

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ФАДЕЕВА ЮЛИЯ ГЕННАДЬЕВНА

УТВЕРЖДЕНО
Индивидуальный предприниматель
_____ / Фадеева Ю.Г.
Приказ № 1 от «07» июня 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Саморегуляция в стрессовых ситуациях»

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	5
3	Календарный учебный график	6
4	Рабочая программа Модуль 1 «Саморегуляция»	7
5	Рабочая программа Модуль 2 «Стресс»	8
6	Оценочные материалы	12
7	Организационно – педагогические и материально-технические условия реализации программы	12
8	Методические материалы	14
9	Список литературных источников	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Саморегуляция в стрессовых ситуациях» (далее – «Программа») предназначена для обучения психологов, психотерапевтов, педагогов, социальных работников и других помогающих профессий. Данная программа нацелена на обучение техникам саморегуляции, приобретению навыков преодоления стрессовых ситуаций.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства Просвещения РФ от 27.06.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы социально – гуманитарная

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

С каждым годом уровень стресса увеличивается в современном обществе, сказывается на психологическом и физическом здоровье. Поэтому важно повышать уровень психологической грамотности и давать навыки психогигиены и саморегуляции, для борьбы со стрессом, что профилактирует психические и соматические заболевания и повышает общий уровень ментальной грамотности и здоровья.

Отличительные особенности программы - ознакомление с навыками саморегуляции в короткие сроки и возможность применять на практике.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Новизна программы заключается в повышении осознанности и ответственности за сохранение своего благополучия и качественного уровня жизни.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в ее содержании отражены основные важные темы для психического развития человека.

Цели и задачи программы

Цель: сформировать у обучающихся умения практически руководствоваться научными психологическими знаниями при реальном взаимодействии с другими людьми, что, в свою очередь, как раз и предполагает формирование умения мыслить психологически.

Задачи:

1. получение представления о психической саморегуляции;
2. развитие и формирование у обучающихся базовых навыков психической саморегуляции для повышения контроля над жизненными событиями;
3. получение навыков по способствованию активизации личностных ресурсных состояний;

4. снижение уровня эмоционального напряжения, с помощью управления мышечным тонусом и дыханием;

5. формирование установки на сохранение и укрепление психического здоровья.

Обучающие:

1. Обогащение системой научных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной адаптации и социализации в обществе.
2. Обучение методам саморегуляции.

Развивающие:

3. Восстановление базового доверия к окружающему миру.
4. Создание условий для освобождения от чувств, препятствующих его продуктивному психическому развитию (страха, смущения, безнадежности);
5. Раскрытие и активизация внутренних ресурсов;
6. Формирование конструктивных способов решения сложных жизненных ситуаций, адаптивных копинг-стратегий, которые помогут ему в дальнейшем справляться с травмирующими ситуациями;
7. Коррекция эмоционального состояния и поведения обучающихся;
8. Развитие мотивационной сферы.

Воспитательные:

7. Развитие коммуникативных навыков для успешной адаптации обществе.
8. Воспитание навыков самостоятельности, сознательности, активности, инициативности и ответственности.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Саморегуляция в стрессовых ситуациях»

МОДУЛЬ 1 «Саморегуляция»

- Знакомство с понятием «Саморегуляция»,
- Знакомство с «Методами саморегуляции»,
- Проведение анализа отдельных методов саморегуляции.

МОДУЛЬ 2 «Стресс»

- Знакомство с понятием «Стресс»
- Изучение проблем адаптации личности к жизни в современном обществе,
- Изучение стратегий поведения при стрессе,
- Знакомство с «Копинговыми стратегиями поведения при стрессе»,
- Развитие стрессоустойчивого поведения»

2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество ак.ч. за учебный год	Формы промежуточной аттестации
1	Модуль 1 «Саморегуляция»	18	Экзамен
2	Модуль 2 «Стресс»	18	Экзамен
	Количество занятий в учебном году	36	

3. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	2
2	Количество учебных дней	12
3	Количество учебных часов в неделю	12-24
4	Начало занятий	по мере набора слушателей
5	Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни
6	Сроки промежуточной аттестации	После каждого модуля

4.1 Рабочая программа Модуль 1 «Саморегуляция»

№ занятия	Тема	Содержание	Материал	Методическое обеспечение	
Модуль 1 «Саморегуляция»					
август	1	«Введение в психологию саморегуляции»	Общая характеристика саморегуляции. Основные этапы становления.	Компьютер iRU Game 710Z5GP; Портативная колонка Defender Enjoy S1000 Black; Проектор NVIDIA GeForce RTX ; Интерактивная доска Yesvision BS80; Диски с лекциями «Основные этапы становления саморегуляции»; Канцелярские предметы: ручки, маркеры, бумага. Карточки, плакаты, тематические картинки, таблицы, презентации «Этапы становления саморегуляции».	Степанов С. Учимся владеть собой. М., 2001, с.125
	2	«Методы саморегуляции»	Классификация основных методов регуляции психических состояний (Л. Т Дикая, Л.П. Примак). Общий обзор методов саморегуляции (дыхательные методики, релаксационные техники, медитация,	Компьютер iRU Game 710Z5GP; Портативная колонка Defender Enjoy S1000 Black; Проектор NVIDIA GeForce RTX; Интерактивная доска Yesvision BS80; Диски с лекциями;	Степанов С. Учимся владеть собой. М., 2001, с.125

			визуализация, техники снижения предстартового волнения.	Канцелярские предметы: ручки, маркеры, бумага. Карточки, плакаты, тематические картинки, таблицы, презентации «Методы саморегуляции».	
3	«Анализ отдельных методов саморегуляции»	Анализ ведется по плану: 1. История метода. 2. Теория, лежащая в основе метода. 3. Процедура. Особенности освоения. 4. Показания к применению и противопоказания. Аутогенная тренировка (И.Шульц), метод произвольного самовнушения (Э.Куэ.), медитация. Активная нервно – мышечная релаксация (Э. Джекобсон), саморегуляция и телесно - ориентированная психотерапия (А. Лоуэн, Л.С. Сергеева, Б. Якубанце.).		Компьютер iRU Game 710Z5GP; Портативная колонка Defender Enjoy S1000 Black; Проектор NVIDIA GeForce RTX ; Интерактивная доска Yesvision BS80; Диски с лекциями; Канцелярские предметы: ручки, маркеры, бумага. Карточки, плакаты, тематические картинки, таблицы, презентации «Анализ методов саморегуляции».	Пудикова Н. Психологическая поддержка учащихся. Развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения. Волгоград, 2008, с.221
Промежуточная аттестация – итоговое занятие					

4.2 Рабочая программа Модуль 2 «Стресс»

№ занятия	Тема	Содержание	Материал	Методическое обеспечение
Модуль 2 «Стресс»				
авг	4	«Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в	Обзор современных психологических подходов к	Компьютер iRU Game 710Z5GP; Степанов С. Как помочь себе и

	современном обществе»	изучению стресса (Ж. Годфруа, О.Н. Полякова, Дж. Гринберг, А. Г. Маклаков, Л.А. Китаев-Смык и др.) Механизмы психологической защиты в процессе адаптации. Диагностические методики. Методика «Оценка нервно – психического напряжения» (Т.А.Немчин), «Шкала психологического стресса PSM-25», «Методика определения доминирующего состояния: краткий вариант (Л.В. Куликов)» и др.	Портативная колонка Defender Enjoy S1000 Black; Проектор NVIDIA GeForce RTX ; Интерактивная доска Yesvision BS80; Диски с лекциями; Канцелярские предметы: ручки, маркеры, бумага, пластилин, клей, скотч, краски, кисточки. Карточки, плакаты, тематические картинки, таблицы, презентации «Адаптация личности».	другу выйти из кризиса. М., 2001, с.323
5	«Стратегии поведения при стрессе»	Понятие стратегий совладания / преодоления стресса (копинг механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла).	Песочные часы – 1 шт; Зеркало в полный рост – 1 шт; Компьютер iRU Game 710Z5GP; Портативная колонка Defender Enjoy S1000 Black; Проектор NVIDIA GeForce RTX ; Интерактивная доска Yesvision BS80; Диски с лекциями; Канцелярские предметы: ручки, маркеры, бумага Карточки, плакаты, тематические картинки, таблицы, презентации «Стратегии поведения при стрессе».	Степанов С. Как помочь себе и другу выйти из кризиса. М., 2001, с.323

6	«Копинговые стратегии поведения при стрессе»	Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний	Песочные часы – 1 шт; Зеркало в полный рост – 1 шт; Компьютер iRU Game 710Z5GP; Портативная колонка Defender Enjoy S1000 Black; Проектор NVIDIA GeForce RTX ; Интерактивная доска Yesvision BS80; Диски с лекциями; Канцелярские предметы: ручки, маркеры, бумага, пластилин, клей, скотч, краски, кисточки. Карточки, плакаты, тематические картинки, таблицы, презентации «Копинговые стратегии поведения».	Шваб Е. Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия Волгоград, 2007, с.143
7	«Саморегуляция и развитие стрессоустойчивого поведения»	Самомониторинг как базисная техника саморегуляции. Ведение дневника стрессовых событий. Подходы и взгляды отдельных авторов на развитие стрессоустойчивого поведения. Позитивный подход Н. Пезешкиана, стратегия поисковой активности (В.С. Ротенберг, В. В. Аршавский), систематическая десенситизация (Й. Вольпе), стратегия приспособления (Л.И. Анцыферова).	Песочные часы – 1 шт; Зеркало в полный рост – 1 шт; Компьютер iRU Game 710Z5GP; Портативная колонка Defender Enjoy S1000 Black; Проектор NVIDIA GeForce RTX ; Интерактивная доска Yesvision BS80; Диски с лекциями; Канцелярские предметы: ручки, маркеры, бумага, пластилин, клей, скотч, краски, кисточки. Карточки, плакаты, тематические картинки, таблицы, презентации «Стрессоустойчивое поведение».	Шваб Е. Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия Волгоград, 2007, с.143

Промежуточная аттестация – итоговое занятие					
			Закрепление пройденного материала	Компьютер iRU Game 710Z5GP; Портативная колонка Defender Enjoy S1000 Black; Проектор NVIDIA GeForce RTX ; Интерактивная доска Yesvision BS80; Канцелярские предметы: ручки, маркеры, бумага.. Карточки, плакаты, тематические картинки, таблицы, презентации	
		Промежуточная аттестация	Экзамен	Компьютер iRU Game 710Z5GP; Портативная колонка Defender Enjoy S1000 Black; Проектор NVIDIA GeForce RTX ; Интерактивная доска Yesvision BS80; Канцелярские предметы: ручки, маркеры, бумага. Карточки, плакаты, тематические картинки, таблицы, презентации	

5. Оценочные материалы.

Промежуточная аттестация программы проходит в виде экзамена. Проводится 2 раза за период обучения (после изучения каждого модуля).

Освоение программы заканчивается экзаменом с присвоением каждому обучающемуся результата «зачет / незачет».

Экзаменационный билет состоит из 2х теоретических вопросов:

1. История саморегуляции
2. Этапы становления саморегуляции.

Каждый вопрос оценивается максимально 10 баллами. Всего максимально 20 баллов.

Критерии оценки ответа на теоретический вопрос

Знание определений основных понятий, грамотное употребления понятий 2 балла

Полнота раскрытия вопроса 3 балла

Умение раскрыть взаимосвязи между отдельными компонентами (понятиями и моделями, теоремами и их применением, данными и формулами и т.п.) 3 балла

Ответы на дополнительные вопросы 2 балла

20 баллов – 100%

15 баллов – 75%

«Зачтено» Задание с положительным результатом (не менее 75 % правильных ответов)

«Не зачтено» Задание с положительным результатом (менее 75 % правильных ответов)

6. Организационно-педагогические и материально – технические условия реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Саморегуляция в стрессовых ситуациях» по виду образования – дополнительное образование,

Подвид – дополнительное образование детей и взрослых

Форма организации образовательной деятельности – групповая

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся в группе – до 6 человек.

Нормативный срок обучения - 36 часов

Продолжительность обучения – 2 недели

Режим занятий: 3 раза в неделю по 6 академических часов.

Занятия с использованием компьютерной техники организуются в соответствии с гигиеническими требованиями к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.

Язык реализации: русский.

Основные принципы, заложенные с основу работы:

- динамичности (от простого к сложному);

- интегративности (синтез искусств);
- сотрудничества (совместная деятельность педагога и обучающихся);
- системности (педагогическое воздействие выстроено в систему заданий);
- преемственности (каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и формирует «зону ближайшего развития»).
- наглядности (использование наглядно – дидактического материала), - информационно – коммуникативных технологий);
- здоровьесберегающий (сочетание статичного и динамичного положения обучающихся, смена видов деятельности).

Материально – техническое обеспечение

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Саморегуляция в стрессовых ситуациях» предполагает наличие учебного кабинета. Обучение проводится в учебном оснащенном кабинете.

ИП Фадеева Ю.Г. располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам. Для занятий группы до 2 человек.

Учебный класс:

- Столы – 1 шт;
- Стол и стул для педагога – 1/1 шт;
- Стулья – 2 шт;
- Песочные часы – 1 шт;
- Зеркало в полный рост – 1 шт;
- Компьютер iRU Game 710Z5GP;
- Портативная колонка Defender Enjoy S1000 Black;
- Проектор NVIDIA GeForce RTX ;
- Интерактивная доска Yesvision BS80;
- Канцелярские предметы: ручки, маркеры, бумага, пластилин, клей, скотч, краски, кисточки.
- Карточки, плакаты, тематические картинки, таблицы, презентации.

Информационное обеспечение

Диски с лекциями: «Психология саморегуляции», «Методы саморегуляции», «Анализ отдельных методов саморегуляции», «Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе», «Стратегии поведения при стрессе», «Копинговые стратегии поведения при стрессе», «Саморегуляция и развитие стрессоустойчивого поведения»

7. Методические материалы.

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Саморегуляция в стрессовых ситуациях» используются следующие дополнительные методические материалы и средства обучения:

Разнообразный информационный материал по темам, предусмотренным программой для наилучшего усвоения учебного материала и формирования положительной мотивации к изучению психологии саморегулирования.

- Аудиодиски сопровождают материалы программы на каждом уровне, для аудио-аутотренинга;
- Интернет источники;
- Разработки игр по ролям;
- Зеркало в полный рост;
- Песочные часы.
- Столы, стулья

8. Список литературных источников.

1. Степанов С. Учимся владеть собой. М., 2001, с.125
2. Степанов С. Как помочь себе и другу выйти из кризиса. М., 2001, с.323
3. Пудикова Н. Психологическая поддержка учащихся. Развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения. Волгоград, 2008, с.221
4. Шваб Е. Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия Волгоград, 2007, с.14