**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – школа №5 имени Е.Е. Щекотихина города Орла**

302025, г. Орел, ул. Маринченко, д.9, тел. (4862) 33-07-32

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ФООП ООО**

**для обучающихся 6-8 классов**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

**У ПОДРОСТКОВ»**

**Пояснительная записка**

В современных условиях все люди испытывают стресс. В обыденной жизни он проявляет себя в виде физического и психологического дискомфорта, которых все стремятся избегать. У подростков проявления стресса могут быть настолько неприятны, что это начинает пагубно сказываться на их здоровье, способствовать снижению успеваемости, трудностям социализации. Проблемы социализации выражаются в конфликтности, агрессивности, враждебности, нежелании учиться, частых пропусках занятий, трудностях поиска хобби и многом другом.

Всё чаще в учебных заведениях встречаются подростки в тревожно-депрессивном состоянии, с пессимистическим взглядом на жизнь, неспособные самостоятельно справиться со стрессовыми ситуациями.

На первое место выходит проблема поддержания психологического здоровья личности. Именно здоровье является одним из важных объективных условий полноценной гармоничной жизни человека. Большую роль в поддержании здоровья подростков играет психическая устойчивость к стрессовым ситуациям из-за их психической незрелости.

Стресс – это реакция человеческого организма, возникающая в ответ на действие раздражителя независимо от того, какой он несёт заряд – отрицательный или положительный. Быстрый темп современной жизни и появление новых потребностей приводят к тому, что раздражителей становится всё больше, а нагрузка, которую подросткам приходится переносить, невероятно возрастает.

Высокий уровень психической устойчивости к стрессам является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и долголетия личности.

Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья подрастающего поколения. Нарастающие нагрузки на нервную систему и психику подростка приводят к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний.

**Актуальность.** Данная тема является актуальной для современного общества, так как люди постоянно сталкиваются со стрессами в учебных заведениях, на работе, на улице и дома. Очень значима эта тема для подрастающих поколений, ведь стрессы, оказывающие влияние на незрелую нервную систему, могут оказать разрушительное воздействие как на самих подростков, так и на общество в целом.

**Новизна**программы заключается в том, что главный упор в ней делается не только на устранение негативных последствий, связанных со стрессовым воздействием, но и на развитие сильных сторон и качеств личности, способствующих её благополучию и счастью, что в свою очередь играет немаловажную роль в формировании стрессоустойчивости. Программа может быть адаптирована как для индивидуальной, так и для групповой работы (возраст участников от 12-ти лет); может применяться как для коррекционной, так и для профилактико-просветительской работы.

**Цель программы**: формирование стрессоустойчивости, восстановление и поддержание психологического здоровья подростков.

**Задачи программы:**

1. Выявление подростков с тревожными и депрессивными симптомами при помощи диагностических методик (тест «Самочувствие, активность, настроение (САН)» авторы В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева; «Опросник депрессии Бека для подростков» автор Аарон Т. Бек; «Шкала тревоги Спилбергера» автор Чарльз Спилбергер;
2. Снижение тревожно-депрессивных симптомов;
3. Повышение психологической грамотности подростков в вопросах, посвященных стрессу и стрессоустойчивости;
4. Формирование адекватных реакций на стресс в обычных жизненных ситуациях и способов его преодоления;
5. Обучение подростков способам осознания и отреагирования эмоций;
6. Развитие коммуникативной культуры подростков.

**Адресат программы**

Данная программа предназначена для обучающихся 6-8 классов, имеющих повышенный уровень тревожности и низкую сопротивляемость к стрессовым ситуациям.

**Научные, методологические и методические основы программы**

Психолого-педагогическая работа с подростками, являясь практической областью, должна опираться на глубокое понимание теоретических основ. Научными, методологическими и методическимим основами программы являются следующие положения:

- феликсологический подход предполагает формирование у подростка способности быть счастливым (Шуркова Н. Е.);

- гумастический подход: подросток выступает в роли субъекта и носителя способности быть стратегом собственного поведения, деятельности, осознающего наивысшие ценности жизни и себя в них, как непреходящую ценность и реализующую их в «Я – глобальном» в позитивной «Я – концепции» (Я – реальное, Я – ситуативное, Я – перспективное)) (Маслоу А., Роджерс К.);

- субъектный подход - обеспечение субъектности подростка в коррекционно-развивающем процессе как важнейшее условие развития индивидуальности личности (А. Н. Тубельский, Е. Д. Божович);

- функционально-уровневый подход - развитие и формирование функциональных систем в зависимости от социального окружения, обучения и воспитания с опорой на индивидуально типологические, здоровьесберегающие аспекты (В.А. Пермякова);

- подход единства психолого-педагогической теории и практики в развитии и деятельности (теория развития личности в деятельности Гальперина-Выготского).

В качестве одного из методологических оснований могут выступать принципы – исходные положения, определяющие подходы к реализации программы:

- принцип гуманизма – вера в возможности подростка, субьектного, позитивного;

- принципы системного подхода - предполагает понимание человека как целостной системы;

- принцип реальности - предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей подростка и ситуации его развития;

- принцип индивидуально-дифференцированного подхода предполагает изменения форм и методов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей подростка, целей и задач работы;

- принцип рефлексивности - целенаправленно организованная рефлексия способствует осмыслению и оцениванию обучающимися себя, собственного ценностного выбора и своей деятельности.

В основе содержания программы лежат следующие педагогические идеи:

- субъектности: программа составлена с учетом индивидуальности и мотивационной направленности учащихся;

- свободы выбора: подростки овладевают новыми способами деятельности на основе свободного выбора, деятельность учащихся носит самостоятельный креативный характер;

- кооперации действий: создается безопасное пространство, способствующее самопознанию, самообучению, самовыражению и самоопределению учащихся.

- стратегии собственной жизни: формирование ответственности, умения прогнозировать будущее и разрешения своих проблем самостоятельно.

**Структура и содержание программы**

**Содержание программы:** программа рассчитана на 30 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия – 40 минут.

**Этапы реализации программы:**

1. Этап установления контакта и сбора информации. Психодиагностический блок.
2. Этап повышения уровня знаний о стрессовых ситуациях. Просветительский блок.
3. Этап обучения методам и способам позитивного мышления. Коррекционный блок.
4. Этап предупреждения стресса и депрессивных состояний. Профилактический блок.
5. Этап оценки динамики психологических изменений: итоговая диагностика. Заключительный блок.

Структура каждого занятия включает в себя 3 основных ступени:

1. Вводная часть (настрой на работу);
2. Основное содержание занятия;
3. Обсуждение, рефлексия.

**Планируемые результаты реализации программы**

В результате реализации программы в у обучающихся будут сформированы УУД.

1.     *Личностные УУД*, включающие жизненное и личностное самоопределение и самопознание, действие смысла социализации, формирование позитивной картины будущего;

2.    *Познавательные УУД,* включающие следующие действия: общеучебные, логические, постановки и решения проблем.

3.      *Коммуникативные УУД,* включающие планирование учебного сотрудничества, постановку вопросов, разрешение конфликтных ситуаций, умение формулировать и выражать свои мысли.

*4.     Регулятивные УУД,* включающие действия саморегуляции и обеспечивающие эффективное взаимодействие с участниками образовательного процесса.

**Ожидаемые конечные результаты реализации программы:**

1. Снижение уровня депрессивности и тревожности участников программы (отслеживается с помощью диагностических методик);
2. Повышение стрессоустойчивости подростков;
3. Сформированность позитивного мышления подростков;
4. Владение приёмами релаксации, медитации и другими практиками осознанности;
5. Владение практиками принятия хорошего в повседневной жизни;
6. Улучшение настроения, выражающееся в том, что участники программы чаще испытывают приятные чувства, мотивированы на достижения в повседневной жизни, у них отмечается желание самосовершенствоваться в плане приобретения психологических знаний, способствующих обретению и поддержанию здоровья, счастья и мудрости (самочувствие, активность, настроение диагностируется с помощью тестовой методики САН).

**Методическое обеспечение программы**

**При реализации программы используются следующие методы:**

* ситуационно-ролевые и развивающие игры, упражнения с игровыми элементами;
* психотерапевтические приемы (вербализация, визуализация, обратная связь, арт-терапевтические, сказкотерапевтические техники);
* групповое обсуждение как особая форма работы группы:

- направленное обсуждение, целью которого является формирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы;

- ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и «вентиляции чувств» участниками группы, а также сбора ведущим информации о работе группы;

* психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы в начале занятия. В описание занятий включены только те психогимнастические упражнения, которые необходимы для эффективности последующей работы.

Календарно-тематическое планирование занятий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тематика занятия | Содержание и задачи занятия | **Виды учебной деятельности учащихся** | **Кол-во часов** |
| 1. Психодиагностический блок | | | | |
| 1. | Диагностика уровня депрессии, тревожности, выявление изменений в эмоциональной сфере | Диагностика личности и поведения подростка;  диагностика мотивационной сферы подростка;  диагностика эмоционально-волевой сферы (влияние на процесс обучения);  диагностика личностной сферы (самооценка, потребности в движении, уровень коммуникации, ценностные ориентации).  Установление контакта на сотрудничество | Психологические тесты, беседа | 1 |
| 1. Просветительский блок | | | | |
| 2. | Беседа «Что такое стресс? Понятие «депрессивное состояние». Тревожные симптомы» | Повышение уровня знаний учащихся о стрессовых ситуациях и состояниях | Беседа, лекция, обсуждение, опрос | 1 |
| 3. | Лекция «Стрессовые ситуации в подростковом возрасте» | 1 |
| 4. | Обсуждение «Как бороться с тревогой и стрессом?» | 1 |
| 5. | Лекция «Моменты жизненных трудностей. Может ли человек сам справиться с депрессией?» | 1 |
| 1. Коррекционный блок | | | | |
| 6. | Выявление и коррекция неадаптивных психологических установок | Содействие переориентации поведенческих моделей учащихся | Беседа, обсуждение, сказкотерапия | 1 |
| 7. | Составление карты ценностей | Выявление основных ценностей учащихся, составление общего представления о своих ценностях | Беседа, игра, арт-терапия, обсуждение | 1 |
| 8. | Позитивизация «Я-концепции», самоценности подростка | Формирование позитивной Я – концепции у подростков  посредством принятия себя | Беседа, сказкотерапия, обсуждение | 1 |
| 9. | Актуализация эмоциональной привязанности | Развитие эмоциональной сферы,  поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки | Беседа, сказкотерапия, арт-терапия, обсуждение | 1 |
| 10. | Родственные связи и обязанности | 1 |
| 11. | Чувство долга, понятие о чести | Развитие внутренне присущих личности качеств, раскрытие отношений личности и общества | Беседа, обсуждение, игра, сказкотерапия, обсуждение | 1 |
| 12. | Принятие норм общественного поведения | Формирование понятий о общепризнанных правилах, образцах поведения, стандартах деятельности, призванные обеспечивать упорядоченность, устойчивость и стабильность социального взаимодействия индивидов и социальных групп | Беседа, игра, психологические упражнения, обсуждение | 1 |
| 13. | Развитие навыков постановки жизненных целей. Создание плана действий для достижения жизненных целей | Развитие навыков целеполагания у подростков, умений составлять план действий в соответствии с потребностями и ситуацией | Беседа, арт-терапия, сказкотерапия, психологические упражнения, обсуждение | 1 |
| 14. | Приверженность здоровому образу жизни | Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), развитие навыков эффективного поведения и мышления человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья | Беседа, арт-терапия, сказкотерапия, психологические упражнения, обсуждение | 1 |
| 15. | Развитие умения видеть ресурсные возможности | Создание условий для отреагирования эмоций и выявления собственных ресурсных  возможностей | Беседа, арт-терапия, сказкотерапия, психологические упражнения, обсуждение | 1 |
| 16. | Позитивное восприятие жизни | Развитие умения воспринимать мир преимущественно через позитивные установки | Беседа, арт-терапия, сказкотерапия, психологические упражнения, обсуждение | 1 |
| 17. | Способность к экзистенциальному осмыслению проблем | Развитие умения определять важные направления на пути решения проблем | Беседа, психологические упражнения, обсуждение | 1 |
| 18. | Трудности взаимопонимания. Я глазами других людей | Развитие коммуникативных навыков личности, развитие эмпатии | Беседа, психологические упражнения, обсуждение | 1 |
| 19. | Уверенность в себе, вера в собственные силы, эффективное использование внутренних ресурсов личности | Развитие основных внутренних ресурсов  человека, развитие уверенности в себе, повышение самооценки | Беседа, психологические упражнения, обсуждение | 1 |
| 20. | Поведение в конфликтной ситуации. Способы избегания и разрешения конфликтов | Развитие стрессоустойчивости личности в конфликтных ситуациях, развитие умения грамотно вести диалог и эффективно разрешать возникающие проблемы | Беседа, психологические упражнения, обсуждение | 1 |
| 21. | Страх и тревожность. Способы их преодоления | Развитие умения преодолевать страхи, справляться с тревожностью, использовать техники релаксации | Беседа, психологические упражнения, арт-терапия, сказкотерапия, обсуждение | 1 |
| 22. | Психологическая поддержка. Положительные стороны проблем | Поиск положительных моментов в возникающих проблемах, приобретение жизненного опыта, развитие умения оказывать психологическую поддержку себе и близким | Беседа, психологические упражнения, сказкотерапия, обсуждение | 1 |
| 23. | Мои желания и чувства. Чувство собственного достоинства | Ощущение собственной  значимости для других людей и общества в целом | Беседа, психологические упражнения, сказкотерапия, обсуждение | 1 |
| 24. | Негативные эмоции – как с ними жить? Способы преодоления агрессии | Приобретение умений справляться с негативными эмоциями, обучение приемлемым способам выражения гнева | Беседа, психологические упражнения, сказкотерапия, обсуждение | 1 |
| 25. | Стресс. Как я могу себе помочь? Отреагирование эмоций | Обучение правилам сохранения психологического равновесия в стрессовых условиях, умение справляться с нежелательными эмоциями | Беседа, психологические упражнения, сказкотерапия, обсуждение | 1 |
| 26. | Я могу! Способы преодоления жизненных трудностей | Развитие умения справляться с жизненными трудностями, расширение знаний о том, где можно найти необходимую помощь для преодоления проблем | Беседа, психологические упражнения, обсуждение | 1 |
| 1. Профилактический блок | | | | |
| 27. | Профилактика стрессовых ситуаций в школе | Предупреждение возникновения стресса и депрессивных состояний у подрростков | Профилактическая беседа, обсуждение, психологические упражнения | 1 |
| 28. | Профилактика конфликтов со сверстниками | Прогнозирование и предупреждение конфликтных ситуаций | Профилактическая беседа, обсуждение, психологические упражнения | 1 |
| 29. | Профилактика деструктивного поведения  и суицидальных намерений подростков | Предупреждение отклоняющегося поведения и суицидальных намерений среди подростков | Профилактическая беседа, обсуждение, психологические упражнения | 1 |
| 1. Итоговая диагностика | | | | |
| 30. | Итоговая диагностика учащихся(-егося) | Оценка динамики психологических изменений | Психологические тесты, беседа | 1 |

***Литература:***

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. СПб., 2003. С. 23.
2. Айке*Д.* Страх // Тревога и тревожность. СПб.: Питер, 2001.
3. Башкина Ю. Д., Посохова С. Т. Личностный смысл чувства риска у подростков // Ананьевские чтения-2007: Материалы научно-практической конференции. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2007.
4. Зобов *А. С.* Особенности поведения учащихся старших классов в опасных ситуациях // Вопросы психологии воли. Рязань, 1979.
5. Зощенко*М.* Повести. М., 1990.
6. Личко *А. Е.* Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л., 1983.
7. Максимова М. Ю., Ефремов *А. Г.* Личностные особенности больных депрессиями юношеского возраста (диагностическое и прогностическое значение) // Журнал неврологии и психиатрии им. Корсакова. 2002. №6.
8. Синицкий *В. Н.* Депрессивные состояния. Киев, 1986.
9. Фелъдштейн *Д. И.* Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте // Вопросы психологии. 1988. №6.
10. Эриксон *Э.* Идентичность: юность и кризис. М., 1996.

.