

Рассмотрено на заседании МО
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

Принято на заседании
педагогического совета № 1 от
28.08.2025 г.

Утверждено приказом
№ 167-О от 29.08.2025г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 31CE3B8BC127CC3C1B558C732C617A25
Владелец Барышникова Светлана Владимировна
Действителен с 11.06.2025 по 04.09.2026

Казенное общеобразовательное учреждение
Ханты – Мансийского автономного округа Югры

**«ХАНТЫ-МАНСИЙСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

Программа цикла занятий по формированию жизнестойкости обучающихся с
интеллектуальными нарушениями
(групповая форма работы) 2-12 класс
Срок реализации 5 лет.

Составил:
педагог -психолог
Власова Н.М.

г. Ханты- Мансийск – 2025

Пояснительная записка

В современной российской действительности, как, впрочем, и во все времена, человеческий фактор является главной движущей силой общественного развития. Сегодня возрастает актуальность знаний о человеке, о возможностях его адаптации к быстро меняющейся природной, социально-экономической и культурной среде, динамичным изменениям во всех сферах общественной жизни.

Современный человек должен строить жизнь по собственному сценарию, управлять ею и быть ответственным за свой успех, справляться с возможными неудачами. Он призван самостоятельно решать возникающие проблемы, должен осознавать, что без проявления инициативы и воли к жизни он окажется беззащитным в дисгармоничном обществе.

Безусловно, молодой человек нуждается в индивидуальной помощи, чтобы приобрести такое качество, как жизнестойкость.

Жизнеспособность – это способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения и приспосабливаться к ним. Это интегральное качество человека, обладающего совокупностью ценностных ориентаций, личностных установок, разносторонних способностей, базовых знаний, позволяющих ему успешно функционировать и гармонично развиваться в изменяющемся социуме.

С позиций педагогического целеполагания жизнестойкая личность - нравственно-волевой, духовно развитый, физически активный, социально адаптированный, психологически устойчивый человек, обладающий знаниями и способностями, необходимыми для жизни в современном обществе. Такая личность обладает определенными социокультурными характеристиками (совокупностью ценностей, потребностей, интересов и мотиваций), которые создают реальные предпосылки для успешного решения жизненных проблем, социального и профессионального самоопределения, достижения позитивных результатов в различных сферах жизни - духовной, семейной, общественной, производственной.

Жизнестойкая личность умеет самостоятельно решать проблемы, которыми озадачивает жизнь. Ей присуща гражданская ответственность, она готова защитить свои права и добросовестно выполнять семейные, профессиональные и прочие обязанности.

В теоретическом плане воспитание жизнестойкой личности предполагает развитие определенных личностных качеств, формирование способностей, вооружение учащихся знаниями о жизни, необходимыми для успешного функционирования в современном обществе. "Качество жизни человека" и "качество личности" - взаимосвязанные понятия. Одно зависит от другого, происходит взаимовлияние.

Исследуя механизмы модернизации общества, социологи обращают внимание на важность соответствия доминирующего типа личности происходящим социальным изменениям. Современный человек отличается независимостью от традиционных авторитетов, гибкостью мышления; отзывчивостью на общественные проблемы; способностью приобретать новый опыт; верой в науку и разум; устремленностью в будущее; высоким уровнем образовательных, культурных и профессиональных притязаний.

Чтобы воспитать жизнестойкую личность, необходимо сформировать у учащихся взгляды, которые выражают позитивное отношение к жизни, окружающему миру, людям; убеждения, следование которым поможет им в определенной степени избежать грубых ошибок, неразумных поступков, непродуманных решений. Особое внимание следует уделить эмоционально-волевой сфере, формированию у молодых людей духовно-нравственных качеств, полезных житейских навыков и привычек, что поможет им в преодолении трудностей, в адаптации к социуму. Воспитательная работа должна быть так организована, чтобы сформированные качества помогли воспитаннику найти в дальнейшем свое место в жизни, чтобы все внушенные ему представления о смысле жизни не оказались ложными, ненужными, чтобы все то, чему учили его в детстве, стало полезным и востребованным.

Анализ литературы позволяет сделать вывод о том, что жизнестойкость – тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то,

что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах.

Программа разработана для обучающихся 1–12 классов на основе следующих документов:

1. Закона РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (от 24.06.1999г.) с дополнениями и изменениями (120 закон).

2. Федерального закона от 24.06.1999 года №120 – ФЗ «Об основах системы профилактики безопасности и правонарушений несовершеннолетних».

3. Федерального закона от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).

4. Семейного кодекса Российской Федерации.

5. Федерального закона «об основах охраны здоровья граждан в российской федерации» от 9 ноября 2011 года.

6. Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях.

7. Федерального закона от 28.12.2013 N 442-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации".

8. Федерального закона Российской Федерации от 30 декабря 2012 г. N 305-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О наркотических средствах и психотропных веществах"".

9. В соответствии с Приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026 (ред. от 17.07.2024) Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Цель – создание условий для формирования у обучающихся с интеллектуальными нарушениями позитивной адаптации к жизни.

Задачи:

- воспитание навыков целенаправленного произвольного поведения – способность выполнять поставленную задачу, планировать свою деятельность и действовать по правилам;
- развитие способности к адекватному реагированию в изменяющихся условиях жизнедеятельности;
- формирование коммуникативных умений, а именно: умение работать в группе, принимать точку зрения другого, формулировать просьбу и обращение за помощью к сверстникам и взрослым в сложных жизненных ситуациях.

Программа включает 12 тематических занятий теоретической и практической направленности.

Длительность одного занятия 20 минут.

Структура занятия включает следующие части:

Разминка:

Цель: создание положительного настроения участников на работу в группе, на атмосферу доверия. В разминке предлагаются игры и упражнения, способствующие разогреву участников и установлению контакта между ними. В ходе разминки возможно обсуждение домашнего задания, полученного на предыдущем занятии.

Основная часть:

Цель: эта часть занятия направлена на решение задач, заявленных в содержании тематического курса, и включает: психотехнические игры и упражнения, решение проблемных ситуаций, групповую дискуссию, в соответствии с темой встречи. Также здесь могут быть использованы элементы психомышечной тренировки, релаксационные упражнения, задания с использованием элементов арт-терапии с целью предотвращения возможного перенапряжения участников группы.

Заключительная часть:

Цель: подведение итогов, получение обратной связи.

В заключительной части участники обмениваются мнениями, впечатлениями и дают собственную оценку происходящему, получают

домашнее задание. Кроме того, каждый член группы имеет возможность обратиться за обратной связью к любому участнику либо дать ее сам. Эта часть занятия способствует проявлению рефлексивных умений.

Ожидаемые результаты освоения курса занятий для детей, осваивающих программу:

- проявлять навыки произвольного поведения: способность выполнять поставленную задачу, планировать свою деятельность и действовать по заданным правилам;
- уметь реагировать в изменяющихся условиях жизнедеятельности (при изменении условий проживания или учебного коллектива);
- проявлять умение работать в команде, принимать точку зрения другого, формулировать просьбу и обращение за помощью к сверстникам и взрослым в сложных жизненных ситуациях.
- самостоятельно принимать решения и адекватно действовать в ситуациях неопределенности.

Принципы психопрофилактической работы:

- комплексность;
- адресность;
- позитивность информации;
- минимизация негативных последствий;
- личная заинтересованность и ответственность участников;
- максимальная активность личности;
- устремлённость в будущее

Тематический план курса занятий

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		
			теоретические	практические	контрольные/ диагностические
1.	«Общение в моей жизни»	1	1		
2.	«Я и мои ресурсы»	1		1	
3.	«Я глазами других»	1		1	
4.	«Учимся сотрудничать»	1	1		
5.	«Основные	1		1	1

	жизненные ценности»				
6.	«Учимся преодолевать трудности»	1		1	
7.	«Я самостоятельно принимаю решения»	1		1	1
8.	«Мой будущий социальный статус»	1	1		
9.	«Мои жизненные ценности»	1		1	
10.	«Я делаю выбор»	1		1	
11.	«Учимся сотрудничать»	1		1	
12.	«Подводим итоги»	1			1
	ИТОГО	12			

Список литературы

1. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. - М., 1995.
2. Вострокнутов Н.В. Школьная дезадаптация: ключевые проблемы диагностики и реабилитации. Эмоциональные и стрессовые расстройства у детей и подростков. – М., 1995.
3. Гаджиева Н.М. Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания. - Екатеринбург, 1998.
4. Гаврилова Т.И. Программа психологического семинара “Стремление к успеху” для работы с детьми и подростками // Семейная психология и семейная терапия. - 2000. № 1.
5. Дорохова М.В. Исследование влияния социально-психологического тренинга на тревожность у подростков. // Журнал практического психолога. - 1996. № 6.
6. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения.- Екатеринбург, 1997.
7. Лидерс А.Г. Психологические игры с подростками. // Журнал практического психолога. - 1996. № 2 – 5.
8. Лидерс А.Г. Методика проведения тренинга личностного роста для подростков.
9. Программа и методические рекомендации психологического кружка учащихся 4 – 6 классов “Учимся общению”. - Киев, 1991.
10. Психолого-педагогический практикум / Под ред. В.А. Сластенина. М.: Академия, 2006. 224с.
11. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2003. 286с.
12. Ромек В.Г., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 2004. 256с.
13. Сартан Г.Н. Психотренинги по общению учителей и старшеклассников. М.: Смысл, 1993. 32с.
14. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие/пер.с нем. 3-е изд., - М.:Генезис, 2001. – 256 с.
15. Шарапановская Е.В. В кого он такой? Воспитание и обучение детей с патологиями шейного отдела позвоночника и ММД. - Барнаул, 2000.
16. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. СПб.: Питер, 2006. 426с.
17. Ясюкова Л.А. Оптимизация обучения и развития детей с ММД. - Спб., 1997.