

Программа социально-психологической коррекции повышения стрессоустойчивости старшеклассников "Волнуйтесь спокойно- у вас экзамен" разработана Андреевой О.А., педагогом МБУ ДО "Районный детско-юношеский центр" МР "Олекминский район" Республика Саха (Якутия)



#### Пояснительная записка

Нынешнее поколение подростков отличает от их сверстников предыдущих поколений более высокие интеллектуальные и комбинаторные способности. Но, вот уже на протяжении многих лет, психологи наблюдают, что многие подростки не способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки, имеют проблемы в коммуникативной сфере, страдают от пониженной самооценки, имеют повышенную тревожность и низкий уровень сопротивления стрессам. Поэтому очень актуальной является проблема воспитания активной, творческой, всесторонне развитой личности, способной гибко подстраиваться под современную жизнь, быстро и эффективно принимать решения, справляться с проблемами и негативными ситуациями.

В комплексную программу социально-психологической коррекции повышения стрессоустойчивости старшеклассников "Волнуйтесь спокойно- у вас экзамен" входят 1-2 занятия по 1-1,5 часа в неделю.

В программе использованы различные типы уроков, уроки разработаны на основе традиционной классно-урочной системы, а также с применением тренингов. В них входит диагностика с использованием надежных методик, проблемно-поисковых задач с помощью игровых методов, методов групповой работы.

Также немаловажным моментов данного курса является просветительская работа с родителями в виде лекций и родительских собраний с элементами тренингов. Их основная цель - обратить внимание родителей на создание атмосферы доверия и взаимопонимания, общность интересов, осознание потребности во взаимодействии родителей и школы для воспитания детей, активизация родителей.

#### **Формы работы с родителями воспитанников:**

1. Тематические родительские собрания
2. Индивидуальные психологические консультации по проблемам семейного воспитания, обучения и развития детей
3. Групповые консультации родителей с элементами психологического тренинга
4. Беседы по телефону в случаях серьезных кризисов во взаимоотношениях детей и родителей.

Основные педагогические идеи системы занятий с детьми:

1. На каждом занятии учащиеся получают конкретную информацию о своих особенностях, которая может быть скорректирована педагогом-психологом в случае необходимости. Важным моментом в системе занятий является

сочетание разных форм работы, что позволяет реализовать личностно-ориентированный подход в данной программе.

2. Программа предполагает не только самопознание учащихся, но и знакомит их с основными формами самоуправления эмоциями, чувствами, в том числе трудных и конфликтных ситуациях.

3. Занятия имеют особый принцип построения. Каждое занятия включает в себя следующие структурные компоненты:

приветствие (психологический настрой на занятие)

основной блок ( включает в себя развивающие задания)

рефлексия

### **Вид программы:**

Образовательная психолого-педагогическая программа

### **Программа составлена:**

Данная программа разработана педагогом дополнительного образования МБУ ДО "Районный детско-юношеский центр" МР "Олекминский район" Республика САХА (Якутия) Андреевой О.А.

### **Участники программы:**

Педагоги и администрация школы

Учащиеся 9 класса

Родители и лица их заменяющие

### **Цель программы:**

Программа ставит перед собой цель- психологическая коррекция учащихся выпускных классов, направленная на повышение стрессоустойчивости, самооценки, развитие коммуникативных навыков общения, а также

становлению личности, способной к дальнейшему самообучению, самовоспитанию, саморазвитию (личностный рост).

**Основные задачи:**

1. Приобретение учащимися необходимых психологических навыков и умений, способствующих повышению стрессоустойчивости в период подготовки к экзаменам
2. Формирование коммуникативных умений и навыков
3. Формирование культуры личности на общечеловеческих ценностях.

**Ожидаемые результаты:**

Уровень эмоционально-волевого развития учащегося, занимающегося по коррекционной программе, определяется по степени сформированности следующих умений:

Применять знания и умения, приобретенные на занятиях, по саморегуляции своего состояния, направленных на повышение стрессоустойчивости

Умение регулировать свое эмоциональное состояние

Выбирать наиболее эффективную стратегию коммуникативного поведения при агрессивном, подавляющем воздействии других людей

Входить в коммуникативное взаимодействие с разными людьми, оказывать поддержку партнеру по общению.

**План комплексной программы социально-психологической коррекции  
повышения стрессоустойчивости и эмоционально-волевых качеств  
учащихся 9 классов**

№	Перечень мероприятий	Форма проведения	Сроки	Ответственные лица
1.	Семинар для педагогов, направленный на разъяснение необходимости проведения работы по коррекции эмоционально-волевой сферы учащихся	В виде "круглого стола" дискуссия	Сентябрь	Педагог-психолог, классные руководители учащихся 9 классов
2.	Проведение комплексного диагностического среза учащихся 9 классов	Тестирование	Сентябрь	Педагог-психолог
3.	Ознакомительное родительское собрание, целью которого является разъяснение необходимости проведения работы по коррекции эмоционально-волевой	Просветительская в виде дискуссии	Сентябрь	Педагог-психолог, классные руководители учащихся 9 классов

	сферы учащихся			
4.	Родительское собрание с раздаточным материалом в виде памяток-рекомендаций, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы, поддержке учащихся в экзаменационный период	Просветительская в виде дискуссии	Октябрь	Педагог-психолог, классные руководители учащихся 9 классов
5.	Приветствие с участниками (участники сидят на стульях в кругу). Инструктаж по работе в тренинге. Знакомство с участниками, самопрезентация, ожидания от тренинга. «Энергизатор» «Круги». Игра « Мои ощущения»	Классно-урочная, диалог с элементами тренинга	Октябрь	Педагог психолог

	<p>Упражнение «Паутина».</p> <p>Упражнение «Автобус»</p> <p>Упражнение «Откровенно говоря».</p> <p>Упражнение "Колечки"</p> <p>Упражнение "Кулак-ребро"</p> <p>Упражнение "Ладушки"</p> <p>Итоговый круг "Интересное-полезное"</p>			
6.	<p>Упражнения: Я люблю, я не люблю..</p> <p>Упражнение "Ассоциации"</p> <p>Упражнение "Молекула"</p> <p>Упражнение «Я и стресс».</p> <p>«Энергизатор» «Смена места» (одно посадочное место</p>	Тренинговая работа, дискуссия	Октябрь	Педагог- психолог

	<p>убираем).</p> <p>Упражнение «Смятый лист»</p> <p>Упражнение "Колечки"</p> <p>Упражнение "Кулак-ребро"</p> <p>Упражнение "Ладушки"</p> <p>Упражнение "Аплодисменты по кругу"</p>			
7.	<p><b>Упражнение «Шаги к успеху»</b></p> <p>Мини - лекция "Как справиться со стрессом"</p> <p>Упражнение «Выкинь свои проблемы» (Модификация упражнения Ньюстром, Скэннел [1997])</p>	Тренинговая работа, дискуссия	Октябрь	Педагог-психолог

	<p>Упражнение "Колечки"</p> <p>Упражнение "Кулак-ребро"</p> <p>Упражнение "Ладушки"</p> <p>Упражнение "Лезгинка"</p> <p>Итоги занятия</p>			
8.	<p>Упражнение «Позитивные и негативные установки».</p> <p>Упражнение «Слова поддержки».</p> <p>Упражнение Мини-сочинение «Если не...»</p> <p>Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»</p> <p>Упражнение «Покажи пальцем»</p> <p>Упражнение "Кулак-ребро-ладонь"</p> <p>Упражнение "Думающая шляпа"</p>	Тренинговая работа, дискуссия	Ноябрь	Педагог-психолог

	<p>Упражнение "Лезгинка" Рисунок двумя руками Релаксация. «ДИВНЫЙ САД»</p>			
9.	<p>Мини-лекция "Рекомендации психолога по подготовке к ОГЭ, ЕГЭ"  Упражнение «Эксперимент»  Упражнение «молекула» (Энергизатор)  Упражнение «Мышечная релаксация»  Упражнение «Ресурсные образы» или «Место покоя»  Рисунок «Символ уверенности».  Упражнение "Кулак- ребро-ладонь"  Упражнение</p>	<p>Тренинговая работа, дискуссия</p>	<p>Ноябрь</p>	<p>Педагог- психолог</p>

	<p>"Думающая шляпа"</p> <p>Упражнение</p> <p>"Лезгинка"</p> <p>Итоги занятия</p>			
10.	<p>Упражнение «Имя»</p> <p>Мини-лекция</p> <p>«Как управлять своими эмоциями»</p> <p>Упражнение «Стряхни» (Энергизатор)</p> <p>Упражнение «Массируем руки»</p> <p>Упражнение. «Приятно вспомнить»</p> <p>Упражнение «Прощай, проблема»</p> <p>Упражнение "Кулак-ребро-ладонь"</p> <p>Упражнение "Думающая шляпа"</p> <p>Упражнение "Лезгинка"</p> <p>Релаксация.</p>	Тренинговая работа, дискуссия	Ноябрь	Педагог-психолог

	ЗВЕЗДНАЯ НОЧЬ			
11.	<p>Феномен страха и его преодоление.</p> <p>Мини-лекция</p> <p>Техника «Намток»</p> <p>Техника «Наедине с хищником»</p> <p>Техника «Дыхание шариком»</p> <p>Техника « Три – один»</p> <p>Техника «Сосредоточение на дыхании»</p> <p>Техника «Сосредоточение на слове»</p> <p>Упражнение "Кулак-ребро-ладонь"</p> <p>Упражнение "Думающая шляпа"</p> <p>Упражнение "Лезгинка"</p> <p>Пластилинография</p> <p>Итоги занятия</p>	Тренинговая работа, дискуссия	Ноябрь	Педагог-психолог

12.	<p>Упражнение «Нетрадиционное приветствие»</p> <p>Мышечная релаксация</p> <p>Упражнение "Буратино-Пьеро"</p> <p>Упражнение "Дуб-ива"</p> <p>Упражнение «Лестница»</p> <p>Упражнение «Контраст»</p> <p>Упражнение "Ленивые восьмерки"</p> <p>Упражнение "Сова"</p> <p>Итоги занятия</p>	Тренинговая работа, дискуссия	Декабрь	Педагог- психолог
13.	<p>Контроль над страхом</p> <p>Концентрация внимания</p> <p>Мини-лекция</p> <p>Упражнение «Якорь»</p> <p>Упражнение «Золотая рыбка»</p> <p>Упражнение "ленивые</p>	Тренинговая работа, дискуссия	Декабрь	Педагог- психолог

	<p>восьмерки"</p> <p>Упражнение "Сова"</p> <p>Упражнение "Перекрестные шаги"</p> <p>Упражнение медитативное «Вершина горы»</p> <p>Итоги занятия</p>			
14.	<p>Мини-лекция</p> <p>Упражнение "Конкурс хвастунов"</p> <p>Упражнение "Поводырь"</p> <p>Упражнение " Зеркало"</p> <p>Упражнение "ленивые восьмерки"</p> <p>Упражнение "Сова"</p> <p>Упражнение "Перекрестные шаги"</p> <p>Техника медитативная «Лунная дорожка»</p> <p>Итоги занятия</p>	<p>Тренинговая работа, дискуссия</p>	<p>Декабрь</p>	<p>Педагог- психолог</p>

15.	<p>Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»</p> <p>Упражнение «Сохраняем силы»</p> <p>Упражнение "Платочек смеха"</p> <p>Упражнение «Ассоциации»</p> <p>Упражнение "ленивые восьмерки"</p> <p>Упражнение "Сова"</p> <p>Упражнение "Перекрестные шаги"</p> <p>Упражнение «Снежки»</p> <p>Итоги занятия</p>	Тренинговая работа, дискуссия	Январь	Педагог- психолог
16.	<p>Упражнение «Сказка»</p> <p>Упражнение «Корона»</p> <p>Упражнение "Счастливая калоша"</p> <p>Упражнение «Наш внутренний сад»</p>	Тренинговая работа, дискуссия	Январь	Педагог- психолог

	<p>Арт-терапия “Краски моего Я”</p> <p>Упражнение “Аплодисменты”</p> <p>Упражнение "Колечки"</p> <p>"Кулак-ребро-ладонь"</p> <p>"Сова"</p>			
17.	<p>Упражнение “Великан”</p> <p>Упражнение "Гусеница-бабочка"</p> <p>Техника визуализации "Бабочки"</p> <p>Рефлексия занятия.</p> <p><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «СВЕЧА».</b></p>	Тренинговая работа, дискуссия	Январь	Педагог-психолог
18.	<p>Контрольный комплексный диагностический срез учащихся 9 классов</p>	Классно-урочная, тестирование	Февраль	Педагог-психолог
19.	<p>Анализ результатов</p>	Сделать выводы относительно полученных результатов	Февраль	Педагог-психолог
20.	<p>Родительское собрание</p>	Просветительская	Март	Педагог-

	на основании контрольного диагностического среза, выводы по каждому учащемуся	в виде дискуссии		психолог, классные руководители 9 классов
--	---	------------------	--	--

Содержание программы социально-психологической коррекции повышения стрессоустойчивости старшеклассников "Волнуйтесь спокойно- у вас экзамен"

Занятие 1. Вводное.

Цель занятия: Ориентировать учащихся на важность повышения стрессоустойчивости, самооценки, развитие коммуникативной сферы, снижению тревожности.

План занятия:

Приветствие с участниками (участники сидят на стульях в кругу).

Инструктаж по работе в тренинге.(Прежде чем приступить к нашей работе, нам необходимо с вами выработать правила и традиции нашей совместной деятельности.

1. Здесь и теперь.
2. Искренность и открытость.
3. Принцип «Я». Основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, самоанализа и рефлексии.
4. Активное участие в происходящем.
5. Уважение к говорящему.
5. Правило недопустимости непосредственных оценок человека (оценивать действия человека).
8. Не опаздывать.
9. Наказание за нарушение групповых норм и правил предложенных и принятых группой.
10. Конфиденциальность.)

Знакомство с участниками, самопрезентация, ожидания от тренинга.

«Энергизатор» «Круги».

-Рассчитаемся по цветам, назовите два любых цвета. Рассчитайтесь по этим цветам. Один цвет вправо, другой налево. Таким образом, у нас получилось две группы. Каждая группа образует свой круг, держась за руки, лицом в центр круга. Круги встают рядом и начинают движение в противоположные стороны. По команде тренера «Стоп», поворачиваются лицом друг к другу те участники кругов, которые соприкасаются спинами. Повернувшись должны быстро назвать имя участника соседнего круга. Кто называет последним, переходит в группу назвавшего первым.

Игра « Мои ощущения»

Упражнение «Паутина».

Упражнение «Автобус» Участники выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу. Эти две шеренги образуют автобус с пассажирами. Любой желающий может стать пассажиром, которому надо пробраться в другой конец автобуса. Пассажиры автобуса оказались не совсем воспитанными, и поэтому не хотят пропускать пассажира. Все желающие могут попробовать протиснуться «по автобусу». Эта игра проходит очень весело и шумно.

Упражнение «Откровенно говоря».

Упражнение "Колечки"

Упражнение "Кулак-ребро"

Упражнение "Ладушки"

Итоговый круг "Интересное-полезное"

Занятие 2.

Упражнения:

Я люблю, я не люблю..

Упражнение "Ассоциации" (мяч)

Упражнение "Молекула"

Упражнение «Я и стресс».(Цель. Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям).

«Энергизатор» «Смена места» (одно посадочное место убираем).

Упражнение «Смятый лист»

Упражнение "Колечки"

Упражнение "Кулак-ребро"

Упражнение

"Ладушки"

Упражнение "Аплодисменты по кругу"

Занятие 3. Цель: овладение методом устранения напряжения. Предоставление участникам возможности получить обратную связь по поводу своей проблемы, обменяться опытом.

Упражнение «Шаги к успеху»

Мини - лекция "Как справиться со стрессом"

Упражнение «Выкинь свои проблемы» (Модификация упражнения Ньюстром, Скэннел [1997])

Упражнение "Колечки"

Упражнение "Кулак-ребро"

Упражнение "Ладушки"

Упражнение "Лезгинка"

## Итоги занятия

Занятие 4. Цель: познакомить с когнитивными установками, мешающими нормальной сдаче экзамена; переформулировать нездоровые установки на здоровые.

Упражнение «Позитивные и негативные установки».

Упражнение «Слова поддержки».

Упражнение Мини-сочинение «Если не...»

Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Упражнение «Покажи пальцем»

Упражнение "Кулак-ребро-ладонь"

Упражнение "Думающая шляпа"

Упражнение "Лезгинка"

Рисунок двумя руками

Релаксация. «ДИВНЫЙ САД»

ДИВНЫЙ САД

Сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза.

Представьте себе, что вы находитесь в самом необыкновенном месте на земле, в дивном саду. Здесь нет суеты, тревоги. Здесь царят безмятежность и спокойствие. Вокруг полно чудес...

Вас окружают великолепные цветы, издающие необыкновенный аромат. Пригнитесь к одному из них и вдохните его запах — это аромат нежности. Теперь ваша душа будет наполнена нежностью.

Двигайтесь дальше по тропинке... К вам подбежал котенок. Он трется у ваших ног и призывно мурлычет. Возьмите его на руки и погладьте. Как

приятно чувствовать теплый, пушистый комочек в своих руках! Ваше сердце наполняется лаской. Вот котенок прыгнул с ваших рук и исчез. Вы идете дальше...

Перед вами дерево, на котором созрели диковинные фрукты, они такие сочные, спелые. Вы не в состоянии удержаться от соблазна попробовать один фрукт, ведь он созрел именно для вас. Вы откусываете маленький кусочек и чувствуете очень приятный вкус. Ваша душа наполняется щедростью, которой поделилось с вами это необыкновенное дерево.

Вот вы подошли к беседке, увитой растениями. Присядьте на скамью, отдохните. Вокруг летают бабочки, поют диковинные птицы. Насладитесь этой красотой...

Перед вами на столе стоит кувшин. Для вас в нем: припасен нектар мудрости. С каждым глотком ваш; разум наполняется мудростью.

Вы идете дальше. И вот вашему взору открывается водоем. Вода в нем прозрачная и теплая-теплая. Вам так хочется окунуться в нее. Вы с удовольствием входите в воду и ощущаете, как она делится с вами своим спокойствием...

Накупавшись вдоволь, вы выходите из воды, и солнышко нежно ласкает вашу кожу своими лучами. Оно дарит вам свою любовь.

Вы чувствуете радость, удовлетворение от этой прогулки. Ваше сердце, душа, разум наполнены нежностью, лаской, щедростью, мудростью, спокойствием, любовью...

Пора возвращаться.

Медленно пройдите весь путь через сад обратно... В конце садовой тропинки лежит мешочек. Возьмите его, развяжите веревочку. В нем находится то, чего вам не доставало для полного счастья...

Пусть все то, чем поделился этот дивный сад, останется с вами.

Сделайте глубокий вдох. Вернитесь в реальный мир. Медленно потянитесь, откройте глаза.

Занятие 5. Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнения, описанные на этом занятии, лучше проводить в тихом и хорошо проветренном помещении с неярким освещением. Упражнения постарайтесь проводить под спокойную негромкую музыку, подходящую для занятий аутотренингом.

Мини-лекция "Рекомендации психолога по подготовке к ОГЭ, ЕГЭ"

Упражнение «Эксперимент»

Упражнение «Молекула» (Энергизатор)

Упражнение «Мышечная релаксация»

Упражнение «Ресурсные образы» или «Место покоя»

Рисунок «Символ уверенности».

Упражнение "Кулак-ребро-ладонь"

Упражнение "Думающая шляпа"

Упражнение "Лезгинка"

Итоги занятия

Занятие 6. Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций, использовать механизм психической саморегуляции, как самоубеждение.

Упражнение «Имя»

Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Упражнение «Стряхни» (Энергизатор)

Упражнение «Массируем руки»

Упражнение. «Приятно вспомнить»

Упражнение «Прощай, проблема»

Упражнение "Кулак-ребро-ладонь"

Упражнение "Думающая шляпа"

Упражнение "Лезгинка"

Релаксация. ЗВЕЗДНАЯ НОЧЬ

Занятие 7. Феномен страха и его преодоление.

Цели: помочь освоить лекционный материал, научить самообладанию в стрессовых ситуациях, научить снимать психическое напряжение, избавляясь от состояния страха.

Мини-лекция

Техника «Намток»

Техника «Наедине с хищником»

Техника «Дыхание шариком»

Техника « Три – один»

Техника «Сосредоточение на дыхании»

Техника «Сосредоточение на слове»

Упражнение "Кулак-ребро-ладонь"

Упражнение "Думающая шляпа"

Упражнение "Лезгинка"

Пластилинография

Итоги занятия

Занятие 8. Цель: научить избавляться от психо-мышечного напряжения.

Упражнение «Нетрадиционное приветствие»

Мышечная релаксация

Упражнение "Буратино-Пьеро"

Упражнение "Дуб-ива"

Упражнение «Лестница»

Упражнение «Контраст»

Упражнение "ленивые восьмерки"

Упражнение "Сова"

Итоги занятия

Занятие 9. Контроль над страхом. Цели: уменьшение страха, повышение уверенности в себе, положительный эмоциональный настрой, умение выбирать и ставить цели, научить умению концентрироваться в стрессовых ситуациях, помочь в обретении состояния уверенности в собственных силах.

Мини-лекция

Упражнение «Якорь»

Упражнение «Золотая рыбка»

Упражнение "ленивые восьмерки"

Упражнение "Сова"

Упражнение "Перекрестные шаги"

Упражнение медитативное «Вершина горы»

Итоги занятия

Занятие 10. Цель: профилактика и снятие нервного напряжения, помощь в осознание своих положительных сторон, почувствовать свою принадлежность к группе, развить чувство ответственности за других

Мини-лекция

Упражнение "Конкурс хвостунов"

Упражнение "Поводырь"

Упражнение "Зеркало"

Упражнение "ленивые восьмерки"

Упражнение "Сова"

Упражнение "Перекрестные шаги"

Техника медитативная «Лунная дорожка»

Итоги занятия

Занятие 11. Цель: снятие эмоционального напряжения.

Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Упражнение «Сохраняем силы»

Упражнение "Платочек смеха"

Упражнение «Ассоциации»

Упражнение "ленивые восьмерки"

Упражнение "Сова"

Упражнение "Перекрестные шаги"

Упражнение «Снежки»

Итоги занятия

Занятие 12.Цели: способствовать закреплению ресурсного состояния и познавательной активности, положительного настроения, активизация жизненных сил.

Упражнение «Сказка»

Упражнение «Корона»

Упражнение "Счастливая калоша"

Упражнение “Наш внутренний сад”

Арт-терапия “Краски моего Я”

Упражнение “Аплодисменты”

Упражнение "Колечки"

"Кулак-ребро-ладонь"

"Сова"

Занятие 13. Цель: активизация участников группы и повышение их самооценки.

Упражнение “Великан”

Упражнение"Гусеница-бабочка"

Техника визуализации "Бабочки"

Рефлексия занятия. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «СВЕЧА».

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аболин Л. М. О факторах устойчивости к стрессу // Психический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. - Пермь, 1973. - С. 67-69.
2. Андреева А. Д. и др. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. - М., 1994.
3. Антонов В.В., Вавер Г.Ю. Комплексная система психической саморегуляции-Л, 1986
4. Артюхова И.С. Воспитательная работа с подростками: занятия, игры, тесты. - М., Первое сентября
5. Дереклеева Н.И. Справочник завуча 5-11 классы. Москва «Вако», 2006
6. Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости. – М., 1990.
7. Никифоров Г.С., Филимоненко Ю.И., Польшин А.К. Психологические аспекты саморегуляции состояния. – Л., 1986
8. Программа воспитания в организациях образования Восточного Казахстана . Усть-Каменогорск, 2006
9. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М., 1960.
10. Фалькович Т.А., Высоцкая Н.В. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. Москва «Вако», 2007

### Интернет источники

4. <http://nsportal.ru/shkola/>

1. [https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/645337/Тренинг для старшеклассников "Мое уникальное "я""](https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/645337/Тренинг%20для%20старшеклассников%20)

2. <https://ped-kopilka.ru/blogs/lina-valerevna-averina/psihologicheskii-trening-stressoustoichivost-profilaktika-krauding-stresa.html> Психологический тренинг: Стрессоустойчивость. Профилактика краудинг-стресса
3. <https://multiurok.ru/files/trening-po-stressoustoichivosti.html> Тренинг по стрессоустойчивости