



VIII Ольбинские чтения, 20-21 февраля 2024г.



Психолого-педагогические условия формирования жизнестойкости подростков

**Филимонова Ольга Геннадьевна
директор гимназии, педагог-психолог,
кандидат психологических наук**



Профилактическая практика «Программа формирования жизнестойкости»

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Локация практики

МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»

Авторы (составители)

Филимонова Ольга Геннадьевна, директор МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского», кандидат психологических наук, методист МБУ ДПО УМЦО, руководитель ГМО педагогов-психологов Сергиево-Посадского городского округа

Начало использования практики

Часть программ с 2005г. С постоянными обновлениями, доработка с сентября 2023г., с сентября 2024г.

Охват практикой

МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского», 297 учащихся, 24 педагога.
Масштабирование – ОУ Сергиево-Посадского городского округа (отдельные практики)



Цель.

Обеспечение условий для формирования жизнестойкости как способности управлять собственной жизнью и справляться с трудными жизненными ситуациями.

Задачи

1. Создать в гимназии психологически безопасное образовательное пространство через трансляцию культурных норм конструктивного взаимодействия между всеми участниками образовательных отношений.
2. Обеспечить психолого-педагогическое сопровождение учащихся на протяжении всего периода обучения в гимназии.
3. Создать условия для ощущения каждым участником образовательных отношений своей личностной значимости и смыслоориентированного самоопределения.





ОПИСАНИЕ ПРАКТИКИ

Основа реализации практики –
жизнеутверждающая позиция
педагогического коллектива



Для педагогов:

ежегодный семинар по *маркерам отклоняющегося поведения*,
консультации,
рекомендации по индивидуальному сопровождению учащихся группы риска.



Курс «Познай себя»

занятия в течение учебного года по 18ч.

7 класс – Основы самопознания

(профилактика агрессии в общении, самопознание)

8 класс – Мастер коммуникации и саморегуляции (освоение стратегий эффективного взаимодействия и копинг-стратегии)

9 класс – Технология выбора профессии (смыслоориентированное самоопределение, формирование представлений о будущем)





8 класс – Мастер коммуникации и саморегуляции (освоение стратегий эффективного взаимодействия и копинг-стратегии)

РЕСУРСЫ

внутренние
ресурсы

прошлое-
настоящее-
будущее

другие люди





Мастер коммуникации и саморегуляции (тематическое планирование)

Тема занятия
Основы коммуникации
Эмоции и эмоциональные состояния
Настроение
Самооценка
Установки в общении
Позиции в общении
Конфликты в общении
Психологическая поддержка и техника «Я-высказывание»
Что я знаю о себе?
Проблемные и критические ситуации
Эмоциональное совладание
Защитное поведение. Формирование зависимостей
Ресурсы преодоления критических ситуаций.
Ресурсы преодоления критических ситуаций. Линия жизни (прошлое, настоящее, будущее)
Ресурсы преодоления критических ситуаций. Я и другие
Копинг-стратегии
Личностный потенциал и ассертивное поведение
Ценность жизни. Смыслы жизни. Подведение итогов



Актуальное состояние: СЧАСТЬЕ или НЕСЧАСТЬЕ?

Ассоциация на слово «счастье» -

Размести на весах счастье и несчастье, как ты это чувствуешь сейчас

Ассоциация на слово «несчастье» -

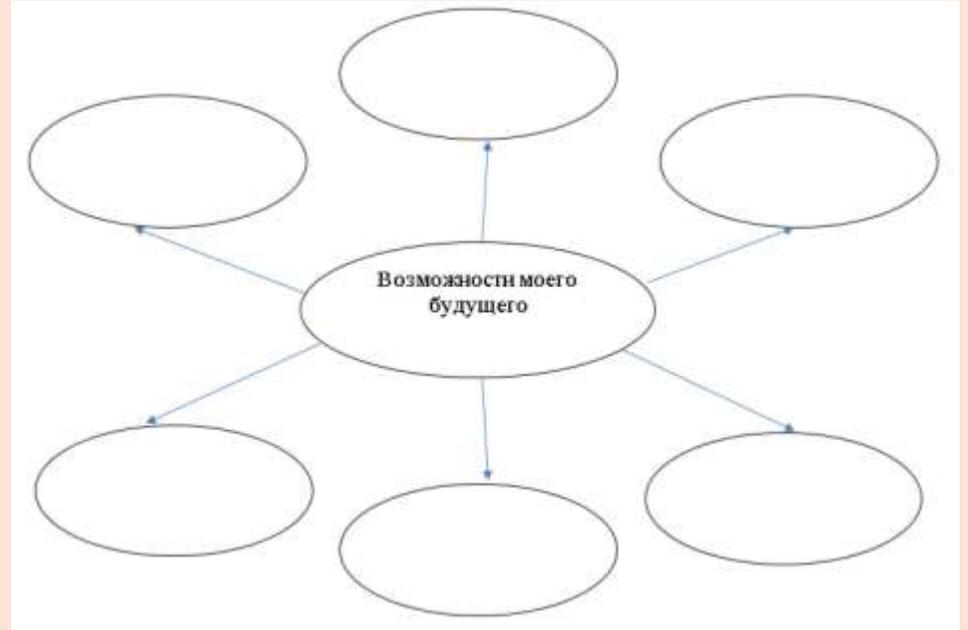


ПОМОЩЬ ИЗ ПРОШЛОГО

Моя любимая игрушка	Мой первый друг
	
Ссоры и неприятности	Моменты моего триумфа
	

ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ

Центу в себе	Не люблю в себе
Могу контролировать	Не могу контролировать
За что меня можно уважать	За что меня трудно уважать



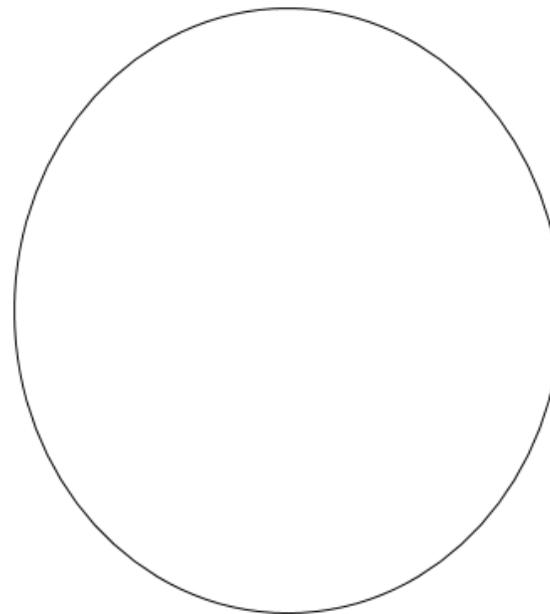


МОИ БЛИЗКИЕ

Уважаю	Доверяю	Люблю
Могу рассказать о проблеме	Могу задавать вопросы	Могу надеяться на помощь
Знаю, что я дорог для него	Знаю, что он меня уважает	Обращается ко мне за помощью

МОЁ ОДИНОЧЕСТВО

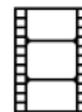
Нарисуйте свое одиночество.



Что чувствует Ваше одиночество?

О чем оно думает?

О чем мечтает?





СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Направленность	Неадаптивные	Частично адаптивные / защитные	Копинг-стратегии
Эмоции (что я чувствую)	подавление эмоций покорность самообвинение агрессивность	снятие напряжения: эмоциональная разрядка, уход, вытеснение пассивная кооперация (передать ответственность за решение ситуации другим людям)	Оптимизм, готовность к решению проблемы
Когнитивные реакции (что я думаю)	Отрицание трудностей, отказ от анализа ситуации	Поиск информации, направленной на защиту: снижение значимости проблемы: относительность (по сравнению с другими это пустяк) вера «в судьбу»	Анализ ситуации, поиск выхода из неё: проблемный анализ сохранение самообладания осознание своей ценности и своих возможностей, поиск ресурсов
Поведенческие / волевые реакции (что собираюсь делать)	активное избегание отступление	Желание уйти от ответственности за ситуацию, Переключение активности	Конструктивное поведение: принятие ответственности, поиск ресурсов
Активность	Отказ от решения ситуации, отсутствие активности	Высокая, направленная на защиту, а не на решение ситуации	Высокая, направленная на решение или переосмысление ситуации
Творчество	нет	Преобразование ситуации, построение собственного представления о ней	Реальный взгляд на трудную ситуацию, юмор, изобретательность при совладании с нею.



РЕАКЦИИ НА ТРУДНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ

Направленность	Неадаптивные	Частично адаптивные / защитные	Копинг-стратегии
Эмоции (что я чувствую)	Испытываю состояние безнадёжности Чувствую свою несостоятельность Испытываю тоску и отчаяние Не разрешаю себе расстраиваться	Плачу Впадаю в отчаяние Испытываю состояние паники Злюсь на себя и окружающих	Испытываю ощущение несогласия с происходящим Чувствую свою готовность что-нибудь предпринять Мне интересно решить эту сложную задачу Чувствую, что моё огорчение придает мне сил
Когнитивные реакции (что я думаю)	Думаю, что есть более важные дела, чем эти трудности Думаю, что так значит должно было быть, нужно смириться Думаю, что мне не решить проблему, нужно о ней забыть Думаю, что эта проблема на самом деле не так уж и важна	Думаю, что это пустяк, бывают проблемы и посложнее Думаю, что это случилось, потому что судьба преподносит мне урок Думаю, что когда случаются трудности, я становлюсь сильнее Думаю, что нужно переключиться на другие дела	Я думаю, что нужно сохранять самообладание Я стараюсь проанализировать случившееся Я думаю, что нужно найти ресурсы для решения ситуации Я думаю, что всегда есть выход и любой ситуации Я ищу сильные и слабые стороны в своем поведении Я думаю о том, кто бы мог мне помочь решить ситуацию
Поведенческие / волевые реакции (что собираюсь делать)	Я отгоняю от себя мысли о случившемся Я остаюсь в одиночестве и занимаюсь чем-то отвлекающим Я стараюсь получить разрядку	Я занимаюсь любимым делом, стараюсь отвлечься Я стараюсь расслабиться с помощью еды и т.п. Я найду для себя новое интересное занятие Я «зависаю» в соцсетях или играю в любимые игры	Я ищу поддержки в решении проблемы в сотрудничестве с другими Я ищу способ решения ситуации, обращаясь к опыту других Я разрешаю себе отвлечься ненадолго, чтобы собраться с силами и решать проблему



УПРАЖНЕНИЕ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ АДАПТИВНОСТИ РЕАКЦИЙ

Направленность	Неадаптивные	Частично адаптивные / защитные	Копинг-стратегии
Эмоции (что я чувствую)			
Когнитивные реакции (что я думаю)			
Поведенческие / волевые реакции (что собираюсь делать)			



Направленность	Неадаптивные	Частично адаптивные / защитные /	Копинг-стратегия
Эмоции (что я чувствую)			
Когнитивные реакции (что я думаю)			
Поведенческие (волевые) реакции (что собираюсь делать)			

Я попал в ловушку мошенников, теперь у меня большой долг

На улице у меня силой отобрали мобильный телефон.

Я узнал, что близкий мне человек тяжело болен

Родители сказали, что через полгода придется переезжать в другой город

Мне кажется, что все настроены против меня, я не хочу никого видеть

Близкий мне человек погиб в автомобильной аварии

Я узнал, что моя подруга рассказывает за моей спиной мои тайны

Мне кажется, что мне никогда ничего не добиться, я никому не нужен.



Мне интересно решить эту сложную задачу

Я думаю о том, кто бы мог мне помочь решить ситуацию

Я ищу способ решения ситуации, обращаясь к опыту других

Думаю, что нужно переключиться на другие дела

Я думаю о том, как можно хоть что-то исправить в ситуации

Не разрешаю себе расстраиваться

Испытываю состояние безнадёжности

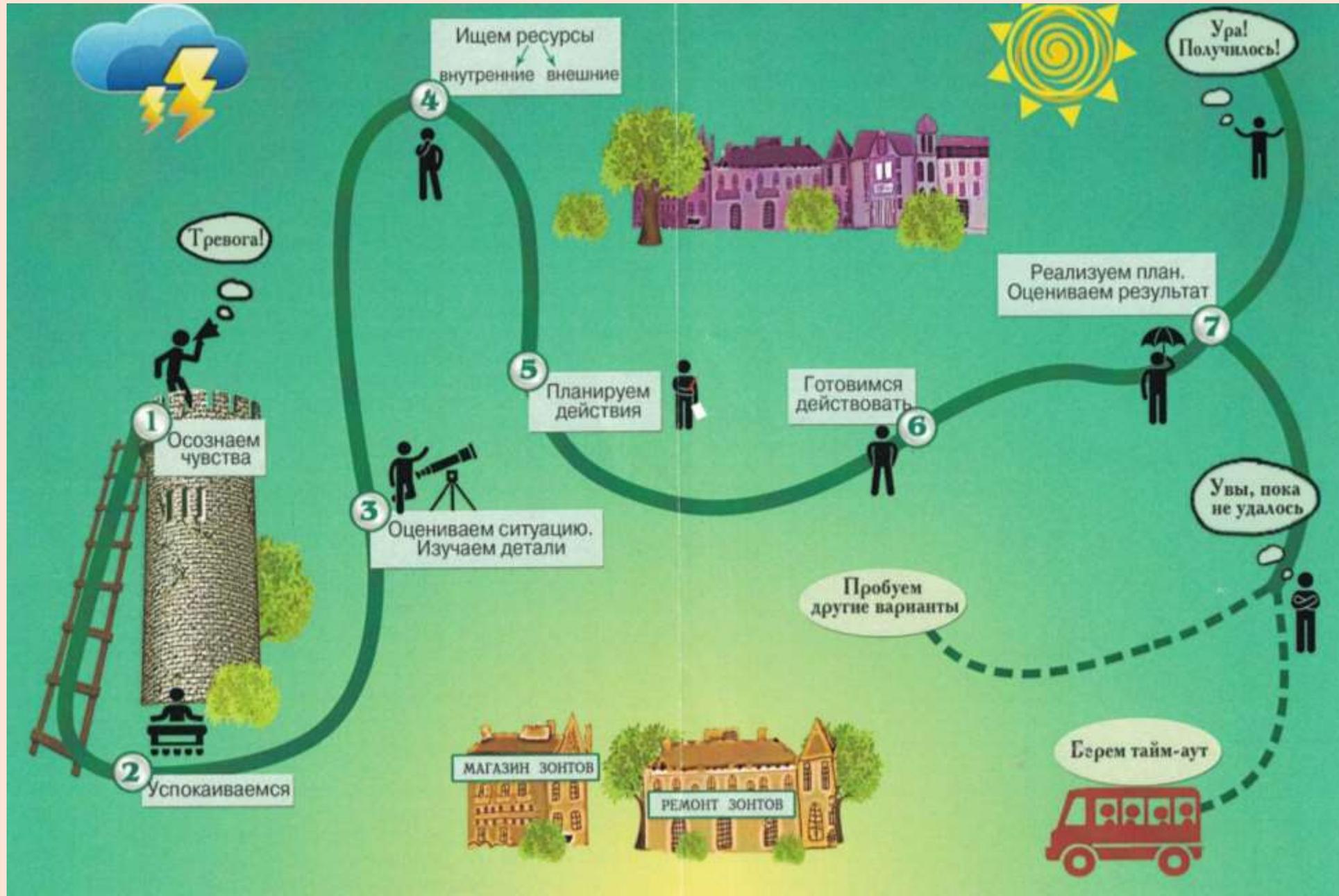
Испытываю тоску и отчаяние

Я ищу сильные и слабые стороны в своем поведении

Думаю, что есть более важные дела, чем эти трудности



МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ «ЗОНТИКИ», ГЕНЕЗИС





Индивидуальные занятия по сопровождению учащихся, испытывающих состояние, близкое к депрессии (педагогический коллектив – сигнальная функция, результаты СПТ)

Тетрадь «Путеводитель по внутреннему миру»

(смыслоориентированный подход, активизирующие техники + дополнительная проективная диагностика)



ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ

Цено в себе скромность, знания	Не люблю в себе лень, поспешность, лень, грубость, рассеянность
Могу контролировать бездельничество	Не могу контролировать потребление интернет ресурсов, замкнутость, зависимость от настроения, изменение настроения
За что меня можно уважать умение в физике, немного в программировании	За что меня трудно уважать необдуманные поступки



ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ



Хандогая М. с работой по теме «Формирование поведенческих копинг-стратегий как условие повышения жизнестойкости», победитель заключительного этапа Всероссийского конкурса проектных и исследовательских работ учащихся НИУ ВШЭ «Высший пилотаж»

СПТ: факторы защиты <u>7-9</u> классы, 2024г.					
ПР Принятие родителями	ПО Принятие одноклассниками	СА Социальная активность	СП Самоконтроль поведения	АН Адаптированность к нормам	ФУ фрустрационная устойчивость
13	19	26	37	30	26
8,18	11,95	16,35	23,27	18,87	16,35

**75% гимназистов чувствуют себя счастливыми
(по результатам исследования в 2024г.)**