

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сиверская средняя общеобразовательная школа №3»**

Приложение к основной  
образовательной программе  
основного общего образования,  
утвержденной приказом директора  
№121 от «29»августа 2016г  
среднего общего образования,  
утвержденной приказом директора  
№117/1 от «31»августа 2021г

**«Утверждаю»**  
директор  
Наименование учреждения  
\_\_\_\_\_ /Воропаева О.А./  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
МБОУ «Сиверская СОШ №3»  
«Тренинг психологической устойчивости в стрессовых ситуациях»  
Для 9- 11 классов  
2021-2022 учебный год**

Автор – составитель программы: Панкратова Т.С.  
Должность: педагог-психолог

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся: 15-16 лет

**Принята** решением  
педагогического совета  
№1 от 29.08.2021

**Согласовано** заместитель  
директора по  
воспитательной работе  
\_\_\_\_\_/Любомирова Е.В.  
«26» 08 2021г.

пгт Сиверский  
2021 год

## **1. Пояснительная записка.**

В традиционном образовательном процессе, ориентированном в большей степени на знания, не учитывалось состояние школьника, порождаемое отношением к приобретаемым знаниям; не учитывались имеющиеся возможности и образовательные потребности. Формирование личностных качеств и осваиваемых в процессе обучения компетенций носило стихийный характер. Поэтому риск потери здоровья, связанный со школьным обучением, был неоправданно велик.

Современное образование совершает поворот к личности ребенка. Подготовка к решению жизненных задач, минимизация рисков для здоровья, возможны в том случае, если у школьника в процессе учебной и внеурочной деятельности формируются компетентности, развиваются личностные свойства и способности, позволяющие ему успешно справляться с той деятельностью, которой он занимается сегодня. Проблема личностного развития и здоровья в данной программе будет рассматриваться в тесной взаимосвязи с проблемой стресса и стрессоустойчивостью личности.

Под стрессоустойчивостью школьника в учебной деятельности понимается обобщенное личностное свойство, которое характеризует его способность противостоять стрессовым факторам учебной деятельности, обеспечивая его высокую эффективность и здоровый эмоциональный тонус.

## **2. Общая характеристика программы.**

Программа реализуется как форма внеурочной деятельности и проводится в формате тренинга. Под тренингом в данном случае понимается многофункциональный метод преднамеренных изменений и самоизменений психологических феноменов человека и группы в целом с целью гармонизации жизнедеятельности и отношений. При таком понимании подчеркивается субъект-субъектный характер отношений в процессе занятий, осознанный выбор направления своего развития и самосовершенствования его участниками. Данный тренинг организуется в форме уроков, имеющих следующие особенности:

- организация занятий по типу фокус-группы, в которой все участники, являются одновременно экспертами, имеющими возможность влиять на содержание и ход занятий;
- создание условий, обеспечивающих каждому участнику возможность развития механизмов своего функционирования как личности и одновременное освоение таких компонентов, как целеполагание, анализ, моделирование, необходимых для решения учебных и жизненных задач;
- использование релаксационных методов и арт-коуч техник.

Программа рассчитана на 34 часа при проведении 1 занятия в неделю.

### **Принципы проведения занятий:**

1. Безопасность достигается доброжелательной атмосферой, принятием каждого школьника, добровольностью участия в предлагаемых занятиях, положительным характером обратной связи, конфиденциальностью информации, получаемой в ходе тренинга;

2. Комплексность. В тренинге используются различные подходы к преодолению стресса, что дает возможность каждому школьнику выбрать наиболее подходящие для себя.
3. Рефлексивность. Совместное обсуждение целей и задач предстоящей деятельности, происходящих изменений.

Каждое занятие включает в себя следующие блоки:

1. Мотивационный блок. Использование психодиагностических методик, методов самоанализа, самонаблюдения. Создание групповой атмосферы. Изучение вариантов стрессовых ситуаций.
2. Информационный. Предоставление школьникам необходимого объема теоретической информации.
3. Практический. Использование психотехнических игр, упражнений; применение технологий формирования позитивного мышления; арт-коуч техник.
4. Контрольный. Моделирование ситуаций, требующих использования приобретенных умений, знаний и навыков, с последующим анализом. Самооценка происходящих личностных изменений; оценка групповой работы.

**Цель тренинга:** формирование у школьников компетентностей и способностей, необходимых для решения жизненных задач, реализации имеющихся возможностей, саморазвития и самосовершенствования без потери здоровья.

**Задачи тренинга:**

1. Повышение познавательной компетентности школьников, т.е. осознание своей системы ценностей, личностных и психофизиологических особенностей; осознание симптомов, характеристик и картины стрессового состояния; осознание его последствий.
2. Расширение опыта анализа и преодоления стрессовых ситуаций; неконструктивных стереотипов поведения, деятельности, общения, овладение социально и личностно приемлемыми нормами реагирования при столкновении с жизненными трудностями, развитие ситуативной адекватности.
3. развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми на основе самовосприятия, самораскрытия и принятия других.
4. Развитие личностных механизмов стрессоустойчивости: мотивационной сферы, рефлексивных способностей, адекватной самооценки, коммуникативной компетентности, саморегуляции эмоциональных состояний и самоконтроля.

**Ожидаемые результаты тренинга:** изменение поведения, самоорганизации деятельности и общения в основе которого лежат способности управлять мотивацией, эмоциями, ставить адекватные цели и осуществлять выбор эффективных способов преодоления трудностей, сохранять работоспособность, не испытывая разрушительной напряженности. В процессе формирования стрессоустойчивости школьниками осваиваются следующие ключевые понятия: стресс, стрессоустойчивость, потребности. Мотивация, коммуникабельность, вербальное и невербальное общение, эмпатия, рефлексия и др.

### 3. Календарно-тематическое планирование программы

№	Тема занятия	Количество часов	дата
1	<i>Введение в тренинг.</i> Цель: обсуждение и принятие основных правил проведения тренинга. Определение основных понятий и терминов.	1	
2.	<i>«Жизнестойкий человек. Как им стать?».</i> <u>Цель:</u> познакомить с понятием жизнестойкости и её значимостью в жизни человека; исследовать уровень развития компонентов жизнестойкости и уровень тревожности у обучающихся с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности» (15-17 лет); способствовать развитию умения адекватного принятия в свой адрес как положительной информации, так и отрицательной, осознанию внутренних проблем.	2	
3.	<i>«Как успешно общаться и налаживать контакты».</i> <u>Цель:</u> познакомить с особенностями межличностного взаимодействия; способствовать представлению о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитию базовых коммуникативных умений. Определение индивидуального стиля общения (диагностика «Мой стиль общения»)	2	
4.	<i>«Мозаика общения»</i> Цель: предоставить участникам возможность вступить во взаимодействие друг с другом, прожить ситуации сотрудничества, взаимоподдержки, создать модели эффективного общения.	1	
5.	<i>«Мои проблемы».</i> <u>Цель:</u> способствовать осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению; актуализировать личностные ресурсы. Методика «Окна Джохарри»	1	
6.	<i>«Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях»</i> Цель: проанализировать имеющиеся проблемы; познакомить с различными стратегиями решения проблем; способствовать формированию индивидуальной стратегии поведения в сложной жизненной ситуации.	2	
7.	<i>«Позитивное мироощущение».</i> <u>Цель:</u> способствовать формированию жизнеутверждающих установок, активации позитивно окрашенных реакций на	3	

	различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков. Технология позитивного мышления.		
8.	« <i>Есть проблема? Нет проблем!</i> » Цель: способствовать формированию адекватного отношения к проблемам; способствовать развитию умения менять отношение к трудным ситуациям.	1	
9.	« <i>Регуляция стресса</i> ». <u>Цель:</u> способствовать формированию навыков саморегуляции для снятия негативных последствий стресса.	2	
10.	« <i>Стрессу - нет!</i> » Цель: обучение приемам снижения эмоционального напряжения, отработка релаксационных упражнений.	2	
11.	« <i>Экзаменационный стресс</i> ». Цель: формирование психологической готовности к экзаменам.	1	
12.	« <i>Я не такой как все и все мы разные</i> » Цель: укрепить уважение подростков к себе и окружающим, чувство собственного достоинства, повысить коммуникабельность. Работа с самооценкой.	2	
13.	« <i>Сопrotивление давлению</i> ». <u>Цель:</u> способствовать формированию навыков сопротивления давлению, позитивного отношения к стремлению быть индивидуальностью.	1	
14.	« <i>Хорошо ли быть уверенным в себе?</i> » Цель: создать условия для развития личностных возможностей, развивать навыки самоанализа собственных слов, действий, поступков и давать адекватную оценку самого себя и сложных ситуаций; научить сохранять спокойствие и невозмутимость в тех ситуациях, которые раньше вызывали тревогу, управлять собственными чувствами и эмоциями; повысить уверенное поведение и умение противостоять групповому давлению.	2	
15.	« <i>Кризис: выход есть!</i> ». <u>Цель:</u> организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения; расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.	3	
16.	« <i>Разрешение проблемных ситуаций</i> ». <u>Цель:</u> развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию. актуализация активной позиции участников в решении проблем конструктивными способами; создание алгоритма, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.	4	

17.	«Ценности личности». <u>Цель:</u> способствовать формированию отношения подростков к ценностям как очень важной составляющей личности, которое определяет наше отношение к жизни вообще.	2	
18.	«Ценить настоящее» <u>Цель:</u> помочь обучающимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.	1	
19.	«Жить по собственному выбору». <u>Цель:</u> способствовать формированию активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на собственное будущее; повторно исследовать уровень развития компонентов жизнестойкости и уровень тревожности у обучающихся с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности» (15-17 лет).	1	

#### 4.Список литературы

1. Баева И.А. Концептуальные основы и принципы создания психологической безопасности образовательной среды // Психология образования: региональный опыт (Москва, 13-15 декабря 1995 г.). Материалы Второй научно-практической конференции. – М.: Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России», 2005. – С.35-36.
2. Гиг Дж.,Ван Прикладная теория систем: пер. с англ. – М.: Мир, 1981.- С.262.
3. Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования: проект /Рос. акад. образования; под ред. А.М.Кондакова, А.А.Кузнецова. – М.: Просвещение, 2008. – С.4 (Стандарты нового поколения).- ISB 978-5-09-019046-6.
4. Годфруа Ж. Что такое психология. – М.: Мир, 1992.
5. Педагогический энциклопедический словарь / Гл.ред. Б.М.Бим-Бад; редкол.: М.М.Безруких, В.А. Болотов, Л.С. Глебова и др.- М.: Большая Российская энциклопедия, 2003. – С.175.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979.
7. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности. / Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. М: ПАПО МО.-2004.-23 с.
8. Тихомирова Т.С. Коммуникативное развитие школьников в образовательном процессе / Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – М., 2009. №8. – С.256-264.
9. Тихомирова Т.С. Стрессоустойчивость школьника: знания х здоровье = успех.- Ю.: Издательство ЗАО «ПСТМ», 2009.- 124 с.
10. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.- М.: ПАПО МО, 2004.-179 с.

11. Тихомирова Т.С. Технология как способ развития качества образования. /Стандарты и мониторинг в образовании.- М.: Русский журнал, 2006. № 3.– С.3-8.
12. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости подростков. Методическое пособие. – М.: СИП РИА, 2003. – 88 с.
13. Тихомирова Т.С. Как помочь школьнику преодолеть стресс. Пособие для родителей, учителей, воспитателей и всех, кто хочет сохранить здоровье школьников.- М.: СИП РИА, 2003.- 40 с.
14. Тихомирова Т.С./ Сайт <http://www.tistress.booknavigator.ru>
15. Филиппов В. «Здоровье школьников: актуальные проблемы и пути решения»./Материалы круглого стола на тему «Современная школа и здоровье детей». 2003. Info@ruscenter.ru