

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

Программа групповых занятий по формированию стрессоустойчивости у обучающихся 5-8 классов

Составила
педагог-психолог
Колобанова С.В

с. Охтеурье, 2024

Пояснительная записка

В условиях современного общества остро встаёт вопрос развития навыков стрессоустойчивости у детей и подростков. Одной из главных целей образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого обучающегося. В младшем подростковом возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя.

Программа направлена на развитие личности, укрепление и совершенствование психологического здоровья подростков, развитие чувства собственного достоинства и преодоление жизненных трудностей, на формирование жизнеутверждающих установок и позитивного отношения к жизни. Программа разработана на основе подхода к проблеме стресса с позиций психологии здоровья, предназначена для обучающихся 5-8 классов, включает в себя 3 раздела общей продолжительностью 7 часов.

Программа разработана в соответствии с положениями Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития психологической службы в системе общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2025 года в части деятельности психологической службы образовательной организации по созданию условий для успешного развития каждого ребенка, его образования, воспитания, социализации и самореализации в социально позитивных видах деятельности.

Цель программы - создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие обучающихся.

Задачи:

- самопознание внутренних психических процессов и состояний;
- формирование устойчивой положительной самооценки и уверенного поведения;
- создание устойчивой оптимистической установки на преодоление стресса;
- создание психологического настроя на дальнейшую деятельность;
- формирование позитивного отношения к жизни и каждому человеку;
- развитие познавательного интереса, формирование активной жизненной позиции;
- преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков;
- формирование жизнеутверждающих установок и позитивного отношения к жизни.

Программа состоит из трёх разделов:

1. Психическое здоровье;
2. Стресс и кризис: навыки самопомощи;
3. Развитие жизнестойкости.

Раздел 1 предназначен для ознакомления обучающихся с понятием психического здоровья и факторами, влияющими на психическое благополучие. Раздел содержит упражнения, направленные на формирование позитивного отношения к жизни, к себе и окружающим.

Раздел 2 направлен на ознакомление обучающихся с понятиями «стресс», «кризис», «депрессия», их основными признаками, а также формирование понимания о том, что они носят преходящий характер и поддаются изменению, если обратиться за помощью. У обучающихся должно сформироваться представление о необходимых действиях в случае появления признаков рассматриваемых явлений.

Раздел 3 представляет собой заключительную часть профилактической программы и предназначен для формирования у подростков устойчивой положительной самооценки и уверенного поведения, устойчивой оптимистической установки на преодоление стресса, формирование позитивного отношения к жизни и каждому человеку.

Используемые формы и методы - групповые и индивидуальные упражнения, беседа; мини-лекции; ролевые игры; приемы рационализации; анкетирование.

Структура занятий:

1. Вводная часть, содержащая объяснение целей занятия и разминочное упражнение, позволяющее настроить обучающихся на работу;

2. Основная часть содержит в себе необходимую теоретическую информацию и/или практические упражнения, соответствующие тематике раздела (занятия);

3. Заключительная часть, в которой подводятся итоги проведённого занятия путём рефлексии и обсуждения.

Ожидаемые результаты:

- формирование жизнеутверждающих установок и позитивного отношения к жизни;
- поиск методов решения сложных жизненных ситуаций;
- повышение самооценки и развитие уверенности в себе у подростка;
- создание безопасного психологического пространства в образовательной организации;
- формирование устойчивых доброжелательных отношений в группе подростков;
- улучшение социального самочувствия.

Необходимое оборудование: анкеты по количеству участников (приложение 1); ручки, фломастеры, маркеры; доска или ватман; клеящиеся стикеры; небольшой мяч; чистые листы формата А 4; плакат с изображением фейерверка; яркие звёздочки из бумаги (приложение 2); клей; красное сердечко из плотной бумаги; памятки (приложение 3); ноутбук и проектор (если есть необходимость вывести материалы мини-лекций на слайды).

Учебно-тематический план программы

Категория участников: обучающиеся 5-8 классов.

Общая продолжительность: 7 часов.

Форма проведения занятий: очная, групповая.

Название занятия	Цель занятия	Содержание	Продолжительность
Раздел 1. Психическое здоровье			
Занятие 1.	Ознакомление обучающихся с понятием психического здоровья и факторами, влияющими на психическое благополучие.	1. Приветствие. Объяснение целей цикла занятий. 2. Упражнение «Улыбка». Понятие «психическое здоровье». 3. Упражнение «Установки». 4. Упражнение «Как сохранить психическое здоровье» 5. Упражнение «Представь себя» 6. Упражнение «Дерево жизни». Рефлексия	2 ч.
Раздел 2. Стресс и кризис: навыки самопомощи			
Занятие 2.	Ознакомление с понятиями «стресс», «кризис»,	1. Упражнение «Я справляюсь с трудностями».	2 ч.

	«депрессия», их основными признаками, а также формирование понимания о том, что они носят преходящий характер и поддаются изменению, если обратиться за помощью.	2. Информационная часть. 3. Упражнение «Разбитая ваза».	
Раздел 3. Развитие жизнестойкости			
Занятие 3.	Формирование у подростков устойчивой положительной самооценки и уверенного поведения, устойчивой оптимистической установки на преодоление стресса, формирование позитивного отношения к жизни и каждому человеку.	Вступление. Разминка. 1. Упражнение «Мяч». 2. Упражнение «Я люблю...» 3. Упражнение «Притча». Рефлексия.	1 ч.
Занятие 4.		Вступление. Разминка «Карлики и великаны» 1. Упражнение «Паутина проблем» 2. Упражнение «Потребность в любви». 3. Упражнение «Настроение». 4. Упражнение «Жизнь это...» Рефлексия.	1 ч.
Занятие 5.		Разминка «Никто не знает, что я...» 1. Упражнение «Ценность человека». 2. Упражнение «Комплимент на ладони» 3. Упражнение «Сердечко» Повторное заполнение анкеты. Рефлексия.	1 ч.

Список литературы

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. / Под ред. Е. Г. Трошихиной. -СПб.:Речь, 2007. 216 стр.
2. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
3. Заруба Н.А., Чистякова С.Н., Касаткина Н.Э., Фральцова Т.А. Психолого-педагогическая и социальная поддержка детей и молодёжи «группы риска».Состояние,проблемы,перспективы.-Кемерово:КРИПКиПРО,2002.-150 с.
4. Зинова, Е.Ю. Определение эмоционального состояния и личностных особенностей у подростков для профилактики суицидального поведения. Методические рекомендации / Е.Ю. Зинова. – Ханты-Мансийск, 2009. – 23 с.
5. Казанская В.Г. Подросток: социальная адаптация: Книга для психологов, педагогов и родителей. – СПб, 2011.
6. Михайлина, М.Ю. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 207 с.
7. Материалы сайта infourok.ru
8. Профилактика суицида в детской среде. Сборник методических рекомендаций.- Биробиджан: ОблИПКПР, 2012. - 52 с.
9. Психолого-педагогические аспекты профилактики суицидов. www.rae.ru/forum2012/275/1638
10. Рудякова О.Н. Психокоррекционная работа со старшеклассниками: тренинги. – Волгоград: Учитель,-2008,с.61-68.