**Модуль: Психология саморегуляции психических состояний.**

**Кейс №12:**  **ПСИХОЛОГИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРЕССА**

**Возрастной контингент**: 9-11 класс

**Цели**:

* Психопрофилактика эмоциональных нарушений;
* Формирование адаптивных форм реагирования в стрессовых ситуациях;
* Анализ позитивной роли переживания стресса;
* Развитие репертуара копинг-стратегий переживания стресса.

**Задачи:**

* Знакомство с психофизиологическими регуляторами стресса и дистресса;
* Понимание сути защитных механизмов переживания стресса;
* Умение различать осознанный и неосознанный процесс регуляции эмоций;
* Обучение эмоционально ориентированным копинг-стратегиям преодоления стресса;
* Обучение проблемно-ориентированным копинг-стратегиям преодоления стресса.

**Психологические компетентности личности:**

* Умение осознавать изменения в эмоциональном состоянии и правильно их интерпретировать;
* Способность различать адаптивное и неадаптивное эмоциональное реагирование в стрессовой ситуации;
* Способность различать продуктивное и непродуктивное поведение в стрессовой ситуации;
* Умение переживать первичные и вторичные эмоции;
* Знание правил психологической фокусировки в ситуации усиления и ослабления стресса;
* Базовые навыки совладания с отрицательными эмоциями и импульсивным поведением;
* Способность выдерживать эмоциональный дискомфорт;
* Навыки саморегуляции в ситуациях, которые невозможно изменить (модулирование, а не устранение эмоций).

**Теоретико-методологические основания разработки занятия**:

* Теория стресса и дистресса Г.Селье
* Транзактная модель стресса Р.Лазаруса и С.Фолкман

**Форма занятия**: урок с элементами социально-психологического тренинга

**Методы реализации**: беседа, рефлексивные игры, ИКТ-сопровождение (медиа-презентация и видеоматериалы).

**Краткий список литературы по дидактической разработке занятия:**

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журнал. 1994. Т. 15, N 1.
2. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / М.: ИП РАН, 2008.
3. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Авантитул, 2004.
4. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2001.
5. *Гоулман Д.* Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2009.
6. *Падун М.А*. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы. Психол. журнал, 2010, 31(6)
7. *Рассказова Е.И., Гордеева Т.О*. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы  // Психологические исследования: 2011. N 3(17).
8. *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Пер Сэ, 2006
9. *Левис Ш., Левис Ш.К*. Ребенок и стресс. СПб: Питер Пресс, 1996 – 208 с
10. *Петрова Е., Самсонова Е*.Как предотвратить негативные последствия стресса у детей. М Академия, 2010