

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности для классных руководителей
по направлению развития жизнеспособности обучающихся в
общеобразовательных организациях
«Мир моих возможностей»

Новосибирск 2025 г.

Пояснительная записка.

Программа по развитию жизнеспособности у школьников является структурным компонентом Комплексной модели профилактики кризисных ситуаций в муниципальной системе образования г. Новосибирска.

Актуальность данной программы вызвана увеличением количества школьников, испытывающих состояния одиночества, тревоги, депрессии. С данными состояниями ребенок не может справиться самостоятельно, ему нужна поддержка со стороны специалистов и педагогов ОО, которая должна осуществляться системно и иметь программное обеспечение.

Е. А. Рыльская определяет жизнеспособность человека как интегральную характеристику личности, включающую в себя следующие компоненты: способности к адаптации, саморегуляции, саморазвитию, осмысленности жизни. Ведущим механизмом жизнеспособности человека как саморазвивающейся системы является самоорганизация.

Данная программа предусматривает реализацию практик, упражнений, приемов по развитию компонентов жизнеспособности: способностей адаптации, способностей саморегуляции, способностей саморазвития и осмысления жизни.

Цели и задачи программы.

Цель курса: развитие жизнеспособности подростков, профилактика антивиталяного поведения.

Задачи:

- Создать условия для развития жизнеспособности личности детей и подростков, направленных на усвоение алгоритмов конструктивного поведения и готовности к их преобразованию.
- Проводить интерактивные занятия с детьми и подростками с учетом критериев: когнитивного (осмысление и оценка ситуации), поведенческого (навыки преодоления), мотивационного (мотив деятельности) и эмоционального (эмоциональное реагирование в сложной ситуации).
- Способствовать развитию у детей и подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.
- Способствовать развитию навыков совладания со стрессом у всех участников образовательных отношений.
- Способствовать развитию критичности восприятия и оценки ситуации, способности к принятию решений.
- Способствовать развитию атмосферы открытости и доверия в классном коллективе.

- Способствовать формированию осознания у обучающихся ценности человеческой жизни и здоровья.
- Способствовать развитию духовно- нравственных качеств.

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы используются на усмотрение педагогов ОО.

В программе участвуют обучающиеся с 4 по 11 классы.

Результативность реализации рабочей программы осуществляется на основе использования следующего диагностического материала:

4-7 классы:

- Тест жизнестойкости (С. Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой).
- Шкала реагирования на неопределенность (М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова, М. Г. Сорокова).
- Тест витальности (Г.В. Резапкина).

8-11 классы:

- Тест смысложизненных ориентаций (Д. А. Леонтьев).
- Опросник «Способы совладающего поведения». (Р. Лазарус, С. Фолкман).
- Тест витальности (Г.В. Резапкина).
- Методика самоактивации личности. (М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова, Л. А. Александрова).

Реализация программы рассчитана на 34 часа. Программа реализуется в течение одного учебного года с периодичностью – 1 час в неделю.

Формы интерактивных занятий: ролевые игры, деловые игры, тренинги, мастер-классы, индивидуальные собеседования, метод кейса, тестирование, дискуссии и т.д.

Содержание программы.

Содержание программы внеурочной деятельности «Мир моих возможностей» по направлению развития жизнеспособности у обучающихся представлено четырьмя модулями, в число которых входят занятия, предполагающие работу с проработкой стрессовых ситуаций; развитие адаптации, способности саморегуляции, способности к саморазвитию, осмысленности жизни; развитию социальной компетентности школьников; развитие духовной сферы личности школьника.

Первый модуль интерактивных занятий предполагает работу с проработкой стрессовых ситуаций.

Реализация модуля рассчитана **на 4 часа**.

Понятие о стрессе. Факторы стресса: внешние и внутренние.

Полезный и вредный стресс, причины и следствия их возникновения.

Роль индивидуальных различий людей, влияющих на уровень переживания стресса (внешние, телесные, эмоциональные признаки стресса).

Как распознать стрессовое состояние у других людей?

Основные стратегии и методы работы со стрессом. Приемы арт-терапии, практики телесно-ориентированной терапии, игровые практики как креативные способы снятия стресса.

Как помочь другим в совладании со стрессом; особенности установления взаимопонимания и взаимоподдержки.

Куда можно обратиться за помощью специалистов, психологов в г. Новосибирске, когда невозможно справиться с проблемным и тяжелым состоянием.

Во втором модуле проведения интерактивных занятий с обучающимися предусматривается развитие адаптации, способности саморегуляции, способности к саморазвитию, осмысленности жизни.

Реализация модуля рассчитана **на 10 часов**.

Адаптация детей в социуме как многоплановый процесс. Составляющие процесса адаптации.

Почему важно уделять внимание развитию **саморегуляции** у школьников?

Виды и способы произвольной саморегуляции. Эмоциональный контакт как инструмент регуляции общения. Навыки саморегуляции и управление поведением.

Упражнения на развитие произвольной активности, эмоциональной и волевой сфер школьника, на успокоение и снятие напряжения.

Осмысление жизни как компонент жизнеспособности.

Что такое эмоциональный интеллект? Почему важно развивать эмоциональный интеллект?

Направления формирования жизненной цели. Цель как ресурс.

«Авторская» позиция школьника как сценарий развития событий.

В третьем модуле важно сделать акцент на развитии социальной компетентности школьников.

Реализация модуля рассчитана **на 10 часов**

Социальная компетентность школьников. Самоорганизации и самореализации в структуре социальной компетентности.

Основные социальные навыки школьников. Развитие умения решать межличностные проблемы.

Учимся определять эмоции окружающих людей. Реализация способов эффективного взаимодействия.

Влияние коммуникативных способностей на развитие жизнеспособности школьников. Условия самораскрытия творческого потенциала школьников.

Самореализация школьников. Влияние самопознания и саморазвития на самореализацию школьников.

Завершающий модуль интерактивного взаимодействия по развитию компонентов жизнеспособности направлен на развитие духовной сферы развития школьника.

Реализация модуля рассчитана **на 10 часов**.

Роль личностно-значимого поиска ценностей в духовном развитии. Влияние система ценностей, мировоззрения, ценностно-смысловой картины мира на развитие духовного потенциала школьника.

Условия, обеспечивающие духовно-нравственное становление и развитие личности школьника.

Сплоченный коллектив как фактор защиты и развития обучающихся.

Методы духовно-нравственного воспитания и развития школьников.

Как помочь почувствовать коллектив как единое целое.

Организация социальных практик как условие развития социальной компетентности, конструктивного решения задач, нахождения путей преодоления трудностей.

Принцип развития личности: «Проблема как друг».

Условия развития субъектной позиции школьника в процессе духовно-нравственного воспитания детей.

Планируемые результаты освоения программы

«Мир моих возможностей» на данном этапе.

У обучающихся будут сформированы следующие умения как части **личностных универсальных учебных действий:**

Расширение знаний о стрессе и способах его преодоления; понимание школьниками физических и духовных возможностей, что позволяет им регулировать свое поведения и обосновывает использование стратегий и

способов, способствующих предотвращению развития стресса или его купирования; развитие навыков саморегуляции; актуализация опыта успешного преодоления стресса; формирование моделей конструктивного поведения в условиях стресса; развитие позитивного и рационального видов мышления; способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, опираясь на жизненный опыт; воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер, оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия; формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, находить позитивное в произошедшей ситуации; осознание ценности жизни с использованием собственного жизненного опыта, ответственного отношения к своему здоровью и установка на здоровый образ;

Освоение нравственных ценностей, принципов и поступков, позволяющих школьнику осуществлять нравственную регуляцию своей деятельности в различных жизненных ситуациях; накопление жизненно важной информации, предметных и общих знаний, сведений, что может служить знаниевой базой принятия решений; умение придавать гуманистический смысл осуществляемой деятельности, когда смыслообразующим началом выступает бескорыстие, милосердие, взаимоподдержка, взаимоуважение, забота и др. во взаимоотношениях с окружающими; возможности личности усваивать социокультурное содержание окружающей жизни, а именно: нормы, правила, традиции и передаваемые от поколения к поколению способы жизни.

У обучающихся будут сформированы следующие умения общения как часть **коммуникативных универсальных учебных действий**: выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения; распознавать невербальные средства общения, уважительно, сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога.

У обучающихся будут сформированы умения самоорганизации как части **регулятивных универсальных учебных действий**: выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях; аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и выбирать

способ решения задачи с учетом собственных возможностей и имеющихся ресурсов; составлять план действий по обсуждаемой теме или проблемной ситуации, находить необходимые ресурсы для их выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение. У обучающихся будут **сформированы умения самоконтроля**: давать оценку ситуации, предвидеть трудности в обсуждаемой теме запланированной дискуссии, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого человека, регулировать способ выражения эмоций; осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую; быть открытым себе и другим людям, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

У обучающихся будут сформированы умения совместной деятельности: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной и жизненной задачи (распределять роли и понимать свою роль, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах).

У обучающихся будут сформированы **умения самоконтроля, эмоционального интеллекта как части регулятивных универсальных учебных действий**: владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии в процессе интерактивного взаимодействия; адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, находить позитивное в произошедшей ситуации; развивать способность различать и называть собственные эмоции, управлять ими и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого человека, регулировать способ выражения своих эмоций; осознанно относиться к другому человеку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Всемирная Декларация о высшем образовании для XXI века: подходы и практические меры. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.infopravo.ru/fed1998/cp02/akt13969.shtm>
2. Короленко Ц. П., Шпикс Т. А., Кольчугина Л. Г., Тищенко Е. В. Профилактика суицидального поведения детей и подростков в образовательном учреждении: Методическое пособие / Научный редактор Н. А. Склянова. – Новосибирск: МКОУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр», 2014. – 151 с.
3. Лактионова А. И. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков. – Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – 236 с.
4. Мургулова А. О. Психолого-образовательное сопровождение формирования готовности старшеклассников к выбору стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kemsu.ru/upload/iblock/d60/d6001c03c23d70c2c15c4a03133304pdf>
5. Учебно- методический кабинет - [Электронный ресурс]. – URL: <https://ped-kopilka.ru/klasnomu-rukovoditelyu/klasnye-chasy-v-5-8-klasah>
6. Овчарова Р. В. Методология исследования жизнеспособности личности // Вестник Курганского гос. ун-та, 2019. – С. 59-65.
7. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании / Методическое пособие. – Барнаул, 2014. – 186 с.
8. Рыльская Е. А. Психологическая концепция жизнеспособности человека [Текст] / Е. А. Рыльская.–Челябинск:Изд-во «Полиграф-Мастер»,2013. – 336 с.
9. Александрова, Л.А. Леонтьев, Д.А. (2016) Копинг-стратегии как проявление саморегуляции // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та. Т. 1. С. 14–17
10. Базаров, Т.Ю., Голынчик, Е.О., Липатов, С.А., Несмеянова, Р.К. (2022) Стили реагирования на изменения и восприятие учителями организационной культуры и конфликтов в школе. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, 3, 85–118. <https://doi.org/10.11621/vsp.2022.03.06>
11. Битюцкая, Е.В. (2011) Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями. Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология, 1, 100–111
12. Богданов, С.И., Пигров, К.С., Султанов, К.В. (2018) Концепт современности. Опыт диалогической аналитики. Общество. Среда. Развитие, 1, 77–83
13. Водяха, С.А. Водяха, Ю.Е., Симбирцева, Н.А., Шалагина, Е.В. (2021) Вызовы времени: самопроектирование молодежи как междисциплинарная задача. Общество, среда, развитие, 1, 15–20
14. Гижицкий, В.В., Гордеева, Т.О., Гавриченкова, Т.К. (2015) Разработка опросника учебной настойчивости и постоянства учебных интересов. В

Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса: сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике. Челябинск, Издательский центр ЮУрГУ, т. 1, 66–74

15. Гордеева, Т.О., Осин Е.Н., Сучков Д.Д., Иванова Т.Ю., Сычев О.А., Бобров В.В. (2016) Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием. Культурно-историческая психология, 12(2), 46–58

16. Гришина, Н.В. (2018) «Самоизменения» личности: возможное и необходимое. Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика, 8(2), 126–138. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.202>

17. Гусарова, Е.С. Одинцова, М.А. Сорокова, М.Г. (2021) Шкала оценки жизнеспособности семьи: адаптация на российской выборке. Психологические исследования, 14(77), 4. <https://doi.org/10.54359/ps.v14i77.130>

18. Ильинский, И.М. (1995) О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи. В сб. Государство и дети: реальность России. М.: Российское педагогическое агентство

19. Методические рекомендации по развитию жизнеспособности у детей и подростков «Жизнеспособность в тренинге» / Новосибирск, МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр», 2020.