

**Программа по формированию стрессоустойчивости  
обучающихся «Жизнь без стресса»**

**Составитель:**  
педагог-психолог  
Еремеева Светлана Сергеевна

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Общая характеристика программы (плана) .....	3
3. Планируемые результаты программы (плана) .....	3
4. Система оценки достижений .....	5
5. Место программы (плана) в учебном плане .....	5
6. Учебно-тематический план программы .....	5
7. Материально-техническое обеспечение .....	8
8. Список литературы .....	9

## **1. 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.

## **2. Общая характеристика программы (плана)**

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 и уверенность в собственных силах.
- Освоение методов релаксации и снятия напряжения.
- Поддержка положительного настроя и мотивации к обучению.
- Оказание своевременной психологической помощи нуждающимся ученикам.

## **3. Планируемые результаты освоения программы (плана) 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.

#### **4. 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.

**5. Место коррекционного курса в учебном плане** Программа реализуется в течение 1 учебного года, в количестве 10 учебных часов.

Занятия проводятся 1 раз в месяц/три недели.  
Продолжительность одного занятия – 40 минут.

## 6. Учебно-тематический план

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

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 всегда плохо»	не	Осознание значения стрессоустойчивости для здоровья	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 «Пережатия 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.

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.

## **7. Материально-техническое обеспечение**

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

## **8. 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. Картотека арт-терапевтических упражнений. – Черемхово, 2016. – 26 с.
4. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. – СПб, 2008. – 224 с.
5. Клименко И.С. Деловые игры, имитационные упражнения, кейсы: учебник / И.С. Клименко — М.: «КДУ», «Добросвет», 2019. – 128 с.
6. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях. – М., 2014. – 176 с.
7. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости. — СПб., 2009. — 250 с.
8. Практическая психология образования/Под ред. И.В. Дубровиной – СПб., 2006. – 592 с.
9. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1982.- 127 с.
10. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости подростков. Методическое пособие. – М.: СИП РИА, 2003. – 88 с.
11. Фетискин Н. П. Психотехнологии стрессовладающего поведения: учебно - методическое пособие / Н.П. Фетискин. – М.; Кострома: Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова, 2007. – 214 с.
12. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб., 2006. — 256 с.