

Российская Федерация  
Тюменская область  
Ханты-мансийский автономный округ  
Нижневартовский район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**«ОХТЕУРСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

Утверждаю:

Директор МБОУ  
«Охтеурская ОСШ»

И.В. Павловский

«23» августа 2024 г.



Принято на заседании  
Педагогического Совета  
школы  
от 23.08.2024 г. № 1

**Рабочая программа**  
**групповых психологических занятий по развитию**  
**стрессоустойчивости обучающихся 1-4 классов**  
**«Учимся управлять своими эмоциями»**

Составила  
педагог-психолог  
Колобанова С.В

## Пояснительная записка

*«Мы не можем знать, что произойдёт в будущем.*

*Но мы можем решить, что произойдёт внутри нас*

*– как реагировать, что делать, - в конце концов*

*только это и имеет значение» (Д. Ф. Ньютон).*

В настоящее время увеличивается число детей, подверженных влиянию стрессовых ситуаций. Сегодня само слово «стресс» стало очень частым в употреблении. С неожиданно возникающими ситуациями, событиями, препятствиями, ограничениями в повседневной жизни сталкивается каждый ребёнок. Что такое стресс и можно ли, заметив признаки стрессового напряжения, предотвратить негативные последствия стресса?

Стресс – это состояние человека, возникающее в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов, реакция организма на предъявляемые ему требования. В переводе с английского языка слово «стресс» означает «нажим, давление, напряжение».

Зарубежный психолог Ганс Селье – основоположник учения о стрессе, определил следующие стадии стресса:

1. Стадия тревоги, напряжения и мобилизации – непосредственная реакция на воздействие. Активизируется эмоциональное состояние, человек волнуется.

2. Стадия адаптации – актуализация адаптационных возможностей. Организм приспосабливается к стрессу, пребывает в напряжённом, мобилизованном состоянии.

3. Стадия истощения – нарушение адаптационного процесса. Длительное сопротивление стрессу приводит к тому, что резервы личности и организма постепенно подходят к концу.

Если наступает стресс, то стрессовое состояние вскоре может пойти на убыль – человек так или иначе успокаивается. Если же адаптация нарушается (или вообще отсутствует), то возможно возникновение некоторых психосоматических заболеваний, нервных срывов.

Психологический словарь определяет стрессоустойчивость как: «совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья».

Согласно современным психологическим исследованиям стрессоустойчивость является характеристикой человека, которая заключается в нескольких компонентах: психофизиологическом (характеристика нервной системы); волевом

(осознанная саморегуляция действий); мотивационном (сила мотивов определяет эмоциональную устойчивость); эмоциональном (личностный опыт, накопленный от пережитых отрицательных ситуаций); интеллектуальном (анализ ситуации и принятие способа действия).

Возникновение и переживание стресса зависят не столько от объективных, сколько от субъективных факторов – от особенностей ребёнка: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от ребёнка требуется.

Важно обучать детей адекватно относиться к происходящим с ними событиям и ситуациям и соответствующе действовать в них, методам самопомощи.

В этом возрасте у детей происходит формирование обобщённого образа окружающего мира, развитие стремления к творчеству, потребности к реализации себя в продуктивной деятельности.

У четвероклассников формируется высокая, адекватная самооценка, способность к принятию себя даже в ситуации неуспеха, развиваются коммуникативные навыки, умения находить выход из конфликтных ситуаций со взрослыми.

У детей развиваются и совершенствуются способы поиска информации, способность к её логической переработке, способность к пониманию и оценке произведений искусства, появляются эстетические переживания. Четвероклассники овладевают базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

В данном возрасте у детей происходит развитие произвольности, внутреннего плана действий, способности к рефлексии, именно на этом этапе ребёнок может успешно овладевать средствами анализа своего поведения и способами управления им.

Настоящая программа разработана на основе рабочей программы групповых психологических занятий с обучающимися 4 класса по повышению стрессоустойчивости: «Учимся управлять своими эмоциями», адаптирована для проведения занятий с обучающимися 1-4 классов.

**Цель программы:** обучение детей управлению своим эмоциональным состоянием и поведением в стрессовых ситуациях.

**Задачи программы:**

1. способствовать формированию у обучающихся позитивных внутренних установок в стрессовых ситуациях;
2. развивать у обучающихся способность к саморегуляции;
3. обучать приемам управления негативными эмоциями, приемлемым способам эмоционального и поведенческого реагирования;

4. развивать дружеские взаимоотношения детей в классном коллективе, навыки понимания, поддержки одноклассников.

*Ожидаемые результаты:*

- осознание младшими школьниками сильных сторон своей личности;
- обучение обучающихся техникам восстановления своего эмоционального состояния;
- осознание обучающимися индивидуальных внутренних и внешних ресурсов, помогающих справиться со стрессом;
- снижение тревожности обучающихся.

*Основные методы и формы работы по программе:*

1. групповая дискуссия, обсуждение;
2. психодиагностические (наблюдение, интервью, обратная связь);
3. информирование;
4. ролевые игры;
5. арт-терапевтические методы;
6. психогимнастика.

*Структура занятия состоит, как правило, из 3-х частей:*

1. *Разминка*, назначением которой является включение участников в активную работу.
2. *Основная часть*, раскрывающая тему занятия.
3. *Заключительная часть*: подведение итога занятия (осознание результата личного и группового).

*Режим проведения:*

Занятия с обучающимися 1-4 классов проводятся в групповой форме на отдельных классных часах в течение учебного года.

Продолжительность занятия – 40 мин.

Количество занятий – 14.

*Материалы и оборудование для занятий:*

Музыкальное сопровождение, бумага, ватман, тетрадь для каждого обучающегося, цветные карандаши, фломастеры, краски.

*Используемый диагностический инструментарий:*

1. «Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан).
2. «Проективная методика диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан).
3. Методика «Социометрия».
4. Модифицированный вариант методики «Незаконченных предложений»:

Тематическое планирование:

| № п\п. | Темы занятий                  | Цель и задачи занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Содержание занятий                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | «Психологическая диагностика» | Изучение уровня школьной тревожности, самооценки, особенностей эмоциональной сферы четвероклассников, взаимоотношений в классном коллективе.                                                                                                                                                                                                                                            | «Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан). «Проективная методика диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан). Методика «Социометрия». Модифицированный вариант методики «Незаконченных предложений». |
| 2      | «Что делать, когда трудно»    | Цель: развитие гибкого поведения четвероклассников в нестандартных ситуациях.<br><br>Задачи: - развивать интерес учащихся к одноклассникам;<br><br>- развивать произвольную регуляцию дыхания;<br><br>- способствовать отдыху учащихся, уменьшению напряжения, мотивирование на уважительное отношение к людям.                                                                         | Упражнения: «Ветер дует на того, кто...», «Капитан», «Наимудрейший или Что делать, когда трудно», «Путешествие в страну уважения».                                                                                                               |
| 3      | «Учимся внутреннему настрою»  | Цель: обучение четвероклассников положительному настрою на выполнение задачи.<br><br>Задачи: - развивать способность детей присоединяться к одноклассникам, смелость, уверенность;<br><br>- развивать умения учащихся договариваться, терпимо принимать решения одноклассников;<br><br>- развивать произвольную регуляцию дыхания, воображение, графические навыки мимику, пантомимику; | Упражнения: «А ну-ка повтори или Заводила», «Кто как дышит», «Ролевая игра», «Путешествие в страну доброты», «Рисуем группой».                                                                                                                   |

|   |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                            |
|---|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                     | - способствовать отдыху учащихся, уменьшению напряжения, мотивирование детей на доброе отношение к людям.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                            |
| 4 | «Учимся приемлемым способам выражения своих эмоций» | <p>Цель: освоение четвероклассниками безопасного способа выражения своих негативных эмоций.</p> <p>Задачи: - развивать сензитивность в контакте, способность обучающихся определять и передавать своё эмоциональное состояние, мимику, пантомику;</p> <p>- развивать произвольную регуляцию дыхания, воображение, графические навыки;</p> <p>- развивать умения учащихся работать в паре с одноклассником, договариваться, уступать.</p> <p>- способствовать отдыху учащихся, уменьшению напряжения, мотивирование детей на творчество.</p> | Упражнения: «Зеркало», «Раздуваем паруса», «Прогноз погоды», «Рисуем вдвоём», «Путешествие в страну интересов».                            |
| 5 | «Я и стресс»                                        | <p>Цель: получение четвероклассниками представления о мобилизующей и негативной роли стресса.</p> <p>Задачи: - способствовать объединению классного коллектива, развитию дружеских отношений;</p> <p>- развивать доброе, внимательное отношение учащихся к одноклассникам;</p> <p>- способствовать отдыху четвероклассников, уменьшению напряжения, мотивирование на проявление терпения.</p>                                                                                                                                               | Упражнения: «Скажем слово вместе», «Пушинка», «Я и стресс», «Путешествие в страну терпения», «Подарки от друзей».                          |
| 6 | «Мои качества: ресурсы или ограничения?»            | <p>Цель: осознание четвероклассниками своих достоинств, сильных качеств характера.</p> <p>Задачи: - способствовать развитию взаимных симпатий учащихся, сплочению классного коллектива;</p> <p>- способствовать развитию сензитивности учащихся в контакте с одноклассниками;</p> <p>- развивать произвольную регуляцию дыхания;</p> <p>- способствовать отдыху учащихся, уменьшению напряжения, мотивирование детей на трудолюбие.</p>                                                                                                     | Упражнения: «Сколько пальцев», «Воздушный футбол», «Мои качества: ресурсы или ограничения?», «Путешествие в страну трудолюбия», «Дорисуй». |

|    |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7  | «Какие бывают ресурсы?»                               | <p>Цель: осознание четвероклассниками внешних и внутренних ресурсов, помогающих справляться со стрессом.</p> <p>Задачи: - способствовать развитию интереса учащихся к одноклассникам;</p> <p>- развивать произвольную регуляцию дыхания, гибкость мышления;</p> <p>- способствовать отдыху учащихся, уменьшению напряжения.</p>                                                                                 | <p>Упражнения: «Воздушный шар», «Что я люблю», «Нырятьщики», «Какие бывают ресурсы», «Дискуссионные качели», «Самое приятное событие».</p>          |
| 8  | «Мой ресурс»                                          | <p>Цель: поиск четвероклассниками дополнительных внутренних ресурсов для преодоления стресса.</p> <p>Задачи: - развивать доверительные отношения учащихся с одноклассниками;</p> <p>- обучать детей уверенному поведению;</p> <p>развивать произвольную регуляцию дыхания;</p> <p>- способствовать отдыху учащихся, уменьшению напряжения.</p>                                                                  | <p>Упражнения: «Цветы и солнце», «Сколько прикоснулось?», «Кто дольше прогудит», визуализация «Мой ресурс», «Путешествие в страну уверенности».</p> |
| 9  | «Учимся понимать свои эмоции и эмоции одноклассников» | <p>Цель: развитие способности четвероклассников понимать свои эмоции и эмоции одноклассников.</p> <p>Задачи: - развивать умения учащихся замечать достоинства одноклассников;</p> <p>- развивать эмпатию к одноклассникам;</p> <p>- способствовать развитию положительной самооценки обучающихся;</p> <p>- способствовать отдыху, расслаблению учащихся, развитию доброго, уважительного отношения к людям.</p> | <p>Упражнения: «Деревья в лесу», «Похвалики или Мне в тебе нравится», «Скульптура чувств», «Настроения», визуализация «Чаша доброты».</p>           |
| 10 | «Учимся дарить радость себе и своим одноклассникам»   | <p>Цель: осознание четвероклассниками личностных ресурсов для преодоления стресса.</p> <p>Задачи:</p> <p>- способствовать активизации творческого потенциала учащихся;</p> <p>- развивать представления учащихся об эмоциональной сфере, смелость, уверенность при выступлении на</p>                                                                                                                           | <p>Упражнения: «Рисуем как Микеланджело», «Повтори фразу», «Уверенный и неуверенный», Я умею», «Вещи, которые дарят нам радость».</p>               |

|    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                 |
|----|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                  | <p>публике, положительную самооценку;</p> <p>- развивать умения учащихся преодолевать эмоциональные барьеры на этапе принятия решения и его реализации.</p>                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                 |
| 11 | «Учимся справляться со своими сильными эмоциями» | <p>Цель: развитие умения четвероклассников различать собственные чувства, справляться со своими сильными эмоциями.</p> <p>Задачи: - развивать у учащихся доверительные отношения с одноклассниками, невербальные навыки общения;</p> <p>- развивать воображение, умение детей выражать эмоции через мимические движения.</p> <p>- способствовать отдыху учащихся, уменьшению напряжения.</p> | <p>Упражнения: «Дождь, снег, град», «Что у меня на спине», «Звучащая сила», «Люблю – не люблю», «Тёплый, как солнце, лёгкий как дуновение», «Рисуем чувства».</p>                               |
| 12 | «Выражаем свои эмоции»                           | <p>Задачи: - способствовать развитию у детей взаимных симпатий, невербальных навыков общения, сплочение классного коллектива.</p> <p>- развивать воображение, умение учащихся выражать эмоции через мимические движения;</p> <p>- способствовать уменьшению напряжения, отдыху учащихся.</p>                                                                                                 | <p>Упражнение «Покажи слово», «Пантомима», «Рисуем имя», «Сад чувств».</p>                                                                                                                      |
| 13 | «Видим новые возможности»                        | <p>Цель: развитие гибкости четвероклассников в мышлении и поведении.</p> <p>Задачи: - повышать психологическую устойчивость четвероклассников через умение управлять своим эмоциональным состоянием.</p> <p>- развивать невербальные средства общения учащихся;</p> <p>- развивать графические навыки, воображение, терпимое отношение к одноклассникам.</p>                                 | <p>Упражнения: «Смеяться запрещается», «Первобытные люди», «Я умею», «Видим новые возможности», «Неожиданные картинки».</p>                                                                     |
| 14 | «Психологическая диагностика»                    | <p>Изучение уровня школьной тревожности, самооценки, особенностей эмоциональной сферы четвероклассников, взаимоотношений в классном коллективе.</p>                                                                                                                                                                                                                                          | <p>«Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан).</p> <p>«Проективная методика диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан). Методика «Социометрия».</p> |

|  |  |  |                                                                         |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | Модифицированный<br>вариант методики<br>«Незаконченных<br>предложений». |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------|

### **Библиографический список:**

1. Алиев Х.М. Защита от стресса. Как сохранить и защитить себя в современных условиях. – М.: «Мартин», 1996. – 240 с.
2. Громова Т.В. Страна эмоций: Методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребёнка. – М.: УЦ «Перспектива», 2002. – 48 с.
3. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – М., 2004. – 192 с.
4. Помогаем нашим детям: сборник развивающих программ. В 2 ч. Часть 1. – Ярославль, ГОУ ЯО ЦДЮ, 2009. – 156 с.
5. Помогаем нашим детям: сборник развивающих программ. В 2 ч. Часть 2. – Ярославль, ГОУ ЯО ЦДЮ, 2009. – 122 с.
6. Психологический словарь/ под общ. ред. Петровского М.Г., Ярошевского П.Н. – РнД.: Феникс, 1999. – 512 с.
7. Сартан Н.Г. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: ТЦ «Сфера», 1999. – 128 с.
8. Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 256 с.
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. – М.: Генезис, 1998. – 160 с.