

**Министерство образования и науки Республики Бурятия  
ГБОУ «Республиканский центр образования»  
Республиканский центр психолого-педагогической, медицинской и  
социальной помощи**



**Программа  
групповых занятий по формированию стрессоустойчивости у  
обучающихся 11-х классов**

Улан-Удэ  
2023

Составители:  
Гармаев Д.В., старший методист  
Кунакова С.Н., педагог-психолог  
Яшина Н.Г., педагог-психолог.

## **Актуальность и перспективность программы**

Проблемы личностного развития и здоровья обучающихся тесно связаны с проблемой стресса и стрессоустойчивостью личности. Сложности стрессоустойчивости обучающихся выпускных классов обусловлены не только особенностями возрастного развития, но и усугубляется возможными трудностями при сдаче ЕГЭ, самоопределения после завершения обучения в школе.

На консультацию к педагогам-психологам часто обращаются участники образовательного процесса, испытывающие дефицит знаний о стрессе и навыков выхода из него:

- обучающиеся, находящиеся в нестабильном психоэмоциональном состоянии и их родители (законные представители);
- старшеклассники в состоянии предэкзаменационного стресса, а также их родители;
- родители подростков, переживающих острый возрастной кризис;
- обучающиеся при смене образовательного учреждения и др.

Возраст от 16 до 18 лет - стадия онтогенетического развития между подростковым возрастом и взрослостью. В этом возрасте завершается физическое, в том числе половое, созревание организма.

Специфика возраста обучающихся 10-11 классов – обращенность в будущее, построение жизненных планов и перспектив.

Центральное, личностное новообразование – готовность к личностному и жизненному самоопределению. Ведущая деятельность – интимно-личностное общение.

Интенсификация учебной деятельности, как и усложнение процессов социальной жизни, приводит к повышению уровня психоэмоционального напряжения, к трудностям в саморегуляции, адаптации, сотрудничестве, общении, в конечном счёте - к дезинтеграции жизненных сил и снижению психологического здоровья учащихся.

Одним из возможных способов поддержки обучающихся в данный период является активизация ресурсов развития личности, интегрирующим компонентом которой выступает способность к саморегуляции эмоциональных состояний и развитию волевых свойств.

Именно поэтому, формирование стрессоустойчивости является личностно значимым процессом, в ходе которого, на практике, осуществляется осознанное обращение человека к самому себе, собственным ценностям, переживаниям и возможностям с целью достижения благополучия, личностного совершенства и самореализации в жизни и деятельности.

## **Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания**

Проблеме развития эмоционально-волевой сферы личности посвящены фундаментальные труды Н.К. Аха, В.К. Вилюнаса, Л.С. Выготского, В.А. Иванникова, Е.П. Ильина, К.Э. Изарда, А.Н. Леонтьева, Н.Д. Левитова, С.Л. Рубинштейна, которые создали необходимые научно-теоретические основы изучения особенностей эмоционально-волевой сферы старшеклассников.

Н. Д. Левитов, исследуя психические состояния, характеризовал эмоциональные состояния как фон, на котором протекает вся психическая деятельность и зависящий от отражаемых предметов и явлений окружающего мира, предыдущих состояний и индивидуальных особенностей человека.

Проблема личностного развития и здоровья можно рассматривать во взаимосвязи с проблемой стресса и стрессоустойчивостью личности.

Под стрессоустойчивостью понимается: совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства.

Исследования отечественных авторов установили, что в период экзаменационной сессии, перед экзаменами регистрируются выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы, которые сопровождаются тахикардией, повышением артериального давления и дисбалансом отделов вегетативной нервной системы, т.е. страх затрагивает все системы организма человека: нервную, сердечно-сосудистую, иммунную и др.

При формировании стрессоустойчивости внимание концентрируется на факторах, которые позволяют человеку управлять стрессом, использовать его позитивные возможности, вследствие чего сохраняется и укрепляется здоровье. При этом и ребенок, и взрослый становятся активными субъектами собственного развития и совершенствования.

Таким образом, создание в образовательной среде условий для формирования стрессоустойчивой личности соответствует назначению образования и стоящим перед ним задачам.

Концептуальной базой программы является подход к проблеме стресса с позиций психологии здоровья.

Программа разработана:

- в соответствии с положениями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании реализации Министерством образования и науки Республики Бурятия полномочий по организации предоставления психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи;

- в соответствии с реализацией Концепции развития психологической службы в системе общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2025 года<sup>1</sup> 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.

### **Практическая направленность**

Работа по данной программе направлена на сохранение и укрепление здоровья несовершеннолетних и предполагает использование интегративного подхода, который включает как информирование участников по проблеме, так и повышение уровня саморегуляции психоэмоционального состояния у подростков, формирование у них социальных навыков, организацию деятельности, повышение эмоциональной готовности в период прохождения ГИА.

Работа осуществляется при взаимодействии с образовательными учреждениями, педагогическими работниками, а также родителями/законными представителями несовершеннолетних.

**Цель программы:** формирование у старших школьников компетентностей и способностей по повышению стрессоустойчивости, получения знаний и развития навыков сопротивления стрессу.

### **Задачи:**

1. Осознание старшеклассниками системы ценностей, своих личностных и психофизиологических особенностей, симптомов, характеристик, картины стрессового состояния, его последствий.

2. Расширение опыта преодоления стрессовых ситуаций; анализа неконструктивных стереотипов поведения, деятельности, общения; овладение социально и лично приемлемыми нормами реагирования при столкновении с жизненными трудностями; развитие навыков ситуативной адекватности.

3. Развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми на основе самовосприятия, самораскрытия и принятия других.

4. Развитие личностных механизмов стрессоустойчивости: мотивационной сферы, рефлексивных способностей, адекватной самооценки, коммуникативной компетентности, саморегуляции эмоциональных состояний и самоконтроля.

## **Реализация мероприятий программы**

Программа реализуется по 2 направлениям: теоретическое, практическое.

Теоретическое направление позволяет ввести участников в смысловое поле проблемы. Происходит информирование по данной теме.

Практическое направление содержит информацию о методах и технологиях снятия психоэмоционального напряжения и позволяет обучать на практике конкретным приемам работы с различными состояниями психики.

Методические приемы, игры и упражнения данной программы подобраны таким образом, что оказывают влияние на формирование всех компонентов стрессоустойчивости.

В программе не предусмотрено диагностическое направление, как самостоятельный раздел. Но, в ходе реализации программы, в занятия включены психодиагностические методики, позволяющие несовершеннолетним оценить свое состояние, проанализировать собственные способы деятельности при решении проблем стресса и стрессоустойчивости.

Проводимые занятия должны представлять собой специально организованный развивающе-коррекционный процесс.

### **Используемые формы и методы:**

беседы; мини-лекции; упражнения, направленные на создание благоприятной и доброжелательной атмосферы; ролевые игры; техники визуализации, релаксации, дыхания; психогимнастика; техники релаксации; приемы рационализации; психодиагностические методики; элементы арт-терапии.

### **Структура занятий:**

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (содержит теоретические сведения и набор практических упражнений для формирования тех или иных навыков)
3. Заключительная часть (обсуждение, рефлексия прошедшего занятия, подведение итогов занятия).

Вводная часть и заключительная часть должны занимать примерно по четверти всего времени занятия. Оставшаяся половина времени должна быть уделена собственно работе.

На первом занятии вводная часть может занимать больше времени, поскольку ведущему необходимо познакомить членов группы друг с другом, объяснить правила и рассказать, в чем же, собственно, будет заключаться работа.

Основная часть – ведущий должен сконцентрироваться на теме занятия. Содержание этой части занятия зависит от темы, динамики группы и поставленных целей.

Заключительная часть является важной частью каждого занятия, поскольку позволяет членам группы сконцентрироваться на том, что они почувствовали и узнали во время занятия, то есть происходит эмоциональное отреагирование и осмысление темы.

**Форма проведения:** групповые занятия.

Программа включает 10 занятий, которые являются логически завершенными, что позволяет варьировать их последовательность. Продолжительность занятия составляет 1 час.

**Требования к результату усвоения программы:**

Реализация данной программы будет способствовать освоению и применению различных техник преодоления стресса; умению контролировать свои негативные эмоции и по возможности абстрагироваться от них, концентрироваться, невзирая на сложную обстановку вокруг; развитию умений восстанавливать силы после перегрузок, адекватному восприятию своих ошибок; сохранению спокойствия в стрессовой ситуации; освоению техник грамотного распределения времени и других ресурсов.

**Ожидаемые результаты:**

- расширение знаний о стрессе, стрессоустойчивости, саморегуляции;
- овладение навыками самодиагностики и самооценки своего психоэмоционального состояния;
- развитие и совершенствование ресурсов личности;
- совершенствование навыков произвольной релаксации;
- овладение приемами снятия психоэмоционального напряжения, особенно в период подготовки к итоговой аттестации.

**Учебно-тематический план программы**

**Категория участников:** обучающиеся 11-х классов.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю.

**Общая продолжительность:** 10 часов

**Форма проведения занятий:** очная, групповая.

№	Название занятия	Цель занятия	Содержание
1	Занятие 1. «Вводное».	Знакомство с участниками тренинга; установление контакта; принятие правил группы; сплочение группы.	- Вводное слово. - Представление участников тренинга: «Меня зовут... Я умею...» - Упражнение «Циферблат»

			<p>(сплочение).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выработка правил тренинга.</li> <li>- Упражнение «Мой образ».</li> <li>- Рефлексия «Новое для меня» (обсуждение итогов занятия).</li> </ul>
2	Занятие 2. Стрессы и стрессоустойчивость.	<p>Раскрытие понятий «стресс» и «стрессоустойчивость»; определение уровня стрессоустойчивости участников тренинга; актуализация эмоциональных состояний через их мимическое выражение и телесные переживания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приветствие.</li> <li>-Разминка «Давайте поздороваемся».</li> <li>- Теоретическая часть «Стрессы и стрессоустойчивость».</li> <li>- Тест «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов) или «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость).</li> <li>- Психогимнастика.</li> <li>- Подведение итогов занятия.</li> </ul>
3	Занятие 3. Приёмы и секреты устойчивости к стрессу	<p>Рассмотреть теоретические аспекты проблемы психологической устойчивости личности; развивать умение своевременного распознавания стресса; понимания причин его возникновения; снижение уровня тревожности и напряжения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приветствие.</li> <li>- Упражнение «Посылка».</li> <li>-Мини-лекция «Что такое психологическая устойчивость?».</li> <li>- Упражнение «Молодец!».</li> <li>- Медитативное упражнение «Шарик».</li> <li>-Упражнение «Круг уверенности».</li> <li>- Упражнение «Итоги занятия».</li> </ul>
4	Занятие 4. Способы преодоления стресса.	<p>Знакомство с разнообразными методами и техниками преодоления стрессового состояния; развитие умений самостоятельного преодоления стрессов; минимализация возникновения стрессовых ситуаций.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приветствие.</li> <li>-Кинезиологическая разминка «Флешмоб».</li> <li>- Основная часть «Знакомство с разнообразными техниками»: <ul style="list-style-type: none"> <li>1.Способы связанные с управлением дыханием,</li> </ul> </li> <li>-Упражнение «Квадратное дыхание».</li> <li>2.Способы связанные с управлением тонусом мышц</li> <li>-Упражнение «Снятие мышечного напряжения».</li> <li>3.Способы связанные с</li> </ul>



			<p>воздействием словом,</p> <p>- Упражнение «Самопрограммирование».</p> <p>4. Способы связанные предполагающие использование образов,</p> <p>Упражнение «Уверенность в себе» (визуализация).</p> <p>- Рефлексия.</p>
5	Занятие 5. Креативность и стрессоустойчивость	<p>Развитие стрессоустойчивости креативными методами; стимулирование применения креативных методов выхода стрессовых ситуаций.</p>	<p>- Приветствие.</p> <p>- Разминка «Круг ресурсности».</p> <p>- Основная часть «Сочиняем сказки» (медитативные сказки): информирование участников; сочинение медитативных сказок; обсуждение.</p> <p>- Упражнение «Стряхнем проблемы».</p> <p>- Подведение итогов.</p>
6	Занятие 6. «Ярмарка идей».	<p>Использование «ярмарки идей» как формы повышения креативности и стрессоустойчивости; формирование умений, направленных на нейтрализацию стрессов; развитие умений вербальной и невербальной самопрезентации.</p>	<p>- Приветствие.</p> <p>- Ярмарка идей «Способы и приемы тренировки стрессоустойчивости».</p> <p>- Презентация и защита проектов.</p> <p>- Рефлексия.</p>
7	Занятие 7. «В ладу с собой».	<p>Обучение навыкам самоподдержки; развитие умений выражать свои эмоции и управлять ими; развития творческих способностей, воображения, вариативности мышления, способности к ассоциированию.</p>	<p>- Приветствие.</p> <p>- Разминка «Свет, мой зеркальце, скажи...».</p> <p>- Беседа «Ресурсы личности».</p> <p>- Метод интеллектуальной рефлексии «Костер» (арт-терапия).</p> <p>- Методика «Эскизы» модификация Т. А. Барышевой (вариант 2).</p> <p>- Медитация «Мудрец из храма».</p> <p>- Рефлексия.</p>
8	Занятие 8. «Уверенность в себе, как один из факторов стрессоустойчивости».	<p>Создание условий для формирования стремления к самопознанию; повышение</p>	<p>- Приветствие.</p> <p>- Упражнение – разминка «Прогноз погоды».</p> <p>Основная часть:</p>

		адаптационного потенциала несовершеннолетних; раскрытие собственных возможностей и ресурсов; составление личного позитивного образа.	-Упражнение «Дотянись до звезд». -Упражнение «Мои ценности». - Графический тест («Паутина» или «Часы»). - Упражнение «Сон героя». - Рефлексия занятия.
9	Занятие 9. «Экзаменационный стресс».	Рассмотреть понятие «копинг», примеры эффективного и неэффективного копинга; формирование стрессоустойчивости при подготовке и сдаче экзаменов; развитие коммуникативную компетентность обучающихся; создание позитивной эмоциональной обстановки.	- Приветствие. - Упражнение "Мы похожи?". -Упражнение «Ассоциация» (аббревиатура ЕГЭ). -Мини-лекция «Копинг-стратегии и их роль в преодолении стрессов». - Упражнение «Сосредоточение на пульсе». - Упражнение «Мои ресурсы». -Рефлексия. Упражнение «В добрый путь».
10	Занятие 10. «Итоговое занятие».	Повышение стрессовой толерантности; осознание своих ресурсов стрессоустойчивости и их визуальное закрепление; формирование развитие умения понимать свое эмоциональное состояние, эмоциональная зарядка;	- Приветствие. -Упражнение «Я сегодня вот такой...». -Мини- лекция «Модель управления стрессом Д. Гринберга. Позитивное мышление». -Упражнение «Символ спокойствия». -Обобщающее упражнение «Портрет стрессоустойчивого человека». -Притча «История, иллюстрирующая позитивный подход к любым событиям». - Завершение групповой работы (краткий обзор содержания каждого занятия; участники могут назвать три наиболее важные вещи, которым они научились за все это время).

### Список литературы:

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости / Аболин Л.М. – Казань: издательство Казанского университета, 1987.
2. Авдеев В.В. Психотехнология решения проблемных ситуаций.- М.: Феликс,1992.
3. Анн Л.Ф. «Психологический тренинг с подростками»: Питер; СПб.; 2003.
4. Бадмаева Д.Г. Саморегуляция активности личности в стрессовых ситуациях (на примере экзаменационного стресса). Диссертация канд. псих.наук. – Красноярск, 2004.
5. Баранова С.В. «Научись отдыхать!»: техники релаксации, которые всегда работают. - Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2008.
6. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: ПЕРСЭ. – 2006.
7. Вальдес Одриосола М.С. Арттерапия в работе с подростками. Психотерапевтические виды художественной деятельности: метод.пособие / М.С. Вальдес Одриосола. – М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2005.
8. Гиппиус С.В.Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств.СПб: Издательство "Речь", 2001
9. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками: – СПб.: Питер, 2008.
10. Гринберг Д. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2002.
11. Ененкова Л. Н. Использование кинезиологических методов в коррекции обучения и оздоровлении школьников [Электронный ресурс] <https://sensoricinru.wordpress.com/2011/04/04/>.
12. Есипова Д. Е. Тренинговые технологии как средство профилактики стрессовых состояний / Д. Е. Есипова // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2012. – №10/4. – С. 17–24.
13. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Академический Проект, 2009.
14. Копытин А.И., Корт Б. Техники телесно-ориентированной арт-терапии. – М.: Психотерапия, 2011.
15. Кунигель Т.В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка». – СПб.: Издательство «Речь», 2006.
16. Кыштымова И.М. Креативность школьников: психосемиотический подход : автореф. дис. д-ра псих. наук. – М.,2009.
17. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2008.
18. Ли Канг Хи Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека.: Автореф. дис. канд. психол. наук. – М.: РГСУ, 2005.
19. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н.Ю. Хрящевой.- СПб.: Речь, 2002.

20. Сарвир И. Долой стресс! Лучшие приемы релаксации и аутотренинга. – М.: Эксмо, 2006.
21. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: «Книга по требованию», 2012.
22. Сиротин О.А. Эмоциональная устойчивость. – М., – 1982.
23. Хачатурова М.Р. Связь креативности и стрессоустойчивости личности в ситуации оценивания / Хачатурова М.Р., Федорова А.А. // Мир психологии – 2015. – С.287-297