

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №91 с углубленным изучением отдельных предметов имени Надежды Курченко» г. Ижевска

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1 от 28.08.2024г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ №91  
имени Надежды Курченко»  
\_\_\_\_\_ Дягилева М.В.  
Приказ № 240 (о.д.) от 28.08.2024г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Антистресс»  
для обучающихся 9 класса**

Составитель: Доркина Н.Н.,  
педагог-психолог высшей  
квалификационной категории

**2024-2025 учебный год**

## Пояснительная записка

Стресс – неотъемлемая часть сегодняшней жизни. В трудах современных авторов, как отечественных, так и зарубежных, благодаря многим исследованиям показано, что в силу своей распространенности стресс представляет реальную угрозу генофонду человеческой популяции. По мнению исследователей, это обусловлено требованиями, предъявляемыми к человеку социально-экономическими условиями современной жизни, которая формирует множество стресс-факторов. Так как биологические возможности человека достаточно ограничены, то постоянное воздействие стресс-факторов приводит к истощению адаптационных способностей и развитию болезненных состояний. Неумение эффективно использовать потенциальные резервы организма, отсутствие знаний о механизмах развития негативных эмоциональных и физиологических реакций и способах их предотвращения является предпосылкой для формирования состояния стресса. Просчитывая множество вариантов решений, трудно избежать напряжения и повышенной тревожности. Вместе с тем, стресс и неудачи могут стать факторами успеха. Данная программа «Антистресс», предназначенная для обучающихся 9-х классов, направлена не на противодействие энергии стресса; она позволяет научиться использовать эту энергию в интересах личностного роста, самопознания и для эффективной сдачи экзаменов. Ведь стресс, будучи переформулированным в задачу, дает повод насладиться новыми успехами.

**Цель программы:** создание условий для развития индивидуальных навыков преодоления негативных последствий стресса, сохранения и восстановления психоэмоционального равновесия и работоспособности в период подготовки и сдачи экзаменов.

### Задачи:

- Формирование у обучающихся системы научных психологических знаний о стрессе;
- Развитие умения анализировать психологические факты и феномены, обобщать и делать выводы о своих ресурсах и дефицитах в области проживания стресса;
- Воспитание у обучающихся эмоционально-ценностного отношения к человеку, развитию, активности, творчеству, познанию, личностному росту и здоровью.
- Способствовать самопознанию и самоопределению обучающихся, обоснованному выбору техник саморегуляции поведения в процессе подготовки и сдачи экзамена;

Обучение по программе базируется на когнитивно-поведенческих традициях. Освоенная теория поможет старшеклассникам применить ее на практике, особенно в период подготовки и сдачи ОГЭ. Занятия проводятся с элементами тренинга. С когнитивно-поведенческой позиции занятия представляют целенаправленную и стандартизированную последовательность действий по формированию навыков управления стрессом и развития саморегуляции, т. е. научение, которое происходит в процессе систематизированной отработки заранее определенных моделей телесных и эмоциональных реакций и когнитивной перестройки с формированием адаптивных когнитивных схем, необходимых для поддержания новых эффективных паттернов поведения. Это обучение, сочетающее в себе как теоретическое изучение, так и практическое освоение материала.

При реализации рабочей программы, выборе форм организации деятельности обучающихся педагог-психолог ориентируется на целевые установки и направления Программы воспитания МБОУ «СОШ №91 имени Надежды Курченко».

Процесс освоения происходит в два этапа:

1. Формирование когнитивной основы навыка. В ходе данного этапа происходит смена старых когнитивных схем, поддерживающих неадаптивное поведение, на новые, более адаптивные.

2. Поведенческая тренировка навыка, включающая практическую отработку приобретенного навыка в предложенных смоделированных или позаимствованных из жизни участников ситуаций.

Между формированием когнитивной основы и поведенческой тренировкой выполняются психогимнастические упражнения, необходимые для демонстрации участникам психологического феномена. Кроме того, психогимнастические упражнения, переключая внимание с «обсуждения» на «действие», обеспечивают сохранение работоспособности и активности участников, а следовательно, более эффективное усвоение материала. Психогимнастические упражнения используются на всех этапах занятий:

- при освоении и отработке приобретаемого навыка;
- при переходе от одной темы тренинга к другой;
- в начале и конце процесса обучения.

Целью психогимнастических упражнений является изменение исходного состояния участников группы на поведенческом, когнитивном и эмоциональном уровнях. Причем происходит это изменение по двум направлениям. Первое – это специфическое воздействие упражнения, направленное на обучение навыку и его отработку. Здесь результатом выполнения психогимнастического упражнения будут:

- понимание участниками информации (в ходе наглядной демонстрации и научения через наблюдение за другими участниками);
- поведенческая отработка элементов навыков;
- закрепление когнитивной основы приобретаемых навыков (в ходе выполнения, обсуждения и акцентировки значимых моментов);
- обретение нового опыта.

Второе направление – это генерализованное воздействие упражнения, которое заключается в том, что психогимнастика переключает внимание участников и тем самым способствует сохранению их работоспособности и активности.

Кроме этого, на занятиях участникам предлагается такие формы взаимодействия как мини-лекции, дискуссии, так и активные «игровые» действия, упражнения, которые способствуют мобилизации как физической, так и психической активности, активизируют реакцию, внимание, наблюдательность, создают позитивный эмоциональный фон. Результатами игровых действий будут:

- снижение усталости;
- улучшение эмоционального фона у участников тренинга;
- активизация физического тонуса участников;
- повышение интеллектуальной активности.

При проведении занятий необходимо придерживаться следующих критериев, обеспечивающих появление у участников:

1. Ощущения «завершенности».
2. Ощущения «отдыха», эмоционального подъема.

Используемые методики при регулярном и систематическом применении обеспечивают повышение устойчивости организма к стресс-факторам, одним из которых является сдача экзаменов, что является неотъемлемой частью образовательного процесса. Таким образом, освоив на практике предлагаемые техники, обучающиеся смогут ситуацию экзаменов воспринимать не как стрессовую, а как естественную и необходимую для оценки их уровня знаний.

#### **Обучающиеся научатся:**

1. Различать стадии стресса, его разновидности.
2. Определять положительные и отрицательные стороны стрессовой ситуации.
3. Оценивать уровень стресса.
4. Определять собственные границы стрессоустойчивости.
5. Осуществлять выбор техник управления стрессом и повышения стрессоустойчивости.

#### **Обучающиеся получают возможность:**

- Научиться переформулировать неудачи в правила и задачи.
- Исследовать внутренние предпосылки к развитию стресса.
- Научиться переводить энергию стресса в энергию внутренних ресурсов.
- Практически освоить приемы и способы регулирования уровня стрессовых состояний.
- Моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность.

#### **Реализация программы предполагает:**

- Гуманистический характер взаимодействия между участниками программы;
- Значительную степень новизны учебного материала для обучающихся;
- Широкое использование проблемного и практико-ориентированного обучения для получения психологических знаний;
- Использование личностно-ориентированного подхода в процессе обучения;

#### **Ключевые идеи программы:**

- Каждый человек обладает безусловной ценностью и представляет собой уникальную личность;
- Основную роль в становлении личности играет ее собственная активность;
- Цель развития достижима через самопознание и самосовершенствование.

Содержание занятий данного курса строится на логике постепенного освоения учащимися “основных блоков категориального каркаса психологического познания”, предложенных Петровским А.В., и соответствует возрастным особенностям учащихся.

Предлагаемый элективный курс позволяет отразить подчиненность психических процессов объективным закономерностям, расширяет теоретические познания и практические навыки старшеклассников в области общей психологии.

Таким образом, элективный курс “Антистресс ” формирует осознанное представление о каждом человеке как об индивидуальности, которая обладает безусловной ценностью и уникальностью.

Рациональное распределение материала программы, вызывающего познавательный интерес у учащихся, во времени, использование активных методов обучения (компьютерная диагностика, лекция с использованием видео-материалов, интерактивные психологические эксперименты) делают возможным качественное усвоение знаний и получение запланированных результатов.

При реализации рабочей программы, выборе форм организации деятельности обучающихся педагог-психолог ориентируется на целевые установки и направления Программы воспитания МБОУ «СОШ №91 имени Надежды Курченко».

#### **Этапы занятия:**

Теоретическая информация, тест;  
Личный опыт (обсуждение в круге);  
Психогимнастические упражнения, игровые действия;  
Рефлексия, обсуждение действий;  
Трансформация знаний;  
Вывод об эффективных поведенческих позициях.

#### **Принципы организации занятий:**

1. Организация взаимодействия в интерактивном ключе, построении диалога между участниками.
2. Постоянный и неизменный состав группы.
3. Ускорение. Занятия строятся в рамках урока, что требует инициирования обсуждения, ориентирования на время выполнения работы над заданиями, постоянного использование упражнений.
4. Равновесие или дозирование игр и упражнений, позволяющих убрать «мышечные зажимы для включения в работу над содержательной стороной занятия.
5. Образность. Работа учащихся над заданиями, упражнениями, результаты диагностики выполняются в рабочих тетрадях, что помогает участникам запомнить и анализировать полученную информацию, уловить суть той или иной проблемы, сформировать алгоритм действий и развивать системность мышления.
6. «Проекция». Все знания, навыки и умения, полученные учащимися в ходе этих занятий, должны быть тесно связаны с реальностью, то есть использоваться и применяться в конкретных жизненных ситуациях.

### **Формы и методы групповой работы:**

В содержание программы включены проективные методики, приемы ролевой игры, блок теоретической информации по психологии, рефлексивный и мотивационный диалоги, ролевые этюды и упражнения (настройки, разогревающие), игры (подвижные и малоподвижные), дискуссии, мозговой штурм, моделирование, самоотчеты (диагностики).

На занятиях используются следующие формы работы:

Индивидуальная, позволяющая участнику развивать познавательные процессы (ощущение, восприятие, память, внимание, мышление, воображение), глубже разобраться в себе, в своих чувствах и эмоциях, в отношениях к окружающими.

Групповая:

Работа в парах, позволяющая участникам приобрести навыки и умения группового взаимодействия.

Работа в малых группах (3-4 человека), позволяющая участникам лучше узнать и понять суть приема или метода.

Работа части группы, позволяющая мотивационно ориентировать тех, кто не включился в работу, дать возможность участникам побывать в тех или иных ситуациях, «ролях», понаблюдать за моделируемыми действиями (алгоритмом).

Работа всей группой, где осваивают приемы и способы взаимодействия с большим количеством людей, что требует концентрации внимания, помогает развивать интуицию.

При разработке элективного курса "Антистресс" использовались материалы программы «Антистресс-тренинг». Авторы: Каменюкина А.Г., Ковпак Д.В.

Предлагаемый курс по психологии рассчитан на 34 часа.

Программа состоит из 3 блоков:

Общее понятие о стрессе – 12 часов.

Управление стрессом. Методы повышения стрессоустойчивости – 20 часов.

Обобщение. Защита творческой работы - 2 часа.

Курс "Антистресс" формирует следующие знания, умения и навыки:

Знания - основ общей психологии, психофизиологии и психологии личности;

Умения - рефлексировать, отслеживать свое состояние, анализировать ситуации и взаимоотношения;

Навыки - самоконтроля, саморегуляции, взаимодействия в группе, принятия решений.

Программа курса обладает достаточной для проведения контроля рациональностью и иерархичностью, дает возможность установить степень достижения промежуточных и итоговых результатов.

Контроль изучения тем предполагает выполнение обучающимися тестовых заданий, результаты которых они имеют возможность оценить сами. А также в ходе занятий заполняют индивидуальную карту исследования собственных ресурсов. Таким образом, контроль ориентирован на само- и взаимопроверку. Участники отражают свои наблюдения в тетради, ведут записи. Участники группы выполняют

задания, которые являются инструментом в развитии рефлексии или ориентировочной основой деятельности для следующего занятия. Итоговым контролем является защита творческих работ по выбранной теме.

Оценка освоения обучающимися элективного курса осуществляется по системе «зачет/незачет» на основе критериев оценивания образовательных результатов, принятых в МБОУ «СОШ№9 имени Надежды Курченко».

### Учебно-тематический план программы элективного курса

№ п/п	Название раздела, темы занятия	Количество часов	Вид занятия	Контроль
1	Общее понятие о стрессе.	12	Уроки изучения нового	Текущий
2	Управление стрессом.	20	Уроки изучения нового	Текущий
3	Защита творческих работ	2	Урок обобщения пройденного	Итоговый
	<b>Итого</b>	<b>34</b>		

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема и последовательность уроков в теме	Обязательный минимум содержания для усвоения	Виды и формы контроля за уровнем усвоения	Методы и приемы
1-2	Общее понятие о стрессе. Стресс и его разновидности.	Понятие «стресс», стадии стресса, влияние стресса на человека в рамках исторического аспекта	Заполнение таблицы по результатам просмотра видеоролика	Мозговой штурм, направленная беседа, просмотр научно-популярного фильма.
3-4	Физиологические проявления стресса.	Факторы, провоцирующие стресс. Формы реакций на стресс и типы темперамента. Особенности травматического стресса.	Сравнительный анализ психологического и травматического стресса. Диагностика типа темперамента (обработка и анализ)	Лекция с презентацией, дискуссия. Ролевая игра «Сегодня экзамен!»
5-6	Влияние индивидуальных установок на развитие стресса	Понятия «установка». Положительный и отрицательный эффект установки.	Ментальная карта «Установка»	Модерации установок, мини-лекция
7-8	Процесс формирования эмоций и стресса	Роль эмоций в жизни человека. Виды и функции эмоций. Базовые эмоции. Способы саморегуляции	Установление аналогий, закономерностей между эмоциями и феноменами	Рисунок «Эмоции в стрессе», ролевые этюды

		эмоционального состояния.	стресса	
9-10	Способы физиологического совладания со стрессом	Формы и виды физиологических реакций при стрессе, связь стресса с телесными проявлениями	Определение уровня зрительно-моторной координации, создание комплекса упражнений «Доброе утро»	Демонстрация приемов пальчикового и ручного массажа, упражнений для концентрации внимания, активизации мышления и внимания
11-12	Оценка уровня стресса	Уровни стресса. Рефлексия как способ оценки уровня самочувствия	Составление графика эмоционального состояния Составление экспертного заключения. Диагностика САН	Мини-лекция. Игра «Чепуха»
13-14	Методы повышения стрессоустойчивости.	Направления в психологии. Основные подходы к преодолению стресса.	Создание образов на основе воображения. Интерпретация образов на основе теста «Несуществующее животное»	Демонстрация произведений искусств известных художников, музыкантов.
15-16	Техники изменения восприятия стрессовой ситуации, снижения страхов.	Феномены восприятия. Иллюзии восприятия. Использование защитных механизмов для снижения стресса. Способы визуализации. Страх, исторический аспект. Формы страха. Страх как феномен тела. Самооценка как фактор успеха.	Составление списка приемов изменения восприятия. Сравнительный анализ страха и тревоги. Выполнение рисуночных тестов.	Психогимнастика. Трансформация полученной информации с использованием способов рационализации, проекции, положительного переноса. Упражнения на восстановление ресурсов.
17-18	Техники релаксации, снятия усталости и эмоционального напряжения	Понятия «усталость», «лень». Смена труда и отдыха как необходимый элемент управления стрессом. Режим дня. Понятия «релаксация», «визуализация». Способы релаксации. Влияние феноменов восприятия на психику человека	Составление идеального и реального режима дня успешного человека. Составление релаксационного текста	Психогимнастика. Использование техник расслабления, дыхательных техник.
19-20	Техники безопасного общения и самоподкрепления	Конфликт. Конфликтная ситуация. Способы выхода из конфликтной	Демонстрация способов отказа и согласия	Тренировка техник безопасного общения

		ситуации. Знакомство с техникой вежливого отказа. Похвала и поддержка: сходства и различия.	Перечень источников пополнения ресурсов.	Моделирование и проигрывание ситуаций подготовки к экзаменам
21-22	Когнитивный диссонанс, динамический стереотип	Понятие «когнитивный диссонанс» и «динамический стереотип». Различие феноменов. Профилактика вредных привычек	Распознавание ситуаций когнитивного диссонанса и динамического стереотипа	Игра «Консилиум»
23-24	Формирование стрессоустойчивой личности	Типы стрессоустойчивой личности. Особенности поведения каждой модели	Описание ведущего типа.	Шкалирование стрессоустойчивости
25-26	Кинезиологические упражнения	Знакомство с кинезиологическими упражнениями, приемами и схемами. Профилактика ментального здоровья	Составление ментальной карты для сохранения здоровья. Выявление ресурсов и дефицитов.	Выполнение практик
27-28	Дыхательные и двигательные техники	Знакомство с упражнениями на развитие осознанности в области тела и поведения	Рефлексия и выбор техник в соответствии со своими особенностями	Выполнение практик
29-30	Зрительные и мыслительные техники	Связь зрительных образов с мыслями.	Рефлексия и выбор техник в соответствии со своими особенностями	Работа с пирамидой логических уровней Дилтса
31-32	Техники творческого приспособления	Знакомство с техниками творчества. Нейрография и ее возможности	Выполнение техники «Выброс»	Выполнение практик
33-34	Стресс как фактор успеха. Портрет стрессоустойчивой личности. Презентация творческих работ.	Формирование образа «Я». Особенности «границ» человека, устойчивого к стрессам	Защита и презентация творческих работ по выработанным критериям	Демонстрация подготовленного материала, активное слушание

## Литература

1. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. – С-Пб., Питер, 2012
2. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – С-Пб., 2001.
3. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. – М.: Генезис, 2004.

### Список литературы, рекомендуемой для обучающихся 9-х классов:

1. Баттистин Д.М. «Разблокируй спокойствие», 2022
2. Баттистин Д.М. «Счастье внутри тебя», 2021
3. Бигель Д. «Справляемся со стрессом», 2021
4. Галанти Р. «Ты сильнее тревоги!», 2021
5. Прихожан А.М., Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. М., Сфера, 2000
6. Шери Ван Дейк «Берем эмоции под контроль», 2020