

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 176 с углубленным изучением отдельных предметов»
городского округа Самара

ПРИНЯТО

На педагогическом совете
МБОУ Школы № 176 г.о. Самара
протокол №14 от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ Школы № 176 г.о. Самара
Е.Н. Девятова Е.Н.
приказ № 475 -од от 31.08.2022



**Профилактическая психолого-педагогическая программа
«Профилактика стрессовых состояний у подростков»**

Составители:

Пшеничникова Ю.М.,
педагог – психолог МБОУ Школы № 176 г.о. Самара

2022 год

Содержание программы

Страницы

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Аннотация..... | стр. 3 |
| Учебный план..... | стр. 8 |
| Учебно- тематический план..... | стр. 9 |
| Учебная программа..... | стр.11 |
| Список литературы..... | стр. 18 |
| Приложения..... | стр. 19 |
| Аннотация профилактической психолого-педагогической программы «Профилактика стрессовых состояний у подростков»..... | стр.50 |
| Отзыв на программу «Профилактика стрессовых состояний у подростков» Администрации МБОУ Школы №176 г.о. Самара..... | стр.52 |
| Рефлексивный отчет по результатам реализации программы «Профилактика стрессовых состояний у подростков»..... | стр.54 |
| Материалы, иллюстрирующие реализацию профилактической психолого- педагогической программы «Профилактика стрессовых состояний у подростков»..... | стр.58 |

Аннотация

Важнейшим компонентом психического здоровья личности является стрессоустойчивость, то есть способность противостоять стрессу. Стрессоустойчивости является важным условием сохранения психического здоровья человека.

«Современный словарь по психологии» определяет стресс как состояние чрезмерно сильного и длительного психического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс практически стал основой школьного обучения. Школьные перегрузки, острая нехватка времени, обилие дополнительных внешкольных обязанностей, напряженная обстановка в семье и в обществе, связанная с социальными, экономическими и политическими проблемами.

Как правило, дети не в состоянии осмыслить то обстоятельство, что они переживают стресс, а стресс в подростковом возрасте может оказывать значительное разрушающее воздействие на личность подростка. Это связано с тем, что для подростка большое значение имеет то, какое мнение о нем складывается в той группе, в состав которой он непосредственно входит.

В подростковом возрасте на первый план выходит общение как средство познания себя и окружающего мира. Подросток должен научиться выстраивать отношения с другими, ему необходимо научиться жить в мире и согласии с самим собой, что является актуальной проблемой переходного возраста.

В этот период у подростка формируется чувство идентичности. Для этого он должен сам оценить свои сильные и слабые стороны, собрать все имеющиеся к этому времени знания о самом себе, обобщить эти многочисленные образы самого себя и научиться использовать их для получения ясного представления о себе, и о том, каким он хочет стать в будущем.

В этот период вырабатываются ценностные ориентации, которые отражают самую сущность подростка. На этом этапе происходит формирование мировоззрения, как системы обобщенных представлений о мире в целом, об окружающей действительности и других людях и о самом себе. Ллительный стресс может привести не только к развитию различных психических патологий, но и к разрушению личности подростка. Профилактика стресса в подростковый период приобретает большое значение.

В связи с этим возникает необходимость в своевременной психолого-педагогической поддержке подростков, которая может осуществляться посредством проведения профилактических программ, направленных на развитие социально-психологических умений и навыков.

Профилактическая психолого - педагогическая программа «Профилактика стресса у подростков» помогает формированию у подростков стрессоустойчивости, обучает методам и приемам психической саморегуляции.

Нормативно- правовые и методические основания программы.

Основополагающими документами при написании программы стали:

1. Конституция Российской Федерации (12 декабря) 1993 г.) с учетом поправок, внесенных законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30 декабря 2008 г. №6- ФКЗ и от 30 декабря 2008 г. №7 – ФКЗ;
2. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» №124-ФЗ от 24 июля 1998 г.;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы (Распоряжение правительства РФ от 22 ноября 2012 г. №2148-р);

Методологической и методической основой программы послужили:

1. Теория классификации стрессогенных факторов (Л.А.Китаев –Смык);
2. Подходы к рассмотрению понятия «стрессоустойчивость» (Л.М.Аболин, В.Н.Васильева, Б.Х.Варданян, О.В.Лозгачева и др.);
3. Подходы к развитию стрессоустойчивости (В.Е.Рожнов, О.М.Сергеева, А.К.Осницкий).
4. Компоненты стрессоустойчивости Н.И. Бережная.

В основе данной программы лежит предложенное Н.И. Бережной понятие стрессоустойчивости как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

- психофизиологического;
- мотивационного;
- эмоционального;
- волевого;
- информационного и интеллектуального.

Исходя из анализа психолого-педагогической литературы, можно сделать вывод, что стресс – это психофизиологическая реакция, которая является неотъемлемой частью нашей жизни. И избежать его в условиях нашего существования практически невозможно, но это тебе всегда нужно делать, т.к. стресс имеет способность закалять психику человека и подготавливать его к более сложным ситуациям в жизни.. Стрессоустойчивость - это определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих.

Стрессоустойчивость зависит от самого человека, от желания и умения пользоваться теми или иными приемами психической саморегуляции.

Психическая саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека

на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Практическая направленность

Данная программа направлена на профилактику стресса в подростковом возрасте. На повышение активности, самостоятельности и формирование позитивного поведения у обучающихся, умению распознавать признаки психического напряжения и управлять своим психоэмоциональным состоянием.

Новизна и практическая значимость программы

Данная программа предоставляет возможность каждому участнику не только узнать причины и последствия стресса в подростковом возрасте, методы и приемы саморегуляции в стрессовых ситуациях, но и отработать их на практике. Все это приведет к умению распознавать признаки психического напряжения и управлять своим психоэмоциональным состоянием, что позволит скорректировать свое поведение, снизить повышенный уровень тревожности.

Цель программы: формирование стрессоустойчивости у подростков 11-13 лет.

Задачи:

1. Ознакомить с особенностями подросткового возраста;
2. Информировать о природе стресса, его причинах и последствиях, методах и приемах самопомощи в стрессовых ситуациях;
3. Научить выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции;
4. Сформировать навыки самопознания, позитивную самооценку.

Адресат: обучающиеся 5-6 классов.

Продолжительность программы.

Продолжительность программы 10 часов. Реализация может варьироваться от 2 до 3 месяцев.

Программа состоит из трех этапов:

I этап - Первичная диагностика в экспериментальной и контрольной группах;

II этап - Данный этап предполагает реализацию основного раздела программы «Профилактика стрессовых состояний у подростков».

Формами работы по данной программе являются: лекции, практические занятия: ролевые игры и упражнения, работа в подгруппах, дискуссии, беседы, дыхательные техники, просмотр видеоматериалов. Для осуществления контроля качества процесса обучения по программе предполагается проведение:

- входной, промежуточной и итоговой.

III этап - Определяет эффективность программы, выявление трудностей при реализации и пути их преодоления, определение дальнейших направлений работы. Результаты эффективности программы представляются администрации в виде справки и рефлексивного отчета.

Программа «Профилактика стрессовых состояний у подростков» реализуется во время учебного года с обучающимися 11-13 лет.

Ожидаемый результат:

- Снижение уровня тревожности участников программы (отслеживается с помощью диагностических методик).

- Повышение стрессоустойчивости.

- Сформированность позитивного мышления.

- Владение приемами саморегуляции.

- Формирование здорового образа жизни, осознание выбора поведения в различных ситуациях, умение разрешать конфликтные ситуации с окружающими.

- Повышение уровня информированности обучающихся, связанные с особенностями подросткового возраста.

Сведения о практической апробации программы

Данная профилактическая программа реализуется на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Школа № 176 с углубленным изучением отдельных предметов» городского округа Самара с 2020 года по настоящее время, корректируется согласно появляющимся актуальным проблемам социума. Программой «Профилактика стрессовых состояний у подростков» охвачено 290 обучающихся, данная программа доказала свою практическую значимость и востребованность среди обучающихся ОУ, получила положительную оценку результативности со стороны администрации.

Учебный план профилактической программы «Профилактика стрессовых состояний у подростков»

Цель программы: формирование стрессоустойчивости у подростков 11-13 лет.

Основные задачи:

- информировать подростков о природе стресса, его причинах и последствиях, методах и приемах самопомощи в стрессовых ситуациях;
- формировать умение распознавать признаки психического напряжения;
- учить выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции.
- Ознакомить с особенностями подросткового возраста.

Адресат: обучающиеся 5-6 классов.

Срок реализации: 10 часов.

Режим занятий: 40 минут (1 уч.час), 1 раз в неделю (10 занятий).

| № | Наименование тем | Всего часов | В том числе | | Форма контроля |
|---|------------------|-------------|---------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | теоретические | практические | |
| 1 | I. Раздел. | 3 | 0,9 | 2,1 | Диагностика обучающихся до проведения программы и по окончании цикла занятий, промежуточная диагностика: метод обратной связи, наблюдение. |
| 2 | II. Раздел. | 4 | 1,2 | 2,8 | |
| 3 | III. Раздел. | 3 | 0,9 | 2,1 | |
| | Итого: | 10ч | 3 | 7 | |

**Учебно- тематический план
профилактической программы
«Профилактика стрессовых состояний у подростков»**

Цель программы: формирование стрессоустойчивости у подростков 11-13 лет.

Основные задачи:

- информировать подростков о природе стресса, его причинах и последствиях, методах и приемах самопомощи в стрессовых ситуациях;
- формировать умение распознавать признаки психического напряжения;
- учить выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции.
- Ознакомить с особенностями подросткового возраста.

Адресат: обучающиеся 5 - 6 классов.

Срок реализации: 10 часов.

Режим занятий: 40 мин (1уч. Час) 1 раз в неделю (10 занятий).

| № | Наименование тем | Всего часов | В том числе | | Форма контроля |
|------|----------------------------|-------------|---------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | теоретические | практические | |
| 1. | Раздел | 3 | 0,9 | 2,1 | Диагностика обучающихся до проведения программы и по окончании цикла занятий, промежуточная диагностика: метод обратной связи, наблюдение |
| 1.1. | «Знакомство с собой» | 1 | 0,3 | 0,7 | |
| 1.2. | « Все мы чем то похожи...» | 1 | 0,3 | 0,7 | |
| 1.3. | «Я и тревожность» | 1 | 0,3 | 0,7 | |
| 2. | Раздел | 4 | 1,2 | 2,8 | |
| 2.1. | Стресс - что это такое? | 1 | 0,3 | 0,7 | |
| 2.2. | «Мы и наши эмоции» | 1 | 0,3 | 0,7 | |

| | | | | | |
|------|-------------------------------------------------|-------------|-----|-----|--|
| 2.3. | Стресс и психическое напряжение | 1 | 0,3 | 0,7 | |
| 2.4. | Способы саморегуляции | 1 | 0,3 | 0,7 | |
| 3. | Раздел | 3 | 0,9 | 2,1 | |
| 3.1. | Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций. | 1 | 0,3 | 0,7 | |
| 3.2. | Стресс и уверенное поведение. | 1 | 0,3 | 0,7 | |
| 3.3. | Заключительное занятие. | 1 | 0,3 | 0,7 | |
| | Итого: | 10 часов | 3 | 7 | |

Учебная психолого — педагогическая профилактическая программа «Профилактика стрессовых состояний у подростков»

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность

Подростковый возраст – самый сложный период в жизни человека. Это время, когда все чувства обострены. А потому любой конфликт, может обернуться настоящей душевной драмой для впечатлительного подростка. Вот почему подростковые стрессы – явление вполне обычное, практически обязательное и к тому же опасное. А поэтому очень важно быть особенно внимательными к детям этого возраста, чтобы предотвратить погружение подростка в стрессовое состояние и вовремя начать его профилактику. Стрессоустойчивость зависит от самого человека, от желания и умения пользоваться теми или иными приемами психической саморегуляции. Психическая саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Программа «Профилактика стрессовых состояний у подростков» направлена на формирование у подростков стрессоустойчивости, путем использования методы саморегуляции, носит профилактический характер, а также направлена на сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.

Методологической и методической основой программы послужили:

1. Теория классификации стрессогенных факторов (Л.А.Китаев – Смык);
2. Подходы к рассмотрению понятия «стрессоустойчивость» (Л.М.Аболин, В.Н.Васильева, Б.Х.Варданян, О.В.Лозгачева и др.);
3. Подходы к развитию стрессоустойчивости (В.Е.Рожнов,

О.М.Сергеева, А.К.Осницкий).

4. Компоненты стрессоустойчивости Н.И. Бережная.

В основе данной программы лежит предложенное Н.И. Бережной понятие стрессоустойчивости как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

- психофизиологического;
- мотивационного;
- эмоционального;
- волевого;
- информационного и интеллектуального.

Исходя из анализа психолого-педагогической литературы, рассмотренных определений стресса, стрессоустойчивости и саморегуляции, можно сделать вывод, что стресс – это психофизиологическая реакция, которая является неотъемлемой частью нашей жизни. Избежать его в условиях нашего существования невозможно, да это не всегда и надо, т.к. стресс имеет способность закалять психику человека и подготавливать его к более сложным ситуациям в будущем. Чувствительность человека к психотравмам определяется уровнем его стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивость - это определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих.

Стрессоустойчивость зависит от самого человека, от желания и умения пользоваться теми или иными приемами психической саморегуляции.

Психическая саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Практическая направленность

Данная программа направлена на профилактику стресса в

подростковом возрасте. На повышение активности, самостоятельности и формирование позитивного поведения у обучающихся, умению распознавать признаки психического напряжения и управлять своим психоэмоциональным состоянием.

Новизна и практическая значимость программы

Данная программа предоставляет возможность каждому участнику не только узнать причины и последствия стресса в подростковом возрасте, методы и приемы саморегуляции в стрессовых ситуациях, но и отработать их на практике. Все это приведет к умению распознавать признаки психического напряжения и управлять своим психоэмоциональным состоянием, что позволит скорректировать свое поведение, снизить повышенный уровень тревожности.

Цель программы: формирование стрессоустойчивости у подростков 11-13 лет.

Задачи:

1. Ознакомить с особенностями подросткового возраста;
2. Информировать о природе стресса, его причинах и последствиях, методах и приемах самопомощи в стрессовых ситуациях;
3. Научить выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции;
4. Сформировать навыки самопознания, позитивную самооценку.

Адресат: обучающиеся 5-6 классов.

Продолжительность программы.

Продолжительность программы 10 часов. Реализация может варьироваться от 2 до 3 месяцев.

Структура и содержание программы.

1. Вводная часть, включающая ритуал приветствия для снятия

эмоционального напряжения у обучающихся , установление контакта.

2. Основная часть занятия, которая направлена на достижение цели программы и задач каждого занятия, информирование, обсуждение и совместные игры.

3. Заключительная часть, рефлексия.

Занятия включают в себя следующие формы работы:

- мини-лекция, беседа, дискуссия;
- арт-терапевтические техники;
- ролевые игры, подвижные игры;
- тестирование;
- групповая работа;

Предполагаемый результат.

По окончании занятий у подростков должна сформироваться стрессоустойчивость, которая включает в себя:

- умение распознавать признаки психического напряжения;
- уверенное поведение;
- умение выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции.

Отслеживание эффективности программы

Психодиагностическая работа:

1. Тест школьной тревожности Филипса.
2. Тест «Дерево с человечками» (автор Д. Лампен в адаптации Л.П. Пономаренко).
3. Анкета « Определение состояния психологического климата в классе» Федоренко Л.Г.

Описание используемых методик и технологий.

В ходе реализации программы используются следующие методы, техники:

- словесные методы обучения: устное изложение, беседа, дискуссия;
- практические методы обучения: ролевая, деловая игра, элементы арт-

терапии.

Образовательный процесс проходит более успешно при использовании на занятиях различных форм деятельности, таких как: диагностика, игровые занятия, комбинированные занятия, упражнения, беседы, дискуссии.

Требования к специалистам, реализующим программу:

1. Ценностное отношение к здоровью.
2. Предоставление детям полной информации о работе группы: её целях, задачах, планируемой работе, требованиях, предъявляемых к участникам;
3. Конфиденциальность - всё, о чём говорится в группе относительно конкретных участников, не должно быть достоянием третьих лиц.
4. Наличие черт здоровой личности.
5. Способность организации двигательной активности.
6. Доброжелательная атмосфера в группе.
7. Обеспечение психологической и физической безопасности участников.

В процессе работы педагог-психолог подбирает диагностический материал, который прослеживает динамику развития формирующих компонентов на занятиях и изучения отношения обучающихся к проводимым занятиям. Так же оформляет дидактический материал, необходимый для проведения полноценных занятий. По результату диагностики и реализации программы педагог-психолог составляет аналитический отчет, информирует о проведенной работе педагогов и родителей участников.

Ресурсы для эффективной реализации программы:

- Материально- техническое оснащение;
- работа в помещении приспособленном, для проведения занятий (площадь не менее 50-60 кв/м, освещение, комфортная температура, отсутствие токсических примесей);
- наличие необходимого оборудования и материалов для занятий.

Требования к материально- технической оснащенности учреждения для реализации программы (помещение, оборудование, инвентарий).

Для проводимых занятий требуются разнообразные материалы: бэйджи, краски, кисточки, цветные и простые карандаши, фломастеры, маркеры, бумага различных форматов, листы ватмана, клей, ножницы, игрушки, заранее подготовленные и распечатанные таблицы, бланки тестов. Желательно иметь возможность, чтобы продукты творчества учащихся хранились здесь же. Хорошо, если кабинет обеспечен мультимедийным оборудованием, и у ведущего есть возможность демонстрировать видеоматериалы, презентации.

Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы (библиотека, Интернет).

Для реализации программы необходимо наличие библиотеки с литературой, перечисленной в списке литературы. Книжные варианты могут заменить электронные версии источников. Необходим компьютер с выходом в Интернет, принтер.

Продолжительность программы.

Программа реализуется во время учебного года с обучающимися 11-13 лет. Продолжительность программы 10 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 40 минут (1 уч. Час). Реализация 2-3 месяца.

Структура занятия: каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: приветствие, разминку, работу по основной теме, рефлексию по поводу данного занятия и ритуал прощания.

Наполняемость группы: 12-15 человек.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Является сформированность стрессоустойчивости у подростков, умение распознавать признаки психического напряжения, умение преодолевать стрессовые состояния, применяя методы саморегуляции.

Методы оценки результатов программы.

Для оценки результатов программы используются следующие методы:

- метод наблюдения;
- анкетирование ;
- анализ рефлексивных высказываний – оценка субъективных переживаний участников в качестве положительной динамики изменений.

Начальная и итоговая диагностика.

Для оценки эффективности программы проводились диагностические мероприятия, включающие в себя ряд методик:

1. Тест на исследование тревожности (Диагностика школьной тревожности Филлипса)
2. Бостонский тест на стрессоустойчивость.
3. Промежуточная диагностика: анкета обратной связи
4. Метод наблюдения.

Сведения о практической апробации программы.

Данная профилактическая программа реализуется на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Школа № 176 с углубленным изучением отдельных предметов» городского округа Самара с 2020 года по настоящее время. Программой охвачено 176 обучающихся. Результативность реализации программы представлена в рефлексивном отчете.

Список литературы

1. Бодров В.А. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса. [Текст]. / В.А. Бодров // Психические состояния. Хрестоматия. - СПб.: Питер, 2010.
2. Варданян Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости. [Текст]. / Б.Х. Варданян. - М.: Наука, 2008.
3. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга. [Текст]. / Е.А. Горбатова - СПб.: Ареал, 2008.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. [Текст]. / Р. Лазарус - СПб.: Питер, 2006.
5. Локалова Н.П. Уроки психологического развития в средней школе (5-6 классы). – М.: Издательство «Ось – 89», 2001 г. - 128 с.
6. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. [Текст]. / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова - М.: Изд-во Моск. университета, 2009.
7. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. [Текст]. / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов - СПб., 2008
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие\ Пер. с нем.; В 4-томах. Т.1. – М.:Генезис, 2000. – 160с.: ил
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие\ Пер. с нем.; В 4-томах. Т.2. 2-е изд., стер.– М.:Генезис, 2001. – 160с.: ил
- 10.Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие\ Пер. с нем.; В 4-томах. Т.3. – М.:Генезис, 1998. – 160с.: ил
- 11.Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие\ Пер. с нем. - М.:Генезис, 2001. –240 с.: ил
- 12.Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – 5-е изд., перераб. – М.: Генезис, 2017. - 208 с.

13. Эмоциональный стресс [Текст]. / Под ред. В.Л. Леви. - М., 2010.