

Комитет общего и профессионального образования
Ленинградской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Ленинградский областной центр развития творчества
одаренных детей и юношества «Интеллект»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО Центр «Интеллект»
С.Ю.Сергиенко
Приказ № 35 от 03.02.2025 г.



Профильная краткосрочная образовательная программа
«Сила внутри: как управлять стрессом и эмоциями»
(социально-гуманитарная направленность)

Возраст обучающихся: 13-
17 лет.

Срок реализации: 2 дня
(12 академических часов)

Авторы программы:
Алексеева Н.Н.

2025 г.

Направление: психология

Аннотация программы

В современном мире подростки сталкиваются с множеством стрессовых факторов, которые могут оказывать значительное влияние на их психоэмоциональное состояние. Учебная нагрузка, социальные ожидания, проблемы в отношениях с ровесниками и родителями, а также влияние цифровых технологий создают уникальные вызовы для молодежи. В условиях постоянного давления и быстроменяющейся среды важно научить подростков эффективно управлять своими эмоциями и стрессом.

Программа *"Сила внутри: как управлять стрессом и эмоциями"* направлена на развитие навыков саморегуляции, что позволит подросткам не только справляться с текущими трудностями, но и формировать устойчивость к будущим стрессовым ситуациям. Участие в программе поможет им осознать свои эмоции, научиться их выражать и управлять ими, что способствует улучшению общего психоэмоционального состояния и повышению уверенности в себе.

Родители играют ключевую роль в поддержке своих детей в период подросткового возраста. Однако многие из них могут испытывать трудности в понимании эмоциональных переживаний своих детей и не всегда знают, как помочь им справиться со стрессом. Программа *"Сила внутри: как управлять стрессом и эмоциями"* предоставляет родителям полезные инструменты и знания о том, как создать поддерживающую среду для своих детей.

Обучение родителей методам активного слушания, эмоциональной поддержки и конструктивного общения поможет укрепить взаимопонимание в семье. Это, в свою очередь, создаст более безопасную атмосферу для подростков, где они смогут открыто делиться своими переживаниями и получать необходимую помощь.

Адресат программы: обучающиеся 13-17 лет образовательных организаций Ленинградской области.

Программа реализуется в дистанционном формате.

Целью программы "Сила внутри: как управлять стрессом и эмоциями" является создание условий для формирования стрессоустойчивости и уверенности в себе современных подростков, а также эффективной системы поддержки как для подростков, так и для их родителей. Объединив усилия, можно помочь молодежи развить навыки управления эмоциями и стрессом, что станет основой для их успешного личностного роста и формирования здоровых межличностных отношений.

К целевому аппарату программы можно отнести следующие позиции:

- ознакомление подростков с понятием стресса и его влиянием на формирование личности.
- обучение методам управления эмоциями и стрессом.
- формирование поведенческой основы адаптации к стрессовым ситуациям, таким как публичные выступления и интеллектуальные состязания.
- создание условий для развития навыков саморегуляции.

Задачи программы

1. Объяснить природу стресса и его влияние на психику и поведение.
2. Изучить различные техники управления эмоциями.
3. Разработать стратегии подготовки к стрессовым мероприятиям.
4. Практиковать навыки публичных выступлений и самопрезентации.
5. Создать индивидуальные планы по работе со стрессом.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После участия в программе "Сила внутри: как управлять стрессом и эмоциями" можно ожидать ряд положительных изменений в поведении подростков.

1. Улучшение навыков саморегуляции.

Подростки будут лучше справляться с негативными эмоциями, такими как тревога, гнев или печаль. Они научатся применять техники управления эмоциями, что поможет им реагировать на стрессовые ситуации более адекватно и спокойно.

2. Повышение уверенности в себе.

Участие в программе способствует развитию уверенности в своих силах, особенно в контексте публичных выступлений и общения с другими. Это может привести к более активному участию в школьных мероприятиях и социальной жизни.

3. Развитие коммуникативных навыков.

Подростки научатся более эффективно общаться с окружающими, выражать свои мысли и чувства, а также слушать и понимать других. Это поможет им строить более крепкие и здоровые отношения с сверстниками и взрослыми.

4. Снижение уровня тревожности.

Программа поможет подросткам снизить уровень эмоционального напряжения и тревожности, что положительно скажется на их общем психоэмоциональном состоянии и успеваемости в учебе.

5. Формирование позитивного отношения к жизни.

Участие в программе может способствовать формированию более позитивного взгляда на жизнь и собственное будущее. Подростки начнут осознавать свои сильные стороны и возможности, что поможет им ставить реалистичные цели и стремиться к их достижению.

6. Ответственное отношение к своим действиям.

Программа будет способствовать развитию навыков принятия ответственности за свои поступки, что может снизить вероятность девиантного поведения и повысить уровень самоконтроля.

7. Улучшение способности к решению конфликтов.

Подростки получают навыки конструктивного разрешения конфликтов, что поможет им избегать агрессивных реакций и находить компромиссы в сложных ситуациях.

Эта программа поможет подросткам не только понять природу стресса, но и развить навыки управления своими эмоциями, что является важным аспектом их личностного роста.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Теоретическая часть	Практическая часть	Самостоятельная работа	Кол-во часов
1	Стресс: твой друг или враг? Введение в стресс	Определение стресса: виды и причины. Стресс и его влияние на подростков.	Групповая дискуссия: Как я справляюсь со стрессом?	Веер стрессовых ситуаций	2
2	Эмоции под контролем: как не дать стрессу взять верх	Понимание эмоций: как они влияют на наше поведение. Техники управления эмоциями (дыхательные упражнения, визуализация).	Упражнение «Мониторинг эмоций»	Ведение «Дневника эмоций», где участники фиксируют свои эмоции и способы их управления в течение недели.	2
3	Публичные выступления без страха: секреты уверенности. Подготовка к публичным выступлениям.	Стратегии успешного публичного выступления. Как преодолеть страх перед аудиторией.	Подготовка короткой презентации на тему по выбору участника.	Видеозапись выступления в классе. Анализ.	2
4	Интеллектуальные состязания: как подготовиться и победить.	Психология победы: как настроиться на успех. - Методы подготовки к интеллектуальным соревнованиям	Игровое задание: решение логических задач в командах	Чтение литературы или просмотр материалов о стрессе и его управлении с последующим написанием краткого отчета.	2
5	Стресс в жизни подростка: как справляться и расти. Индивидуальная работа над собой	Создание индивидуального плана работы со стрессом.	Заполнение дневника «Я и стресс: конструктивный диалог»	Ведение дневника «Я и стресс: конструктивный диалог»	2
				Итого	12

Структура дневника «Я и стресс: конструктивный диалог»:

1. Введение:

- Краткое описание стресса и его влияния на мою жизнь.

2. Мои источники стресса:

- Перечисление ситуаций или факторов, вызывающих у меня стресс.

3. Мои эмоции:

- Описание эмоций, которые я испытываю в стрессовых ситуациях.

4. Методы управления стрессом:

- Запись техник, которые я использую для управления своим состоянием (дыхательные упражнения, физическая активность, разговор с друзьями).

5. Рефлексия:

- Анализ того, что помогает мне справляться со стрессом, а что — нет.

6. План действий:

- Создание индивидуального плана по улучшению своего эмоционального состояния и снижению уровня стресса.

7. Заключение:

- Итоговые мысли о том, как я могу использовать полученные знания для улучшения своей жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В содержание программы включены теоретические основы, которые помогут участникам понять природу стресса и способы его преодоления.

Теоретические основы стресса.

1. Определение стресса:

- Стресс — это реакция организма на внешние или внутренние раздражители, которые воспринимаются как угроза или вызов. Эта реакция может быть как положительной (эустресс), так и отрицательной (дистресс) [6][7].

2. Когнитивная теория стресса Р. Лазаруса:

- Согласно этой теории, стресс возникает не только из-за самих стрессоров, но и из-за субъективной оценки ситуации. Важную роль играют когнитивные процессы: восприятие угрозы и оценка возможностей ее преодоления [2][4].

3. Физиологические механизмы стресса:

- Стресс вызывает активацию симпатической нервной системы, что приводит к повышению уровня кортизола и адреналина в крови. Это состояние влияет на физическое здоровье и психоэмоциональное состояние человека [1][3].

4. Стадии стресса:

- Стресс проходит через три стадии: тревога (реакция на стрессор), сопротивление (адаптация) и истощение (при длительном воздействии стрессора) [6][7].

5. Методы управления стрессом:

- Существуют различные подходы к управлению стрессом, включая физические (физическая активность), психологические (техники релаксации, когнитивно-поведенческая терапия) и социальные методы (поддержка со стороны окружающих) [7][8].

Теоретические основы управления эмоциями.

1. Определение эмоций:

- Эмоции — это сложные реакции организма на внутренние или внешние события, которые могут влиять на поведение и принятие решений [1][8].

2. Понимание эмоциональной регуляции:

- Эмоциональная регуляция включает в себя осознание своих эмоций и умение управлять ими для достижения желаемых результатов. Это может включать техники саморегуляции, такие как дыхательные упражнения и визуализация [1][2].

3. Техники управления эмоциями:

- Существуют различные техники, такие как медитация, ведение дневника эмоций, арт-терапия и другие методы, которые помогают улучшить эмоциональное состояние и снизить уровень стресса [1][8].

4. Психологическое благополучие:

- Умение управлять своими эмоциями способствует общему психологическому благополучию и помогает избежать длительных периодов негативного состояния [1][3].

5. Социальное взаимодействие:

- Поддержка со стороны семьи и друзей играет важную роль в управлении эмоциями и преодолении стресса. Социальные связи могут служить защитным фактором против негативных последствий стресса [7][8].

Эти теоретические основы помогут участникам глубже понять природу стресса и эмоций, а также научиться применять эффективные стратегии для их управления в повседневной жизни.

Источники:

[1] <https://4brain.ru/relax/emotions.php>

[2] https://kpfu.ru/staff_files/F928476394/Psihologiya_stressa_i_metody_ego_profilaktiki.pdf

[3] <https://core.ac.uk/download/pdf/196277133.pdf>

[4] http://sakhgu.ru/wp-content/uploads/page/record_85102/2020_04/%D0%9A%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%B8%D0%B4%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%A0.%D0%90.-%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0_%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B5.pdf

[5] <https://xn--l1afhav.xn--plai/files/seminar/12042022/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%20%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%8B%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%83%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9%D1%87%D0%B8%D0%B2%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8.pdf>

[6] https://sdo.medprofedu.ru/pluginfile.php/360882/mod_resource/content/0/%D0%A3%D0%9F%20%20%D0%91%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%B0%D1%82%D1%8C.pdf

[7] <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-upravleniya-stressom-teorii-metody-i-effektivnost>

[8] <https://edutoria.ru/blog/post/kak-nauchitsya-upravlyat-ehmociyami>