

**Структура рабочей учебной программы курса «Профилактика
стресса в условиях профессионального выбора» для учащихся
11-х классов**

- I. Пояснительная записка
- II. Содержание учебного материала
- III. Требования к результатам
- IV. Календарно-тематическое планирование
- V. Литература и информационное обеспечение

**Нормативно-правовая база рабочей образовательной программы
курса «Профилактика стресса и тревожности»**

*Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 237-ФЗ.

*Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, утвержденный МО и науки РФ.-М., Просвещение, 2011.- (Стандарты второго поколения).

*ООП МБОУ «СШ № 33» на 2014-2020 учебный год.

Актуальность: формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья людей и непременным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. Путь к психическому здоровью - это путь к интегральной личности, не разрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнений, неуверенностью в себе. На этом пути важно познавать особенности своей психики, что позволит не только предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать самих себя и свое взаимодействие с внешним миром. В подростковом возрасте происходят серьезные изменения личности. Одна из наиболее ярких характеристик данного периода - личностная нестабильность. Она проявляется в эмоциональной лабильности, тревожности, противоречивости чувств, нравственной неустойчивости, колебаниях самооценки. Все это обуславливает низкую стрессоустойчивость. Для того чтобы успешно противостоять стрессам, детям и подросткам

необходимо как можно раньше научиться управлять своей психической деятельностью, развивать эмоциональную устойчивость. Программа составлена в соответствии с Концепцией модернизации российского образования на старшей ступени общеобразовательной школы.

Программа рассчитана на один год при двух уроках в месяц. Каждая тема укладывается в один урок. В программе использованы лекционно-диагностические и практические формы занятий. В них входит профессиональная диагностика, ролевые игры, проблемно-поисковые задачи, элементы проектной деятельности, контрольные задания.

Уроки разработаны на основе традиционной классно-урочной системы с учетом принципов дифференцированного обучения и модульной организации учебного процесса. Формирование стрессоустойчивости в программе осуществляется по двум направлениям: диагностическое направление и психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.

Цель: развитие стрессоустойчивости и снижение уровня тревожности

Задачи курса:

- организовать психолого-педагогическую поддержку в период экзаменационных испытаний
- дать представление об особенностях личности человека, свойствах его нервной системы о роли психического состояния тревожности в процессе обучения человека
- рассмотреть круг вопросов, касающихся своих личностных возможностей в плане индивидуального развития и эмоционального благополучия
- развивать навыки самоконтроля
- научить использовать знания, полученные в ходе изучения курса для своего личностного развития учащихся и будущего профессионального потенциала.

Для реализации поставленных целей и задач применяются следующие **методы:** лекционный метод передачи знаний, психодиагностические процедуры для исследования личностных особенностей, методы творческого

самовыражения в рисунках, письменных работах, методы социально-психологического тренинга, психологические игры, методы психологической саморегуляции.

Результатами освоения программы станет: умение управлять процессом экзаменационной тревожности, развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы, обеспечивающие благоприятное для учащихся психическое состояние, ведущее к росту и совершенствованию личности, устранение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена

Календарно-тематическое планирование.

№		
	Дата	Тема
1.	02.09.2015	Понятие стресса. Виды стресса. Классификация стресса
2.	16.09.2015	Биологический стресс и его физиологические проявления
3.	30.09.2015	Психологический стресс и его особенности
4.	14.10.2015	Психодиагностика преобладающего состояния
5.	28.10.2015	Карта самонаблюдения при стрессе
6.	11.11.2015	Взаимосвязь стресса и тревожности
6.	25.11.2015	Личностная и ситуативная тревожность
7.	09.12.2015	Методики определения доминирующего состояния при ситуативной и личностной тревожности

8.	23.12.2015	Дыхательные техники как один из методов понижения стресса
9.	13.01.2016	Психологическая релаксация по Джекобсу
10	27.01.2016	Метод биологической обратной связи
11.	10.02.2016	Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления
12.	24.02.2016.	Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков
13.	09.03.2016.	Методики определения ситуативной и личностной тревожности
14.	23.03.2016	Эмоциональные проявления стресса

15.	06.04.2016	Прогноз уровня стресса
16.	20.04.2016	Влияние характеристик стрессора на уровень стресса
17.	04.05.2016	Развитие психологического стресса на примере развития экзаменационного стресса
18.	18.05.2016	Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов

Литература и информационное обеспечение

- 1.Высоцкая Н.В. Подростки 21 века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. – М.: Вако, 2006.
- 2.Венгер А.Л. Психологическое обследование старших школьников. – М.: Владос, 2005.
- 3.Дубровина И.В. Практическая психология образования. – М.: Сфера, 2000

- 4.Макарова И.В. Педагог-психолог. Основы профессиональной деятельности. – Самара: Изд. дом Бахрах-М, 2004.
- 5.Немов Р.С. Практическая психология. – М.: Владос, 1998.
- 6.Степанова Е.Н. Воспитательный процесс: изучение эффективности. – М.: Сфера, 2001.
- 7.Семаго М.М. Диагностико-консультативная деятельность психолога образования. – М.: Айрис-пресс, 2006.
8. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – М.;СПб.: Питер, 2006.
- 9.Тетерский С.В. Искусство вести за собой... – М.: Аркти, 2007.
- 10.Родионов В.А. Практическая психология в школе. Я и все-все-все. – Ярославль: Академия развития, 2002.