**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 обобщенной 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 | *Введение в тренинг.*  Цель: обсуждение и принятие основных правил проведения тренинга. Определение основных понятий и терминов. | 1 |  |
| 2. | *«Жизнестойкий человек. Как им стать?».*  Цель: 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. | *«Как успешно общаться и налаживать контакты».* Цель: 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. | *«Мозаика общения»*  Цель: предоставить участникам возможность вступить во взаимодействие друг с другом, прожить ситуации сотрудничества, взаимоподдержки,  создать модели эффективного общения. | 1 |  |
| 5. | *«Мои проблемы».*  Цель: способствовать осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению; актуализировать личностные ресурсов. Методика «Окна Джохарри» | 1 |  |
| 6. | *«Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях»*  Цель: проанализировать имеющиеся проблемы; познакомить с различными стратегиями решения проблем; способствовать формированию индивидуальной стратегии поведения в сложной жизненной ситуации. | 2 |  |
| 7. | *«Позитивное мироощущение».*  Цель: способствовать формированию жизнеутверждающих установок, активации позитивно окрашенных реакций на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков. Технология позитивного мышления. | 3 |  |
| 8. | *«Есть проблема? Нет проблем!»*  Цель: способствовать формированию адекватного отношения к проблемам; способствовать развитию умения менять отношение к трудным ситуациям. | 1 |  |
| 9. | *«Регуляция стресса».*  Цель: способствовать формированию навыков саморегуляции для снятия негативных последствий стресса. | 2 |  |
| 10. | *«Стрессу - нет!»*  Цель: обучение приемам снижения эмоционального напряжения, отработка релаксационных упражнений. | 2 |  |
| 11. | *«Экзаменационный стресс.»*  Цель: формирование психологической готовности к экзаменам. | 1 |  |
| 12. | *«Я не такой как все и все мы разные»*  Цель: укрепить уважение подростков к себе и окружающим, чувство собственного достоинства, повысить коммуникабельность. Работа с самооценкой. | 2 |  |
| 13. | *«Сопротивление давлению».*  Цель: способствовать формированию навыков сопротивления давлению, позитивного отношения к стремлению быть индивидуальностью. | 1 |  |
| 14. | *«Хорошо ли быть уверенным в себе?»*  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. | *«Кризис: выход есть!».*  Цель: организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения;  расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях. | 3 |  |
| 16. | *«Разрешение проблемных ситуаций».*  Цель: 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».*  Цель: способствовать формированию отношения подростков к ценностям как очень важной составляющей личности, которое определяет наше отношение к жизни вообще. | 2 |  |
| 18. | *«Ценить настоящее»*  Цель: помочь обучающимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни. | 1 |  |
| 19. | *«Жить по собственному выбору».*  Цель: 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. образовния; 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 лр.- 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