

**Министерство труда и социального развития Краснодарского края**

**Государственное казенное учреждение социального обслуживания  
Краснодарского края «Мостовский Комплексный центр реабилитации  
инвалидов»**

Принята на заседании  
социального психолого-  
педагогического консилиума  
21 ноября 2025 г.  
Протокол № 12

Утверждена приказом  
ГКУ СО КК  
«Мостовским КЦРИ»  
от 21 ноября 2025 г. № 23

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Модель стрессоустойчивости»**

Возраст обучающихся: люди с инвалидностью старше 18 лет.  
Срок реализации: курс реабилитации  
Объем программы: 8 часов.

Составитель программы:  
Анькова Анна Сергеевна  
должность: психолог

пгт Мостовкой  
2025

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

В современных, быстро меняющихся условиях жизни, все люди испытывают стресс. У получателей услуг проявления стресса могут быть настолько неприятны, что это начинает пагубно сказываться на их здоровье, самочувствии, могут приводить к тревожно-депрессивным состояниям, снижению трудностям социализации. В связи с этим одной из актуальных задач психолого-педагогического сопровождения является организация работы по формированию стрессоустойчивости. Развитие стрессоустойчивости – это творческий процесс исследования человеком самого себя, формирование представлений о том, что помогает в трудных ситуациях именно данному человеку. Для повышения стрессоустойчивости у инвалидов важно научить их находить и использовать в повседневной жизни свои собственные ресурсы. Ресурсы личности – это жизненные опоры человека, которые находятся в его распоряжении, позволяют ему обеспечивать свои основные потребности и удовлетворять их.

В 90-х годах израильский профессор и практик Мули Лаад предложил многомерную модель стрессоустойчивости BASIC Ph. Автор утверждает, что у человека существуют шесть основных опор, «каналов стрессоустойчивости».

Исследование и осознание того, опора на какие каналы помогает справляться со сложностями, не только повышает уровень стрессоустойчивости человека, но и формирует ответственное и осознанное отношение к себе и своей жизни:

Данная программа направлена на формирование стрессоустойчивости через умение опираться на собственные ресурсы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Модель стрессоустойчивости» имеет **социально-гуманитарную направленность**.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением. Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28

(зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2023 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Мостовский КЦРИ» «№ 07441 от 11.12 2015»;

Устав ГКУ СО КК «Мостовский КЦРИ» «17.01.2021 протокол № 113».

**Новизна** программы заключается в том, что получатели социальных услуг имеют возможности, значительно расширяющие их потенциал адаптации и восстановления в сложных жизненных обстоятельствах.

#### **Актуальность программы:**

Общеразвивающая программа по стрессоустойчивости предлагает комплексный подход к решению этой проблемы, направленный на формирование у получателей социальных услуг навыков эффективного управления стрессом. Программа учит распознавать признаки и источники стресса, разрабатывать индивидуальные стратегии преодоления, а также поддерживать оптимальный уровень психоэмоционального благополучия.

#### **Педагогическая целесообразность программы**

Программа «Модель стрессоустойчивости» приобретает особую педагогическую значимость применительно к лицам с инвалидностью. Данная целевая группа испытывает повышенный уровень стресса, обусловленный как физическими ограничениями и проблемами со здоровьем, так и социальными барьерами, и психологическими трудностями, связанными с дискриминацией и стигматизацией.

В этой связи, формирование навыков стрессоустойчивости у инвалидов является не просто желательным, а необходимым условием их успешной интеграции в общество, повышения качества жизни и реализации потенциала.

**Адресат программы:** взрослые от 18-60 лет.

**Объем программы:** 8 часов.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу.

**Форма занятий:** индивидуальные и групповые.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** развитие навыков стрессоустойчивости, повышение уровня жизнестойкости, профилактика антивиталяного поведения.

**Задачи программы:**

**Обучающие:** *обучать получателей социальных услуг:*

психологической грамотности в вопросах, посвященных стрессу и стрессоустойчивости;

многомерной модели стрессоустойчивости BASIC Ph.

**Развивающие:** *развивать у обучающихся:*

стремление к пониманию, осознанию и использованию своих ресурсов, ответственного отношения к себе, своей жизни;

навыки применения практических приемов преодоления стресса;

навык снижения тревожно-депрессивных симптомов;

уверенность в себе и своих силах.

**Воспитательные:** *воспитывать у реабилитантов:*

ценностное отношение к жизни.

**Коррекционные:** *корректировать у инвалидов:*

реакции на стресс в обычных жизненных ситуациях.

**1.3. Учебный план**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Модель стрессоустойчивости»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Всего часов</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>Практические занятия</b>
<b>1</b>	<b>Раздел 1.</b> «Модель стрессоустойчивости»	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

**1.4. Содержание программы**

## **Раздел 1. «Модель стрессоустойчивости»**

### **Занятие 1.1. Вводное. Что такое стрессоустойчивость? Основные понятия.**

**Теоретическое занятие:** Что такое стрессоустойчивость? Основные понятия: Стресс, физиология стресса, стрессоустойчивость, сигналы собственного стресса.

**Практическое занятие:** Упражнение «Мои сигналы стресса», Техника «Стоп-сигнал»

### **Занятие 1.2. Многомерная модель стрессоустойчивости BASIC Ph**

**Теоретическое занятие:** Что такое модель BASIC Ph? Детальный разбор шести каналов (вера и ценности, чувства и эмоции, социальная поддержка, воображение и креативность, мышление и интеллект, тело и действие).

**Практическое занятие:** Упражнение –диагностика: «Мой профиль BASIC Ph», Практикум: «Прокачка слабого канала», Упражнение: «Аптечка первой помощи по модели BASIC Ph

### **Занятие 1.3. Работа с опорой. Тело. Физические действия.**

**Теоретическое занятие:** Знакомство с телесной опорой Physiology and activities. Обсуждение вопросов: «Как реагирует мое тело? Что хорошо для моего тела? Что плохо для моего тела? Что я могу делать для своего тела, чтобы снять стресс?»

**Практическое занятие:** Упражнение «Карта тела». Способы преодоления стресса через физическую деятельность своего тела. Регуляция дыхания. Мышечная релаксация.

### **Занятие 1.4. Работа с опорой. Осмысление.**

**Теоретическое занятие:** Знакомство с когнитивной опорой - Cognition. Обсуждение вопроса: «Что я могу проанализировать?». Создание «Алгоритма осмысления проблемы». Идеомоторная тренировка (мысленное проигрывание предстоящей деятельности).

**Практическое занятие:** Составление списка когнитивных стратегий, которые помогут, ничего не изменив, по существу. Игра «Хорошо и плохо».

### **Занятие 1.5. Работа с опорой. Воображение. Творчество.**

**Теоретическое занятие:** Знакомство с творческой опорой - Imagination. Нахождение решения проблем через творческую деятельность. Обсуждение вопросов: «На что я могу переключиться в стрессовой ситуации? Какой из способов переключения для меня сейчас наиболее реалистичен? В случае какого напряжения я бы мог на это переключиться?»

**Практическое занятие:** Упражнение «Линия времени». Рисование. Работа с МАК.

### **Занятие 1.6. Работа с опорой. Общество.**

**Теоретическое занятие:** Знакомство с социальной опорой - Social. Обсуждение вопросов: «Когда мне нужны люди, а когда я нуждаюсь в одиночестве? На кого из людей я могу опереться?»

**Практическое занятие:** Упражнение «Я и мое окружение». Упражнение «Моя группа поддержки». Каждый записывает на свои листы, как минимум 6 человек с кем можно поговорить, а также телефон доверия. Работа с МАК.

### **Занятие 1.7. Работа с опорой. Чувства. Эмоции.**

**Теоретическое занятие:** Знакомство с эмоциональной опорой - Affect. Обсуждение вопроса: «Какие эмоции я испытываю и как?».

**Практическое занятие:** Рисование «Мои чувства». Работа с МАК. Упражнение «Мусорная корзина».

### **Занятие 1.8. Заключительное. Работа с опорой. Вера. Убеждения.**

**Теоретическое занятие:** Знакомство с опорой ценностных убеждений – Believe. Обсуждение вопросов: «Когда стресс, во что я верю? Мы можем выбирать сами во что верить? Всегда я могу сам решать во что верить?». Актуализация личностного потенциала.

**Практическое занятие:** Упражнение «Мои ценности и убеждения». Арт-упражнение «Мои убеждения в рисунке». Работа с притчами. Работа с МАК. Упражнение «Чемодан».

## **1.5. Планируемые результаты**

**После изученного материала программы у обучающихся социальных услуг улучшатся:**

психологическая грамотность в вопросах, посвященных стрессу и стрессоустойчивости;

основы восприятия многомерной модели стрессоустойчивости BASIC Ph.

**У получателей социальных услуг разовьется:**

стремление к пониманию, осознанию и использованию своих ресурсов, ответственного отношения к себе, своей жизни;

навык применения практических приемов преодоления стресса;

навык снижения тревожно-депрессивных симптомов;

уверенность в себе и своих силах.

**Реабилитанты будут владеть:**

Различными техниками стрессоустойчивости



## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Модель стрессоустойчивости»

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
		<b>Раздел 1. «Модель стрессоустойчивости»</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
1		Занятие 1.1. Вводное Что такое стрессоустойчивость? Основные понятия	1	0.5	0.5
2		Занятие 1.2. Многомерная модель стрессоустойчивости BASIC Ph	1	0.5	0.5
3		Занятие 1.3. Работа с опорой. Тело. Физические действия.	1	0.5	0.5
4		Занятие 1.4. Работа с опорой. Осмысление.	1	0.5	0.5
5		Занятие 1.5. Работа с опорой. Воображение. Творчество.	1	0.5	0.5
6		Занятие 1.6. Работа с опорой. Общество.	1	0.5	0.5
7		Занятие 1.7. Работа с опорой. Чувства. Эмоции.	1	0.5	0.5
8		Занятие 1.8. Заключительное. Работа с опорой. Вера. Убеждения.	1	0.5	0.5
<b>ВСЕГО</b>			<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое оснащение**

#### **Оборудование:**

Проектор;  
Наглядный и дидактический материал;  
Световой мерцающий ковер-панно «Звездное небо»;  
Интерактивная пузырьковая колонна;  
Световая панель «Лунная ночь»;  
Карты МАК.

## **2.3. Формы контроля (аттестации) планируемых результатов**

Программа предусматривает оценивание знаний, умений, навыков и личностных показателей в начале занятий, а также итоговый контроль в конце срока реализации программы. На каждом занятии специалист, реализующий программу, проводит текущий контроль по предметным показателям, используя различные методы социально-психологической работы.

## **2.4. Оценочные материалы**

Диагностические мероприятия осуществляются с помощью метода педагогического наблюдения и могут быть дополнены тестовыми методиками. Комплекс мероприятий по социально-психологической реабилитации для лиц с ментальными нарушениями разрабатывается индивидуально, с учетом имеющихся нарушений.

## **2.5. Методическое обеспечение программы**

### **Методические материалы**

Реализация программы основывается на следующих принципах:

принцип единства диагностики и коррекции, который обеспечивает целостность педагогического процесса;

принцип единства коррекционных и развивающих задач;

принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей получателей социальных услуг;

принцип целостности восприятия предполагает наполнение жизни получателей социальных услуг яркими впечатлениями и переживаниями от восприятия окружающего мира;

принцип интегративности программы заключается во взаимосвязи различных видов деятельности получателей социальных услуг;

принцип доступности и последовательности предполагает построение учебного процесса от простого к сложному;

принцип деятельностного подхода - любые знания приобретаются получателями социальных услуг во время активной деятельности.

**Методы работы:**

словесный (используется при освоении нового материала, объяснении правильных приемов работы, исправлении и предупреждении ошибок);

наглядный (инвалиды усваивают информацию, приобретают умения с помощью наглядных пособий, показа просмотра видеозаписей);

практический (обучающиеся самостоятельно или с помощью педагога, воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).

## Педагогические технологии, используемые при реализации программы

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1	<b>Технология развивающего обучения</b>	Развитие личности и ее способностей	Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности получателей социальных услуг, при которой они сами «додумываются до решения проблемы»	Развиваются мыслительные способности, активизируется самостоятельная деятельность, происходит творческое овладение предложенным материалом
2	<b>Личностно - ориентированная технология</b>	Максимальное развитие индивидуальных способностей, инвалидов на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельность	Выработка индивидуального пути развития каждого через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности каждого инвалида, исходя из его индивидуальных особенностей
3	<b>Здоровьесберегающая технология</b>	Формирование, укрепление, сохранение социального, физического, здоровья	Создание совокупности организационных, обучающих условий	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления
4	<b>Игровая технология</b>	Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения, информации, знаний, получения опыта	Включение в процесс игровой деятельности Включение в процесс игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень инвалидов, мобилизуются личностные ресурсы каждого участника

<b>5</b>	<b>Технология дифференцированного обучения</b>	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития способностей инвалидов	Подбор методов индивидуального обучения	Инвалиды усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями, возможностями и ограничения жизнедеятельности
<b>6</b>	<b>Арт-терапевтическая технология</b>	Гармоничное развитие инвалида, расширение возможностей его социальной адаптации посредством искусства	Воздействие различных средств искусства на психику инвалидов	Осуществление коррекции нарушений психоэмоциональных процессов и отклонений в личностном развитии

#### **Кадровое обеспечение:**

Программа реализуется специалистом, имеющим высшее профессиональное образование, курсы повышения квалификации, профессиональную переподготовку.

### **Раздел 3. Список используемой литературы**

#### **Основная**

1. Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: индивидуальные и межличностные копинги. – Флинта, 2023. – 120 с.
2. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. – М.: ЭКСМО, 2002. – 272с.
3. Кларк Д. Тревога и страхи. Как их преодолеть - СПб.: Питер, 2023.- 208 с.
4. Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2004. – С.219.

#### **Дополнительная**

1. Куприянов Р. В., Кузьмина Ю. М. Психодиагностика стресса: практикум/ М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
2. Берг, Т.Н. Нервно - психическая неустойчивость и способы ее выявления/ Т.Н.Берг. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. – С.28-33

#### **Интернет источники**

1. Путеводитель для педагогов-психологов создаем персональный кубик стрессоустойчивости BASIC Ph:  
<https://ppms22.ru/upload/medialibrary/ec3/ahwap52036reprvat8d8963w1ties4m2/2221019758A01B01F001-1-1731428510.pdf>
2. Упражнения на снятие напряжения:  
[http://donrctt.ru/uploads/08\\_05\\_2020/uprazhnenia\\_na\\_snyatia\\_napryazhenia\\_i\\_stressa.pdf](http://donrctt.ru/uploads/08_05_2020/uprazhnenia_na_snyatia_napryazhenia_i_stressa.pdf)
3. Базовые техники работы с ассоциативными метафорическим картами:  
<https://mac-cards-online.tilda.ws/stati/tpost/48p25vody1-bazovie-tehniki-raboti-s-metaforicheskimi>