Муниципальное учреждение

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

 Утверждено:

 Приказ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор\_\_\_\_\_\_/А.В.Ткачук/

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

 **«Прививка от стресса»**

(для учащихся 8-10 классов )

Автор: Родионов В.А.,

 Ступницкая М.А., Ступницкая К.Р.

Гаврилов-Ям, 2024

**Пояснительная записка**

Понятие «стресс» давно и прочно вошло в по­вседневный обиход. Современная жизнь наполнена многочисленными факторами, постоянно за­ставляющими человека чувствовать шаткость собственного существования.

Стресс появляется в нашей жизни еще в детском возрасте. Школа является причиной до 40% всех факторов, ухудшающих условия существования детей. К основным факторам школьного стресса можно отнести:

* адаптационные трудности в 1-м, 5-м, 10-м классах и в случаях перехода в новую школу;
* перегруженность школьных программ;
* нехватка времени;
* «школьные соревнования»;
* проблема детей-изгоев;
* ситуации проверки знаний, в том числе экзамены.

Так же в период обучения в школе дети переживают один из сложнейших жизненных этапов – подростковый кризис. Зачастую он охватывает несколько лет школьной жизни ребенка. И в это время обыденные школьные трудности ощущаются им особенно сильно.

Проблема детского стресса с каждым годом становится все острее. По данным медиков, еженедельную головную боль испытывали около 30 процентов девочек и 20 процентов мальчиков подростков. За пять лет эти цифры увели­чились чуть ли не в полтора раза. Одной из причин, этого является безусловная перегруженность детей школьными и различными дополнительными заняти­ями.

Говоря о старших подростках, нужно отметить, что они находятся в той жизненной поре, когда завершается учеба в школе, заканчива­ется детство, они стоят на пороге серьезного выбора. В этой ситуации к ним предъявляется множество требований: необходимо успешно учиться, принимать на себя все большее количество обязанностей, нести ответственность за свои решения. Все это является причиной стресса, переживаемого большинством под­ростков в возрасте 14—16 лет.

Исследования показали, что возникновение школь­ной дезадаптации в устойчивой форме все чаще при­водит к дезадаптации социальной. Многие качества, присущие современным подросткам, не позволяют им находить эффективные способы решения жизненных проблем, делают их уязвимыми к стрессовым воз­действиям, способны провоцировать попытки суици­дального «решения» проблем. К таким особенностям можно отнести неумение находить компромиссы и принимать самостоятельные решения, мысли об от­сутствии смысла жизни, а также повышенная зави­симость от референтной группы.

Однако нельзя сказать, что стресс оказывает только негативное воздействие. Если ребенок не будет испытывать стресс, учиться преодолевать его, он не будет развиваться. Известно, что преодоление препятствий является эффективным стимулом развития. Современный школьник нуждается в освоении умения справляться со стрессовыми состояниями, обусловленными различными причинами.

Школа в настоящий момент не способна в полной мере поставить профилактический заслон социальной дезадаптации, в том числе такому ее источнику, как стресс. Поэтому необходимо проведение дополнительных мероприятий.

Предлагаемый цикл тренинговых занятий не толь­ко углубит знания подростков о том, что такое стресс, но и поможет им сформировать собственные стра­тегии противостояния его негативным последствиям.

Исходя из этого целью данной программы, является профилактика стрессовых состояний.

Для реализации данной цели были выдвинуты следующие задачи:

* проанализировать собственное поведение и найти спо­собы эффективного взаимодействия с окружающими;
* обучить участников занятий приемлемым способам канализации негативных стрессовых эмоций;
* сформировать умение находить компромиссы и принимать самостоятельные решения;
* обучить способам поиска и принятия поддержки в ситуации стресса, а также опыт оказания такой поддержки другим.

**Организационно-педагогические условия**

Настоящая программа предназначена для групповой работы и включает в себя 10 занятий. Занятия желательно проводить в аудитории, где есть возможность свободно передвигаться.

Частота встреч один раз в неделю.

Оптимальное количество подростков в группе не должно превышать 12-15 человек.

 **Структура занятий** традиционна и состоит из вступления, основной части и заключения. Занятия по форме напоминают тренинги: с помощью специальных упражнений и ролевых игр участники овладевают навыками эффективной борьбы со стрессом. На занятиях у подростков есть возможность получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы, а также скорректировать и выработать адекватную стратегию поведения в стрессовой ситуации.

**Оборудование:**

Для проведения занятий необходимо наличие школьной доски или флип-чата.

**Критериями эффективн**ости проведенной профилактической работы являются:

* снижение уровня тревожности;
* повышение уверенности в себе;
* повышение уровня стрессоустойчивости.

**Оценка эффективности программы**

производится на основе сравнительного анализа результатов начальной и повторной диагностики с использованием следующего пакета диагностических методик:

1. Методика оценки уровня тревожности старшеклассников (адаптированный вариант Ю.Л Ханин);
2. Тест-опросник изучения самооценки личности старшеклассника (Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. – СПб.: Речь, 2001);
3. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Пономаренко Л.П., Белоусов Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Учебное пособие для педагога 2 ч., - М. ВЛАДОС,2001).

Данная программа будет интересна и полезна психологам, педагогам и может быть использована для организации после школьной деятельности подростков, направленной на профилактику стрессовых состояний обучающихся старшего звена.

**Тематический план занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  | ***Название******занятия*** | ***Содержание*** | ***Час.*** | ***Цели, задачи*** | ***Форма*** |
| 1. | Что такое стресс? | Упр. «Имя и качество», принятие правил поведения на тренинге, беседа «Что такое стресс?», упр. «Лимон», тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» | 1 | Знакомство с правилами тренинга, актуализация личного опыта переживания стресса | Группо-вая |
| 2. | Как я реагирую на стресс | Упр. «Цвет моего настроения», дискуссия «Стресс хорошо или плохо?», упр. «Стресс и я», обсуждение фрагмента из книги М. Хартли «Как превратить стресс из врага в союзника», тест «Самооценка личности»,упр. «Релаксация», рефлексия. | 1 | Информирование о видах стресса, его проявлениях в эмоциональной и когнитивных сферах, соматическом состоянии и поведении. Освоение приемов психомышечной тренировки. | Группо-вая |
| 3. | Стресс и эмоции. Что я чувствую | Упр. «Поза настроение», беседа «Эмоции, вызванные стрессом», рисунок эмоции, тест «Оценка уровня тревожности», рефлексия. | 1 | Расширение представлений о негативных эмоциях, возникающих при стрессе, их функции. Формирование навыка распознания и принятия этих эмоций. | Группо-вая, индиви-дуальная |
| 4. | Стресс и эмоции. Как выражать негативные эмоции | Упр. «Поза настроение», беседа «в каких ситуациях приходится подавлять свои эмоции?», упр. «Я высказывание», рефлексия | 1 | Обучение навыкам конструктивного выражения негативных эмоций, освоение навыка Я-высказывания в проблемных ситуациях. | Группо-вая, индиви-дуальная |
| 5. | Стресс и негативные мысли. Настройся на лучшее | Упр. «Постройтесь по…», обсуждение фрагмента, упр. «Визуализация», упр. «Комплименты», рефлексия | 1 | Освоение способов визуализации успеха в ответственных ситуациях. | Группо-вая, индиви-дуальная |
| 6. | Стресс и поведение. Выхода нет? Выход есть! | Упр. «Те кто…», упр. «Фрукт-настроение», упр. «Анализ стрессовой ситуации», упр. «Полное дыхание», рефлексия. | 1 | Освоение навыков конструктивного поведения в стрессовых ситуациях. | Группо-вая, погруп-повая |
| 7. | Стресс и поведение. Какие мои действия приводят к стрессу | Упр. «Встаньте, сколько назовут», упр. «Музыка-настроение», работа с таблицей, упр. «Полное дыхание», рефлексия. | 1 | Развитие умения анализировать собственное поведение, формирование навыков прогноза стрессовой ситуации и последствий собственного поведения. | Группо-вая, индиви-дуальная |
| 8. | Стресс и мои социальные роли | Упр. «Я, как все… я, как никто…», упр. «Ассоциация», упр. «Социальные роли», упр. «Я хочу – они хотят – я поступаю», рефлексия. | 1 | Знакомство с содержанием понятия «социальная роль», развитие навыков осознанного выбора в стрессовой ситуации, исходя из требований к различным социальным ролям | Группо-вая, индиви-дуальная |
| 9. | Стресс: как найти поддержку и как ее оказать | Упр. «Повтори за соседом», беседа «Нужна ли поддержка при стрессе?», упр. «Поза», упр. «Мне нравиться в тебе», упр. «Поддержка», рефлексия.  | 1 | Развитие навыков поиска и принятия поддержки в типичных стрессовых ситуациях, а так же оказание такой поддержки другим. | Группо-вая |
| 10. | Со стрессом можно справиться! | Упр. «Стенгазета», упр. «Талисман», тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» | 1 | Обобщение опыта, полученного участниками в ходе тренинговых занятий. | Группо-вая, подгруп-повая |

 Всего: 10 занятий

**Используемая литература:**

1. Александровская Э. М., Кокуркина Н. И. Психологическое сопровождение подростков в школе. М., 2000.
2. Битянова М. Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. СПб., 2002.
3. Джордж М. Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление, стресса. Самопомощь. М., 2001.
4. Жорж Ж. Детский стресс и его причины. М., 2003.
5. Прутченков А. С. Школа жизни. Методические разработки социально-психологических тренингов. М., 2000.
6. Психогимнастика в тренинге / Под редакцией Н.Ю. Хрящевой. СПб., 2001.
7. Родионов В. А., Ступницкая М.А., Кардашина О. В. Я и другие. Тренинг социальных навыков; для учащихся 1-11 классов. Ярославль, 2001.
8. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под редакцией И. В. Дубровиной. М., 1995.
9. Рыбина Л. Сможет ли школа избавиться от стрессов? Материалы межрегиональной конференции Министерства образования РФ «Воспитываем здоровое поколение», 30—31 мая 2004 г. М„ 2004.
10. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1979.
11. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями соц. адаптации / Под науч. ред. А. Ф. Шадуры. СПб.: Речь, 2005.
12. Хартли М. Как превратить стресс из врага в союзника. Киев, 1997.
13. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М., 1993.
14. Черепанова Е. М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. 2-е изд. М.: Издательский центр «Академия», 1997.