

Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение
«Центр по оказанию психолого-педагогических услуг «Заворонежский»

Согласованна на заседании
Методического совета
ТОГБУ «Центр по оказанию психолого-
педагогических услуг «Заворонежский»
Протокол № 1,
от «08» 09 2023г.

Утверждаю
Директор ТОГБУ «Центр по оказанию
психолого-педагогических
услуг «Заворонежский»
Е.Л. Духанина
Приказ № 3/11 от «18» 09 2023г.

**Коррекционно-развивающие занятия по программе
«Как победить стресс и депрессию»**

Для детей и подростков в возрасте от 10 до 19 лет

Количество часов – 20 ч.

Автор-составитель:
педагог-психолог
Полякова Ирина Владимировна

Мичуринский район.
2023г.

Информационная карта программы

1. Учреждение	Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение «Центр по оказанию психолого-педагогических услуг «Заворонежский»
2. Полное название программы	Коррекционно-развивающие занятия по программе «Как победить стресс и депрессию» «
3. Сведения об авторе:	
3.1. Ф.И.О., должность	Полякова Ирина Владимировна, педагог-психолог
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N 196). 3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». 4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.). 5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ

	<p>от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».</p> <p>6. Устав ТОГБУ «Центр по оказанию психолого-педагогических услуг «Заворонежский»</p> <p>7. Федеральный закон о психологической помощи населению в российской Федерации.</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Психолого-педагогическая
4.4. Вид программы	Дополнительная коррекционно-развивающая
4.5. Уровень освоения	стартовый
4.6. Возраст обучающихся по программе	10-19 лет
4.8. Продолжительность обучения	1 год

**«Комплекс основных характеристик
программы»**

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Коррекционно-развивающая программа «Как победить стресс и депрессию» поможет детям 12-19 лет расширить знания психологии, научит обучающихся справляться с эмоциями, познакомит со способами саморегуляции, сформирует позитивную картину будущего, научит общаться с другими людьми.

С помощью диагностики психических состояний человека, направлений, методов, техник, приёмов психологической помощи: психологической коррекции, консультирования и психотерапии поможет решить ряд проблем у участников программы.

Основная форма работы групповая, но включает в себя индивидуальную консультацию, игру, упражнения и тренинги, посещение выставок, мастер-классы, чаепитие, встречу с православным священником и интересными людьми.

Время проведения связано с тем, что в осенне-весенний период происходит обострение болезней, в том числе и психо-эмоционального состояния.

В современных условиях все люди испытывают стресс. Стресс – это реакция человеческого организма, возникающая в ответ на действие раздражителя независимо от того, какой он несёт заряд – отрицательный или положительный. Быстрый темп современной жизни и появление новых потребностей приводят к тому, что раздражителей становится всё больше, а нагрузка, которую людям приходится переносить, невероятно возрастает. Люди привыкают жить в постоянном напряжении, до определённого момента не обращая внимание на то, что перестали получать удовольствие от жизни. Большинство не осознаёт, какое влияние на жизнь оказывает стресс, и не догадывается, что стрессом можно управлять. Стресс чрезвычайно вреден для здоровья, постоянное пребывание в стрессовом состоянии может вызвать тяжёлые заболевания. Чтобы защитить себя от последствий стресса, нужно научиться распознавать признаки стресса, управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение.

Высокий уровень психической устойчивости к стрессам является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и долголетия личности.

У подростков проявления стресса сказываются на их здоровье, способствуют снижению успеваемости, вызывают трудности социализации. Проблемы социализации выражаются в конфликтности, агрессивности, враждебности, нежелании учиться, частых пропусках занятий, трудностях в поиске хобби, трудностях в общении с близкими и друзьями, потери смысла жизни и мн. др. Большинство подростков неспособны самостоятельно справиться со стрессовыми ситуациями. Длительное пребывание в стрессовой ситуации приводит к развитию депрессии.

На первое место выходит проблема поддержания психологического здоровья личности. Именно здоровье является одним из важных объективных условий полноценной гармоничной жизни человека. Большую роль в поддержании здоровья людей всех возрастных категорий (особое внимание следует уделить детям и подросткам из-за их психической незрелости) играет психическая устойчивость к стрессовым ситуациям.

Автор программы вправе проводить занятия по-своему усмотрению, объединяя или наоборот разъединяя темы, с целью лучшей результативности

корректировать количество часов на ту или иную тему, в зависимости от усвояемости участников программы. Переносить занятия в случае болезни участников, в случае пандемии или иных проблем, независящих (или зависящих) от участников процесса проводить дистанционно.

С целью позитивного восприятия мира и воспитания подрастающего поколения, в программе уделяется внимание семейным ценностям, традициям семьи и страны, православию, народно-художественным традициям, волонтерству, труду, общению с природой.

По окончании программы связь с подопечным не утрачивается, и по мере необходимости, подросток может продолжить участие в программе, или решить возникшую программу индивидуально.

Новизна программы. С помощью специальных методик, данная программа позволит провести коррекционно-развивающую и профилактическую работу в борьбе со стрессами и депрессиями на фоне современных вызовов, смешанной реальности, компьютерной зависимости, большого информационного потока.

Сочетание упражнений, беседы, игры, общения с интересными людьми, посещение выставок, участие в мастер-классах, работы в качестве волонтера помогут посмотреть на свою проблему со стороны.

Может применяться как для коррекционной, так и для профилактико-просветительской работы.

Актуальность Данная тема является актуальной для современного общества, т.к. люди постоянно сталкиваются со стрессами в учебных заведениях, на работе, на улице и дома. Очень значима эта тема для подрастающих поколений, ведь стрессы, оказывающие влияние на незрелую нервную систему, могут оказать разрушительное воздействие как на самих подростков, так и на общество в целом.

Депрессивное состояние вызывают современные проблемы в обществе. Пандемия, «военная операция», большой поток информации вызывают у подростков с неокрепшей психикой в период формирования личности, страх перед будущим, и как следствие стресс и депрессию.

Педагогическая целесообразность. В ходе изучения программы обучающиеся овладевают основами психологии, практико-ориентированных знаний о человеке, умениям жить в обществе, справляться с большим информационным потоком. Подростки смогут разбираться в себе, узнают

способы саморегуляции и самоконтроля. А также разовьют внимание, память и мышление.

Отличительные особенности программы. В программе учитывается индивидуальный подход к каждому участнику, отличается объемом и способами преподнесения обучающимся психологической информации, вовлечение в творческую деятельность, раскрытие способностей каждого участника (участие в тренингах, посещение музейных комнат и выставок, творческие задания, мастер-классы, сказкотерапия, встречи с интересными людьми).

Организационно-методическое обеспечение программы:

Адресат программы

Программа предназначена для детей 10-19 лет.

Условия набора учащихся

На программу принимаются все желающие, и подростки по направлению педагогов и родителей.

Количество учащихся

Норма наполнения группы – 7-12 человек.

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем реализации программы - 20 часов.

Продолжительность программы с октября по март.

Формы и режим занятий

Периодичность 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия 40-60 мин.

Форма проведения: очная, с возможностью применения дистанционных технологий.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование у обучающихся психологических навыков, научить способам саморегуляции в борьбе со стрессом и депрессии, восстановление и поддержание психологического здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- Научить обучающихся способам саморегуляции;
- С помощью диагностик выявить проблемы и степень депрессии;
- Изучить и научиться применять способы борьбы со стрессами;
- Формировать мотивацию обучающихся к самообразованию.

Коррекционные:

- Выявить подростков с тревожными и депрессивными симптомами при помощи диагностических методик.
- Снизить тревожно-депрессивные симптомы.
- Снизить уровень эмоционального напряжения.

Развивающие:

- Развивать устойчивость внимания, наблюдательность;
- Развивать зрительную, слуховую и моторную память;
- Развивать познавательную активность;
- Способствовать развитию аналитического мышления.
- Развить позитивное отношение к себе и к окружающим.

Воспитательные:

- Формировать у обучающихся социально-нравственные ориентиры;
- Воспитывать нравственно-патриотические убеждения обучающихся;
- Воспитывать ответственность и дисциплинированность обучающихся;
- Формирование у обучающихся творческого мышления;
- Формировать социальные умения и навыки;
- Воспитывать культуру общения и поведения, обучающихся в общественных местах.

Место проведения –ТОГБУ «Центр по оказанию психолого-педагогических услуг «Заворонежский».

Кабинет психолога, музейная и сенсорная комната, музеи города.

Материально–техническое обеспечение: Столы, стулья, компьютер, ручки, карандаши, фломастеры, бумага, цветные карточки, картинки для коллажа, настольная игра, травяной чай, раздаточный материал для упражнений.

Занятия платные.

Первичная консультация бесплатная.

Стоимость одного занятия 94 -00 руб. Стоимость услуги в месяц 188 р.
Количество часов в неделю -1. Полная стоимость услуги 1880-00 руб.

Ожидаемый результат

По окончании программы, участники должны владеть навыками и способами саморегуляции. С помощью упражнений, дыхательной гимнастики, способов релаксации, тренингов, подростки научатся справляться с эмоциями, снизят уровень эмоционального напряжения. Научатся разбираться в себе, бороться со стрессом и депрессией, смогут лучше общаться с окружающими, развив коммуникативные навыки. У подростков должны развиться позитивное отношение к себе и окружающим, должны научиться получать радость от жизни.

С помощью творчества, общения с интересными людьми и природой, должны научиться самовыражаться, и получать удовольствие от жизни.

По окончании программы связь с подопечным не утрачивается, и по мере необходимости, подросток может продолжить участие в программе или решить данную программу индивидуально.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем	кол-во часов	Форма проведения	Сроки	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие. Тренинг «Знакомство». Тест «Моё настроение», «Цветотерапия». Стресс и депрессия что это такое и причины возникновения. Первичная диагностика выявления уровня депрессии. Тест Бека.	1	Лекция. Беседа. Тест.	октябрь	Начальная диагностика
2.	«Без страха на экзамен и контрольную». Страх и тревожность. Способы борьбы и саморегуляции.	1	Беседа. Упражнения	октябрь	
3.	«Избавление от отрицательных эмоций» Дыхательная гимнастика и релаксация. Снятие напряжения в сенсорной комнате.	1	Дыхательная гимнастика. Работа в сенсорной комнате	октябрь	
4.	«Моё здоровье - это путь к моему успеху». Здоровый образ жизни. Правильное питание. Спорт. Диагностика на употребление психоактивных веществ.	1	Лекция. Беседа. Тест.	октябрь	
5.	Общение с животными и природой - один из способов борьбы с депрессией.	1	Лекция. Беседа. Поход на природу	ноябрь	
6.	«Я сегодня-волонтер». Помогая другим, я помогаю себе. Посещение клуба «Вера, Надежда, Любовь». (Общение с детьми с ограниченными возможностями).	1	Общение с особыми детьми. Примен	ноябрь	

			ение способо в общени я на практик е.		
7.	Совместная игра, как способ общения и управления эмоциями.	1	Настольная игра	ноябрь	
8.	«Учимся общаться». Тренинг развития коммуникативных навыков.	1	Упражнения	ноябрь	
9.	«Труд-всему голова». Как работа помогает отвлечься от проблем и справиться со стрессом. Любимая профессия.	1	Лекция Беседа. Встреча с интересными людьми.	декабрь	
10.	Техники конструктивного решения конфликтных ситуаций.	1	Беседа с элементами тренинга	декабрь	
11.	Тренинг для снятия физического и эмоционального стресса. Промежуточный контроль. Тест Бека.	1	Тренинг Тест	декабрь	
12.	Упражнения «Уверенное поведение».	1	Упражнения. Тренинг	декабрь	
13.	Травяной чай успокоит и поможет в борьбе со стрессом. «Семейные традиции за чашкой чая».	1	Лекция Дегустация чая. Беседа	январь	
14.	«Рождественские встречи». Православие, как способ познания себя. Встреча с батюшкой.	1	Беседа	январь	

15.	Самоотношение и самоопределение у подростков.	1	Беседа. Тренинг.	январь	
16.	Сказкотерапия. Обсуждение проблемы с помощью сказочных персонажей.	1	Упражнения. Беседа	февраль	
17	Как эффективно справляться с эмоциональными триггерами.	1	Беседа. Упражнения	февраль	
18	Тренинг «Мои жизненные ценности»	1	Тренинг	февраль	
19	«Творчество - это тоже способ отвлечься и успокоиться.» Арт-терапия: зачем она нужна и как это работает? Мастер-класс по рукоделию.	1	Беседа. Мастер-класс.	март	
20	Итоговое занятие. Итоговая диагностика. Тест Бека Уровень тревожности и депрессии. «Напиши письмо самому себе в будущее». Коллаж: «Моё счастливое будущее». Обсуждение. Раздача памяток и буклетов.	1	Беседа. Тест. Коллаж. Письмо как способ самопознания.	март	Итоговая диагностика.
	Итого:	20			

Диагностические методики, используемые для оценки результативности программы:

1. **Опросник депрессии Бека для подростков.** Автор: Аарон Т. Бек (Aaron T. Beck, 1961, 1978). Адаптация: Н. В. Тарабрина (2001).
2. **Шкала тревоги Спилбергера** (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) является информативным способом самооценки как уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние), так и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Автор: Чарльз Спилбергер (Charles Spielberger, 1970). Адаптация: Ю. Л. Ханин (1978).
3. **Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска»** М.И. Рожков, М.А. Ковальчук. Профилактика наркомании у подростков. 2004 г.
4. **Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности** (Н.А. Курганский, Т.А. Немчин) 2005 г.
5. **Психометрическое тестирование.** Ф. Картер, К. Рассел- М.: 2005

Список литературы:

1. Бернс Д. Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток / Дэвид Бернс ; Пер. с англ. – М. : Альпина Паблицер, 2020. – 550 с.
2. Клемански Х.Д., Кертисс Э.Дж Не позволяйте тревоге рулить вашей жизнью. Наука управления эмоциями и осознанность для преодоления страха и беспокойства. – СПб.: ИГ «Весь», 2019. – 240 с.
3. Ковпак Д.В. Как избавиться от тревоги и страха. Практическое руководство психотерапевта. – СПб.: Наука и Техника, 2007. – 240 с. – (Саквояж эскулапа).
4. Лихи Роберт Лекарство от нервов. Как перестать волноваться и получить удовольствие от жизни. – СПб.: Питер, 2020. – 416 с.
5. Лихи Роберт Победы депрессию прежде, чем она победит тебя. – СПб.: Питер, 2020. – 288 с. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь / Мартин Селигман ; Пер. с англ. – М. : Альпина Паблицер, 2020. – 544. – (Серия: «Альпина: психология и философия»).
6. Стресс: как его победить. О.А Амиргамзаева, Н.М. Ахмадеева, Ю.В. Усова.- М.: Армада-пресс, 2001.
7. Профилактика наркомании у подростков. М.И. Рожков, М.А. Ковальчук- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2004.
8. Психология для жизни. №5 сентябрь-октябрь 2006.
9. Стресс. Л.Ю Субботина- Ярославль: Академия развития:Академия Холдинг, 2001.
10. Как избавиться от стресса за 10 дней. Лесли Кентон.- М.:ООО «ЦГЛ «РОН»», В.Секачев 2000.
11. «Избавление от отрицательных эмоций» Московская служба психологической помощи населению. –М: 2006
12. «Снятие физического напряжения и эмоционального стресса». Московская служба психологической помощи населению. – М.: 2006
13. Как противостоять психологической агрессии. Московская служба психологической помощи населению. –М.: 2006
14. «Дыхание и эмоции». Московская служба психологической помощи населению. – М.: 2006.
15. Практическая психология для подростков и родителей. А. Грецов- СПб.: Питер, 2006.