Государственное бюджетное образовательное учреждение -центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи,
«Психолого-педагогический центр» городского округа Тольятти самарской области

445045, Самарская область, г. Тольятти, ул. Громовой, 44
тел.76-99-74, факс 76-90-55 e -mail: ppc@edu.tgl.ru

«Утверждаю»
Директор
ГБУ «ППЦ»
_____Горбанёва Л.А.
«10» ноября 2020 г.

Социально-профилактический тренинг

«Профилактика стресса у подростков»

Составитель:
педагог-психолог
ГБУ «ППЦ»
Пестрикова Е.Д.

Принята на методическом совете ГБУ «ППЦ»

г.о. Тольятти

Программа разработана в 2015 году, внесены изменения в 2020 году

Содержание программы **Стр.**

1. Обоснование актуальности и практической направленности……..……5
2. Адресат и описание участников программы…….....6
3. Описание цели и задач программы……...……6
4. Научно-методологическое обоснование программы……..……...6
5. Обоснование необходимости реализации программы для достижения поставленных целей и задач……....7
6. Структура и содержание программы……..……7
7. Описание используемых технологий и методик……..……13
8. Критерии ограничения и противопоказания на участие…….....…15
9. Описание способов обеспечения гарантии прав участников программы……15
10. Описание сфер ответственности, основные права и обязанности участников……..…15
11. Ресурсы, необходимые для реализации программы……17
12. Сроки и этапы реализации программы……..…18
13. Ожидаемые результаты реализации программы……..…19
14. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы……19
15. Критерии оценки достижения эффективности планируемых результатов……..…19
16. Сведения о практической апробации программы……..…..20
17. Список литературы……..21
18. Приложения

Приложение 1. Практикум профилактической психолого-педагогической программы «Профилактика стресса у подростков» …… 22

Приложение 2. Тест на выявление тревожности. Шкала самооценки личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера. ……54

Приложение 3. Бостонский тест на стрессоустойчивость. (Анализ стиля жизни)……56

Приложение 4. Графическая техника «Шесть незаконченных изображений» (А.И.Луньков)……58

Приложение 5. Сравнительная таблица……..……60

Приложение 6. Анкета обратной связи ……..61

Приложение 7. Анкета обратной связи (промежуточная диагностика)……62

Актуальность и практическая направленность

В настоящее время с введением нового стандарта общего образования важное место в образовательном процессе занимает психическое здоровье обучающихся, а также создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды, что способствует усилению профилактической работы в образовательных организациях. Одной из современных проблем подросткового возраста является стресс, поэтому все острее встает вопрос его профилактики.

Понятие «стресс» давно и прочно вошло в повседневный обиход. Мы привыкли объяснять свои неудачи усталостью, вызванной стрессом; ежедневно выслушиваем рекомендации по борьбе с ним; знаем, что к нему приводит обилие ненужной информации. А что же такое – стресс? «Современный словарь по психологии» определяет стресс как состояние чрезмерно сильного и длительного психического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

Множество детей, живущих своей повседневной, мирной жизнью, подвергаются воздействию постоянных стрессоров. Стресс практически стал основой школьного обучения. Это школьные перегрузки, острая нехватка времени, обилие дополнительных внешкольных обязанностей, напряженная обстановка в семье и в обществе, связанная с социальными, экономическими и политическими проблемами. Эту проблему в последние годы признали, кажется, все — и педагоги, и родители, и психологи, и чиновники. По данным Института возрастной физиологии РАО, в школу приходят около 20% детей с нарушениями психического здоровья пограничного характера, а уже к концу первого класса их оказывается 40–50%. Ведущую роль в таком быстром ухудшении здоровья детей играет именно школьный стресс.

Как правило, дети не в состоянии осмыслить то обстоятельство, что они переживают стресс. Об этом могут сигнализировать их поведение, самочувствие, общий фон настроения. Взрослые часто не замечают подобных «мелочей». Однако повседневный детский стресс со временем превращается в настоящую проблему и грозит разрушением здоровья, ухудшением успеваемости, плохим поведением. А в подростковом возрасте может оказывать значительное разрушающее воздействие на личность подростка. Это связано с тем, что для подростка большое значение имеет то, какое мнение о нем складывается в той группе, в состав которой он непосредственно входит. Этот период является наиболее важным, поскольку в этот период вырабатываются ценностные ориентации, которые отражают самую сущность человека. Происходит формирование мировоззрения, как системы обобщенных представлений о мире в целом, об окружающей действительности и других людях и самом себе, и готовность руководствоваться им в деятельности. Поэтому длительный стресс может привести не только к развитию различных психических патологий, но и к разрушению личности подростка. В связи с этим своевременная профилактика стресса в подростковый период приобретает большое значение.

Актуальность выбранной темы обусловлена важными преобразованиями в современной школе и запросом государства и общества на здоровое подрастающее поколение.

Учитывая всё вышеизложенное, была разработана тренинговая программа «Профилактика стресса у подростков», которая смогла бы сформировать у подростков стрессоустойчивость, используя методы и приемы психической саморегуляции.

Стрессоустойчивость - это совокупностью личностных качеств, которые позволяют личности переносить большие интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без особого вреда для собственной деятельности, социальной среды и своего здоровья.

Вид программы: *профилактическая психолого-педагогическая программа.*

Адресат и описание участников программы

Программа рекомендована к применению педагогам-психологам ППМС-центров, школ и средних профессиональных учреждений, имеющих высшее профильное образование. Так

как данная программа направлена на профилактику стресса в старшем подростковом возрасте, то участниками тренинга могут являться все подростки в возрасте от 15 до 18 лет. При формировании группы также учитывается уровень мотивационной готовности к саморазвитию участников и их личностные интересы и запросы.

Цель программы: формирование стрессоустойчивости у подростков 15-18 лет.
Задачи:

- информировать о природе стресса, его причинах и последствиях, методах и приемах самопомощи в стрессовых ситуациях;
- формировать умение распознавать признаки психического напряжения;
- учить выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции (релаксация, аутотренинг, дыхательная гимнастика и т.д.)

Методологическое обоснование.

Проблемы стресса, стрессоустойчивости и саморегуляции исследовали многие отечественные и зарубежные ученые: В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, П.В. Зильберман, В.М. Бехтерев, Е.П. Ильин, В.Л. Марищук, В.Д. Небылицин, В.А. Пономаренко, П.В. Симонов, В.И. Лебедев, Л. А. Китаев-Смык, Н.И. Бережная, А.В.Алексеев, Г. Селье, Р. Лазарус, Э. Джекобсон, И. Шультц, К.В. Судаков и другие авторы.
В основе программы лежит предложенное Н.И. Бережной понятие стрессоустойчивости как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

- психофизиологического;
- мотивационного;
- эмоционального;
- волевого;
- информационного и интеллектуального.

В зависимости от характера деятельности структурные компоненты стрессоустойчивости находятся в определенной взаимосвязи, и возможна компенсация невыраженности одних за счет большей развитости других.

Исходя из анализа психолого-педагогической литературы, рассмотренных определений стресса, стрессоустойчивости и саморегуляции, можно сделать вывод, что стресс – это психофизиологическая реакция, которая является неотъемлемой частью нашей жизни. Избежать его в условиях нашего существования невозможно, да это не всегда и надо, т.к. стресс имеет способность закалять психику человека и подготавливать его к более сложным ситуациям в будущем. Чувствительность человека к психотравмам определяется уровнем его стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивость - это определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих.

Стрессоустойчивость зависит от самого человека, от желания и умения пользоваться теми или иными приемами психической саморегуляции.

Саморегуляция действует и на уровне организма, и на уровне психики, это системный процесс, обеспечивающий адекватную условиям изменчивость, пластичность жизнедеятельности человека.

Психическая саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Нормативно-правовую базу разработки программы составили:

1. «Конвенция о Правах ребенка»
2. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

3.Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.02.2012г.№273.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897
5. Приказ Минобрнауки России об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
7. Приказ Министерства образования и науки РФ №945 от 1.03.04 и рекомендации по распределению рабочего времени педагога-психолога в общеобразовательной школе.
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".
9. О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида. Письмо Министерства образования и науки России от 18.01.2016 г. N 07-149

Обоснование необходимости реализации данной программы

В настоящее время стресс превратился в одну из наиболее серьезных проблем современного общества. Наиболее существенное воздействие оказывает стресс на подростков. Учебная деятельность, физиологические особенности в этом возрасте, а так же межличностные отношения могут стать причиной стресса. Стресс дезорганизует деятельность, оказывает влияние на поведение детей, а может стать причиной тревожного состояния, нервных срывов, депрессии, и в крайнем случае - суицида.

Один из способов решения данной задачи – это создание комплекса мероприятий, направленного на первичную профилактику стресса у подростков в образовательных учреждениях. Профилактическая психолого-педагогическая программа «Профилактика стресса у подростков» была разработана в 2015 году и прошла апробацию в 2015-2017 годах, в 2020 году в программу внесены изменения. Доказала свою практическую значимость и востребованность среди обучающихся ОУ, получила положительную оценку результативности со стороны администраций учебных заведений и участников. Данная программа представляет собой цикл тренинговых занятий.

Практическая ценность. Данный тренинг построен с учетом общих требований стандарта и относится к программам сопровождения возрастного развития ФГОС ООО. Тренинг «Профилактика стресса у подростков» предоставит возможность каждому участнику не только узнать причины и последствия стресса в подростковом возрасте, методы и приемы саморегуляции в стрессовых ситуациях, но и отработать их на практике. Все это приведет к умению распознавать признаки психического напряжения и управлять своим психоэмоциональным состоянием.

Структура и содержание программы

Принципы реализации программы

1. Личностно-ориентированный подход к детям, где в центре стоит учет личностных особенностей ребенка;
2. Гуманно-личностный – всестороннее уважение и любовь к ребенку, к каждому члену семьи, вера в них, формирование позитивной «Я-концепции» каждого ребенка, его представления о себе
3. Принцип комплексности – психологическую помощь можно рассматривать только в комплексе, в тесном контакте психолога с администрацией, педагогами и родителями.
4. Принцип деятельностного подхода – психологическая помощь осуществляется с учетом ведущего вида деятельности, определяемого возрастом ребенка. А также на тот вид *деятельности, который является личностно-значимым для ребенка.*

5. *Принцип «здесь и теперь»*- работа с «живым содержанием» (с ситуациями из реальной жизни детей, в том числе возникающими непосредственно на занятиях).

6. Принцип добровольного участия, как во всем тренинге, так и в его отдельных занятиях и упражнениях. Участник должен иметь естественную внутреннюю заинтересованность в изменениях своей личности, обретении определенных знаний, умений и навыков в ходе работы группы. Участие в тренинге для каждого его члена дело сугубо добровольное.

7. Принцип входного контроля. Каждый индивид, перед тем как быть включенным в группу должен пройти входной контроль. Он проводится на основе результатов тестирования, анкетирования или собеседования. Входной контроль необходим для того, чтобы тренер учел индивидуальные особенности участников и скорректировал программу и методику проведения тренинга.

8. Принцип диалогизации взаимодействия, то есть полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, на их полном доверии друг другу. Он предполагает принятие и соблюдение правил равенства, активности, эмпатии, толерантности. Обмен мнениями, суждениями, чувственным опытом является одним из основных механизмов позитивной динамики каждого субъекта и группы в целом.

9. *Принцип самодиагностики* предполагает самопрезентацию, рефлексию, самовыражение и самораскрытие участников, осознание и формулирование ими собственных личностно значимых проблем. На личностно-ориентированных тренингах всем участникам важно осознать собственные «Я» - образ, «Я»- роли, «Я» - концепцию.

10. Принцип безопасности гарантирует защищенность каждого члена группы, сохранение конфиденциальности их информации. Все, что осуществляется на занятии, не выносится за пределы группы. Он предусматривает ограничение обсуждения событий, проблем, вопросов лишь в рамках тренинга. Принцип безопасности ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, которые происходят в группе в конкретный момент, т.е. «здесь и сейчас». Для реализации принципа безопасности в группе принимаются правила: «Стоп» (отказ от участия в том или ином упражнении) и «Купе» (конфиденциальность).

11.. Принцип открытости предусматривает, что участники должны быть открытыми, честными. Они не должны кривить душой и лгать. Предполагается, что раскрытие своего «Я» другими является признаком сильной и здоровой личности. Открытость, эмпатия, толерантность способствуют обеспечению честной обратной связи с другими членами группы.

12. Принцип партнерских отношений предусматривает реализацию субъект - субъектного взаимодействия между психологом и членами группы. В процессе занятий, психолог должен организовать такое общение участников, при котором учитываются интересы, чувства, эмоции и переживания всех и каждого члена группы.

Данный принцип гарантирует равные права каждого участника на высказывание собственной точки зрения, проявлять свои чувства, выражать протест, вносить предложения.

13. Принцип активности предполагает обязательную активность всех участников и принятие каждым на себя ответственности за результаты деятельности группы. Реализация этого принципа позволяет осуществлять развитие каждого участника без непосредственного влияния психолога (на участников, а за счет создания условий для самосовершенствования средств организации коммуникативного взаимодействия.

14.. Принцип акцентирования внимания на себе содействует глубокой рефлексии участников, учит их концентрировать внимание на своих мыслях, чувствах, ощущениях. Он предусматривает развитие навыков самоанализа.

15. Принцип персонификации высказываний заключается в том, что участники тренинга должны быть сосредоточены на процессах самопознания, самоанализа и рефлексии. Даже оценка поведения должна осуществляться через словесное выражение собственных чувств и переживаний. Этот принцип предполагает только безоценочные суждения о других.

16. Принцип использования экспрессивных методов. Для достижения целей тренинга задействованы методы арт-, сказко-терапии, экспрессивного самовыражения, игр, релаксации и аутогенной тренировки.

Продолжительность программы: 18 часов.
Сроки реализации программы: 9 занятий по 2 часа.

График проведения профилактической программы формируется в согласовании с администрацией образовательного учреждения. Рекомендуемая периодичность: 1 раза в неделю.

Этапы реализации программы

1) Подготовительный этап.

Этот этап включает в себя изучение запросов администрации и педагогического состава образовательных организаций по работе с подростками. Затем планируются сроки, решаются организационные вопросы с администрацией и классным руководителем.

2) Основной этап.

Данный этап предполагает реализацию основного раздела программы «Профилактика стресса у подростков».

Формами работы по данной программе являются: лекции, практические занятия: ролевые игры и упражнения, работа в подгруппах, дискуссии, «мозговой штурм», беседы, дыхательные техники, сеансы релаксаций, аутотренинга и просмотр видеоматериалов. Для осуществления контроля качества процесса обучения по программе предполагается проведение:

- входной и итоговой диагностики в процессе которых участники пишут сочинение и проходят анкетирование;
- промежуточной диагностики в процессе которой используется метод обратной связи.

3) Заключительный этап.

Данный этап предполагает оценку результативности программы. Для этого организуется рефлексия опыта работы в группе участников, оговаривается возможность продолжения работы в индивидуальном режиме (индивидуальные консультации, классные мероприятий, собрания для родителей и др.). Результаты эффективности программы представляются администрации в виде справки и рефлексивного отчета.

«Утверждаю»
Директор
ГБУ «ППЦ»
Торбанёва Л.А.
«10» января 2020 г.

Учебный план
профилактической психолого – педагогической программы
«Профилактика стресса у подростков»

Цель программы: формирование стрессоустойчивости у подростков 15-18 лет.
Задачи:

- информировать о природе стресса, его причинах и последствиях, методах и приемах самопомощи в стрессовых ситуациях;
- формировать умение распознавать признаки психического напряжения;
- учить выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции (релаксация, аутотренинг, дыхательная гимнастика и т.д.)

Категория обучающихся: дети 15 – 18 лет.
Сроки обучения: 18 часов.
Режим работы: одно занятие в неделю, продолжительность занятия – 2 часа.

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Знакомство.	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	Диагностика обучающихся до проведения тренинга и по окончании цикла занятий, промежуточная диагностика: метод обратной связи.
2.	Стресс - что это такое?	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
3.	Наши эмоции.	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
4.	Стресс и психическое напряжение.	2 ч.	1 ч.	1 ч.	
5.	Способы саморегуляции.	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
6.	Стресс и уверенное поведение.	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
7.	Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций.	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
8.	Ресурсы личности.	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
9.	Заключительное занятие.	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
	Итого:	18 час.	5 час.	13 час.	

«Утверждаю»
Директор
ГБУ «ППЦ»
г.о. Тольятти
Горбанёва Л.А.
«10» октября 2020 г.

Учебно - тематический план
профилактической психолого – педагогической программы
«Профилактика стресса у подростков»

Цель программы: формирование стрессоустойчивости у подростков 15-18 лет.
Задачи:

- информировать о природе стресса, его причинах и последствиях, методах и приемах самопомощи в стрессовых ситуациях;
- формировать умение распознавать признаки психического напряжения;
- учить выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции (релаксация, аутотренинг, дыхательная гимнастика и т.д.)

Категория обучающихся: дети 15 – 18 лет.
Сроки обучения: 18 часов.
Режим работы: одно занятие в неделю, продолжительность занятия – 2 часа.

Тема	Содержание		Количество часов		
	Задачи	Методы и средства	Лекц.	Практ	Всего
1.Знакомство.	1) Познакомиться с участниками тренинга. 2) Создать позитивный настрой на работу. 3) Познакомить участников группы с основными групповыми правилами.	- Приветствие. - Упражнение «Знакомство». - Ознакомление с правилами группы. -Упражнение «Сядьте те, кто». -Упражнение «Счет до десяти». -Упражнение «Какие мы?». - Проведение диагностики: 1. тест на исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер); 2. Бостонский тест на стрессоустойчивость. - Рефлексия.	0,5	1,5	2
2. Стресс - что это такое?	1) Информировать о природе стресса, его причинах и последствиях. 2) Познакомить с методами и приема самопомощи в стрессовых	- Приветствие. -Упражнение «Качество» - Мини-лекция «Понятие стресса, его стадии, причины и последствия» с элементами дискуссии. -Упражнение «Стаканчик». - Мозговой штурм	0,5	1,5	2

	ситуациях.	«Списки». - Мозговой штурм. «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?». -Рефлексия.			
3. Наши эмоции.	1) Развивать представления о негативных эмоциях, возникающих при стрессе, о функциях негативных эмоций. 2) Формировать навыки работы с партнером, выявлять эффективные стратегии взаимодействия.	- Приветствие. -Упражнение «Цвет моего настроения». -Упражнение «Эмоции». - Мини-лекция «Стресс и эмоции» с элементами дискуссии. - Упражнение «Я-высказывание». - Упражнение в парах «Даже если…» – «В любом случае…». -Упражнение « Стряхни» -Упражнение в парах «Рисуем кошку». - Рефлексия.	0,5	1,5	2
4.Стресс и психическое напряжение.	1) Ознакомить с понятием психическое напряжение, его признаками. 2) Помочь осознанию возможности управления стрессом. 3) Повышать эмоциональный фон группы.	- Приветствие. -Упражнение «Антоним» -Мини – беседа: «Психическое напряжение». -Упражнение «Мусорное ведро». - Упражнение "Рисуем чувства". -Упражнение «Незаконченное предложение». -Релаксация «Расслабление под музыку». -Рефлексия.	1	1	2
5. Способы саморегуляции.	1) Ознакомить с методами и приемами саморегуляции (аутогенная тренировка, мышечная релаксация, дыхательные техники). 2) Учить использовать дыхательные упражнения и релаксацию на	-Приветствие. -Упражнение «Шестерка». - Мини-беседа «Способы саморегуляции». -Упражнение «Маятник» -Упражнение «Дыхательные техники». - Упражнение «Зажимы по кругу». -Упражнение «Дождик» - Упражнение «Прощай напряжение». - Релаксация Г.Ефимова «Дремотный туман». -Рефлексия, заполнение	0,5	1,5	2

	практике.	анкеты обратной связи (промежуточная диагностика) (Приложение 6)			
6. Стресс и уверенное поведение.	1) Развивать навыки уверенного поведения. 2) Формировать представление о связи стресса со способами поведения.	-Приветствие. Упражнение«Молекулы». -Мини-беседа «Уверенное поведение». - Игра-драматизация «Три персонажа». -Упражнение «Закончи фразу». -Упражнение «Ситуации» -Упражнение «Бомбардировка положительными качествами». -Упражнение «Дорисуй и передай». -Упражнение – релаксация «Подумай заранее». - Медитация под музыку. - Рефлексия.	0,5	1,5	2
7.Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций.	1) Информировать о конфликтах между людьми, о связи конфликтных ситуаций со стрессовыми переживаниями. 2)Формировать навыки конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.	- Приветствие. -Упражнение «Здороваемся необычным способом». -Упражнение «Пересадка сердца». - Мини-беседа «Конфликты в нашей жизни и способы их разрешения». -Упражнение «Выйди из круга». -Упражнение «Если бы …, тоя стал бы…». -Упражнение «Мышечная релаксация». -Аутотренинг «Мудрец из храма». -Рефлексия.	0,5	1,5	2
8. Ресурсы личности.	1) Формировать ценностное отношение к жизни. 2)Актуализировать личные ресурсы.	-Приветствие. -Упражнение «Три слова». -Упражнение «Двадцать Я». -Мини-беседа «Ресурсы Ника Вуйчича». -Упражнение «Мои качества». -Упражнение «Ценность человека». - Релаксация Г. Ефимова «Солнечные ладони».	0,5	1,5	2

		- Рефлексия.			
9. Заключительное занятие.	1) Познакомить с творчеством как одним из способов саморегуляции. 2)Обобщить полученные в ходе тренинговых занятий знания. 3)Помочь обучающимся в анализе своего отношения к жизни. 4)Выявить личностные проблемы, расширить возможные способы их решения.	- Приветствие -Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех?» Мини-беседа «Творчество как способ саморегуляции» -Упражнение «Корзина с тревогой» - Графическая техника «Шесть незаконченных изображений». - Проведение диагностики: 1. тест на исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер). 2. Бостонский тест на стрессоустойчивость. - Психотерапевтическая сказка «Коряга» - Рефлексия занятия и всего тренинга (заполнение анкеты обратной связи) (Приложение 7)	0,5	1,5	2
Всего часов:			5 час	13 час	18 часов

Пояснительная записка

Подростковый возраст – самый сложный период в жизни человека. Это время, когда все чувства обострены: если любишь, то со всей страстью; если ненавидишь, то со всей злостью; если дружишь – со всей душой. А потому любой конфликт, самое ничтожное недопонимание может обернуться настоящей душевной драмой для впечатлительного подростка. Вот почему подростковые стрессы – явление вполне обычное, практически обязательное и к тому же опасное. А поэтому очень важно быть особенно внимательными к детям этого возраста, чтобы предотвратить погружение подростка в стрессовое состояние или вовремя начать его профилактику.

В основе программы лежит качество личности - стрессоустойчивость, состоящее из совокупности следующих компонентов:

- психофизиологического;
- мотивационного;
- эмоционального;
- волевого;
- информационного и интеллектуального.

Стрессоустойчивость можно определить совокупностью личностных качеств, которые позволяющих личности переносить большие интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без особого вреда для собственной деятельности, социальной среды и своего здоровья

Стрессоустойчивость зависит от самого человека, от желания и умения пользоваться теми или иными приемами психической саморегуляции.