуемым.

Источник: Приложение 13. Измерение самооценки по методике Дембо-Рубинштейн. URL: <https://shabanovatl.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/08/d0bcd0b5d182d0bed0b4d0b8d0bad0b0-d0b8d0b7d0bcd0b5d180d0b5d0bdd0b8d0b5-d181d0b0d0bcd0bed0bed186d0b5d0bdd0bad0b8-d0bfd0be-d0bcd0b5d182.pdf>

Измерение самооценки по методике Дембо-Рубинштейн. URL: <https://infourok.ru/metodika-samoocenki-i-urovnya-prityazaniy-dembo-rubinshtejn-6166212.html>

Личностный опросник Айзенка (подростковый вариант)

Диагностическая цель: выявление 3-х индивидуальных качеств: интровертности - экстравертности, нейротизма и лживости.

Краткое описание: опросник состоит из 60 вопросов, респонденту необходимо ответить, утвердительно выразив согласие или отрицательно несогласие и заполнить бланк ответов. Опросник предназначен для обучающихся в возрасте от 12 до 17 лет. Соответственно может использоваться: при выявлении особенностей личности подростка, формировании классных коллективов, в целях коррекции взаимоотношений в системах: «ученик — учитель», «ученик — класс»; в профессиональном отборе молодежи на различные типы профессий (в частности на профессии типа «человек — человек»).

Источник: URL: <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/69-diagnosis-emotional-and-the-personal-sphere/175-questionnaire-eysenck-teens>

Шкала личностной тревожности для учащихся 10-16 лет (А.М.Прихожан)

Диагностическая цель: выявление уровня личностной тревожности.

Краткое описание: опросник состоит из краткого описания 40 ситуаций. Респонденту предлагается представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она неприятна и в бланке, обвести кружком один из 5-и вариантов ответов.

Источник: Особенности формирования жизнестойкости в трудных жизненных и стрессовых ситуациях у несовершеннолетних: методические рекомендации; [Электронный ресурс]: /сост. И.В. Авилова, Е.Д. Гильманова, Т.В. Маслакова; автономное учреждение дополнительного

профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Институт развития образования». – Ханты-Мансийск: Институт развития образования, 2020. 71 с.

Ссылка на электронный ресурс: <http://imc.tomsk.ru/wp-content/uploads/2024/04/%D0%9C%D0%A0-%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8-%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8-%D0%B2-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%B8-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%85-%D1%81%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%D1%85-%D1%83-%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D1%85.pdf>

Методики для уточнения данных

Диагностика агрессивного поведения

Личностный опросник агрессивности Басса-Перри

(адаптация С.Н. Ениколопова, Н.П. Цибульского)

Диагностическая цель: выявление агрессивных и враждебных реакций человека.

Краткое описание: опросник состоит из 24 утверждений. Каждому респонденту предлагается бланк, в котором ему необходимо выбрать один из 5-и вариантов ответов.

Источник: Методическое руководство. Сборник тестов программно-методического комплекса дифференциальной диагностики поведенческих нарушений несовершеннолетних «Диагност-Эксперт+» / Н.В. Дворянчиков, В.В. Делибалт, Е.Г. Дозорцева, М.Г. Дебольский, А.В. Дегтярев, Р.В. Чиркина, А.В. Лаврик, – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. 198 с.

Ссылка на электронный ресурс: https://stoppav.ru/images/docs/SHPR/biblioteka/NPB/PP/Metodich_ruk_Sbornik_testov_Prilozhenie.pdf

Диагностика суицидального поведения

Методика «Карта риска суицида»
(модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)

Диагностическая цель: определение степени выраженности факторов риска суицида у подростков.

Краткое описание: опросник состоит из 28 утверждений распределённых по 3-м блокам, представляющим факторы риска, и, 3-м вариантам ответов, определяющим степень риска. Анкету-опросник заполняет педагог или психолог по результатам свободной беседы с респондентом.

Источник: Диагностика суицидального риска. URL: http://xn--j1akam.xn--p1ai/psix_kabinet/diagnostika_suicidalnogo_riska.pdf

Опросник суицидального риска
(модификация Т.Н. Разуваевой)

Диагностическая цель: экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения попыток самоубийства.

Краткое описание: опросник состоит из 29 утверждений, респонденту необходимо выразить согласие или несогласие с утверждением, заполняя бланк ответов. Опросник предназначен для обучающихся 8-11 класса. Возможно индивидуальное и групповое тестирование.

Источник: Диагностика суицидального риска. URL: http://xn--j1akam.xn--p1ai/psix_kabinet/diagnostika_suicidalnogo_riska.pdf

Диагностика аддиктивного поведения

Социально-психологическое тестирование

Диагностическая цель: выявить психологические «факторы риска» возможного вовлечения в зависимое поведение, связанные с дефицитом ресурсов психологической устойчивости личности.

Краткое описание: тестирование проводится с помощью автоматизированной системы дистанционного анкетирования в режиме онлайн через портал анонимного психологического тестирования, обучающиеся неавторизируются на портале. Обработка результатов СПТ проходит без персональных данных. В зависимости от возраста опросник может содержать от 110 до 140 вопросов.

Источник: сайт Министерства образования и науки Смоленской области. Социально-психологическое тестирование. URL: <https://edu.admin-smolensk.ru/deiatelnost/profilaktika-i-bezopasnost/socialno-psihologicheskoe-testirovanie/>

Диагностика делинквентного поведения

Тест правового и гражданского сознания

(автор Л.А. Ясюкова)

Диагностическая цель: выявление общего уровня развития правового сознания подростка и его отдельных сфер.

Краткое описание: тест состоит из 13 вопросов, респонденту необходимо в бланке выбрать один из 3-х предложенных вариантов ответа.

Источник: Методическое руководство. Сборник тестов программно-методического комплекса дифференциальной диагностики поведенческих нарушений несовершеннолетних «Диагност-Эксперт+» / Н.В. Дворянчиков, В.В. Делибалт, Е.Г. Дозорцева, М.Г. Дебольский, А.В. Дегтярев, Р.В. Чиркина, А.В. Лаврик, – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. – 198 с.

Ссылка на электронный ресурс:
https://stoppav.ru/images/docs/SHPR/biblioteka/NPB/PP/Metodich_ruk_Sbornik_testov_Prilo_zhenie.pdf

**Программы и иные материалы, направленные на
формирование и развитие навыков жизнестойкости обучающихся**

**Программа развития жизнестойкости у подростков,
воспитывающихся в семьях группы риска**

– лауреат Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде 2022 года в номинации «Развивающие психолого-педагогические программы».

– Автор-составитель, Личман Дарья Сергеевна, педагог-психолог отдела образования Шумихинского муниципального округа Курганской области.

Краткое описание: в программе представлен теоретический и практический материал по проблеме развития жизнестойкости у подростков. Проведено исследование феномена жизнестойкости, состоящее из нескольких этапов, на базе образовательных учреждений Шумихинского муниципального округа, с учениками (8-9 классов) из семей группы риска. Разработаны конспекты 16-ти тренингов по формированию и развитию жизнестойкости.

Источник: сайт Московского государственного психолого-педагогического университета URL:

https://mgppu.ru/resources/education/text%20prog/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0_%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B8%CC%86%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D1%83%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2C%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%D1%81%D1%8F%20%D0%B2%20%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D1%8F%D1%85%20%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D1%8B%20%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B0.pdf

**Сборник программ образовательных организаций,
лауреатов краевого конкурса программ
по формированию жизнестойкости обучающихся**

Краткое описание: победители и лауреаты конкурса проведенного в Алтайском крае. Программы были представлены в трех номинациях: «Эффективная организация воспитательного пространства по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»; «Эффективная работа педагогов по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»; «Эффективная система управления программой по формированию навыков жизнестойкости обучающихся». В материалах по итогам реализации программ описаны успешные практики и позитивный опыт педагогических коллективов (информационные карты социально ориентированных и волонтерских проектов, классные часы, тренинги, программы индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающихся группы «суицидального риска»).

Источник: Сборник программ образовательных организаций, лауреатов краевого конкурса программ по формированию жизнестойкости обучающихся: метод. пос. / Сост.: Вдовина Е.Г., Беспрозванная Л.В. Барнаул, 2016. с.324

Ссылка на электронный ресурс: https://iro22.ru/wp-content/uploads/2023/10/sbornik_programm_po_formirovaniju_zhiznestojkosti_1.pdf

Сборник методических разработок по формированию жизнестойкости обучающихся

Краткое описание: в сборнике представлены материалы, подготовленные педагогами-психологами пилотных общеобразовательных организаций, реализующих программу по формированию жизнестойкости обучающихся в Алтайском крае (сценарии классных часов, тренинги, игры, родительские собрания).

Источник: Сборник методических разработок по формированию жизнестойкости обучающихся: метод. пос. / Сост.: Вдовина Е.Г., Моисеева Т.А. Барнаул, 2015. 146 с.

Ссылка на электронный ресурс:

https://stepschool.gosuslugi.ru/netcat_files/95/3099/Sbornik_metodicheskikh_razrab_otok_po_formirovaniyu_zhiznestoyskosti_obuchayuschihsya.pdf

**Электронный сборник «НАВИГАТОР ПСИХОЛОГА
«Профилактика антивитального поведения несовершеннолетних в
общеобразовательных организациях»**

— сайт «НАВИГАТОР ПСИХОЛОГА» URL:
<https://psynavigator.22edu.ru/#b6784>

Краткое описание: электронный сборник создан в целях методической поддержки образовательных организаций по вопросу совершенствования индивидуальной профилактической работы с обучающимися с антивитальным поведением, родителями и педагогами.

Пакет разработок оформлен в формате методического пособия для использования образовательными организациями. В пособии представлен широкий спектр практических и справочно-информационных материалов (каталог игр и упражнений, сценарии мероприятий психолога с детьми, педагогами и родителями, стимульный и видео материалы).

Источник: Вдовина Е.Г. Навигатор психолога / Е.Г. Вдовина, Ю.В. Зальцман, Н.С. Кривоносова, А.С. Милина. Барнаул: КГБУ «Алтайский краевой центр ППМСпомощи», 2021. – 443 с.

Ссылка на электронный ресурс:

<https://fioco.ru/Media/Default/Documents/%D0%90%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D1%83%20%D0%B8%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5%20%D0%B4%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%B8%20%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B6%D0%B8%20%D0%A4%D0%98%D0%9E%D0%9A%D0%9E/100%20%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%88%D0%B8%D1%85%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA/%D0%90%D0%BB%D1%82%D0%B0%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D1%80%D0%B0%D0%B9 %D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%81%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%B%D0%B8%D0%BA %D0%9D%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%BE>

[%D1%80%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.pdf](#)

Программа занятий с учащимися 7-9-х классов «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям».

Краткое описание: программа размещена в методическом пособии, куда ещё вошли материалы по теории и технологии формирования жизнестойкости, по развитию жизнеутверждающих установок обучающихся в образовательном процессе. Притчи для групповой и индивидуальной работы с обучающимися. Упражнения для снятия эмоционального стресса. Материалы для проведения родительских собраний.

Источник: Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании [Текст]: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. – Барнаул, 2014. – 184 с.

Ссылка на электронный ресурс: https://gymnasium42.ru/wp-content/uploads/2015/03/metod_formirovanie_zhiznestoikosti.pdf

Тренинг для подростков по формированию жизнестойкости

Краткое описание: в методическом пособии изложены теоретические положения о феномене жизнестойкости подростков, а также практические рекомендации по формированию жизнестойкости, дается описание тренинга для подростков в возрасте 15-17 лет по формированию жизнестойкости с использованием метафорических ассоциативных карт и элементов сказкотерапии.

Источник: Тренинг для подростков по формированию жизнестойкости: Методическое пособие/ Составитель: А.Ю. Баранова. – Иркутск: Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2017. 21с.

Ссылка на электронный ресурс: https://uiedu.ru/wp-content/uploads/7_%D0%93%D0%90%D0%A3-%D0%A6%D0%9F%D0%9F%D0%9C%D0%B8%D0%A1%D0%9F-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B5-

**«Тренинги для подростков на развитие личностной сферы
(командообразование, лидерство, внутренние ресурсы)»**

Составитель – Чиркова Галина Владимировна, педагог дополнительного образования МБОУ ДО Центр детского творчества «Россияне» г. Ярославля

Краткое описание: программа включает три блока тематических тренингов, каждый из которых направлен на формирование определённых психологических образований у подростков от 14 до 17 лет.

1 блок. Командообразование. 2 блок. Развитие лидерских способностей. 3 блок. Поиск внутренних ресурсов. Блоки программы могут использоваться как вместе, так и автономно. Реализация программы рассчитана на три года, но возможна реализация программы в течение одного года.

Источник: «Тренинги для подростков на развитие личностной сферы (командообразование, лидерство, внутренние ресурсы)» Составитель: Чиркова Галина Владимировна, педагог дополнительного образования Ярославль, 2015 г.

Ссылка на электронный ресурс: https://cdo-ross.edu.yar.ru/roditelyam_o_detyah/programma_treningov_dlya_podrostkov.pdf

Интерактивные формы и методы, используемые в практике воспитательной деятельности

Интерактивные методы воспитания обозначают воспитание через участие и взаимодействие.

Схематично это можно представить так:



1. Пассивные методы (мероприятия). Педагог является главным организатором, он распределяет работу, предлагает заранее составленный план, лично контролирует все действия обучающихся, единолично распределяет необходимую информацию.

2. Активные методы. Педагог остаётся центральной фигурой. Он – главный и единственный источник информации и эксперт, но обучающиеся уже являются активными участниками, они могут задавать вопросы, пояснять необходимые положения, предлагать собственные решения.

3. Интерактивные методы (методы взаимодействия). Роль педагога перестаёт быть центральной, он лишь регулирует воспитательный процесс и занимается его общей организацией, формулирует вопросы или темы для обсуждения в группах, даёт консультации, контролирует время и порядок выполнения намеченного плана.

Мастер-классы — занятие практической направленности для углубления и расширения определенных знаний по специально подобранной теме, передача практического опыта педагога обучающимся.

Интерактивные вебинары — традиционная лекция вместе с дискуссией, разбором, демонстрацией слайдов или фильмов.

Голосование, опросы — организация обсуждения, в ходе которого обучающиеся активно включаются в поиск истины, открыто делятся мнениями и учатся аргументировать свою точку зрения.

Мозговой штурм — способ коллективного поиска решений для самых разных задач, генерирование идей и поиск нестандартных творческих решений.

Проекты — самостоятельное решение обучающимися практически или теоретически значимой проблемы посредством реализации системно организованной последовательности действий, направленной на достижение заранее планируемого результата, который состоит в преобразовании имеющегося/создании нового продукта.

«Микрофон» — высказывание одного участника по поставленной проблеме, остальные не комментируют.

«Броуновское движение» — хаотичное передвижение по кабинету с целью сбора информации по предложенной теме.

Ротационные тройки — работа в группе из трёх человек, в которой состав меняется при каждом следующем задании. Пары и малые группы — работа вдвоём и более.

Дебаты — целенаправленный и упорядоченный, структурированный обмен идеями, суждениями, мнениями. Эта разновидность споров направлена на то, чтобы участники дебатов убедили в своей правоте третью сторону, а не друг друга. Вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью формирование у аудитории определённого мнения по поставленной проблеме.

Дискуссия — целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной темы (проблемы). Она предполагает совместное исследование, обмен идеями и суждениями. Выявляет многообразие точек зрения обучающихся, формирует собственный взгляд на проблему. Дискуссия является одной из эффективных технологий группового взаимодействия и нацелена на коллективный обмен мнениями, вариантами решений, сопоставление

информации, предложений, идей. Применяется в обсуждении вопросов, тем, задач на которые нет однозначного ответа, существуют различные способы их решения.

Ток-шоу – это дискуссионная форма, привлекательная для подростков и молодежи тем, что можно поспорить со сверстниками и педагогом, все подвергнуть сомнению, приводя свои аргументы, отстаивать собственную точку зрения.

Деловые игры — моделирование проблемной ситуации, решение которой достигается в процессе ролевого взаимодействия участников, с установлением правил, разработкой сюжета, формированием команд игроков и «группы экспертов», по определенному сценарию и последующей оценкой принятого решения. Для деловых игр характерно: жизненность и типичность ситуаций, рассматриваемых в ходе игры; регулярное повторение задач и процедур, составляющих сущность игры; конфликтность и скрытые резервы. Деловая игра дает участникам возможность увидеть результаты своих действий, сравнить их с результатами других участников и в случае необходимости скорректировать свое решение.

«Аквариум» — разновидность деловых игр, где участники, которых не задействовали в процессе, комментируют происходящее.

«Дерево решений» — работа с ватманами: группы записывают решение ситуации, а затем меняются ватманами, добавляя свои идеи на ватман соседей.

Кейсы — (case – случай) работа обучающихся по решению задачи в виде описания проблемной ситуации. Реализация кейс-технологии позволяет сформировать у обучающихся умение применять комплексный подход при решении практических задач, стимулирует развитие критического, аналитического, творческого мышления.

Квест — (quest – длительный поиск чего-то что трудно найти). Квест – это приключенческая игра, которая приводит из точки А в точку Б, путем решения поставленных задач. В школьной практике применение такой

формы способствует формированию умений решать определенные задачи на основе компетентного выбора альтернативных вариантов через реализацию определенного сюжета. Его конструкция может быть различной, все зависит от этапов и количества команд.

Фотокросс — это соревнования фотографов, гонки с тематическими и временными рамками. Обучающимся предлагается заняться художественной фотографией со спортивным азартом: необходимо сделать несколько снимков по определенным заданиям за ограниченное время. Лучшие кадры попадают на выставку. При определении победителей учитываются художественность, оригинальность, скорость, соответствие заданию.

Флешмоб (flash – мгновение, mob – толпа) — это заранее спланированная, но спонтанная массовая акция, в которой большая группа людей появляется в обозначенном месте общественном месте, выполняет заранее оговорённые действия (сценарий) неожиданно для непосвящённых и затем расходится. В школьном коллективе флешмоб используют для развития творческих способностей и умения работать в команде, особой популярностью пользуются танцевальные, спортивные, песенные и т.д. Атрибуты для флешмоба могут быть самые различные: костюмы, спрятанные под обычной одеждой; футболки с буквами, таблички с надписями или фотографиями, флажки, парики и пр., выбор атрибутов зависит исключительно от организаторов и тематики.

Акция — активная форма работы, которую проводят участники движения в школах, клубах, на концертах, спортивных праздниках. Цель акции может быть различной: информирование, пропаганда здорового образа жизни, привлечение новых членов движения. Роль членов движения в акциях зависит от её целей и содержания. В школе традиционно проводятся экологические акции, акции против табакокурения, наркотиков, СПИДа, акции, поддерживающие здоровый образ жизни, и многие другие, в которых участвуют обучающиеся, их родители, педагоги.

Тренинг (от англ. «training» – «воспитание, обучение, подготовка») — интерактивная технология группового обучения, направленная на личностное развитие обучающихся на основе отработки алгоритмов, способов действий в ходе решения личностно значимых задач в психологически комфортной среде при активном и равноправном участии каждого обучающегося.

Результативность тренинга во многом зависит от особенностей его организации и проведения.

Структура тренинга:

- приветствие;
- принятие правил;
- представление информации по теме тренинга;
- анализ/обсуждение информации по теме тренинга;
- выполнение упражнений по теме тренинга: отработка алгоритмов, способов действий;
- применение выработанных алгоритмов, способов действий на практике;
- рефлексия.

Данная структура определяет этапы проведения: подготовительный и мотивационно-ориентировочный, основной и рефлексивно-оценочный.

Паспорт «Тренинг»

Задачи:

- отработка моделей поведения, способов действий в контексте эффективного выхода из проблемной ситуации;
- развитие у обучающихся коммуникативных умений и навыков;
- развитие у обучающихся рефлексивных умений.

Особенности организации

<i>Педагог</i>	<i>Обучающиеся</i>
<i>Подготовительный и мотивационно-ориентировочный этапы</i>	
✓ определяет место проведения тренинга в	✓ узнают о тренинге, его теме, цели и

учебном процессе; ✓ определяет тему тренинга, его цель, задачи; ✓ разрабатывает технологию проведения тренинга: определение форм и методов работы, способа организации самооценки обучающихся об участии в тренинге, определение необходимых материально-технических средств для проведения тренинга, выбор аудитории для проведения тренинга; ✓ организует пространство перед началом тренинга; ✓ сообщает обучающимся о тренинге, его теме, цели и задачах, мотивирует их к активному участию в тренинге; ✓ организует процедуру приветствия обучающимися друг друга; ✓ знакомит обучающихся с правилами участия в тренинге.	задачах; ✓ приветствуют друг друга; ✓ принимают правила участия в тренинге.
Основной этап	
✓ представляет информацию по теме тренинга; ✓ организует анализ/обсуждение информации по теме тренинга; ✓ организует и контролирует отработку и применение обучающимися выработанных алгоритмов, способов действий на практике; ✓ получает и осуществляет обратную связь.	✓ получают информацию по теме тренинга; ✓ анализируют/обсуждают информацию по теме тренинга; ✓ отрабатывают и применяют выработанные алгоритмы и способы действий на практике; ✓ получают и осуществляют обратную связь.
Рефлексивно-оценочный этап	
✓ совместно с обучающимися подводит итоги тренинга; ✓ проводит самооценку о проведении тренинга, достижении поставленных целей обучения.	✓ совместно с педагогом подводят итоги тренинга; ✓ проводят самооценку приобретенных знаний, умений, навыков, развития личностных качеств.

Правила участия на тренинговом занятии

- «Здесь и теперь» (говорить только об актуальных мыслях, чувствах, проблемах, возникающих в процессе общения в группе).
- «Искренность и открытость» (быть откровенным, не «играть»).
- «Принцип Я» (говорить от своего имени «я считаю...», «я думаю...», «хочу предложить...»).
- «Активность» (все участники принимают участие в упражнениях и их обсуждении).
- «Конфиденциальность» (все, что касается личности участников, не подлежит обсуждению за стенами аудитории) и др.

Результат использования:

- совершенствование у обучающихся коммуникативных навыков и soft skills;
- овладение обучающимися моделями поведения в социальной и других сферах деятельности;
- развитие навыков рефлексивной деятельности обучающихся.

Тренинг применим для учебных групп численностью до 25 человек. В помещении для занятий должны быть созданы условия для свободного перемещения обучающихся, обеспечена возможность расположения посадочных мест по «тренинговому кругу» [33].

Для психологических тренингов характерны некоторые общие черты.

1. Соблюдение принципов групповой работы, таких как активность участников, партнерское общение, исследовательская позиция участников в процессе межличностного взаимодействия, осуществление обратной связи.

2. Применение активных методов групповой работы. Основных методов два: сюжетно-ролевая игра и групповая дискуссия. В то же время число конкретных тренинговых упражнений, создаваемых на их основе, измеряется тысячами. Используются и другие методы, такие как арт-терапия, прикладная психодиагностика, телесно-ориентированные техники и т. д., но они, за исключением некоторых узкоспециальных тренингов, обычно носят подчиненный характер.

3. Акцент на взаимоотношениях между участниками группы, интенсивное межличностное взаимодействие. Тот жизненный опыт, который и обеспечивает основной обучающий потенциал тренинга, возникает как раз в ходе игрового моделирования взаимодействий, а предметом осознания становится в процессе групповых дискуссий.

4. Организация, направленная на то, чтобы обеспечить наилучшие возможности для интенсивного общения участников и свести к минимуму отвлекающие факторы. В частности, этому способствует часто практикуемое размещение участников в кругу, наличие автономного звукоизолированного

помещения, четкое регламентирование времени протекания тренинга, введение правил взаимодействия.

5. Атмосфера раскованности и свободы общения. Общение в условиях тренинга более интенсивное, эмоциональное, открытое и искреннее, чем в обычных межличностных контактах. На начальных этапах работы с группой основная задача ведущего – создание соответствующей атмосферы, моделирование психологически безопасных условий для такого общения. В дальнейшем, при благополучном протекании тренинга, открытость и искренность становится общепринятой нормой взаимодействия в группе.

6. Наличие более или менее постоянной группы. Пропуски встреч не приветствуются, а обсуждать происходящие в группе события за ее пределами запрещается, поскольку это ведет к потере той эмоциональной энергии, которая должна аккумулироваться в процессе работы. Иногда организуются и так называемые открытые группы, состав которых может меняться на каждом занятии, но такая работа связана с рядом методических сложностей и практикуется относительно редко.

7. Нацеленность на психологическую помощь участникам группы. Результат тренинга не сводится к формированию у участников системы знаний и умений; большое значение имеет субъективное улучшение психического состояния и получение импульса к дальнейшему саморазвитию. Поэтому наряду с объективными критериями результативности тренингов рассматриваются и субъективные [25].

А.Г. Грецов выделяет два основных метода используемых в тренингах: ролевую игру и групповую дискуссию (Грецов, 2011, с. 26). В то же время число конкретных тренинговых упражнений, создаваемых на их основе, не поддается измерению. Также используются методы арт-терапии, прикладной психодиагностики, телесно-ориентированные техники, психогимнастические и релаксационные упражнения и т.д., но они носят подчиненный характер. Большая и разнообразная группа – это игровые методы.

Коммуникативная игра – игровая деятельность участников тренинга, структурированная в соответствии с целями и задачами работы, подразумевающая возможность и необходимость межличностной коммуникации.

Разогревающая игра – основная цель использования – интенсификация эмоциональной сферы участников и их межличностного взаимодействия, а также разминки в физическом значении этого слова.

Ролевая игра – выступает одним из эффективных методов развития социальных навыков человека, её сущность заключается в том, что участники временно принимают определенную социальную роль и демонстрируют поведенческие модели, которые, как они считают, соответствуют ей (Грецов, 2011, с.28).

Можно отметить некоторые сильные стороны игровых методов, которые проявляются как при использовании их в условиях психологического тренинга, так и при применении в контексте различных обучающих программ.

- Активная позиция участников. Это позволяет задействовать потребности подростков, которые при традиционном обучении обычно рассматриваются как помехи, например, желание, поговорить с соседями по парте и стремление к физической активности.

- Главный обучающий потенциал игры заключается в непосредственном опыте, получаемом участниками. Поэтому полученные в играх знания и умения личностны и легко актуализируются в самых разных видах деятельности.

- Результаты большинства игр нельзя предсказать заранее, поэтому их выполнение сопровождается неизменным интересом, любопытством.

- Возрастает мотивация, степень эмоциональной включенности в события, происходящие в группе.

- Игровые методы относительно некритичны к числу участников, могут успешно применяться при размере группы от 4-5 до 20-25 человек [25].

Групповая дискуссия в тренинге понимается как «совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения» (Бачков, 2000, с. 40). В ходе дискуссий чаще всего обсуждаются события, проблемы, прошлый опыт

В ходе дискуссий чаще всего обсуждается следующее:

– События, непосредственно происходящие в тренинговой группе в процессе работы (интеракционная дискуссия). Подобная групповая дискуссия обычно не выделяется в качестве отдельного структурного элемента тренинга, однако именно она используется в тренингах наиболее широко. Как раз к таким дискуссиям относятся обсуждения упражнений и других событий в группе, обмен эмоциями и впечатлениями по поводу выполненных упражнений, ряд техник получения обратной связи. На обсуждение упражнений зачастую уходит в 2–3 раза больше времени, чем непосредственно на их проведение.

– Проблемы, значимые для большинства участников группы (тематическая дискуссия). С одной стороны, задачей такой дискуссии выступает обмен субъективным опытом по соответствующей проблеме, демонстрация разнообразия ее владения и возможных путей ее решения. С другой стороны, если это конкретная проблема, стоящая перед группой, задачей дискуссии может быть выбор пути ее решения.

– Прошлый опыт участников группы (биографическая дискуссия). В тренингах изучение прошлого опыта, как правило, не служит самоцелью, к данному виду дискуссии следует прибегать лишь в случае необходимости решения проблем, встающих перед группой в настоящем. Кроме того, такая дискуссия позволяет выстраивать параллели между тем, что происходит на тренинге, и накануне. (Грецов, 2011, с.35).

Обратная связь – одна из важнейших составляющих психологического тренинга. С содержательной точки зрения, она выступает особой разновидностью социального знания – «знанием о человеке, которое

возвращается этому человеку партнером (партнерами) по общению» (Петровская, 1982, с. 123). Кроме того, так может называться разновидность общения, в которой происходит этот возврат.

Обратная связь – это главный инструмент самопознания человека, формирования реалистичной системы представлений о себе, собственном поведении. Это один из основных механизмов, обеспечивающих эффективность тренинга (Грецов, 2011, с. 44).

Реестр психолого-педагогические программ, рекомендуемых* для организации и проведения профилактической работы в образовательной организации

*все программы прошли экспертную оценку общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России» и рекомендованы для реализации в образовательных организациях активная ссылка: <https://rospsy.ru/resultsKP2019>

Источник: Методические рекомендации по организации профилактической работы с обучающимися «группы риска» по результатам социально-психологического тестирования. Методические рекомендации педагогов-психологов общеобразовательных организаций. [Электронный ресурс]: – Краснодар: ГБОУ ИПО Краснодарского края. – 2022. – 62с.

Ссылку необходимо вставить в строку браузера: URL: <https://goo.su/GkuUP0>

Название программы	Автор/ Целевая группа	Цель	Задачи
Лауреаты Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде			
Комплексная программа профилактики девиантного поведения студентов «Ладонь в ладони»	С.А. Игумнова, Е.А. Боршова Целевая группа: студенческая молодежь	Создание условий для эффективной профилактики девиантного поведения обучающихся через реализацию комплексно-профилактических мероприятий.	Формирование культуры здоровья студентов на основе осознания здоровья как ценности, формирование мотивации на здоровый образ жизни. Создание ситуации нетерпимого отношения ко всем видам психоактивных веществ (ПАВ). Создание воспитательной среды, направленной на творческое саморазвитие и самореализацию личности. Формирование умения сопереживать окружающим и понимать их, понимать мотивы и перспективы их поведения (формирование навыков эмпатии, аффилиации, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятия решений). Помощь в осознании своих этнических, политических, религиозных стереотипов и их влияние на поведение. Формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к

			возможностям своего развития, возможностям совершать ошибки, но и исправлять их.
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по развитию аутопсихологической компетентности подростков «Дом моего Я»	Грибоедова О. И. Целевая группа: подростки в возрасте 13-15 лет	Развитие аутопсихологической компетентности подростков.	Способствовать осознанию подростками своих индивидуальных и личностных особенностей, возможностей и психических ресурсов. Создавать условия для развития мотивации подростков к самопознанию, саморазвитию, погружению во внутренний мир собственных переживаний, навыков ориентации в нем. Обеспечить подростков средствами самопознания. Формировать навыки самодиагностики. Обучать саморегуляции и самокоррекции психологического состояния.
Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа факультативного курса «Психология»	Кутковая М.А. Целевая группа: обучающиеся 9-11 классов	Формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры обучающихся	Ввести учащихся в круг понятий и проблем современной психологической науки, дать объем первоначальных психологических знаний. Развивать умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. Способствовать принятию ценностей здорового и безопасного образа жизни; бережно, ответственно относиться физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей. Развивать навыки самостоятельной работы, умение самостоятельно определять цели деятельности, составлять реализовывать планы деятельности.

Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа «Мир вокруг меня».	Лилейкина О.В.; Попова Т.Н. Целевая группа: обучающиеся 7-11 классов, дети «группы риска»	Формирование позитивных жизненных ценностей и развитие у обучающихся, участвующих в проекте, личностных и поведенческих характеристик, снижающих риск формирования разного рода зависимостей	Формирование у обучающихся жизненных навыков, стресс-преодолевающего поведения, системы ценностей, ориентированных на ведение здорового образа жизни, негативного отношения к различным видам зависимости через расширение теоретических и практических знаний об организации своего досуга через творческую деятельность и вовлечение детей в общественно полезную и социально значимую среду. Развитие умения детей правильно оценивать свои и чужие действия, осознавать и адекватно выражать свои мысли и чувства; формирование навыков взаимодействия с людьми. Реализация мероприятий, направленных на определение рисков формирования различного рода зависимостей. Оказание психологической помощи и поддержки всем участникам образовательного процесса, находящимся в состоянии актуального стресса, конфликта, сильного эмоционального переживания. Просветительская работа с родителями школьников и педагогов по вопросам профилактики зависимого поведения у детей. Разработка алгоритма взаимодействия всех участников образовательного процесса, волонтеров Молодежного комплексного центра и субъектов профилактики
--	---	--	---

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Все в твоих руках!»	Серякина А.В., Павленко В.Р., Целевая группа: подростки 15-17 лет и их родители/законные представители	Профилактика рискованного поведения в молодёжной среде и формирование ценностного отношения подростков к своему здоровью и здоровью окружающих, формирование толерантного отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья	Формирование понимания у подростков ценностного отношения к своему здоровью, к семье, дружбе, ценности человеческой жизни. Развитие умения противостоять чужому влиянию, развитие умения распознавать манипулятивные приемы, провоцирующие опасное поведение. Обучение подростков критическому анализу жизненных ситуаций. Формирование способности противостоять негативным воздействиям социальной среды. Создание условий для формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственному выбору. Актуализация представлений родителей о возрастных особенностях подросткового возраста, о конструктивном взаимодействии, сохранению здоровых отношений в семье.
Психолого-педагогическая программа «Профессиональное ориентирование»	Торская Е.А. Целевая группа: обучающихся 8-9 классов	Формирование осознанной позиции в профессиональном и жизненном самоопределении подростков	Формирование «образа будущего» и ответственного, осознанного отношения к нему. Формирование положительного «образа Я» и самопрограммирование на успех в профессиональной деятельности. Актуализация потребности к самопознанию и саморазвитию. Активизация внутренних ресурсов на достижение целей и получение результатов.

Психолого-педагогическая программа «Психолого-педагогическое сопровождение профилактики употребления психоактивных веществ среди студентов организаций высшего и среднего профессионального образования»	Фомина И.М. Целевая группа: подростками старшего возраста (15- 17 лет) и молодёжью до 23 лет	Развитие системного психолого-педагогического сопровождения профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди подростков и молодежи в регионе и психологической компетентности относительно проблеме созависимости и пути её преодоления	Формирование здорового жизненного стиля, стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих злоупотреблению наркотическими и другими психоактивными веществами: - формирование самопринятия, позитивного отношения к себе; - формирования умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя; - формирование навыков эмпатии, толерантности в принятии решений.
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа психолого-педагогической направленности «Профилактика дезадаптивных форм поведения несовершеннолетних»	С.Е. Шауберт Целевая группа: обучающиеся 12-18 лет	Создание условий для развития и гармонизации личности несовершеннолетнего с дезадаптивными формами поведения	Когнитивная сфера (сфера интеллектуального осознания): - коррекция высших психических функций; - развитие навыков саморефлексии. Эмоционально-личностная сфера: - стабилизация психоэмоционального состояния (обучение навыкам вербализации своих чувств, преодоления негативных эмоциональных состояний), обучение навыкам саморегуляции, изменение стереотипов эмоционального реагирования; - развитие внутренних критериев самооценки; - формирование позитивного самовосприятия и

Реестр электронных наглядных пособий по работе с родителями и подростками, рекомендуемых для использования в организации профилактической работы Министерством просвещения Российской Федерации

Источник: Методические рекомендации по организации профилактической работы с обучающимися «группы риска» по результатам социально-психологического тестирования. Методические рекомендации педагогов-психологов общеобразовательных организаций. [Электронный ресурс]: – Краснодар: ГБОУ ИПО Краснодарского края. – 2022. – 62с.

Ссылку необходимо вставить в строку браузера: URL: <https://goo.su/GkuUP0>

Название	Автор/ Целевая группа	Цель	Задачи
Электронное наглядное пособие по работе с родителями «Формула семьи».	ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Целевая группа: специалисты общеобразовательных организаций (педагоги, социальные педагоги, психологи, педагоги дополнительного образования), осуществляющие взаимодействие с родителями (законными представителями) несовершеннолетних	Активизировать профилактический ресурс семьи, определив пути повышения ее воспитательного потенциала.	Расширить педагогическую компетенцию родителей. Способствовать повышению осведомленности об особенностях психофизиологического развития детей и актуальных потребностях подросткового возраста, потенциалах и рисках с ними связанных. Сконцентрировать фокус внимания родителей на содержание, функциях и стилях семейного воспитания, особое внимание уделив выбору необходимых методов воспитания в семье, и типичные ошибки, связанные с их применением. Определить особенности общения родителей с подростками, причины возникновения конфликтных ситуаций, приемы и правила поведения в них. Актуализировать в понимании родителей своей роли в стимулировании развития и воспитания ребенка, обозначив значение личного родительского примера, как метода воспитания. Выделить структурные компоненты воспитательной среды семьи, определив их роль.

Разработка наглядно-методических материалов для детей и родителей в рамках профилактики всех видов зависимости среди обучающихся «Воспитание ответственностью»	ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Целевая группа: дети, родители		Развитие воспитательного потенциала семьи. Необходимость включения родителей в программы профилактики рискованного поведения, особенно зависимого, связанного с употреблением несовершеннолетними и молодежью психоактивных веществ.
Наглядно-методическое пособие «Уберечь ребенка от зависимостей»	ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Целевая группа: родители обучающихся 14-16 лет	Развитие педагогической компетентности родителей, профилактического и воспитательного ресурса семьи, направленного на содействие социализации обучающихся с учетом их индивидуальных и возрастных особенностей, культурных и социальных потребностей семей, предотвращение негативных проявлений, в том числе употребления психоактивных веществ несовершеннолетними.	Активизировать воспитательные действия родителей в предупреждении аддиктивного поведения своих детей. Повысить психолого-педагогическую грамотность родителей по профилактической антинаркотической тематике. Активизировать ответственное поведение родителя за судьбу своего ребенка для совместного обсуждения жизненного и профессионального пути. Мотивировать родителей на профилактические меры в семье по профилактике употребления психоактивных веществ и своевременную психолого-педагогическую коррекцию поведения ребенка в ситуациях возникновения риска первых проб психоактивных веществ.
Наглядно-методическое пособие «Стиль жизни – ЗДОРОВЬЕ»	ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Целевая группа: обучающиеся 14-16 лет	Применить экосистемную познавательную модель к стилю своей жизнедеятельности в лично значимых социальных ситуациях. Выявлять экологические	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья как одной из ценностных составляющих личности обучающегося. Формирование знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе связанных с риском формирования

		риски своего стиля жизнедеятельности для собственного здоровья, личностного развития и социального окружения. Адаптировать принципы управления своим поведением для достижения личностно и социально значимых результатов. Использовать приобретенную информацию и умения в социальных проектах для сверстников по формированию установки на здоровый образ жизни и безопасное поведение в рамках общепринятых в российском обществе морально-нравственных норм и правил.	девиантного поведения, способности и готовности активно им противостоять. Формирование и развитие экологического мышления (в аспекте экологической психологии), умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Осознание обучающимися ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни. Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе различных видов деятельности, организуемых при реализации программы. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Формирование готовности обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ; убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения; осознание необходимости следования принципу предосторожности при выборе варианта поведения.
--	--	--	---

Реестр авторских программ и учебно-методических разработок по пропаганде здорового образа жизни и профилактике потребления ПАВ несовершеннолетними, рекомендуемые департаментом образования, науки и молодежной политики Воронежской области

Источник: Методические рекомендации по организации профилактической работы с обучающимися «группы риска» по результатам социально-психологического тестирования. Методические рекомендации педагогов-психологов общеобразовательных организаций. [Электронный ресурс]: – Краснодар: ГБОУ ИРО Краснодарского края. – 2022. – 62с.

Ссылку необходимо вставить в строку браузера: URL: <https://goo.su/GkuUP0>

Название программы	Автор/ Целевая группа	Цель	Задачи
Обучающая программа по первичной профилактике наркомании	Матвиенко Г.В., Маркова И.И., Толстоухова Н.С. Целевая группа: обучающиеся 7-11 классов	Снизить у подростков потребность в употреблении психоактивных веществ. Помочь развить необходимые жизненные навыки, способствующие их «вхождению» во взрослую жизнь, а также их физическому, психическому и моральному здоровью.	Способствовать развитию и закреплению таких жизненно важных умений и навыков, как умение понимать и выражать чувства; умение противостоять давлению, побуждающему к приему наркотиков; умение устанавливать и поддерживать гармонические отношения; умение преодолевать кризисные и стрессовые ситуации, принимать решения; Предоставить адекватную информацию о причинах развития химической зависимости и ознакомить с личностными и средовыми факторами, способствующими вовлечению в наркоманию.
Программа по профилактике суицидальных проявлений у подростков «Палитра жизни»	Моргунова Э.Н. Целевая группа: обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте 13-15 лет	Первичная профилактика суицидов подростков через повышение социально-психологической позитивной адаптации к жизни	Формирование компетентности участников образовательного процесса в области общей профилактики и предупреждения потенциально возможных ситуаций, связанных с суицидальной проблематикой. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирования детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме. Формирование у подростков позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей. Изучение особенностей

			психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении. Оптимизация взаимоотношений в семье, в ученическом коллективе.
Профилактический модуль-программа «Путеводная звезда»	Подболотова О.В. Целевая группа: подростки 14-18 лет	Создание условий, способствующих формированию жизненно важных навыков, выработке позитивного отношения к здоровому образу жизни, поддержанию собственного физического и психического здоровья у подростков через осознание личностных смыслов и базовых общечеловеческих ценностей.	Включение в программу психолого-развивающего компонента, направленного на участие подростков в работе по формированию модели адаптивного поведения, привитию навыков конструктивного общения, обучению эффективному использованию личностных ресурсов. Формирование базовых общечеловеческих ценностей, защищающих сознание подростков от вторжения наркокультуры. Включение участников программы в антинаркотическое волонтерское Движение. Создание условий, позволяющих специалистам, реализующим программы профилактики, повышать свой профессиональный уровень и изучать положительный опыт работы.
Модульная программа РАДУГА (с использованием возможностей сенсорной комнаты)	Моргунова Э.Н., Мигунова Н.Н. Целевая группа: педагоги, родители и обучающиеся 12-15 лет	Первичная профилактика потребления психоактивных веществ	1 модуль – работа с педагогами: повышение уровня медицинских, социальных и педагогических знаний по проблеме употребления ПАВ; знакомство с современными молодежными субкультурами; обучение способам воздействия на учащихся «группы риска». 2 модуль – работа с родителями: повышение уровня психолого-педагогического образования родителей учащихся; формирование умений помощи подросткам в противостоянии употреблению ПАВ. 3 модуль – работа с обучающимися: обучение умениям противостоять жизненным трудностям и конфликтным ситуациям; формирование убеждений об употреблении ПАВ как негативного социально-психологического и безнравственного явления; преодоление стереотипов молодежной субкультуры и формирование собственного «Я».

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Сделай свой выбор!»	Романцова И.И., Пищикова В.Е. Целевая группа: обучающиеся 9-10 классов	формирование ответственного отношения к собственному здоровью и профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ) у учащихся.	Определение информированности учащихся о проблемах употребления психоактивных веществ, отношения к этим проблемам, выявление предпочитаемых стратегий поведения. Предоставление достоверной и актуальной информации о наркотиках, алкоголе, никотине, их воздействии на человека, возможностях преодоления зависимости, выхода из стрессовых ситуаций. Обучение учащихся навыкам активного поведения в ситуациях вовлечения в потребление наркотиков и эффективных поведенческих стратегий.
Программа по формированию у подростков мотивации к здоровому образу жизни «Все в твоих руках»	Бумакова Ю.В., Романцова И.И. Целевая группа: подростки 14-17 лет	Формирование уверенной в себе личности, осознающей ответственность за свое здоровье.	Помочь подростку осознать, что главная ценность жизни – собственное здоровье. Развить умения понимать и выражать свои чувства. Отработать навыки умения сказать «нет» в ситуациях, когда подростку предлагается совершить нежелательное для него действие
Программа профилактических занятий «Развитие жизненных навыков у старших подростков, как способ профилактики злоупотребления психоактивными веществами»	Маликова О.М. Целевая группа: подростки 15-18 лет	Предотвращение употребления подростками ПАВ. Развитие жизненных навыков, мотивации личностного и социального самоутверждения, гармонизация эмоционального состояния.	Формирование жизненных навыков, повышающих адаптивность в социуме; Представление информации о влиянии вредных привычек на человека. Формирование умения четко формулировать аргумент против вредных привычек. Формирование умения противостоять давлению сверстников. Обсуждение влияния СМИ на приобщение к вредным привычкам. Формирование у подростков негативного отношения к наркотикам и их употреблению.
Профилактическая психолого-педагогическая программа «Твой выбор» для подростков «группы риска»	Толкачева Т.А. Целевая группа: подростки 14-16 лет	Профилактика асоциального поведения подростков «группы риска».	Проинформировать учащихся о негативном влиянии СМИ, рекламы и обучить способам противостояния. Информирование о негативном влиянии ПАВ, курения и алкоголя, пропаганда здорового образа жизни. Способствовать самопринятию, самопознанию, развитию навыков саморегуляции. Формирование активной жизненной позиции. Обучить способам управления эмоциональным состоянием и снижения стрессового напряжения. Формирование конструктивной системы отношений и ценностных ориентаций. Оказать содействие в понимании взаимосвязи прав и ответственности, которые несут подростки за свои поступки. Содействовать формированию устойчивости позиции отрицательному внешнему влиянию.