



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР "НЬЮТОН" г. ЧЕЛЯБИНСКА "



Развитие копинг-стратегий как одно из направлений повышения жизнестойкости выпускников



Жохова Ольга Николаевна, педагог-психолог
МАОУ «ОЦ «НЬЮТОН» г. Челябинска»

2024 год

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.12 №273-ФЗ (ред. от 25.12.23) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп. вступ. В силу 1.04.24)

«Психолого-педагогическая (...) помощь оказывается детям, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации и включает в себя:

- *психолого-педагогическое **консультирование** обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников;*
- ***коррекционно-развивающие** и компенсирующие **занятия** с обучающимися;*
- ***помощь обучающимся в профориентации, получении профессии и социальной адаптации»***



Концепция развития психологической службы в системе общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2025 года

«На современном этапе развития психологической службы требуется решение следующих актуальных задач:

- содействие в построении индивидуальной образовательной траектории обучающихся;*
- содействие созданию условий для самостоятельного осознанного выбора обучающимися профессии (или профессиональной области);*
- содействие в позитивной социализации детей;*
- организация мероприятий по профилактике и коррекции отклоняющегося (агрессивного, аддиктивного, виктимного, суицидального и т.п.) и делинквентного (противоправного) поведения детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;*
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, включая применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, оптимизацию нагрузки обучающихся, формирование культуры здоровья и здорового образа жизни, воспитание осознанного устойчивого отрицательного отношения к употреблению никотинсодержащей, алкогольной продукции, наркотических средств и психотропных веществ, иных психоактивных веществ»*



Федеральные государственные образовательные стандарты и ФОП (утверждены Приказом Министерства просвещения Российской Федерации в 2023 году)

*«Требования к личностным результатам включают осознание российской гражданской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; ценность самостоятельности и инициативы; наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности; сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой **позитивных ценностных ориентаций** (...) в том числе в части формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия, а также результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям»*

*«Овладение регулятивными универсальными учебными действиями включает умения **самоорганизации, самоконтроля, развитие эмоционального интеллекта**»*



Методические рекомендации по использованию результатов социально-психологического тестирования при разработке и реализации системной профилактической работы с обучающимися образовательных организаций города Челябинска (КДО г. Челябинска, 28.03.24)

«Зависимость от мнения окружающих»

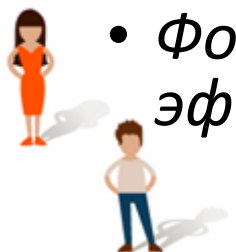
- Развитие «Я-концепции», субъективного контроля, аффилиации, ассертивности, способности выразить собственное мнение.
- Формирование культуры достижений, развитие ассертивности, развитие коммуникативных навыков, свободы самопрезентации.

Склонность к риску

- Формирование отношения к собственной жизни и жизни окружающих как высшей социальной ценности.

Плохая адаптивность, низкий уровень стрессоустойчивости

- Формирование стрессопреодолевающего поведения через освоение эффективной коммуникации и создания положительного образа «Я»



Жизнестойкость (от англ. hardiness – выносливость, стойкость)

Сьюзен Кобейс,
Сальватор Мадди



Паттерн структуры установок и навыков, позволяющий преодолеть трудности и превратить их из потенциально травмирующего фактора в возможности, активно противостоять им, использовать их для личностного роста и продолжить развитие на более высокой ступени чем предполагалось. Система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром.



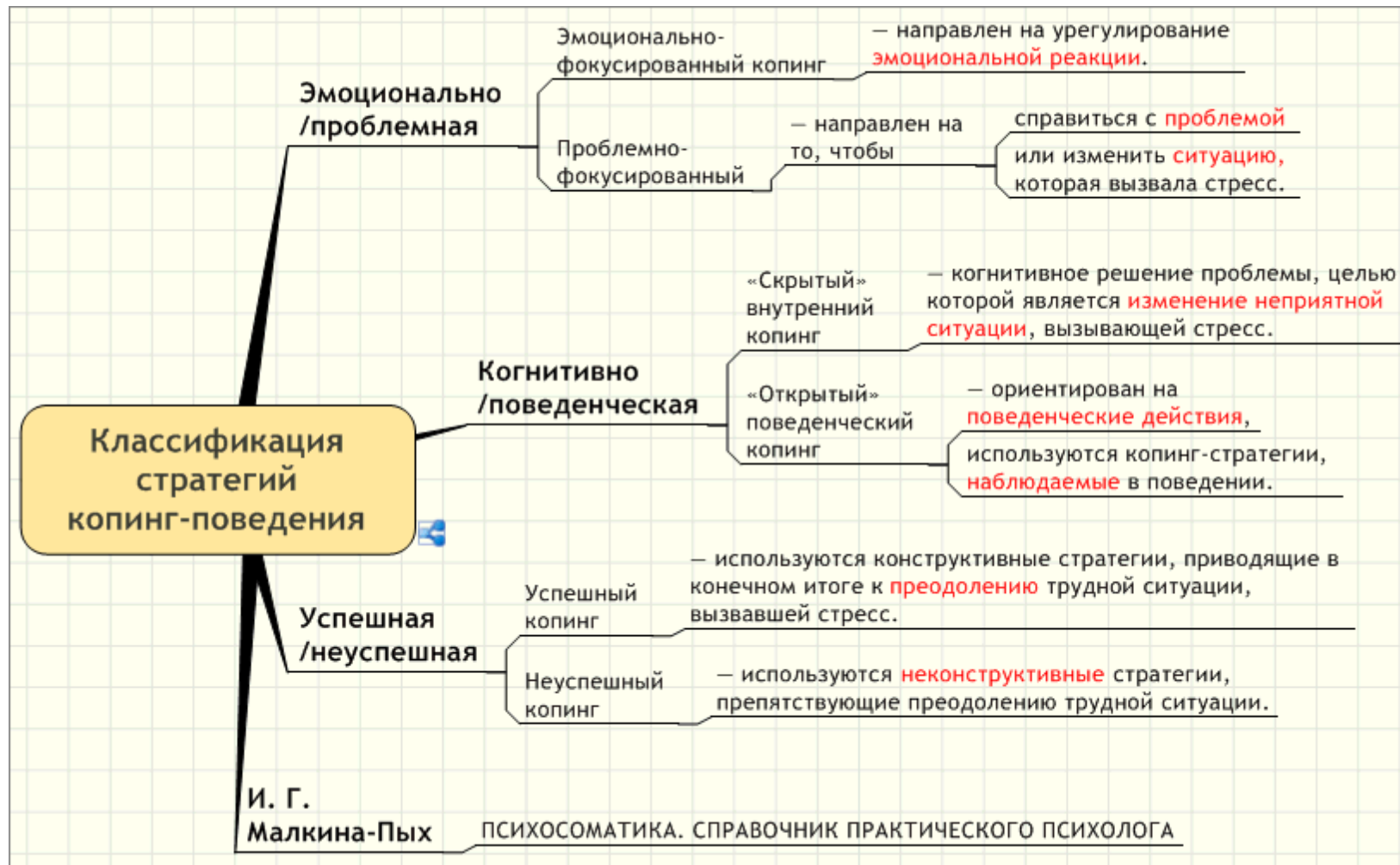


Система жизнестойкости С. Мадди

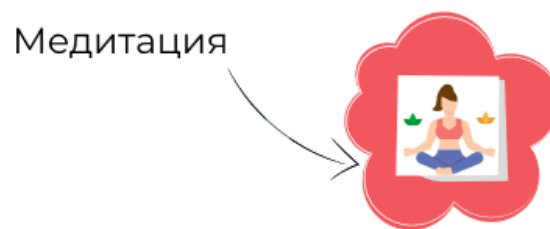
Модель жизнестойкости по М.В. Логиновой

Копинг-стратегии	Общая интернальность	Экстраверсия
Активность	Ригидность	Искренность
Готовность к самостоятельному планированию	Готовность к деятельности	Готовность к ответственности

Копинг-стратегия - это способ адаптироваться к стрессовой ситуации, это реакция на стресс, выраженная через мысли, чувства и действия.



Примеры копинг-стратегий:



Формы работы:

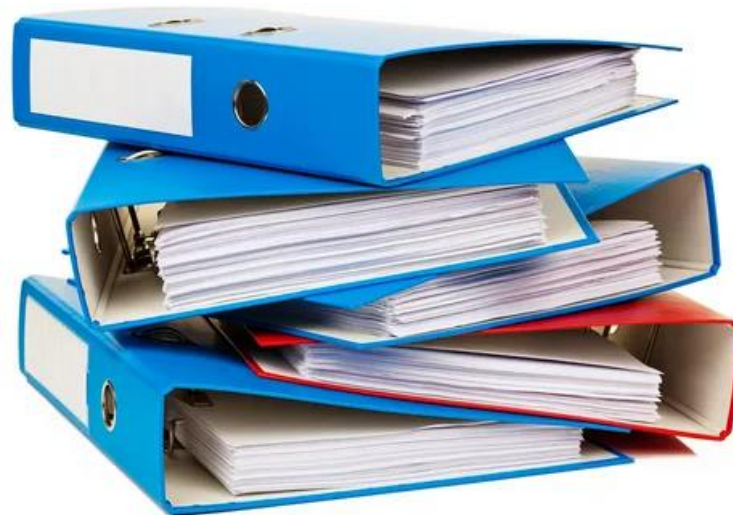
Копинг стратегии для подростков

*Рабочая тетрадь поддержки
перед экзаменами*



Кристина Гунтовая

Программы по
развитию/формированию
копинг-стратегий у подростков
(Например тренинг «Ресурсы
стрессоустойчивости»
Монина Г.Б., программа
Писарчук Т.М.)

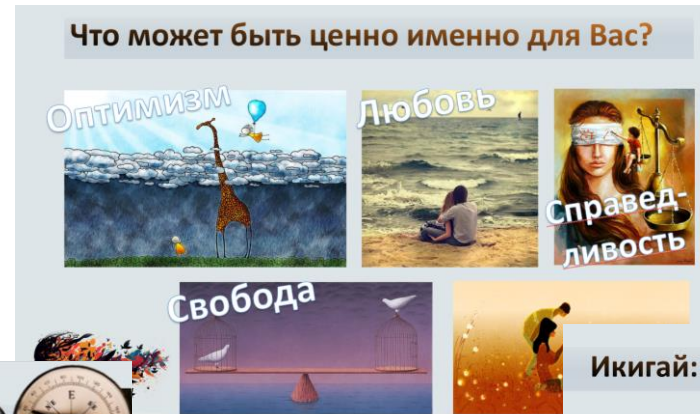


Групповая и
индивидуальная работа


Групповое занятие «Мои жизненные ценности»

Цель: развитие навыков планирования и оценки своих жизненных целей.


Время проведения: 60 минут.



Понятие



- Жизненные ценности – идеалы, на которые в своей жизни ориентируется человек.
- Жизненные ценности человека можно смело назвать его внутренним компасом, по которому необходимо сверять все шаги. Ведь когда имеются определённые установки, человеку гораздо проще продумывать действия и принимать верные решения.



Этапы беседы (проблема истощение ресурса психики):

Этап	Деятельность педагога-психолога	Деятельность обучающегося
Организационно-мотивационный (3 минуты)	Рассказывает о цели, плане работы, инструментарии. Знакомит (если требуется) с правилами работы с МАК.	Внимательно слушает, если возникают вопросы - задает.
Работа с колодой «Поиск внутренней опоры»	Задаёт вопросы: Как ты понимаешь, что такое опора для человека? Зачем она нужна? А что может быть внутренней опорой для тебя? Затем предлагает выбрать карту из колоды, описать ее и рассказать о какой опоре она говорит?	Выбирает карту, рассказывает что на ней происходит, какие эмоции вызывает, о каком ресурсе/проблеме говорит и почему.
Коллаж	Рассказывает как изготовить коллаж на тему «Мои ресурсы»: на листе А4 находим место для выбранной карты, потом ищем в журналах картинки и фото того, что хотелось бы добавить к карте и в свою жизнь; потом их нужно вырезать и приклеить	Создает коллаж по теме «Мои ресурсы», в случае необходимости дорабатывает его с помощью маркеров/карандашей.
Подведение итогов	Помогает обучающемуся сделать вывод о том, какие ресурсы для него самые важные, каких не хватает в данный момент, спланировать как можно их восполнить.	Фотографирует коллаж, записывает сформулированный вывод и планы по восполнению ресурса.