

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа д. Согом»**

**Программа по формированию стрессоустойчивости
обучающихся 9, 11 классов**

Пояснительная записка

Программа формирования стрессоустойчивости обучающихся направлена на обеспечение психологического благополучия учащихся 9-х и 11-х классов в период подготовки и сдачи экзаменов. Основное направление программы: развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе и умения эффективно справляться со стрессовыми ситуациями.

Подготовка и сдача итоговых экзаменов является важным этапом в жизни каждого школьника. Этот процесс сопровождается повышенным уровнем стресса, тревоги и беспокойства, особенно среди выпускников старших классов. Для успешного прохождения экзаменационного периода учащимся необходима помощь специалистов-психологов, педагогов и родителей.

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. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании реализации Министерством образования и науки ХМАО-Югры 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 года, 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 9,11 классов общеобразовательных школ.

Цель и задачи программы

Цель — обеспечить комплекс мероприятий, направленных на повышение уровня психологической готовности школьников к успешной сдаче экзаменов, формирование позитивного отношения к процессу обучения и улучшение качества образовательного процесса.

Основные задачи программы:

- Формирование навыков саморегуляции и управления эмоциями.
- Развитие способности адекватно оценивать ситуацию и объективно воспринимать себя.
- Повышение самооценки, уверенность в собственных силах.
- Освоение методов релаксации и снятия напряжения.
- Поддержка положительного настроя и мотивации к обучению.
- Оказание своевременной психологической помощи нуждающимся ученикам.

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 реагирование и осмысление темы.

Форма проведения: групповые занятия. Программа включает 10 занятий. Продолжительность занятия составляет 40 мин. Занятия проводятся 1 раз в месяц/три недели.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

1. Самоорганизация и самодисциплина: привычка планировать и организовывать своё учебное и личное время, своевременно решать поставленные задачи, контролировать выполнение заданий и сроки сдачи работ.
2. Принятие личной ответственности: установки на самостоятельное принятие решений и ответственность за собственные поступки, обучение использованию возможностей личного выбора в различных жизненных ситуациях.
3. Формирование внутренней мотивированности: стремление к достижению поставленных целей, развиваются волевые качества личности, формируется установка на успех и достижение высоких результатов.
4. Преодоление негативных установок и стереотипов: преодоление страхов, неуверенности и других внутренних барьеров, мешающих эффективному обучению и полноценной социализации, вырабатываются эффективные стратегии реагирования на стрессы и трудности.
5. Эмоциональная устойчивость и саморегуляция: управление своими эмоциями, умение предотвращать и преодолевать состояния повышенной тревожности, подавленности и раздражительности, развивать навыки расслабления и восстановления внутреннего равновесия.
6. Готовность к принятию перемен и адаптации: осознаётся необходимость постоянного развития и самосовершенствования, формируются навыки адаптации к изменениям окружающей среды, готовность к выходу из зоны комфорта ради достижения новых целей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся приобретёт следующие умения:

1. Умение ясно выражать мысли: научатся чётко формулировать свою позицию, уверенно и спокойно высказывать своё мнение в ситуациях повышенного давления и ответственности.
2. Способность аргументированно отстаивать свою точку зрения: защищать свою позицию и убеждения, основываясь на объективных аргументах, используя рациональные доказательства, обоснования и контраргументы.
3. Использование вербальной и невербальной коммуникации: способы передачи мыслей посредством устной речи, жестов, мимики и интонации, формируют осознанное отношение к своим действиям и реакциям окружающих.
4. Культура поведения в конфликтных ситуациях: устойчивые привычки конструктивного разрешения конфликтов, развивают способность сохранять спокойствие и доброжелательность даже в условиях острого противостояния мнений.

5. Саморефлексия и обратная связь: критически оценивать собственное поведение и взаимодействие с окружающими, анализировать собственную речь и реакции, получать и давать адекватную обратную связь другим участникам общения.

6. Коммуникативная гибкость и адаптивность: умение быстро переключаться между различными стилями общения, легко адаптируются к новым условиям и ситуациям, демонстрируют готовность искать компромиссы и идти навстречу партнёрам.

Для контроля результативности использования данной программы сопровождения в течение программы (плана) используется диагностика, методы наблюдения, рефлексия. Определить результативность проведенной работы поможет сравнительный анализ результатов первой и итоговой диагностики, которая будет проведена после всех предусмотренных программой занятий.

Система оценки достижений

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.). Для контроля результативности использования данной программы сопровождения использовалась диагностика: модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н. Г. Лускановой, Диагностика нравственной самооценки Л.Н. Колмогорцева, Шкала тревожности (Кондаш). Методы наблюдения, рефлексия.

Определить результативность проведенной работы поможет сравнительный анализ результатов первой и итоговой диагностики, которая будет проведена после всех предусмотренных программой занятий.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название занятия	Цельзанятия	Содержание
1	Вводное занятие	Повышение групповой сплоченности, Создание атмосферы безопасности и доверия.	Приветствие; Упражнение «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 «Разреши ситуацию эффективно»;
			Рефлексия.
3	«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 саморегуляции своего эмоционально-психического состояния	Приветствие, Упражнение-разминка«Цвет 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 «Как снять напряжение безопасным способом» (мозговой штурм) Мини-лекция «Способы саморегуляции». Упражнения «Воздух–камень-огонь-вода»

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 «Перекал 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 «Волевое дыхание». Упражнение «Приятно вспомнить». Упражнение «Горячий воздушный шар» Рефлексия.

Рефлексия занятия предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось —не понравилось, было хорошо —было плохо и почему) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия прошлого занятия предполагает, что дети вспоминают, чем они занимались в последний раз, что особенно запомнилось, зачем они это делали.

Программа составлена с учетом индивидуальных, возрастных особенностей ребенка, интересов обучающегося, принимая во внимание возможность овладения учебным материалом и социально-бытовыми умениями и навыками. Каждое из представленных занятий имеет цель, задачи. Комплекс составлен так, чтобы было возможно использование в работе отдельно взятых занятий, приемлема замена отдельных упражнений.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение коррекционно-развивающей области включает обеспечение кабинета психолога мебелью и оборудованием, печатным пособием.

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. Картотек арт-терапевтических упражнений. — Черемхово, 2016. — 26 с.
5. Китаев-Смык Л. А. Сознание и стресс: Творчество. Совладание. Выгорание. Невроз. — М., 2015. — 768 с.
6. Клименко И. С. Деловые игры, имитационные упражнения, кейсы: учебник / И. С. Клименко — М.: «КДУ», «Добросвет», 2019. — 128 с.
7. Практическая психология образования / Под ред. И. В. Дубровиной СПб., 2006. — 592 с.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1982. — 127 с. 12. Тихомирова Т. С.
9. Ферс Г. М. Тайный мир рисунка. Пер. с англ. — СПб.: Дементра, 2003. — 176 с.
10. Фетискин Н. П. Психотехнологии стрессового поведения: учебно — методическое пособие / Н. П. Фетискин. — М.; Кострома: Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова, 2007. — 214 с.
11. Хендерсон, Л. Релаксация: Учитесь расслабляться. Пер. с англ. / Л. Хендерсон; под общ. ред. Р. А. Александровой. — СПб.: Норинт, 2003. — 80 с.: ил.
12. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология / И. В. Шаповаленко. — М., 2012. — 567 с.

