

**Министерство образования и науки Челябинской области
ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ»**

Направленность: социально-педагогическая

Троицк, 2020-2021

Утверждена
на педагогическом совете
Протокол № ____ от _____

Заведующий ОВО

Зимовец Н. А. _____
« ____ » _____ 2020 г.

Дополнительная профессиональная программа «Развитие стрессоустойчивости и саморегуляции у обучающихся» разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и рассчитана на базовый уровень освоения.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Троицкий педагогический колледж»

Разработчики:

Звонарева Н.Ю., педагог-психолог

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы «Развитие стрессоустойчивости и саморегуляции у обучающихся».....	7
3. Тематический план и содержание дополнительной профессиональной программы «Развитие стрессоустойчивости и саморегуляции у обучающихся».....	8
4. Условия реализации дополнительной профессиональной программы «Развитие стрессоустойчивости и саморегуляции у обучающихся».....	11
5. Оценка результатов освоения дополнительной профессиональной программы «Развитие стрессоустойчивости и саморегуляции у обучающихся».....	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете».

Ганс Селье

Дополнительная профессиональная программа «Развитие стрессоустойчивости и саморегуляции у обучающихся» разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и рассчитана на базовый уровень освоения.

Термин «стресс» (от stress англ.) – это давление, нажим, напряжение. В медицину, биологию и психологию он был введен Гансом Селье в 1936 г. В настоящее время в психологии стресс рассматривают как состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах. Именно с помощью слова «стресс» люди часто объясняют свои ошибки или неадекватные поступки при возникновении трудностей, острых эмоциональных реакций, а также возникающие впоследствии ощущения истощения, усталости и даже болезни.

Стрессоустойчивость – интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке. Психологическая саморегуляция – это «регуляция различных состояний, процессов, действий, осуществляемых самим организмом с помощью своей психической активности», т.е. «воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов». В процессе саморегуляции человек может достичь трех эффектов: успокоение (устранение эмоциональной напряженности), восстановление (ослабление утомления) и активизацию (повышение психофизиологической реактивности).

Существуют качества личности, которые помогают успешносправляться со стрессом. Н. Кобза обнаружил три фактора, отсутствие которых отличает подверженных заболеваниям стресса людей отнеподверженных: обязательность, контроль, выносливость. Обязательность – это тенденция полностью отдаваться своему делу, каким бы оно ни было; контроль – тенденция думать и

поступать так, как будто вы можете влиять на ход событий; выносливость – это уверенность в том, что жизни свойственно меняться и что изменения – это двигатель прогресса и личностного развития. Основная мысль: нужно воспринимать изменения как вызов, а не как угрозу.

Профессия педагога сопряжена с большим количеством стрессов. Стрессовые ситуации могут возникнуть в любое время в общении с детьми, администрацией, родителями, представителями различных организаций. Особенность деятельности педагогов такова, что они испытывают воздействие постоянного, хронического стресса. Стресс возникает при несоответствии адаптивных возможностей человека величине действующей нагрузки. В результате чего могут появиться: психическая и физическая усталость, ощущение беспомощности и несостоятельности, нежелание идти на работу, боязнь предстоящего контакта, раздражительность и агрессивность во время беседы, стремление побыстрее ее завершить, ощущение малой значимости решаемых проблем, подмена продуктивной работы формальным подходом к взаимодействию, сомнение в эффективности своей работы, перенос отрицательных эмоций на окружающих, стремление уйти и реализовать себя в иной области. Поэтому подготовка современного педагога должна быть направлена не только на овладение им знаний, умений и навыков, но и на адаптацию к условиям будущей профессиональной деятельности в социуме, на формирование психоэмоциональной устойчивости в условиях повышенного напряжения. Необходимо внедрять в учебную деятельность студентов практические технологии формирования стрессоустойчивости и саморегуляции.

Цель программы:

Повышение стрессоустойчивости студентов и освоение ими методов психологической саморегуляции.

Задачи программы:

1. Ознакомление обучающихся с понятиями «стресс», «стрессоустойчивость», «саморегуляция».
2. Информирование о принципах и техниках формирования стрессоустойчивости.
3. Освоение обучающимися на практике методов психологической саморегуляции.
4. Обучение справляться с психологическими трудностями, возникающими в различных жизненных ситуациях.
5. Развитие позитивного отношения к себе и окружающим.

Практические занятия строятся по определенной структуре:

1. Вводная часть (подготовка к работе, формирование у обучающихся внутреннего состояния, соответствующее теме занятия).

2. Основная часть (освоение метода психологической саморегуляции).

3. Заключительная часть (рефлексия).

Организационные основы обучения:

Набор студентов: свободный.

Формы занятий: групповая, индивидуальная.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, для занятий со студентами в возрасте от 15 до 20 лет(1 – 4 курс).

При реализации содержания дополнительной профессиональной программы «Развитие стрессоустойчивости и саморегуляции у обучающихся» максимальная нагрузка обучающихся составляет –60 часов, из них 8 часов теории и 52 часа практики.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

«РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ»

В ходе изучения дополнительной профессиональной программы «Развитие стрессоустойчивости и саморегуляции у обучающихся» студенты знакомятся с различными техниками формирования стрессоустойчивости и осваивают методы психологической саморегуляции, закрепляя полученные навыки во время практических занятий.

По окончании курса обучающиеся должны:

Знать:

1. что такое стресс, стрессоустойчивость и саморегуляция;
2. принципы и техники формирования стрессоустойчивости;
3. различные методы психологической саморегуляции.

Владеть:

1. методами психологической саморегуляции (арт-терапия, дыхательная гимнастика, аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация, визуализация, акупрессура).

Уметь:

1. подбирать эффективные методы саморегуляции в условиях стрессовых ситуаций;
2. управлять эмоциями, мотивацией, сохранять работоспособность, не испытывая разрушительной напряженности;
3. применять на практике полученные знания.

**3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ»**

Наименование тем	Содержание материала, практические занятия	Объем часов
1	2	3
1 семестр		
Введение	Содержание	2
	1. Планирование работы. Правила поведения и техника безопасности.	
	2. Стресс, стрессоустойчивость и саморегуляция: понятия, виды.	
Тема 1. Арт-терапия.	Содержание	1
	1. Арт-терапия: понятие, задачи, методы, направления.	
	Практические занятия	22
	1. Изотерапия.	
	2. Мандалотерапия.	
	3. Тестопластика.	
	4. Коллажирование.	
	5. Музыкаотерапия.	
	6. Библиотерапия и сказкотерапия.	
7. Игротерапия.		
8. Маскотерапия.		

	9.	Куклотерапия.	
	10.	Ароматерапия.	
	11.	Кинотерапия.	
Тема 2. Дыхательная гимнастика.	Содержание		1
	1.	Дыхательная гимнастика: метод, виды, техника выполнения.	
	Практические занятия		5
	1.	Комплекс дыхательных упражнений.	
2 семестр			
Тема 1. Аутогенная тренировка.	Содержание		1
	1.	Аутогенная тренировка: метод, виды, техника выполнения.	
	Практические занятия		9
	1.	Упражнения по аутогенной тренировке.	
Тема 2. Нервно-мышечная релаксация.	Содержание		1
	1.	Нервно-мышечная релаксация: метод, виды, техника выполнения.	
	Практические занятия		9
	1.	Упражнения по нервно-мышечной релаксации.	
Тема 3. Визуализация.	Содержание		1
	1.	Визуализация: метод, техника выполнения.	
	Практические занятия		3
	1.	Комплекс упражнений по визуализации.	
Тема 4. Акупрессура (точечный	Содержание		1
	1.	Акупрессура: метод, техника выполнения.	
	Практические занятия		3

массаж).	1.	Комплекс упражнений по акупрессуре.	
Тема 5.	Содержание		1
Итоговое занятие.	1.	Зачет.	
	Итого		60

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ»

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дополнительной профессиональной программы требует наличия:

1. аудитории, удаленной/изолированной от источников шума, хорошо вентилируемой и отапливаемой, с посадочными местами, шкафом/полками, а также достаточным количеством свободного места для физических упражнений и зоны релаксации; желательно с комнатными цветами и естественными элементами живой природы (камни, фрагменты дерева и т.д.);
2. материалов для практических занятий: ковер достаточного размера, чтобы на него поместилась группа обучающихся, подушки по количеству человек либо мягкие кресла, плотные шторы, светильники-ночники, бумага/альбомы для рисования, простые и цветные карандаши, кисточки, акварельные краски, емкости для воды, доски для лепки, пластилин, ватман, воздушные шары, аромалампа и эфирные масла;
3. АРМ: ноутбук/персональный компьютер, проектор, колонки.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: Автореф. дисс. канд. психол. наук. – Тамбов, 2009
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПБР СЭ, 2006
3. Комарова И.А. Коррекция уровня психоэмоционального стресса у студентов во время учебного процесса: Автореф. дисс. канд. психол. наук. – Курган, 2009

4. Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М. Психодиагностика стресса: практикум. М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. – Казань:КНИТУ, 2012. – 212 с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979
6. Хуторная М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: Автореф. дисс. канд. психол. наук. – Тамбов, 2007

Интернет-ресурсы:

1. http://www.medrk.ru/uploads/file/517/psycho01_met.pdf
2. <https://nsportal.ru/>
3. <https://www.psyoffice.ru/>
4. <https://www.psychologos.ru/>
5. <http://autotrening.su/>
6. <http://www.vashpsixolog.ru/>
7. <https://uprazhnenie-igra.ru/>

5. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

«РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
Знать:	
Что такое стресс, стрессоустойчивость и саморегуляция.	Достаточный уровень знаний, продемонстрированный в течении года и на итоговом занятии.
Принципы и техники формирования стрессоустойчивости.	
Различные методы психологической саморегуляции.	
Владеть:	
Методами психологической саморегуляции.	Владение и правильное выполнение различных техник саморегуляции: арт-терапии, дыхательной тренировки, нервно-мышечной релаксации, визуализации, акупрессуры.
Уметь:	
Подбирать эффективные методы саморегуляции в условиях стрессовых ситуаций.	Грамотный отбор способов саморегуляции в зависимости от ситуаций.
Управлять эмоциями, мотивацией, сохранять работоспособность, не испытывая разрушительной напряженности.	Применение приобретенных навыков оказания помощи себе, другим индивидам и группам.
Применять на практике полученные знания.	Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации достаточно для решения практических (профессиональных) задач.