Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

« Школа № 81»

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

от 31.08.2021 года

№ 170

приложением к ООП СОО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА**

**« Развитие стрессоустойчивости »**

10 класс

Разработчик : учитель высшей категории

Колотилова С.Ю.

г.Н.Новгород

2021 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**Рабочая программа «Развитие стрессоустойчивости» для учащихся 10 класса спортивно оборонного профиля разработана в соответствии с учебным планом среднего общего образования  
МАОУ « Школа № 81 », предназначена для профильной подготовки учащихся 10-х классов и ориентирована на подростков 16–17 лет; соответственно строится с учетом возрастных особенностей учащихся.  
В классах, сформированных под эгидой МЧС России, учащиеся получают первоначальные знания и навыки по профессии «спасатель». **Не менее важна и психологическая подготовка обучающихся , способствующая формированию основ профессиональных и личностных качеств спасателя.**Программа дает обучающимся начальные знания по психологии стресса и психологической помощи, реабилитационной психологии. Приобретаемые в ходе изучения данной программы знания и навыки могут быть в дальнейшем использованы учащимися и в повседневной жизни, и, кроме того, позволяют облегчить процесс профессиональной ориентации обучаемых.  
**Основные цели занятий:**• расширение репертуара поведенческих стратегий в трудных жизненных ситуациях  
(информационно-теоретическая цель);  
• приобретение индивидуальных навыков управления стрессом, в идеале – «открытие»  
индивидуального стиля поведения в стрессовых ситуациях (личностно- смысловая цель);  
• обучение способам (навыкам) оказания психологической поддержки человеку, находящемуся в  
критической ситуации; умению оказывать, запрашивать и получать поддержку (социально коммуникативная цель).  
**Задачи: познакомить обучающихся:**• с психологическими требованиями к профессии спасателя, особенностями психологического  
воздействия при чрезвычайных ситуациях, психологическими особенностями поведения в  
чрезвычайных ситуациях;  
• с общими основами психологии стресса и психологической помощи, правилами грамотного  
поведения в кризисных ситуациях;  
• с методами и приемами саморегуляции при различных неблагоприятных психических  
состояниях.  
**Описание места учебного курса в учебном плане**Занятия проводятся с учащимися 10 класса .  
**Сроки реализации программы:**Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю в течение 34 недели).  
***Организация работы и структура занятий***Занятия состоят из двух частей: первая, теоретическая – несет информацию по теме урока,  
вторая – практическая, закрепляет полученные знания. Кроме того, предусмотрено проведение различных тестовых заданий, например, определение нервно-психической устойчивости и т. д.  
Практическое применение и закрепление навыков возможно при участии обучаемых в  
проведении различных соревнований (спортивных, туристических), в том числе по специфике обучения («Школа безопасности», «Юный спасатель»).  
**2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА  
*Личностные результаты***- понимание ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни  
- усвоение правил безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях

|  |
| --- |
| **Метапредметные** |

- умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с  
прогнозируемыми результатами , определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;  
- умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области  
безопасности жизнедеятельности и правильность их решения;  
**Предметные результаты:**- знание безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение  
применять знания на практике;

|  |  |
| --- | --- |
| -умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим; **Освоить:** |  |

- навыки грамотного, адекватного поведения в кризисных ситуациях и ЧС  
- основные приемы саморегуляции  
 - индивидуальные навыки управления стрессом, в идеале – «открыть» индивидуальный стиль поведения в стрессовых ситуациях,  
- способы (навыки) оказания до психологической помощи и психологической поддержки  
человеку, находящемуся в критической ситуации;  
**3. СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА  
*Занятие 1.* Стресс, стадии развития. Плюсы и минусы стресса.**Самодиагностика уровня стресса. Стресс, дистресс, эвстресс, напряжение, утомление,  
переутомление, нервный срыв, депрессия. Проявления стресса, стадии развития стресса. Эмоции в  
стрессе. Основные стрессоры. Выявление негативной и позитивной роли стресса в жизни  
человека. Правила психогигиены.  
***Занятие 2..* Понятие стрессоустойчивости. Личностные особенности, влияющие на  
стрессоустойчивость.**Стрессоустойчивость, ее зависимость от многих факторов, важнейшими из которых являются личностные особенности и физиологические параметры организма человека. Самодиагностика типа нервной системы, самооценки, уровня субъективного контроля, уровня личностной тревожности, баланса мотивации достижения/избегания.  
***Занятие 3.* Психофизиология и психология стресса.**Природа возникновения стресса, физиологические и психологические проявления. Нервная система: анатомическое строение и функциональное деление. Механизмы стресса: стрессреализующие системы и стресс-лимитирующие системы.  
Понятие психологического стресса. Психические стрессоры. Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса. Виды (уровни) реакций человека на стресс. Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса.  
***Занятие 4.* « Антистресс — скорая помощь». Практическое занятие.** Развитие  
индивидуальных навыков преодоления негативных последствий стресса. Технологии экстренного сохранения и восстановления психоэмоционального равновесия и работоспособности. «Антистресс — алгоритм» для экстремальных ситуаций.  
***Занятие 5 — 6.* «Антистресс — профилактика». Методы предотвращения стресса.  
Практические занятия.** Изучение влияния индивидуальных установок на развитие негативных последствий стресса и их практическое применение. Освоение техники безопасного общения.  
Отработка эффективных моделей поведения в стрессогенных ситуациях: коммуникативный прессинг  
(«проблемные», «конфликтные», «тяжелые», «сложные» люди). Алгоритм преодоления прессинга.  
Формирование конструктивных моделей взаимодействия в команде, обеспечивающих высокую результативность работы всего коллектива.  
***Занятие 7 — 8.* Методы и приемы саморегуляции при различных неблагоприятных  
психических состояниях.**Техники и методы, применяемые для снижения уровня тревоги и страха - выполняемые, как самостоятельно, так и с помощью специалиста-психолога. Характеристики сна (значение, периодичность, цикличность), методики работы со сном, а также рекомендации по проблемам засыпания и трудностям просыпания. Предлагается комплекс упражнений по методу А. Бираха, а также методы и приемы по снижению болевых ощущений.  
***Занятие 9. «*Время — антистресс». Эффективное планирование времени.**Исследование и практический анализ влияния индивидуальных установок на эффективное  
использование времени. Хронофагия и хроносейвинг. Самоменеджмент как способность,  
определяющая эффективность в управлении персональным временем. Технологии эффективного планирования времени.  
***Занятие 10.* Экстренная «допсихологическая» помощь при острой реакции на стресс.**Основные особенности экстремальных ситуаций. Симптомы острой реакции на стресс. Приемы оказания экстренной «допсихологической» помощи окружающим. Приемы самопомощи.  
***Занятие 11.* Отсроченные реакции на травматический стресс.**Психическая травма. Травматический опыт. Посттравматическое стрессовое расстройство.  
Суицидальное поведение. Реакции горя. Психосоматические реакции. Посттравматическое нервное расстройство.  
***Занятие 12.* Хронический стресс и профессиональное здоровье специалиста.**Профессиональное здоровье. Профессиональное становление. Профессионально важные качества.  
Профессиональные деформации и деструкции. Синдром эмоционального выгорания.  
***Занятие 13.*Психологическая подготовка спасателя к действиям в чрезвычайных  
ситуациях.**Методы психологической подготовки к действиям в чрезвычайных ситуациях, создание моделей чрезвычайных ситуаций, тренировка по решению задач и ситуаций аварий на химически и радиационно опасных объектах, принятие решений в условиях неопределенности, дефицита времени, внезапного изменения обстановки; психологическая закалка. Адаптация.  
Функциональное состояние организма (физиологический и психологический аспекты). Адаптация психики спасателя к стрессогенным факторам обстановки ЧС.  
***Занятие 14 — 15***. Методы управления психическим состоянием спасателя при действиях в  
чрезвычайных ситуациях  
Психологическая подготовленность, опыт действий в чрезвычайных ситуациях, индивидуальные особенности – факторы, определяющие психологическую устойчивость спасателя.  
Изменение текущего состояния спасателя при ведении работ в условиях риска, опасности для жизни, неопределенности, лимита времени, длительных и интенсивных физических нагрузок, острых эмоциональных воздействий (работа с ранеными, погибшими). Субъективные и оперативные признаки состояний перевозбуждения, апатии, боевой готовности. Страх, его проявления.  
Понятие о физических и психологических резервах организма, условиях их мобилизации.  
Управление состоянием спасателя и повышение эффективности спасательных работ, сохранение здоровья спасателя.  
Методы управления состоянием. Аутогенная тренировка, техника ее проведения. Дыхательные и физические упражнения. Приемы психической саморегуляции. Способы вывода пострадавшего из обморочного состояния.  
Приемы рациональной организации труда и отдыха при ведении работ.

***Занятие 16.Основы самерегуляции и психологической реабилитации.***

Стресс , напряжение , утомление,переутомление,нервный срыв , депрессия. Методики

восстановления. Отдых. Лечение. Профилактические мероприятия: питание, аутогенная  
тренировка, активный отдых, функциональный покой, функциональная музыка. Основы  
восстановления работоспособности. Патологические и непатологические изменения в организме.  
***Занятие 17.* Итоговое занятие. Подведения итогов курса. Рефлексия участников.**

**4. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы занятий** | **Коли-чество часов** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Стресс, стадии развития. Плюсы и минусы стресса | 1 |  |  |
| 2 | Стресс, стадии развития. Плюсы и минусы стресса | 1 |  |  |
| 3 | Понятие стрессоустойчивости. | 1 |  |  |
| 4 | Понятие стрессоустойчивости. | 1 |  |  |
| 5 | Личностные особенности, влияющие на стрессоустойчивость. | 1 |  |  |
| 6 | Психофизиология стресса. | 1 |  |  |
| 7 | Психофизиология стресса. | 1 |  |  |
| 8 | Психология стресса | 1 |  |  |
| 9 | Психология стресса | 1 |  |  |
| 10 | Влияние стресса на жизнь человека | 1 |  |  |
| 11 | Влияние стресса на жизнь человека | 1 |  |  |
| 12 | «Анти стресс — скорая помощь». Практические занятия. | 1 |  |  |
| 13 | «Анти стресс — скорая помощь». Практические занятия. | 1 |  |  |
| 14 | «Анти стресс — скорая помощь». Практические занятия. | 1 |  |  |
| 15 | «Анти стресс — профилактика». Методы предотвращения стресса. Практические занятия. | 1 |  |  |
| 16 | «Анти стресс — профилактика». Методы предотвращения стресса. Практические занятия. | 1 |  |  |
| 17 | «Анти стресс — профилактика». Методы предотвращения стресса. Практические занятия. | 1 |  |  |
| 18 | Методы и приемы саморегуляции при различных неблагоприятных психических состояниях | 1 |  |  |
| 19 | Методы и приемы саморегуляции при различных неблагоприятных психических состояниях | 1 |  |  |
| 20 | Методы и приемы саморегуляции при различных неблагоприятных психических состояниях | 1 |  |  |
| 21 | «Время — анти стресс». Эффективное планирование времени. | 1 |  |  |
| 22 | «Время — анти стресс». Эффективное планирование времени. | 1 |  |  |
| 23 | Экстренная до психологическая помощь при острой реакции на стресс. | 1 |  |  |
| 24 | Экстренная до психологическая помощь при острой реакции на стресс. | 1 |  |  |
| 25 | Отсроченные реакции на травматический стресс. | 1 |  |  |
| 26 | Отсроченные реакции на травматический стресс | 1 |  |  |
| 27 | Хронический стресс и профессиональное здоровье специалиста. Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля. | 1 |  |  |
| 28 | Хронический стресс и профессиональное здоровье специалиста. Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля | 1 |  |  |
| 29 | Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля | 1 |  |  |
| 30 | Психологическая подготовка спасателя к действиям в чрезвычайных ситуациях. | 1 |  |  |
| 31 | Психологическая подготовка спасателя к действиям в чрезвычайных ситуациях. | 1 |  |  |
| 32 | Методы управления психическим состоянием спасателя при действиях в чрезвычайных ситуациях. | 1 |  |  |
| 33 | Основы саморегуляции и психологической реабилитации | 1 |  |  |
| 34 | ПА за курс | 1 |  |  |