

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»
_____города Рубцовска Алтайского края_____

Рассмотрено
на заседании
педагогического Совета
протокол № ____
от «__» _____
2014года

Утверждаю:
Директор МБОУ
«ООШ №9»
Е. В. Рябова_____

**ПРОГРАММА
ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
«ГАРМОНИЯ»**

Автор – составитель:
Педагог – психолог
Т.Н.Третьякова

Рубцовск 2014 г.

Пояснительная записка

По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству. Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях привлечь внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии. Опасность депрессивного состояния в том, что его не всегда можно распознать: за внешним благополучием ребенка может скрываться боль, отчаяние и одиночество. И чем острее он нуждается в помощи, тем глубже замыкает в себе.

Проблема антивиталяного поведения подростков в Алтайском крае требует особого внимания специалистов. Можно констатировать, что колебание уровня самоубийств среди молодых людей в возрасте до 18 лет в период с 2010 по 2014 год в Алтайском крае свидетельствует о неравномерности реализации профилактических, психологических, клинико-психологических, психолого-педагогических и психолого-социальных мер, а также несогласованности действий разных специалистов в процессе оказываемой психологической поддержки, осуществляемой зачастую без должного понимания психологических механизмов.

Зачастую, школьники оказываются в стрессовых ситуациях, где необходима своевременная поддержка со стороны взрослых. Одно из условий формирования у детей адаптации к быстроизменяющимся условиям социума – формирование жизнестойкости. Вместе с тем, многие проблемные моменты можно предупредить заранее: сотрудничая педагогическому коллективу с учащимися и их родителями, делая главные акценты на положительных сторонах жизни всех субъектов образовательного процесса и окружающего их социума. Поэтому, одно из важных направлений системы образования должно стать формирование у школьников жизнестойкости, развивая у них

навыки совладания с трудными жизненными ситуациями

Программа работы школы по формированию жизнестойкости обучающихся адресована подросткам 11-15 лет. Этот выбор обусловлен особенностями подросткового периода, связанного с развитием саморефлексии, становлением индивидуальной и социальной идентичности, повышающим и проявление антивитального поведения у подростков с несформированными качествами жизнестойкости.

Цель программы – создать условия для сохранения и укрепления психологического здоровья участников образовательных отношений, профилактики дезадаптивных форм поведения, формирования успешной социализации в обществе.

Достижение этой цели предполагает решение взаимосвязанных задач:

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

Этапы работы:

Подготовительный этап

Администрация:

1. Создание локальных нормативных актов.
2. Организация проведения методических семинаров.
3. Включение в план воспитательной работы школы раздел «Формирование жизнестойкости обучающихся».

Классный руководитель:

1. Заполнение бланка методики «Шкала социальной компетентности обучающегося».
2. Планирование классных часов, родительских собраний.

Педагог-психолог:

1. Разработка цикла занятий по формированию жизнестойкости.
2. Определение группы подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.
3. Консультирование родителей.
4. Проведение диагностики личностного развития детей подросткового возраста.

Формирующий этап:

Администрация:

1. Организация проведения родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам педагогической компетентности педагогов.
2. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль над исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся.

Классный руководитель:

1. Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся.
2. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы.
3. Организует включение подростков в ценностно-значимую для них деятельность.
4. Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности.

Педагог-психолог:

1. Организует в адаптационный период (октябрь-ноябрь) проведение 1-3 групповых психологических занятий в пятых, девярых классах, а также в классах, где появился новый ученик, в конфликтных классах (по мере необходимости).
2. Проводит индивидуальные (групповые) коррекционно-развивающие занятия по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.
3. Проводит факультатив для обучающихся по формированию жизнестойкости (при наличии).
4. Участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей).
5. Осуществляет методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости.

Мониторинг:

Администрация:

1. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в текущем учебном году в соответствии с показателями эффективности.
2. Осуществляет планирование работы на следующий учебный год.
3. Организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом.
4. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости

обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов.

Классный руководитель:

1. Заполняет бланк методики «Шкала социальной компетентности обучающегося», составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе по итогам работы.
2. Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы.
3. Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе).

Педагог-психолог:

1. Организует проведение мониторинга социальной компетентности обучающихся (на основании профиля сформированности качеств жизнестойкости в классных коллективах по методике «Шкала социальной компетентности обучающегося»).
2. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2014-2015 учебном году в соответствии с показателями эффективности (совместно с администрацией школы).
3. Планирует мероприятия по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей), собственную работу на следующий учебный год с учетом результатов мониторинга социальной компетентности обучающихся.

Программа состоит из 4 модулей:

1. Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах) (4-6 час.);
2. Факультатив в рамках профориентационного курса 9 класс «Психология. Выбор профессии», (34 час.);
 - 2.1. Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям 5 класс «Школа общения», (12 час.);
3. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (6 час.);
4. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей (4 час.)

Показателем эффективности программы выступает повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:

1. Повышение устойчивости к негативному влиянию стрессового фактора у обучающихся
2. Овладение обучающимися различными приемами снятия накопившегося эмоционального напряжения

3. Обучения навыкам бесконфликтного общения

4. Повышение эмоциональной устойчивости в условиях учебно – воспитательного процесса и бытовых условиях

Прогнозируемые риски

1. Многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся, и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни).

2. Недостаточная мотивационная готовность учителя к реализации требований программы.

3. Недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни (при наличии семейного неблагополучия).

4. Содержание и методические рекомендации по формированию жизнестойкости подростков

1 модуль: «Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной занятости, на классных часах» (2-3 четверть)

Ответственные: классные руководители

Задачи:

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

-формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности, личности других людей.

При организации воспитательных мероприятий следует учитывать механизм развития психологических структур подростка, позволяющих превращать проблемные ситуации в новые возможности:

показать возможности подростка, помочь их осмыслить, выбрать именно для себя должное, сформулировать цель, организовать деятельность в выбранном направлении.

Структура занятий:

1. Упражнение для создания эмоционального настроения на занятие;
2. Работа в микрогруппах;
3. Мини-дискуссия;
4. Подведение итогов по схеме:
 - Как менялось мое эмоционально состояние в течение занятия?
 - Какой опыт приобретен в процессе занятия?
 - Какой эпизод занятия запомнился (понравился, удивил) больше всего?

Почему?

5. Притча.

Содержание работы с обучающимися 5-6 классов преимущественно направлено на познание подростком самого себя, осмысление сильных и слабых сторон своей личности, самовоспитание. При проектировании занятий с обучающимися 7-9 классов целесообразно учитывать потребность взрослеющих подростков в избирательности общения, их эмоциональную ранимость, потребность в признании и стремление к самоутверждению.

Условием успешности профилактической работы в классных коллективах является ее системный характер, диалоговое взаимодействие, безоценочное принятие личности подростков, отсутствие назидательности со стороны педагога.

Тематическое планирование

Тема	Содержание	Кол-во часов
«Я и мой мир» 5 класс		
«Как успешно общаться и налаживать контакты?»	Самоанализ подростками сильных и слабых сторон своей личности. Развитие рефлексии. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности. Командообразование. Самопрезентация. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1
«Хорошо ли быть уверенным в себе?»	Актуализация представления об особенностях привычек, взглядов, вкусов, позиций, поведения, деятельности людей, обусловленных половыми различиями. Развитие умения сотрудничать, учитывая эти знания. Формирование актуального полоролевого поведения. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1
«Умеете ли вы отдыхать?» (практикум уверенного поведения в опасных ситуациях)	Формирование понятий: опасность, риск, трудная жизненная ситуация, помощь, самопомощь, взаимопомощь. Обучение приемам анализа, планирования и преодоления трудной жизненной ситуации. Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия. Службы экстренной помощи.	1
«В чём ценность жизни?» (жизнь, здоровье, время, друзья, успехи)	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей. Формирование: убеждения, что успех в учебе и других делах зависит от труда и упорства; уверенного поведения, произвольности и	1

	самоконтроля, адекватной самооценки. Обучение приемам конструктивного общения.	
6 класс		
«Как успешно общаться и налаживать контакты?»	Формирование: позитивных представлений о будущем; убеждения, что будущее нужно планировать, достижения и успех- результат деятельности человека. Успех деятельности зависит от умения общаться и взаимодействовать с другими. Самоконтроль и саморегуляция, как обязательные элементы успеха. Обучение основам саморегуляции.	1
«Мои жизненные планы»	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения. Обучение способам распознавания уверенного и неуверенного поведения в общении, умения оказать поддержку. Тренировка: уверенного выступления, умения обращения за помощью (на модели игровой ситуации).	1
«Умеете ли вы отдыхать?»	Формирование позитивного мышления, навыков самоконтроля и саморегуляции. Тренировка принятия решения, обращения за помощью и преодоления трудной жизненной ситуации (на модели игровой ситуации). Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	1
«В чём ценность жизни?»	Формирование: адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны; мотивации, целеполагания, планирования саморазвития; конструктивного отношения к критике в свой адрес. Тренировка в приемах саморегуляции, самопрезентации (на модели игровой ситуации).	1

7 класс		
«Как успешно общаться и налаживать контакты?»	Особенности принятия индивидуального и коллективного решения. Тренировка умения предлагать и отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения (на модели игровой ситуации «Презентация группы»).	1
«Учимся принимать решения».	Формирование навыков конструктивного общения, умений принятия коллективного решения. Формирование и сплочение команды, коррекция социометрического статуса, взаимоотношений, неадекватной самооценки.	1
«Жизнестойкий человек и как им стать?»	Формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»; анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение. Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях. Информирование о волевых качествах, нравственной направленности поступков и поведения при взаимодействии с другими людьми, примеры успешного преодоления трудностей.	1
«Как успешно преодолевать трудности?»	Осознание собственной ценности, ценности человеческой жизни. Выбор своей социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми. Характер принятых решений, направленность выбора в сложных жизненных ситуациях (на модели игровой ситуации).	1
«Я и этот мир» 8 класс		
«Мои жизненные планы»	Дискуссия о жизненных целях и ценностях. Определение факторов риска и	1

	<p>опасности (в т.ч. зависимости). Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности.</p>	
«В чём ценность жизни?»	<p>Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов.</p>	1
«Жизнестойкий человек и как им стать?»	<p>Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях. Последствия воздействия стресса на организм, возможности эффективно противостоять стрессу. Овладение приемами саморегуляции.</p>	1
«Как успешно преодолевать трудности?»	<p>Дискуссия: «Риск - дело благородное? Рискованное поведение - проявление смелости, взрослости, решительности?» Формирование понятий: неоправданный риск, минимальный риск, склонность к риску, минимизирование неизбежного риска, самосохранение, самоспасение, самопомощь. Службы экстренной помощи (контактные телефоны).</p>	1
9 класс		
«Мои жизненные планы»	<p>Актуализация представления о своем будущем, о своих жизненных целях. Профессия как ценность. Формулирование целей и определение временных границ. Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях. Программы защиты от стресса, зависимости.</p>	1
«Учимся принимать решения».	<p>Анализ особенностей общения, ресурсов личностного роста учащихся. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора, принятия коллективного решения. Защита от агрессии и стресса.</p>	1
«В чём ценность жизни?»	<p>Любовь и романтические отношения в жизни человека. Отношение к любви в</p>	1

	разные эпохи. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях. Как пережить разрыв романтических отношений?	
«Жизнестойкий человек и как им стать?»	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я - в мире сверстников. Я - в мире взрослых.	1

2 модуль: элективный курс (факультатив) по профориентации в 9 классе «Психология. Выбор профессии»;

Ответственный: педагог-психолог

Задачи программы:

- обеспечение приемами и техниками по формированию и развитию психологических качеств;
- расширение представления школьников о мире профессий;
- формирование навыков решения жизненных проблем, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях;
- формирование способности принимать ответственность за собственное поведение;
- усиление личностных ресурсов, позволяющих позитивно воспринимать будущее.

Девятый класс является переломным моментом в жизни подростка. Ему предстоит пройти государственную итоговую аттестацию. Таким образом, социальную ситуацию, которая складывается в этом учебном году можно отнести к разряду трудных, стрессовых. В подростковом возрасте человек начинает искать свое место в жизни, он стремится познать себя, сравнивает себя с другими, ищет ответы на самые важные вопросы. Вопрос построения собственной жизни, ее управляемость или зависимость от обстоятельств будет всегда волновать человека. В этой связи, актуальной является проблема формирования у молодого человека жизнестойкости и умения совладать с трудными жизненными ситуациями. Данный раздел курса составлен на основе программы Г.В.Резапкиной «Психология. Выбор профессии». Система занятий по данному разделу направлена на психолого-педагогическую поддержку подростков в трудные периоды жизни и на психологическую подготовку к их проживанию с наименьшими личностными потерями.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов
Что я знаю о своих возможностях		
1	Самооценка и уровень притязаний.	1
2	Темперамент и профессия. Определение темперамента.	1
3	Что такое стресс.	1
4	Определения типа мышления.	1
5	Внимание и память.	1
6	Уровень внутренней свободы.	1
7	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».	1
Что я знаю о профессиях		
1	Классификации профессий. Признаки профессии.	1
2	Формула профессии. Профессия, специальность, должность.	1
3	Определение типа будущей профессии.	1
4	Интересы и склонности в выборе профессии.	1
5	Определение профессионального типа личности.	1
6	Профессионально важные качества.	1
7	Профессия и здоровье.	1
8	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».	1
9	Способности и профессиональная пригодность.	1
10	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1
11	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	1
12	Способности к профессиям социального типа.	1
13	Способности к офисным видам деятельности.	1
14	Способность к предпринимательской деятельности.	1
15	Эстетические способности.	1
16	Уровни профессиональной пригодности.	1
17	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».	1
Планирование профессиональной карьеры		

1	Мотивы и потребности.	1
2	Ошибки в выборе профессии.	1
3	Современный рынок труда.	1
4	Пути получения профессии.	1
5	Навыки самопрезентации.	1
6	Стратегия выбора профессии.	1
7	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».	1
8	Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия».	1

2 модуль: психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям «Школа общения», 5 класс, (12 час.);

Ответственный: педагог-психолог

Задачи программы:

- формирование умения выбирать нужную формулу с учётом ситуации общения (с кем, когда, зачем говоришь);
- формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтных ситуациях, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
- формирование у школьников позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.

В настоящее время повышенная агрессивность свойственна многим детям независимо от их возраста, пола, социального положения. И особенно повышенная агрессивность проявляется в этот сложный адаптационный период. Учащиеся не всегда умеют договориться в спорных вопросах, решать возникающие конфликты неагрессивным способом. Школьники данной категории, в основном, общаются посредством грубых слов, выражений и кличек, не используют во взаимодействии с окружающими элементарные вежливые слова, часто прибегают к физическим формам воздействия на обидчика – могут ударить, толкнуть, укусить и т.п.

Работа по коррекции агрессивного поведения, прежде всего, направлена на развитие элементарных навыков общения, умения сотрудничать, прислушиваться к мнению другого, уступать. Кроме того, в программу включено обучение детей приемлемым способам избавления от гнева.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов
1	Кто такой агрессивный человек	1
2	Учимся правильно выражать обиду и гнев	1
3	Избавляемся от гнева правильно	1
4	Правила безопасного общения	1
5	Как реагировать на грубость	1
6	Что делать, когда дразнят?	1
7	Вежливые слова – помощники в дружбе	1
8	Как правильно играть?	1
9	Учимся сотрудничать	1
10	Как правильно привлечь к себе внимание?	1
11	Кто такой настоящий друг?	1
12	Давайте жить дружно	1

3 модуль: индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

Ответственные: педагог-психолог.

Задачи:

- сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним.

Метод работы: беседа

На работу с одним случаем отводится 6 часов.

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства	«Сопереживание» «Эмпатийное выслушивание»
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной	«Преодоление исключительности ситуации»,

	ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации	«Поддержка успехами и достижениями», «Структурирование беседы», «Постоянное внимание к содержанию», «Определение конфликта»
Третий этап	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации	«Интерпретация», «Планирование», «Удержание паузы», «Фокусирование на ситуации»

4 модуль: повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей (4-6 часов)

Ответственные: педагог-психолог, классные руководители.

Форма работы: семинары, родительские собрания.

Этапы работы с педагогическим коллективом:

Задачи:

- ознакомление педагогов с теоретическими аспектами проблемы аутоагрессивного поведения детей и подростков и использование информации в работе;
- формирование представлений о методах своевременного выявления обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, нуждающихся в незамедлительной помощи (защите, экстренной помощи, обеспечении безопасности, снятии стрессового состояния);
- расширение знаний педагогов о возрастных особенностях обучающегося на разных ступенях обучения с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, межличностном общении в классном коллективе и социуме, развитии и обучении;
- формирование компетенций педагогов, обеспечивающих деятельность по улучшению детско-родительских отношений.

Основными формами работы педагога-психолога с педагогами являются:

- лекции,
- теоретический семинар,
- семинар-практикум;
- беседы,

- анкетирование,
- консультации.

Особой формой работы с педагогами является создание и распространение информационно-методических материалов.

Различные формы работы с педагогами, направленные на повышение компетентности педагогов в вопросах реализации педагогической поддержки обучающихся, находящихся в кризисных ситуациях, направлены на ознакомление с необходимыми знаниями о правилах поведения в сложных ситуациях, на овладение основами профессионально-педагогического общения и расширение сферы психологических знаний возрастных особенностей обучающихся на разных этапах обучения.

Тематика мероприятий с педагогами

1. Выступление на совещании на тему «Формирование жизнестойкости и совладания с трудными жизненными ситуациями обучающихся»
2. Семинар с педагогами «Причины школьной неуспешности, способы преодоления психотравмирующей ситуации»

Примерная тематика родительских собраний:

5 классы:

- «Родителям о роли общения в жизни подростка»
- «Поощрение и наказание в воспитании детей»
- «Здоровый образ жизни - основа успешной жизнедеятельности»

6 классы:

- «Детская агрессия»
- «Как уберечь детей от насилия. Права и обязанности ребенка»
- «Негативные методы воздействия на ребёнка»

7 классы:

- «Роль семьи в воспитании моральных качеств личности»
- «Контакты и конфликты»
- «Воспитание ненасилием в семье» (дискуссия)

8 классы:

- «Нравственные ценности семьи»
- «Мой ребёнок становится трудным»
- «Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»

9 классы:

- «Дети и родители - профессиональный выбор: «За» и «Против» (совместное детско-родительское собрание)
- «Стресс во время экзаменов. Защищаемся?»
- «Подросток на пороге взрослой жизни»

Список литературы

1. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002
2. Бачков И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников.- СПб, 2009.-111 с.
3. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС- полиграфия», 2009
4. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В.- Барнаул, 2014,- 184 с.
5. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста,- М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
6. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе.- М.,2001
7. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации/Под ред. А.Ф. Шадуры.- СПб.: «Речь», 2005.- 176с.
8. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). - М.: Генезис, 2005,- 207с.
9. Приказ №5486 от 20.10.2014 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации программы по формированию жизнестойкости обучающихся общеобразовательных учреждений;
10. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. – Барнаул, 2014-184с.
11. Формирование жизнестойкости у школьников: методическое пособие для классного руководителя. Составители: Гражданкина Л.В., Зикратов В.В., Тарасова А.Ю. – Барнаул.2014