

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Рудовская средняя общеобразовательная школа
Центр цифрового и гуманитарного профилей образования «Точка роста»

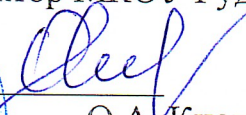
СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель Центра «Точка роста» Директор МКОУ Рудовской СОШ



Т.А. Чупановская



О.А. Кислицына

Приказ №102

От «7» июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Социально-гуманитарной направленности
«Психология стресса»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: базовый

Разработчик программы:
Педагог дополнительного образования
Маслова Анастасия Андреевна

с. Рудовка, 2023 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Психология стресса» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МКОУ Рудовская СОШ;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МКОУ Рудовская СОШ;

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МКОУ Рудовская СОШ;

Направленность (профиль): социально-гуманитарная

Актуальность программы:

Стресс – это особая реакция защиты организма от различных неблагоприятных факторов окружающей среды, состояние эмоционального и физического напряжения. Это особое ощущение, которое испытывает человек, когда полагает, что не может эффективно справиться с возникшей ситуацией. В настоящее время, накоплено большое количество знаний и исследовательских работ, которые посвящены различным видам стресса. Одно из актуальных направлений в психологической теории и практике протекание стресса у

старшеклассников. В современной системе образования негативное воздействие на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферу старшеклассников оказывает Единый Государственный экзамен (ЕГЭ), который проходит в виде тестирования и является особой формой государственной итоговой аттестации по основным образовательным программам. В подростковом и юношеском возрасте, к которым относятся старшеклассники, происходят значительные перемены в личностной сфере. Главной характеристикой данного возрастного периода является – личностная нестабильность, которая проявляется в тревожности, агрессивном поведении, в эмоциональной лабильности и неустойчивости самооценки. Педагогика и психология задает вопросы, требующие решений от психолого-педагогической науки и практики: насколько современный ученик 11 класса психологически готов противостоять стрессам и в чем заключается причина снижения стрессоустойчивости при сдаче ЕГЭ. В ходе экзамена негативное воздействие на психоэмоциональное состояние оказывают личностные характеристики старшеклассников, которые связаны с заниженной самооценкой, высокой тревожностью, отсутствием навыков самопрезентации, неумения контролировать свои эмоции и поведение, низкой стрессоустойчивостью и опыт взаимодействия с учителями и т. д.

Отличительные особенности программы:

Программа имеет общеинтеллектуальное направление, а также позволяет развивающейся личности познавать не только законы материального мира, но и формировать систему знаний о себе, о законах взаимодействия людей, узнавать свои собственные возможности и расширять их, т.е. овладевать психологической культурой.

Новизна программы:

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в подростковой аудитории имеют исключительное значение.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей в возрасте 15-18 лет.

Младший школьный возраст – благоприятный период для организации работы по эмоциональному развитию детей: они впечатлительны, открыты для усвоения социальных и культурных ценностей, стремятся к признанию себя среди других. Эмоциональные процессы соединены с процессами познания.

Уровень освоения программы: базовый

Наполняемость группы: 12 человек

Объем программы: 160 часов

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Форма(ы) обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

Обучение по программе ведется с использованием групповой формы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: является демонстрация сложности и многоплановости общения в человеческой деятельности, повышение уровня психологической компетентности старшеклассников в коммуникативной сфере, стрессоустойчивости.

Задачи программы:

Образовательные:

- Обучение принятию самого себя и других людей;
- Обеспечение учащихся психологическими знаниями в области общения;
- Формирование у учащихся практических навыков снижения стресса.

Развивающие:

- Развитие рефлексии;
- Повышение самооценки и стрессоустойчивости.

Воспитательные:

- Воспитание психологической культуры для обеспечения эффективного взаимодействия в социуме;
- Активизация потребности в самовоспитании и личностном росте.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные образовательные результаты:

1. Знание возрастной динамики становления способности к восприятию другого человека, роли индивидуальных различий в восприятии человека человеком

2. Понимание психологических механизмов формирования первого впечатления о другом человеке, его значения для установления взаимоотношений между людьми.

3. Формирование представления о типах отношений между людьми, о формах проявления отношения к другому человеку в словах, поступках, мимике, жестах

4. Умение правильно интерпретировать информацию, получаемую при непосредственном наблюдении за человеком.

5. Формирование представления об особенностях общения при различных видах коммуникации, о межличностных отношениях, как отношениях, основанных на взаимности, взаимодействии.

6. Формирование понятия потребности в общении, осознание своей потребности и своих характерных особенностей в общении.

7. Формирование представления об эмпатии как важнейшем условии отношений между людьми, обеспечивающем подлинно гуманное отношение к другим людям.

8. Знания о том, какие условия, факторы влияют на возникновение симпатии и антипатии между людьми. Формирование представления о дружбе и товариществе как высших формах проявления человеческой симпатии, о чувстве любви как высшем человеческом чувстве.

9. Осознание роли основных психических процессов в понимании другого человека.

10. Понимание роли стереотипов, предрассудков, предубеждений как факторов, препятствующих пониманию другого человека.

11. Раскрытие роль жизненного опыта в формировании собственных критериев понимания и оценки другого человека

12. Формирование представления о том, как на понимание другого человека влияют возраст и профессия.

Метапредметные результаты:

1. Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3. Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

5. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

6. Создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

7. Пользоваться смысловым чтением.

8. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе

согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

9. Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Личностные результаты:

1. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

2. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

3. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

4. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

5. Стремление к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности.

6. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

7. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

1.4. Учебно-тематический план Календарно- тематический план

Название занятия	Количество часов
Введение в предмет «Психология». Психология личности.	2
Раздел 1. Человек.	28
Раздел 2. Индивид. Личность. Индивидуальность.	30
Раздел 3. Характеристики человека как личности.	26
Раздел 4. Личность и мотивация	20
Раздел 5. Поведение и поступок	28

Раздел 6. Как психологически подготовиться к сдаче экзаменов	20
Заключение	2
ИТОГО:	160

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№	Название занятия	Количество часов
1	Введение в предмет «Психология». Психология личности	4
Раздел 1. Человек (28 ч)		
2	Человек как предмет познания	4
3	Психика и мозг	6
4	Что такое сознание	4
5	Виды сознания	4
6	Структура сознания	6
7	Сознание и бессознательное	4
Раздел 2. Индивид. Личность. Индивидуальность (30 ч)		
8	Человек как индивид	10
9	Человек как личность	10
10	Человек как индивидуальность	10
Раздел 3. Характеристики человека как личности (26 ч)		
11	Самосознание	8
12	Я – концепция	8

13	Самооценка и уровень притязаний		4
14	Локус контроля		6
Раздел 4. Личность и мотивация (20 ч)			
15	Мотивационная сфера личности		4
16	Направленность личности		4
17	Определение направленности личности		4
18	Уровень развития личности и мотивация		4
19	Устойчивость и изменчивость личности		4
Раздел 5. Поведение и поступок (28 ч)			
20	Что такое поведение		4
21	Проявления личности в вербальном поведении		8
22	Проявления личности в невербальном поведении		8
23	Личность и поступок		8
Раздел 6. Как психологически подготовиться к сдаче экзаменов (20 ч)			
24	Память и приемы запоминания		8
25	Методы работы с текстом		8
26	Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладания со своими чувствами		2
27	Обучение приемам релаксации и снятия напряжения		2

Заключение		
28	Итоговое занятие по теме «Психология личности»	2
		160

2.2. Формы аттестации/контроля

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов: дискуссия

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств: беседа

2.3. Методическое обеспечение программы

Методики и технологии:

Релаксация. Концентрация. Игротерапия. Формакоррекционная ритмопластика Арт-терапия. Сказкотерапия.

2.4. Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 12 человек и отвечающего правилам СанПин;

наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;

шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;

наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

Кадровое обеспечение программы:

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

3. Список литературы

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Пособие для студентов / Г.М. Андреева. - М., 2001.

2. Аронсон Э. Общественное животное: Введение в социальную психологию / Э. Аронсон. – М., 1998.

3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э. Берн. - М.: Современный литератор, 2006.

4. Бодалев А.А. Восприятие человека человеком / А.А. Бодалев. - М., 1992.

5. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга / И.В. Вачков. - М., 2001г.

6. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. / Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева. - Новосибирск, 1997 г.

7. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения / А.Б. Добрович. - М., 1887.

8. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н.И. Козлов.-Екатеринбург,1997 г.

9. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах / Я.Л. Коломинский. – Минск, 2000.

10. Кон И.С. Дружба / И.С. Кон. – М., 1980.

11. Кроль Л.М. Человек-оркестр: микроструктура общения / Л.М. Кроль, Е.Л. Михайлова. - М., 1993.

12. Куницына В.Н. Межличностное общение: Учебник для вузов / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. - СПб., 2001.

13. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.

14. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003г.

15. Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.

16. Пономаренко П.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников / П.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова.- М.: Гуманит. изд.центр «Владос»,2001 г.

17. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В. Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000 г.

Для обучающегося

1. Васильченко К.В. Путешествие в страну «Я». - Д.: «Сталкер», 1998 г.

2. Гуревич П.С. Человек. – М.: Дрофа, 1995г.

3. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе. - М. «Просвещение», 1991 г.

4. Коломинский Я.Л. Человек: психология. - М. «Просвещение», 1986 г.

Электронные ресурсы:

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>

2. Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>

3. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>

4. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>

5. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
6. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psycatalog.ru>
7. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowwww.narod.ru/>
8. «ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией», режим доступа: <http://explorateur.narod.ru/library.htm>
9. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
10. PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие», режим доступа: <http://psylib.kiev.ua>.
11. Брестское городское общественное объединение профессиональных психологов, режим доступа: <http://psybrest.iatp.by/bratus.htm>
12. hpsy.ru, режим доступа: <http://hpsy.ru/about.htm>
13. «Флогистон: Психология из первых рук», режим доступа: <http://flogiston.ru/library>
14. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
15. Журнал «Психология», режим доступа: <http://www.psychology.su/>
16. Мир позитива. Ру, режим доступа: <http://www.mirpozitiva.ru/>
17. Vital P'Art — Psyberia.Ru «Продвинутая психология для несовершеннолетних», режим доступа: <http://psyberia.ru/about/>
18. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа: <http://psy.1september.ru/>
19. Ди Снайдер, "Курс выживания для подростков", режим доступа: <http://kaysen.net>