

**Министерство образования и науки Республики Бурятия
ГБОУ «Республиканский центр образования»
Республиканский центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи**



**Программа групповых занятий по формированию
стрессоустойчивости у обучающихся 9 классов**

**г. Улан-Удэ
2023**

Составители:
Булгатова П.В.
Михалева И.А.

Актуальность и перспективность программы.

Стрессоустойчивость имеет сложную организацию и представляет собой систему качеств личности, способствующих совладать со сложными когнитивными и эмоционально-волевыми нагрузками без деструктивных последствий для здоровья, различных видов деятельности, микросоциума. Сниженная стрессоустойчивость подростка часто взаимосвязана с дистимной акцентуацией характера, а также нарушениями вегетативного или физического характера. Подростковые стрессы индивидуализированы для каждого из них по различным показателям: длительности, способам реагирования, стратегиям поведения

Подростки больше других возрастных групп людей подвержены стрессам. Источниками подростковых стрессов становятся и физиологические изменения тела, и начавшиеся поиски индивидуальности, экзамены и давление родителей, неуверенность в себе и прочее.

В зависимости от отношения к возникающей проблеме формируется такое понятие, как стрессоустойчивость.

Формирование стрессоустойчивости в старшем подростковом возрасте способствует умению преодолевать трудности, контролировать эмоциональные проявления и прилагать волевые усилия, осознавать изменения в настроении у себя и других людей.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания

Теоретико-методологической основой составления программы составили положения: психологии личности детей старшего подросткового возраста (Божович Л.И., Дубровиной И.В., Шаповаленко И.В.); в области изучения стресса и стрессоустойчивости (Селье Г., Китаев-Смык Л.А., Щербатых Ю. В., Мельник Ш., Моница Г.Б., Раннала Н.В.), психологической готовности к экзаменам (Чибисова М.Ю., Кадашников Н.Ю., Илларионова Т.Ф., Липская Т., Кузьменкова О.).

Программа разработана:

- в соответствии с положениями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. No 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании реализации Министерством образования и науки Республики Бурятия полномочий по организации предоставления психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи;
- в соответствии с реализацией Концепции развития психологической службы в системе общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2025 года¹ в части деятельности психологической службы образовательной организации по созданию условий

для успешного развития каждого ребенка, его образования, воспитания, социализации и самореализации в социально позитивных видах деятельности.

Концептуальной базой программы является подход к проблеме стресса с позиций психологии здоровья.

Практическая направленность

Работа по данной программе заключается в необходимости развития стрессоустойчивости и психофизиологической защиты от стресса в повседневных условиях, а также в практическом применении физиологических механизмов, с помощью которых организм может противостоять развитию стресса и его патологических последствий.

Данная программа направлена на формирование стрессоустойчивости с целью предупреждению суицидального поведения и может быть рекомендована для использования педагогами-психологами для организации профилактической работы с обучающимися 9 классов общеобразовательных школ.

Цель и задачи

Цель программы: формирование стрессоустойчивости для сохранения и укрепления психического здоровья обучающихся 9-х классов.

Задачи:

- развитие коммуникативных навыков у подростков;
- развитие стрессоустойчивости у обучающихся;
- обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции своего эмоционально-психического состояния;
- формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей;
- предупреждение суицидального поведения обучающихся.

Реализация мероприятий программы.

Программа состоит из трех этапов:

1. Организационно - ознакомительный, направленный на формирование интереса к рассмотрению подростками данной проблемы и определение исходного уровня информированности подростков по данной проблеме.
2. Практический.
3. Завершающий (контроль за реализацией программы).

Организационно - ознакомительный этап позволяет ввести участников в смысловое поле проблемы.

Практический этап – знакомство с методами и технологиями снятия психоэмоционального напряжения; позволяет обучать на практике конкретным приемам работы с различными состояниями психики.

Методические приемы, игры и упражнения данной программы подобраны таким образом, что оказывают влияние на формирование всех компонентов стрессоустойчивости.

В программе не предусмотрено диагностическое направление, как самостоятельный раздел. Но, в ходе реализации программы, в занятия включены психодиагностические методики, позволяющие

несовершеннолетним оценить свое состояние, проанализировать собственные способы деятельности при решении проблем стресса и стрессоустойчивости. Проводимые занятия должны представлять собой специально организованный развивающе-коррекционный процесс.

Используемые формы и методы:

беседы; мини-лекции; упражнения, направленные на создание благоприятной и доброжелательной атмосферы; ролевые игры; техники визуализации, релаксации, дыхания; психогимнастика; техники релаксации; приемы рационализации; психодиагностические методики; элементы арт-терапии.

Структура занятий:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (содержит теоретические сведения и набор практических упражнений для формирования тех или иных навыков)
3. Заключительная часть (обсуждение, рефлексия прошедшего занятия, подведение итогов занятия).

Вводная часть и заключительная часть должны занимать примерно по четверти всего времени занятия. Оставшаяся половина времени должна быть уделена собственно работе.

На первом занятии вводная часть может занимать больше времени, поскольку ведущему необходимо познакомить членов группы друг с другом, объяснить правила и рассказать, в чем же, собственно, будет заключаться работа.

Основная часть – ведущий должен сконцентрироваться на теме занятия. Содержание этой части занятия зависит от темы, динамики группы и поставленных целей.

Заключительная часть является важной частью каждого занятия, поскольку позволяет членам группы сконцентрироваться на том, что они почувствовали и узнали во время занятия, то есть происходит эмоциональное отреагирование и осмысление темы.

Форма проведения: групповые занятия.

Программа включает 10 занятий. Продолжительность занятия составляет 1 час.

Требования к результату усвоения программы:

Реализация данной программы будет способствовать освоению и применению различных техник преодоления стресса; умению контролировать свои негативные эмоции и по возможности абстрагироваться от них, концентрироваться, невзирая на сложную обстановку вокруг; развитию умений восстанавливать силы после перегрузок, адекватному восприятию своих ошибок; сохранению спокойствия в стрессовой ситуации; освоению техник грамотного распределения времени и других ресурсов.

Ожидаемые результаты:

- расширение знаний о стрессе, стрессоустойчивости, саморегуляции;
- овладение навыками самодиагностики и самооценки своего психоэмоционального состояния;
- развитие и совершенствование ресурсов личности;
- совершенствование навыков произвольной релаксации;

- овладение приемами снятия психоэмоционально напряжения, особенно в период подготовки к итоговой аттестации.

Учебно-тематический план программы.

Категория участников: обучающиеся 9-х классов.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Общая продолжительность: 10 часов

Форма проведения занятий: очная, групповая.

| № | Название занятия | Цель занятия | Содержание |
|---|-----------------------|--|---|
| 1 | Вводное занятие | Повышение групповой сплоченности, создание атмосферы безопасности и доверия. | Приветствие; Упражнения «Имя как аббревиатура»; Упражнение «Здравствуйте, моё настроение цвета...» Принятие правил групповой работы (мозговой штурм) Мини-лекция: «Стресс». Упражнение «Я и стресс»; Рефлексия. |
| 2 | «Стресс в моей жизни» | Осознание внешних и внутренних причин возникновения стресса и способы преодоления стрессовых ситуаций. | Приветствие. Упражнение «Мы все разные, и это чудесно». Мини – лекция «Ситуации стресса»; Упражнение «Ассоциация со стрессом»; Упражнение «Здоровые способы преодоления стресса» Упражнение «Разрешить ситуацию эффективно»; Рефлексия. |
| 2 | «Эмоции и стресс» | Развитие осознания собственных эмоций и чувств при состоянии психоэмоционального напряжения | Приветствие; Техника «Я вижу, слышу, я чувствую». Упражнение «Откровенно говоря». Мозговой штурм «Эмоции и стресс»; Упражнение «Угадай эмоцию/чувство» Арт-терапевтическая техника «Цвет моих чувств: что в моем сердце?» Рефлексия. |
| 4 | «Управляю эмоциями» | Обучение навыкам самоконтроля и | Приветствие, Упражнение-разминка «Цвет |

| | | | |
|---|--------------------------------|---|---|
| | | саморегуляции своего эмоционально-психического состояния | моего настроения в парах» Упражнение «Круг самоконтроля» Информационный блок: Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями и мыслями». Упражнение «Поплавок» («Азы самоконтроля») Упражнения «Моя формула аутотренинга» Упражнение «Прощай стресс!» Упражнение «Круги поддержки» Рефлексия. |
| 5 | «Управляю состоянием» | Приобретение навыков саморегуляции психоэмоционального напряжения; обучение невербальным способам поддержки и взаимодействия. | Приветствие, Упражнение-разминка «Говорящие руки» Упражнение-разминка «Ассоциации» (рисуночный вариант): «прощай напряжение!» Упражнение «Как снять напряжение безопасным способом» (мозговой штурм) Мини-лекция «Способы саморегуляции». Упражнения «Воздух – камень - огонь - вода» Упражнение «Нарисуй свою мандалу» Рефлексия. |
| 6 | «Развиваю стрессоустойчивость» | Выработка конструктивных навыков реагирования в стрессовых ситуациях. | Приветствие Упражнение-разминка «Эксперимент» Упражнение «Чем отличается человек с высокой и низкой стрессоустойчивостью?» (мозговой штурм) Информационный блок: Мини-лекция «Развиваю стрессоустойчивость» Упражнение «Структурный анализ стресса» Упражнение «Мои ресурсы» Рефлексия. |
| 7 | «Стресс — это не всегда плохо» | Осознание значения стрессоустойчивости для здоровья и личностного развития. | Приветствие. Упражнение: «Снежный ком». Упражнение: «Все-некоторые-только я». Упражнение: «Напряжение – расслабление». Упражнение: «Тряпичная кукла и солдат». Рефлексия. |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 8 | «Мои возможности» | Формирование личностных механизмов стрессоустойчивости. | Приветствие. Упражнение «Самооценка»; Упражнение «Взаимооценка»; Упражнение «Самопрезентация»; Упражнение «Кто это?». Упражнение «Подари подарки». Рефлексия. |
| 9 | «Способы конструктивного преодоления стресса» | Расширение арсенала средств преодоления стрессовых ситуаций. | Приветствие. Упражнение «Учимся ставить цели»; Упражнение «Прошу помочь». Упражнение «Пережат» напряжений»; Упражнение «Убежище»; Упражнение «Зажимы по кругу»; Упражнение «Разноцветные воздушные шары» Рефлексия. |
| 10 | Завершающее занятие | Закрепление навыков эффективного выхода из стрессовых ситуаций с помощью различных психокоррекционных методов. | Приветствие. Упражнение: «Колпак». Упражнение: «9 точек». Упражнение «Эксперимент». Упражнение: «Волево дыхание». Упражнение: «Приятно вспомнить». Упражнение «Горячий воздушный шар» Рефлексия. |

Список литературы

1. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Бреслав Г. М. Психология эмоций / Г. М. Бреслав. — 3-е изд., - М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2007. — 544 с.
3. Завязкин, О.В. Самоконтроль и саморегуляция / О.В. Завязкин. - М.: Сталкер, 2012 - 320 с.
4. Картотека арт-терапевтических упражнений. – Черемхово, 2016. – 26 с.
5. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. – СПб, 2008. – 224 с.
6. Китаев-Смык Л.А. Сознание и стресс: Творчество. Совладание. Выгорание. Невроз. – М., 2015. – 768 с.

7. Клименко И.С. Деловые игры, имитационные упражнения, кейсы: учебник / И.С. Клименко — М.: «КДУ», «Добросвет», 2019. — 128 с.
8. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях. — М., 2014. — 176 с.
9. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости. — СПб., 2009. — 250 с.
10. Практическая психология образования/Под ред. И.В. Дубровиной — СПб., 2006. — 592 с.
11. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1982.- 127 с.
12. Тихомирова Т.С. Стрессоустойчивость школьника: знания и здоровье = успех. - Ю.: Издательство ЗАО «ПСТМ», 2009.- 124 с.
13. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости подростков. Методическое пособие. — М.: СИП РИА, 2003. — 88 с.
14. Ферс Г. М. Тайный мир рисунка. Пер. с англ. — СПб.: Деметра, 2003. — 176 с.
15. Фетискин Н. П. Психотехнологии стрессовладающего поведения: учебно - методическое пособие / Н.П. Фетискин. — М.; Кострома: Костромской государственной университет им. Н.А. Некрасова, 2007. — 214 с.
16. Хендерсон, Л. Релаксация: Учитесь расслабляться. Пер. с англ. / Л. Хендерсон; под общ. ред. Р. А. Александровой. — СПб.: Норинт, 2003. — 80 с.: ил.
17. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология/И.В. Шаповаленко. — М., 2012. —567 с.
18. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб., 2006. — 256 с.