

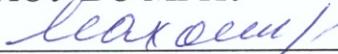
Департамент образования и науки города Москвы

Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»

Институт психологии, социологии и социальных отношений

СОГЛАСОВАНО

Председатель Экспертного совета
по дополнительному образованию
ГАОУ ВО МГПУ

 Д.А. Махотин/
Протокол № 01 от 09 сентября 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор
ГАОУ ВО МГПУ

 Е.Н. Геворкян
« 09 » 2019 г.



Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации

«Профилактика и психологическая коррекция стресса
в образовательной среде»

(36 часов)

Автор:

Пономарева Е.А.,
канд. психол. наук, доцент

Москва, 2019

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Цель реализации программы

Совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области профилактики и психологической коррекции стресса в образовательной среде.

Совершенствуемые компетенции

№	Компетенция	Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование. Магистратура
		Код компетенции
1.	Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК-6
2.	Способен планировать и организовывать взаимодействия участников образовательных отношений	ОПК-7
3.	Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований	ОПК-8

Программа разработана в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)». Планируемые результаты обучения по дополнительной профессиональной программе соответствуют выполняемым трудовым действиям:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Код А Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных	Коррекционно-развивающая работа с детьми и обучающимися, в том числе работа по восстановлению и реабилитации	А/04.7	Формирование и реализация планов по созданию образовательной среды для обучающихся с особыми образовательными потребностями, в том числе одаренных обучающихся

образовательных программ	Психологическая диагностика детей и обучающихся	A/05.7	Психологическая диагностика с использованием современных образовательных технологий, включая информационные образовательные ресурсы
	Психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях)	A/07.7	Выявление условий, неблагоприятно влияющих на развитие личности обучающихся

1.2. Планируемые результаты обучения

№	Знать / Уметь	Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование. Магистратура
		Код компетенции
1.	<p>Знать: признаки и формы дезадаптивных состояний у детей, подростков и молодежи; причины возникновения, методы предупреждения и снятия психологической перегрузки;</p> <p>Знать: методы сбора, обработки информации, результатов психологических наблюдений и диагностики стресса; способы интерпретации и представления результатов психодиагностического обследования</p> <p>Знать: характеристики стратегий индивидуальной и групповой коррекционно-развивающей работы с обучающимися</p> <p>Знать: риски образовательной среды, технологию планирования комплексных мероприятий по их предупреждению и преодолению</p> <p>Уметь: разрабатывать диагностический инструментарий, адекватный целям исследования; планировать и проводить диагностическое обследование с использованием стандартизированного инструментария, включая обработку результатов</p>	ОПК-6, ОПК-7

2.	<p>Знать: технологии планирования комплексных мероприятий по психологической коррекции и предупреждению стрессов в образовательной среде</p> <p>Уметь: разрабатывать программы коррекционно-развивающей работы; планировать коррекционно-развивающие занятия с обучающимися и воспитанниками</p>	ОПК-8
----	--	-------

Уровень образования: ВО

Направление подготовки: психолого-педагогическое образование

Область профессиональной деятельности: педагоги-психологи, психологи, социальные педагоги

1.4. Форма обучения: очно-заочная (с использованием ДОТ)

1.5. Режим занятий: 6 часов в день, 1 раз в неделю

1.6. Срок освоения: 3 недели

1.7. Трудоемкость программы: 36 часов

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), вида аттестации	Аудиторные учебные занятия, учебные работы			Внеаудиторная работа Сам. работа	Формы аттестации, контроля	Трудоемкость
		Всего ауд., час.	Лекции	Практ. занятия			
1.	Личность в норме и при отклонениях: системно-структурный подход	2	2			Контрольная работа	2
2.	Диагностика, психокоррекция и профилактика стрессовых состояний	2	2				2
3.	Системная оценка характера стресса	2		2	9	Практическая работа № 1	11
4.	Основные направления психологической коррекции стресса в образовательной среде	6		6	9	Практическая работа № 2	15

5.	Планирование комплексных мероприятий по психологической коррекции и предупреждению стрессов в образовательной среде	6		6			6
	Итоговая аттестация					Зачет (на основании совокупности выполненных письменных заданий и	
ИТОГО		18	4	14	18		36

2.2. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Планируемые результаты обучения (Знать/Уметь)
1	2	3	4
Тема 1. Личность в норме и при отклонениях: системно-структурный подход.	Лекция, 2 часа	Социально-психологическая структура личности. Психические свойства и состояния личности. Неадекватная Я-концепция личности: причины и последствия. Акцентуации характера. Механизмы психологической защиты. Классификация и симптоматика стрессовых состояний. Аналитический обзор личностных характеристик лиц, склонных к ПТСР. Концепции, объясняющие возникновение стрессовых состояний. Классификация и симптоматика депрессивных и стрессовых состояний. Индивидуальная чувствительность к стрессу. Проблема стрессоустойчивости.	Знать: признаки и формы дезадаптивных состояний у детей, подростков и молодежи; причины возникновения, методы предупреждения и снятия психологической перегрузки
Тема 2. Диагностика, психокоррекция и профилактика стрессовых состояний	Лекция, 2 часа	Структурный анализ стресса. Экзаменационный стресс. Основные понятия, задачи и принципы психокоррекции. Классификация и подбор методов психокоррекции негативных психических состояний. Техники психологической коррекции. Рациональная терапия. Управление эмоциями. Совершенствование поведенческих навыков. Специфика групповых методов работы психолога. Миссия современного стресс-	Знать: методы сбора, обработки информации, результатов психологических наблюдений и диагностики стресса; способы интерпретации и представления результатов

		менеджмента в образовательной среде. Выбор стратегии и тактики преодоления стрессов. Программы профилактики и коррекции стресса. Особенности психопрофилактики ПТСР. Разрешение конфликтов и преодоление стрессовых ситуаций.	психодиагностическое обследование Знать: характеристики стратегий индивидуальной и групповой коррекционно-развивающей работы с обучающимися Знать: риски образовательной среды, технологию планирования комплексных мероприятий по их предупреждению и преодолению
Тема 3. Системная оценка характера стресса.	Практикум, 2 часа	Упражнение «Структурный анализ стресса». Самооценка психических состояний (Г.Ю. Айзенк). Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухен, Г. Виллиансон). Шкала ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин). Бостонский тест на стрессоустойчивость. Объективный и субъективный анамнез. Задачи педагога-психолога в процессе психокоррекционной беседы. Разработка плана диагностической беседы для подбора валидных методик обследования.	Уметь: разрабатывать диагностический инструментарий, адекватный целям исследования; планировать и проводить диагностическое обследование с использованием стандартизированного инструментария, включая обработку результатов
	Самостоятельная работа, 9 часов	Написание реферата или эссе по предложенным темам из списка. Подготовка презентаций докладов на темы «Отличия между психическими состояниями личности в норме и при отклонениях»; «Механизмы психологической защиты личности в борьбе со стрессом»; «Социально-психологический прогноз проявлений стресса» «Современные методы диагностики стресса», «Особенности общения психолога с педагогами и обучающимися», «Социально-психологическая поддержка лиц с синдромом ПТСР»; «Конфликты в	Знать: признаки и формы дезадаптивных состояний у детей, подростков и молодежи; причины возникновения, методы предупреждения и снятия психологической перегрузки;

		семье как фактор стресса обучающихся»; «Конфликты в образовательной среде как фактор стресса обучающихся».	
Тема 4. Основные направления направления психологической коррекции стресса в образовательной среде.	Практик ум, 6 часов	Основные правила и требования к разработке программ по проведению психологической коррекции. Личностный подход. Группы риска. Методы нейтрализации стресса. Психотехники управления стрессом. Аутогенная тренировка. Техники НЛП. Решение ситуативных задач, направленных на выбор стратегии психокоррекционной работы. Ролевая игра. Особенности проведения, основные компоненты и стадии ролевой игры с элементами арт-терапии. Анализ и обсуждение видеоматериалов и презентаций по проблемам стрессовых состояний в кризисных ситуациях. Разработка проекта программы коррекционно-развивающей работы	Уметь: разрабатывать программы коррекционно-развивающей работы
	Самостоятельная работа, 9 часов	Написание реферата или эссе по предложенным темам из списка. Подготовка докладов и презентаций на темы «Профилактика стресса в кризисных ситуациях»; «Причины и типология дезадаптивного поведения молодежи»; «Особенности общения психолога с педагогами и обучающимися». «Как справиться с экзаменационным стрессом». «Социально-психологический тренинг в коррекционной практике психолога».	Знать: признаки и формы дезадаптивных состояний у детей, подростков и молодежи; причины возникновения, методы предупреждения и снятия психологической перегрузки
Тема 5. Планирование комплексных мероприятий по психологической коррекции и предупреждению стрессов в образовательной среде	Практик ум, 6 часов	Анализ и обсуждение презентаций докладов по предложенным темам. Технологии проектирования взаимодействия в системе психолог – клиент (обучающийся).	Знать: технологии планирования комплексных мероприятий по психологической коррекции и предупреждению стрессов в образовательной среде Уметь: разрабатывать

			программы коррекционно-развивающей работы; планировать коррекционно-развивающие занятия с обучающимися и воспитанниками
Итоговая аттестация		Зачет (на основании совокупности выполненных письменных заданий и практических работ)	

2.3. Календарный учебный график (приложение 1)

Раздел 3. *Формы аттестации и оценочные материалы*

3.1. Текущая аттестация.

Написание реферата/эссе по предложенным темам

Форма проведения	Заочно
Виды оценочных материалов	Выполнение задания в виде текстового документа (реферата, эссе) (Приложение 2)
Критерии оценивания	1) новизна реферированного теста 2) степень раскрытия сущности проблемы 3) обоснованность выбора источников 4) соблюдение требований к оформлению 5) грамотность «Зачтено» выставляется слушателям, если при написании эссе отмечается умение аргументировано излагать собственную позицию в изучаемой проблеме
Оценка	Зачтено/не зачтено

Контрольная работа по темам лекций № 1 и № 2

Форма проведения	Очно
Виды оценочных материалов	Вопросы контрольной работы по вариантам (Приложение 3)
Критерии оценивания	Аргументированно раскрыты оба вопроса варианта – «отлично» Аргументированно раскрыт один из двух вопросов варианта, второй вопрос изложен поверхностно – «хорошо» Из двух вопросов раскрыт только один – «удовлетворительно» Вопросы варианта контрольной работы не раскрыты – «неудовлетворительно»
Оценка	Отлично/хорошо/удовлетворительно/неудовлетворительно

Презентация докладов на предложенные темы

Форма проведения	Очно	
Виды оценочных материалов	Подготовка презентации Power Point (Приложение 4)	
Критерии оценивания	Критерии оценки	Содержание оценки
	1. Содержательный критерий	Правильный выбор темы, знание предмета и свободное владение текстом, грамотное использование научной терминологии, импровизация, речевой этикет
	2. Логический критерий	Стройное логико-композиционное построение речи, доказательность, аргументированность
	3. Речевой критерий	Использование языковых (метафоры, фразеологизмы, пословицы, поговорки и т.д.) и неязыковых (поза, манеры и пр.) средств выразительности; фонетическая организация речи, правильность ударения, четкая дикция, логические ударения и пр.
	4. Психологический критерий	Взаимодействие с аудиторией (прямая и обратная связь), знание и учет законов восприятия речи, использование различных приемов привлечения и активизации внимания
	5. Критерий соблюдения дизайн-эргономических требований к компьютерной презентации	Соблюдены требования к первому и последним слайдам, прослеживается обоснованная последовательность слайдов и информации на слайдах, необходимое и достаточное количество фото- и видеоматериалов, учет особенностей восприятия графической (иллюстративной) информации, корректное сочетание фона и графики, дизайн презентации не противоречит ее содержанию, грамотное соотнесение устного выступления и компьютерного сопровождения, общее впечатление от мультимедийной презентации
	«Зачтено» выставляется слушателям, если в презентации выдержаны требования по всем критериям	
Оценка	Зачтено/не зачтено	

Практическая работа № 1 по теме 3
«Разработка плана диагностической беседы для подбора валидных методик обследования»

Форма проведения	Очно
Виды оценочных материалов	Выполнение задания в виде текстового документа (плана беседы) (Приложение 5)
Критерии оценивания	1) логика построения беседы, смысловые блоки 2) наличие описания приемов установления контакта 3) степень раскрытия сущности проблемы 4) адекватность и корректность сформулированных вопросов 5) подбор валидных методик психодиагностического обследования «Зачтено» выставляется слушателям, если работа соответствует требованиям по всем критериям.
Оценка	Зачтено/не зачтено

Практическая работа № 3 по теме 5

«Разработка проекта комплексной программы профилактики и психологической коррекции стресса в образовательной среде»

Форма проведения	Очно
Виды оценочных материалов	Выполнение задания в виде текстового документа (проекта программы) (Приложение 6)
Критерии оценивания	1) формулировка цели и задач коррекционной работы; 2) описание стратегии и тактики проведения коррекционной работы, необходимых материалов и оборудования; 3) перечисление методик и психотехник коррекционной работы; 4) наличие тематического плана проведения занятий с указанием общего времени, необходимого для реализации всей коррекционной программы; частоты и длительности коррекционных занятий; 5) краткое описание содержания коррекционных занятий; 6) контроль динамики хода коррекционной работы, возможности внесения дополнений и изменений в программу; 7) наличие плана мероприятий по психопрофилактике стресса в образовательной среде; 8) отражение возможных форм участия третьих лиц в профилактической работе (при работе с семьей - подключение родственников, значимых взрослых и т.д.) «Зачтено» выставляется слушателям, если работа соответствует требованиям по всем критериям.
Оценка	Зачтено/не зачтено

3.2. Итоговая аттестация

Форма итоговой аттестации	Зачет как совокупность выполненных тестовых заданий и практических работ
Требования к итоговой аттестации	Выполнение всех письменных заданий и практических работ в соответствии с требованиями к каждой из работ

Критерии оценивания	Слушатель считается аттестованным при положительном оценивании письменных заданий и практических работ
Оценка	Зачтено/не зачтено

Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература)

Основная:

1. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика. Учебно-методическое пособие. – СПб.: Речь, 2010. – 192 с.
2. Крыжановская Л.М. Методы психологической коррекции личности: учебник для вузов. – М.: Владос, 2015. – 237 с.
3. Линде Н.Д. Психологическое консультирование: Теория и практика. - М.: Аспект Пресс, 2019. – 272 с.
4. Психология посттравматического стресса: теория и практика. – М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2014. – 304 с.
5. Романова Е. С. Психодиагностика. 3-е изд. — М.: КноРус, 2016. — 336 с.
6. Сидоров П. И., Мосягин И.Г., Маруняк С.В. Психология катастроф. – М.: Аспект Пресс, 2015. – 414 с.
7. Тарабрина Н.В., Харламенкова Н.Е., Падун М.А. и др. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности/Под общ.ред. Н.Е. Харламенковой. – М.: «Институт психологии РАН», 2017. – 344 с.
8. Шапошникова Т. Е. Основы психоконсультирования и психокоррекции. — Москва: Юрайт, 2018. — 147 с.
9. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2012. – 330 с.

Дополнительная:

1. Баранова С.В. Техники релаксации, которые всегда работают. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 160 с.
2. Батаршев А. В. Психодиагностика пограничных расстройств личности и поведения. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2004. - 320 с.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. - М.; СПб.; Н. Новгород [и др.]: Питер, 2009. - 329 с.
4. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2011. – 464 с.
5. Китаев-Смык Л.А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти. – М.: Смысл, 2013. – 570 с.
6. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.
7. Методы практической социальной психологии: Диагностика. Консультация. Тренинг: Учебное пособие для вузов / Под ред. Ю.М. Жукова. – М.: Аспект Пресс, 2004. – 256 с.
8. Овчарова Р.В. Практическая психология образования. – М.: ИЦ «Академия», 2008. – 448 с.
9. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. – М.: «Академия», 2005. – 288 с.
10. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Работа с подсознанием. – СПб.: Питер Пресс, 2009. – 304 с.
11. Психологическая служба в современном образовании: рабочая книга / под ред. И. В. Дубровиной. – СПб. : Питер, 2009. - 400 с.
12. Психотерапия человеческой жизнедеятельности: Интегральное нейропрограммирование 3.0. Теория, практика, жизнь. Вып. 3 / Институт инновационных психотехнологий. – М.: Перо, 2017. – 208 с.
13. Щербатых Ю.В. Психология стресса. – М.: Эксмо, 2006. – 304 с.

Перечень журналов, которыми может пользоваться слушатель при самостоятельной работе по темам курса:

1. Журнал «Психологическая наука и образование».
2. Журнал «Консультативная психология и психотерапия».
3. Журнал «Вопросы психологии».
4. Психологический журнал.
5. Журнал «Системная психология и социология».

Интернет-ресурсы:

1. Статьи по психологии на сайте <http://www.b17.ru/article/>
2. Материалы сайта Министерства образования и науки РФ [Электронный ресурс]: <http://mon.gov.ru/>
3. Материалы сайтов [Электронный ресурс]:
<http://www.festivalnauki.ru/>
<http://lib.ru/>
<http://www.psychology.ru/>
<http://www.psychology-online.net/>
<https://psychojournal.ru/>
<https://www.nmikhaylova.ru/test-skrining-trevozhnyih-sostoyaniy/>
https://vk.com/doc13764665_399719982?hash=3e788f701376b8c133&dl=14ff111773a6c7015b

4.2. Материально-технические условия реализации программ

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- мультимедийное оборудование (компьютер, интерактивная доска, мультимедиапроектор и пр.);
- система дистанционного обучения MOODLE;
- компьютерные презентации, учебно-методические и оценочные материалы.

4.3. Образовательные технологии, используемые в процессе реализации программы

Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий. Для каждой темы разработаны учебно-методические и оценочные материалы, размещенные в системе дистанционного обучения МГПУ, которые позволяют слушателям самостоятельно осваивать содержание программы. Соотношение аудиторной и самостоятельной работы слушателей определяется перед реализацией программы для каждой группы обучающихся отдельно.

В процессе реализации программы используются лекции с элементами дискуссии, работа в малых группах, методы и приемы командно-ориентированного обучения.

Утверждено на заседании кафедры педагогической, возрастной и социальной психологии Института психологии, социологии и социальных отношений МГПУ.

Протокол № ___ от «__» _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____ / _____ /

Календарный учебный график

№ п\п	Учебные недели	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
1.	Профилактика и психологическая коррекция посттравматического стресса	Т Т П	П К	П К ИА

Условные обозначения:

Т – теоретическая подготовка

П или С – практика или стажировка

К – входной, текущий, промежуточный контроль знаний, умений

ПА – промежуточная аттестация (экзамен, зачет)

ИА – итоговая аттестация

Примерная тематика рефератов и эссе

1. История возникновения и развития психокоррекции.
2. Сущность и особенности психодиагностики стресса.
3. Цели и задачи психокоррекции, универсальные и специальные.
4. Методы психологической коррекции стрессовых состояний.
5. Особенности психокоррекционной работы в сфере образования.
6. Системно-структурная модель личности в норме и при отклонениях.
7. Современные направления психологического консультирования в педагогической практике.
8. Сравнительная психологическая характеристика стресса и дистресса
9. Психология катастроф: причины и последствия ПТСР.
10. Телесно-ориентированная терапия как метод психологической помощи.
11. Выход из трудных жизненных ситуаций: механизмы психологической защиты.
12. Ролевые игры в коррекционной работе с обучающимися.
13. Понятия и методы групповой психокоррекции для детей и взрослых.
14. Применение психодиагностических методик для выявления стрессовых состояний.
15. Роль стресса в процессе реализации жизненных стратегий
16. Особенности работы психолога с обучающимися по профилактике экзаменационного стресса
17. Применение техник НЛП в проработке негативных переживаний.
18. Методы саморегуляции эмоциональных состояний.
19. Стихийное массовое поведение людей в экстремальных ситуациях.
20. Основные направления современного стресс-менеджмента.

Контрольная работа по темам лекций № 1 и № 2**Вариант № 1.**

1. Личность в норме и отклонениях: системно-структурный подход
2. Методы профилактики стресса и кризисных состояний

Вариант № 2.

1. Стресс, дистресс и эустресс: общее и особенное
2. Акцентуации характера личности

Вариант № 3.

1. Динамика и основные стадии стресса
2. Фрустрация и способы психологической защиты

Вариант № 4.

1. Организационные и личностные факторы стресса
2. Типичные симптомы стресса у детей и подростков

Вариант № 5.

1. Негативные психические состояния личности
2. Социально-психологическая поддержка лиц с синдромом ПТСР

Вариант № 6.

1. Характеристика проактивного совладающего поведения
2. Личностный подход в психокоррекционной практике работы со стрессом

Вариант № 7.

1. Психотравмирующие факторы в образовательной среде
2. Методы саморегуляции эмоций

Вариант № 8.

1. Стресс-менеджмент в педагогической практике
2. Техники экстренной психологической помощи

Вариант № 9.

1. Стихийное массовое поведение в экстремальных ситуациях
2. Техники НЛП в работе с негативными переживаниями личности

Вариант № 10.

1. Методы психодиагностики стрессовых состояний
2. Основные принципы психической саморегуляции

Примерная тематика презентаций докладов

1. Отличия между психическими состояниями личности в норме и при отклонениях.
2. Механизмы психологической защиты личности в борьбе со стрессом.
3. Социально-психологический прогноз проявлений стресса.
4. Современные методы диагностики стресса.
5. Особенности общения психолога с педагогами и обучающимися.
6. Как справиться с экзаменационным стрессом.
7. Социально-психологическая поддержка лиц с синдромом ПТСР.
8. Конфликты в семье как фактор стресса обучающихся.
9. Конфликты в образовательной среде как фактор стресса обучающихся.
10. Профилактика стресса в кризисных ситуациях.
11. Причины и типология дезадаптивного поведения молодежи.
12. Социально-психологический тренинг в коррекционной практике психолога.

Практическая работа № 1 по теме
«Разработка плана диагностической беседы для подбора валидных методик
обследования»

Макет плана диагностической беседы

Смысловые Блоки	Вопросы
Блок 1. «Личность»	Интересы, ценностные ориентации, мечты
	Самооценка личности (тест <i>«Лесенка»</i> , <i>психогеометрический тест</i>)
	Волевая регуляция (бывают ли трудности, как они преодолеваются; как ведет себя, если что-то не получается; все ли доводит до конца; считает ли себя организованным; лень; хотел бы стать смелым).
	Эмоции (какое настроение чаще бывает; легко ли расстраивается, огорчается; что чаще огорчает; быстро ли настроение нормализуется; долго ли переживает; возникают ли чувства тоски, страха, одиночества, подавленности, вины; как часто эти чувства появляются, что ощущает, когда они возникают).
	Характер (доволен ли характером; какие черты (не) нравятся; что нравится окружающим; пытается ли что-либо исправить и т.д.).
	Экзаменационный стресс (какие экзамены вызывают психологический дискомфорт, тревожность)
	Состояние здоровья в данный момент (самочувствие, длительные и хронические заболевания, проблемы со сном)
Блок 2. «Семья»	Вопросы, касающиеся распорядка дня, семейного уклада
	Вопросы о семье (кем работают родители, как проводят свободное время, кто глава семьи и т.д.). <i>«Рисунок семьи»</i> .
	Наличие психотравмирующих факторов (переживание тяжелой жизненной ситуации)
	Вопросы, касающиеся семейных конфликтов (<i>характер, длительность</i>)
Блок 3. «Образовательная среда»	Отношение к изучаемым предметам (предпочтения, негатив)
	Взаимоотношения со сверстниками (есть друзья; отношения с одноклассниками)
	Отношение к учителям
	Вопросы о конфликтах в школе (сверстники, учителя, сотрудники)

Практическая работа № 2 по теме
«Разработка проекта комплексной программы профилактики и психологической коррекции стресса в образовательной среде»

Примерная структура проекта комплексной программы

Пояснительная записка				
<p>1) формулировка цели и задач коррекционной работы <i>(информационно-теоретическая цель: ознакомление с понятием стресса, возможными негативными и позитивными сценариями поведения в стрессовых ситуациях; лично-смысловая цель: расширение репертуара эффективных поведенческих стратегий; социально-коммуникативная цель: обучение основам управления стрессом, оказания психологической поддержки человеку, находящемуся в стрессовой ситуации);</i></p> <p>2) описание стратегии и тактики проведения коррекционной работы, ожидаемых практических результатов, необходимых материалов и оборудования</p>				
Разделы программы	Цели занятий	Краткое содержание занятий по темам	Методы	Время и место проведения
Раздел 1. Комплексное психодиагностическое обследование				
Раздел 2. Тренинги управления стрессом и саморегуляции эмоций в кризисных и конфликтных ситуациях				
Раздел 3. Тренинги по формированию стрессоустойчивости				
Раздел 4. Консультативно-рекомендательная работа				