«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ГАОУ Республики Марий Эл
«Лицей Бауманский»
_____ Г.Е. Пейсахович
Руководитель
Регионального центра выявления,
поддержки и развития способностей
и талантов детей и молодежи
Республики Марий Эл «Волгенче»
_____ Н.В. Сушенцова

«___» _____2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе программе социально-гуманитарного профиля Стресс-менеджмент

1.Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарного профиля Стресс-менеджмент (далее – Программа) регионального центра выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи Республики Марий Эл «Волгенче» (далее – Центр), методическое и финансовое обеспечение Программы.

1.2. Программа проводится Центром в соответствии с утвержденным графиком Программ на базе ГАОУ Республики Марий Эл «Лицей Бауманский» (Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Машиностроителей, д. 44 а).

1.3. К участию в Программе допускаются обучающиеся 7-11 классов образовательных организаций Республики Марий Эл, реализующих программы общего и дополнительного образования, являющиеся гражданами Российской Федерации.

1.4. Общее количество участников Программы: до 20 человек.

1.5. Научно-методическое и кадровое сопровождение осуществляет Центр.

2. Цели и задачи Программы

2.1. Цель Программы: профилактика школьного стресса, развитие навыков рефлексии и саморегуляции.

2.2. Задачи Программы:

— информировать участников о влиянии стресса на тело и психику человека, ознакомить с понятиями теории стресса (стрессор, адаптивный синдром, фрустрация, психосоматические заболевания).

— научить отслеживать признаки стресса и его последствий. Распознавать свои триггеры — слово, негативная мысль, высказывания значимых людей, особенности школьной ситуации или поведения собеседника.

— научить участников осознавать влияние стрессоров, чтобы в дальнейшем контролировать собственное поведение в ситуации стресса, справляться с сильными эмоциями.

— обучение участников методам самопомощи и саморегуляции, которые могут быть использованы в ситуациях, когда давление стресса максимальное или длительное. Методы саморегуляции эффективны и для снятия постстрессового напряжения.

— отработка техник, повышающих коммуникативную компетентность. включение в программу тренинга техник ассертивности, эффективной критики, техник аргументации и аттракции.

3. Аннотация Программы

3.1. Количество часов по Программе - 16.

3.2. Формат обучения – регулярный.

3.3. Как показывают исследования отечественных ученых, источниками школьных стрессов являются: постоянный рост потока информации, трудности в отношениях с одноклассниками, учебой, учителями, чрезмерная укомплектованность классов, неадекватное отношение родителей к процессу обучения, что ведет к эмоциональной перегрузке, снижению успеваемости и появлению стрессовой ситуации. Признаками и симптомами стресса становятся хроническая усталость, перепады настроения, ухудшение памяти, раздражительность, негативное и пессимистическое отношение ко всему, беспокойство, чувство подавленности и одиночества, стремление к самоизоляции и потеря аппетита. Программа помогает не только получить необходимые знания о стрессе, но и приобрести навыки конструктивного реагирования на травмирующие ситуации.

3.4. В рамках Программы обучающиеся освоят комплекс упражнений, техник для самоанализа и самовыражения: физические, изобразительные, дыхательные, медитативные с целью справиться с напряжением, учебным

стрессом, гневом, начать мыслить позитивно, освоить приемы формирования рефлексивных умений, раскрыть свои ресурсные стороны.

3.5. При разработке данной Программы использованы передовой опыт ведущих ученых в области психологии, психофизиологии.

4. Финансирование образовательной Программы

4.1. Финансирование профильных образовательных программ осуществляется за счет поступлений из бюджета Республики Марий Эл.