

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №15 города Ставрополя



**Научно – методический семинар
как организационно –
педагогическое условие развития
копинг – поведения учителей
общеобразовательной организации**

Развитие копинг – поведения учителей потребовало создания организационно – педагогических условий, обусловленных теоретическими положениями, раскрытыми в предыдущих параграфах и предусматривающих совокупность внешних внутренних условий, учитывающих особенности педагогической деятельности.

Цель данной экспериментальной программы заключалась в повышении уровня копинг – поведения учителей и овладения ими теоретическими и методическими психолого - педагогическими знаниями по обеспечению личной готовности к активной профессиональной деятельности в условиях стрессогенной образовательной деятельности.

Задачи экспериментальной программы:

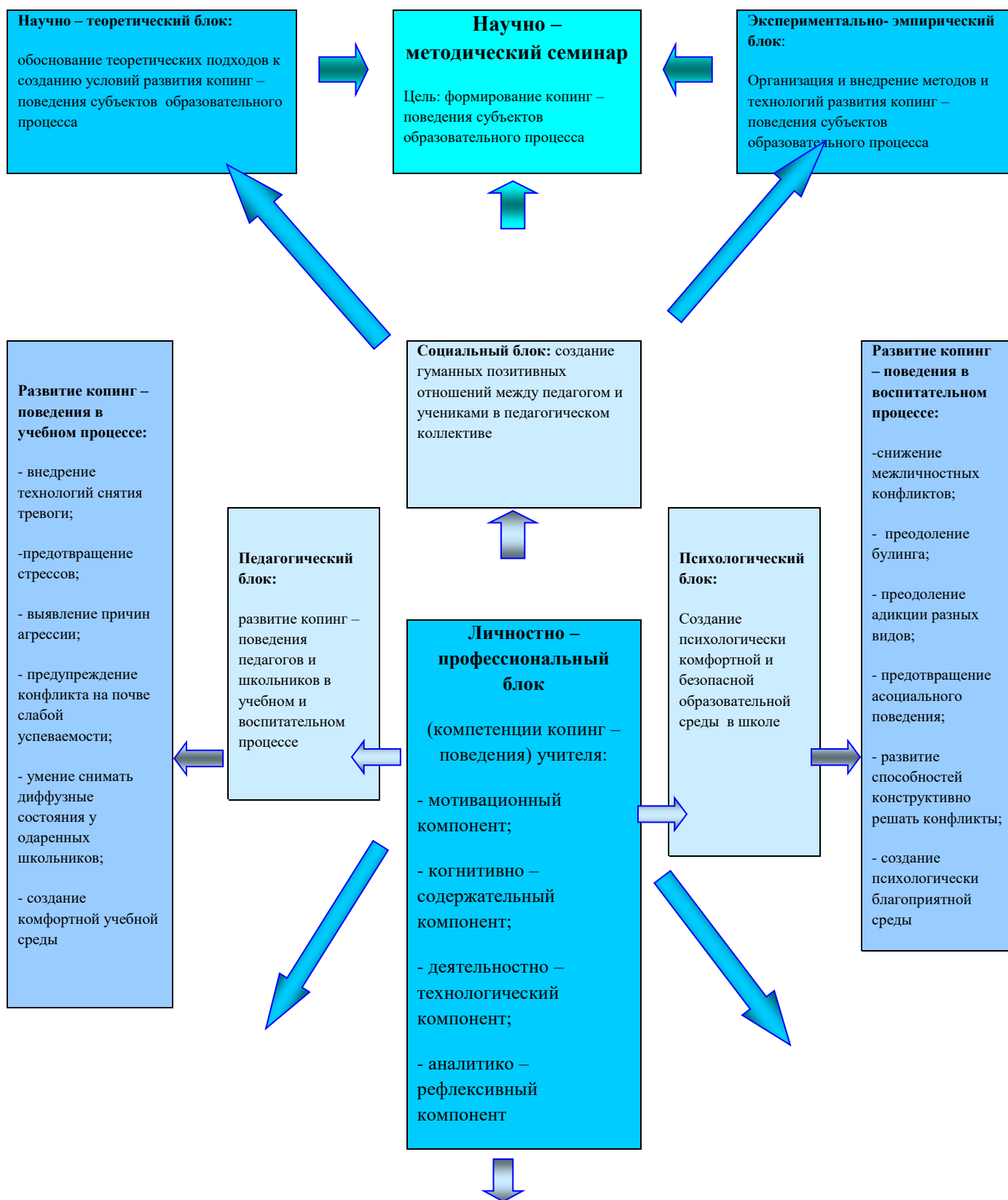
- сформировать у педагогов представление о копинг – поведении: структуры, содержании, функциях, проявлениях;
- провести диагностические исследования по выявлению особенностей личных копинг – стратегий членов педагогического коллектива;
- выявить проблемы в проявлении личных копинг – стратегий учительского состава школы;
- провести тренингово – консультативную работу по развитию совладающего поведения у учителей;
- создание благоприятной социально – психологической среды в коллективе как внешнего условия развития копинг – поведения;
- стимулировать разработку индивидуальных программ копинг – поведения.

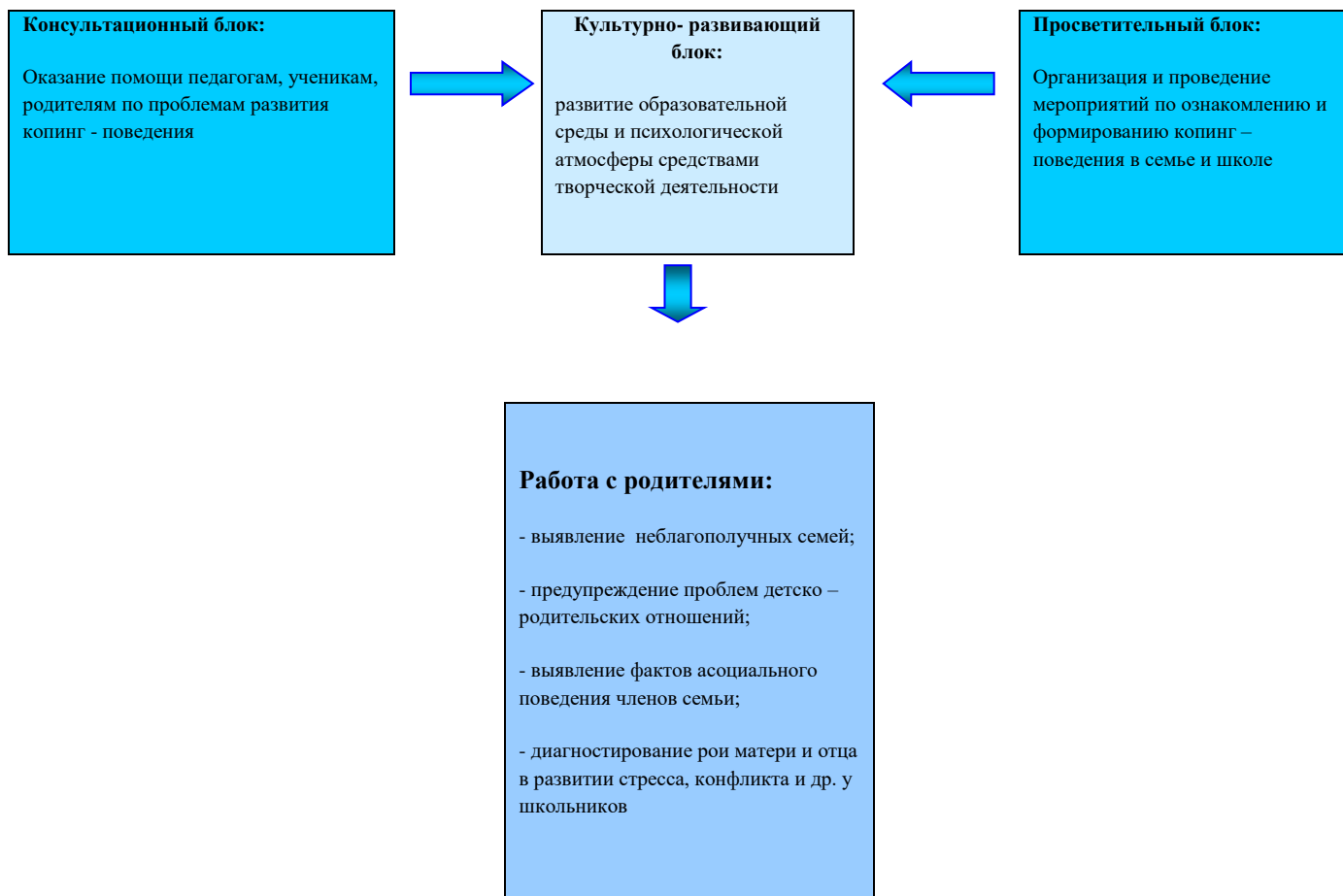
Основные принципы реализации экспериментальной программы:

- принцип осуществления индивидуального подхода по результатам проведенного диагностирования, определения личного потенциала и его развития в преодолении кризисных, стрессовых и конфликтных ситуациях как проявления возможности и готовности преодоления личной и профессиональной дезадаптации;
- принцип средовой психолого – педагогической и социальной поддержки в развитии копинг – стратегий поведения учителей;
- принцип актуализации личностного развития как процесса совершенствования индивидуального самопознания, формирования уверенности в собственных предпринимаемых действиях по совершенствованию личностных качеств и оптимизации профессионального поведения, а также самореализации;
- принцип ответственного отношения к личному физическому и психическому здоровью как социально – психологические условия, способствующие гармоничному развитию педагога.

Модель научно – методического семинара

по формированию копинг – поведения субъектов образования





Научно – теоретический блок включал проведение серии научно методических семинаров, по проблеме развития копинг – поведения у участников образовательного процесса. Целью данных семинаров являлось формирование теоретических представлений о копинг – поведении и его влиянии на профессиональную эффективность и благополучие педагогов в современном образовательном процессе, имеющего тенденцию к усилению стрессогенности, конфликтности. Данные семинары предполагают реализацию в современных интерактивных формах: проблемный семинар, семинар – диспут, семинар – дискуссия. Интерактивные формы определили возможность участия в мероприятиях каждого из присутствующих педагогов. Актуальность проводимых семинаров заключалась в усилении мотивов погружения в данные темы и овладении комплексом знаний, направленных на совершенствование собственной системы копинг – поведения.

Система семинаров организовывалась по следующим темам:

1. Психологические теории копинг – поведения отечественных и зарубежных психологов.
2. Особенности копинг – поведения педагогов образовательных школ.
3. Влияние образовательных условий на развитие копинг – поведения школьников.
4. Роль семьи в становлении личностной копинг – стратегии школьников.
5. Саморазвитие личности педагога как условие определения копинг – стратегии поведения.

б. Психолого – педагогическая среда школы и ее влияние на эффективность развития совладающего поведения учителя.

В ходе данных семинаров осваивались такие понятия как «копинг – стратегия», «копинг – поведение», «совладающее поведение», «кризис», «конфликт», «стресс», «стрессовые ситуации», «личный психологический ресурс», «жизнестойкость» и др.

Второй блок «Экспериментально – эмпирический» направлен на проведение диагностических исследований владения педагогами, учениками, родителями копинг – стратегиями. В ходе исследования применялись методы и методики, которые позволяли каждому педагогу представить личные особенности в уже сформированных на начало экспериментальной работы в совладающем поведении и зафиксировать их в личном кейс – банке или портфолио. Полученные результаты обсуждались в ходе дискуссий или педагогических брифингов, что давало возможность выявить проблемы совладающего поведения на уровне образовательного учреждения и их влияние на успешность учебной деятельности учеников.

В ходе исследования в рамках реализации данного блока основными методами диагностики выступили следующие:

№	Название методики	Направление	Автор
1	тест на определение стресса	выявление уровней стрессового состояния	В.Ю. Щербатых
2	методика «Стиль саморегуляции поведения»	исследование общего уровня саморегуляции	В.И. Моросанова Е.М. Коноз
3	методика «Индикатор копинг-стратегий»	выявление доминирующих копинг-стратегий	Д.Амирхан
4	«Тест-опросник механизмов психологической защиты»	выявление особенности механизмов психологической защиты	Р.Плутчик Г. Келлерман Х.П. Конте
5	«Тест жизнестойкости»	исследование общего уровня жизнестойкости и стрессоустойчивости	С.Мадди Д.А. Леонтьев Е.И. Рассказова

6	Тест «Многомерная шкала восприятия социальной поддержки»	диагностика средовых копинг-ресурсов	Д.Зимин
---	----------------------------------------------------------	--------------------------------------	---------

В третьем блоке «Содержательно психолого – педагогическом» решается задача представления различных способов преодоления непродуктивного совладающего поведения, раскрываются особенности продуктивного копинг – поведения. Для данного блока преимущественным применением использования являлись кейс – методы. В современной деятельности такой как решение конкретных ситуационных задач в определенных психолого – педагогических комбинациях педагогом анализировались применения определенной копинг – стратегии, определялась правильность или неверность сделанного выбора, развивали умение определять оптимальный вариант или выдвигать альтернативный.

Учителям предлагались ситуации, имеющие конфликтное содержание в общении с учениками – подростками, с детским коллективом, с родителями или коллегами. Большое число кейсов были направлены на развитие умения предвидеть конфликтную ситуацию, поиска выхода из стресса, определения форм и методов поддержания личных ресурсов жизнестойкости, нахождение арт – методов и других способов психического оздоровления и поддержки устойчивости в жизненных проблемах. В ходе реализации данного блока применялись игровые, арт – терапевтические методы, лито- и либротерапии и многое другое. На примере конфликтов «учитель – ученик», дискуссии на тему новостных историй, имеющих общественный резонанс из сферы образования и связанные с нарушениями копинг – поведения, осуществляемого вне принятых норм и законов в педагогической среде, а также текущие реальные ситуации из ежедневной практики школы. Данные методы реализовывались в деловых играх, брейн – сторлингах, круглых столах, тренингах.

Особое значение предавалось тренингам. В теоретической части овладения понятиями совладающего поведения центральное место занимало представление о проявлении копинг – поведения как выражения ценностно смысловой сферы педагога и его мотивации к личностному росту. В ходе тренингов в различных упражнениях развивались важнейшие личностные качества: волевые, эмоциональные, поведенческие, межличностного общения, изменения смыслового отношения к сложным профессиональным и жизненным ситуациям, закреплялись рациональные приемы копинг – поведения учителя в учебной и воспитательной деятельности.

В четвертом «Личностно – профессиональном» блоке работа носила развивающий и коррекционный характер в индивидуально – ориентированном подходе к каждому педагогу. На основе постоянно оформляемом кейс – банке или портфолио педагога смогли выделить собственные проблемы совладающего поведения. Для каждого было предложено составить саморазвивающую индивидуальную программу,

нацеленную на преодоление непродуктивных форм копинга. Индивидуальные программы включили разделы по повышению мотивации овладения продуктивным совладающим поведением, развития эмоциональной устойчивости, расширения навыков вербального и невербального общения в стрессовых ситуациях. Особое внимание имели следующие формы работы над личным копинг - поведением: аутотренировки, библиотерапия, дыхательные техники, закрепление наиболее значимых приемов снижения внутреннего напряжения, способам музыкотерапии, фототерапии, экскурсионных прогулок и др.

Данное направление дополнялось формированием саморегуляции переживаний в психогимнастике, игротерапии, упражнениях на релаксацию, саморефлексии.

В своих теоретических исследованиях нами раскрыт социальный фактор развития совладающего поведения, где значение придается развитию способности обращаться за помощью к окружающим и самому педагогу оказать поддержку в сложной стрессовой или конфликтной ситуации. Для этого выбраны были игры на групповое взаимодействие, тренинги на толерантность, доверие, самоактуализацию, установление позитивного эмоционального контакта.

Все содержание блока включало расширение возможностей использования продуктивной копинг – стратегии и формировались модели совладающего поведения в различных ситуациях.

Данная работа определяла возможность перестройки совладающего поведения в процессе осознания личных поведенческих стратегий, овладение социально приемлемыми формами проявления эмоций, характера, поведения, накопление конструктивных средств преодоления неблагоприятных жизненных ситуаций, ответственного отношения к личным поступкам, навыков саморегуляции, установки на самосовершенствование.

Пятый «Консультативный» блок ориентирован на процесс психологического сопровождения, развиваемого копинг – поведения педагогов и оказание помощи в случае возникновения психологического дискомфорта и закрепления продуктивных форм совладающего поведения, где применяются коррекционные методы. Наиболее эффективными, с нашей точки зрения, были определены такие как: библиотерапия, психогимнастика, релаксация, дыхательные упражнения.

Библиотерапия как коррекционное воздействие с помощью специально подобранной разнообразной литературы для чтения с целью оказания помощи педагогу в нормализации психического состояния.

Данный метод направлен на оптимизацию реакций и действий в эмоционально – стрессовых и конфликтных ситуациях.

Психогимнастика включает в процесс улучшения психического состояния различные движения: пантомимика в виде этюдов, игр, психомышечной тренировки и упражнений. Не менее значительными выступают упражнения на концентрацию. Для снятия эмоционального

напряжения предлагаются упражнения – концентрации на слове, счете, звуке, эмоциях, настроениях, ощущениях и др.

Визуализация направлена на актуализацию эмоциональной памяти, где требуется воссоздание испытанных когда то ощущениях: осязательных, зрительных, телесных, слуховых.

В шестом «Просветительском» блоке роль педагога преобразуется в активного просветителя родителей и других участников развития у детей продуктивных копинг – стратегий в поведении. Освоенный в ходе экспериментальной программы разнообразный психолого – педагогический материал на различных организуемых мероприятиях, представляемых для родителей. Просветительская тематика касается таких проблем как особенности возраста и проявление копинг – поведения, влияние детско – родительских отношений на развитие совладающего поведения детей разных возрастов, материнское и отцовское влияние на формирование стратегии копинг – поведения, детские сообщества и их значения в развитии копинг – поведения.

Особое внимание в просветительской работе уделялось развитию у родителей навыков собственного копинг – поведения в условиях семейной жизнедеятельности и воспитания детей. В просветительской работе с семьей важным элементом было мотивировать родителей на развитие детско – родительских отношений, где присутствует теплота во взаимодействии с ребенком, отсутствуют оскорбления и обвинения, вызывающие оборонительную позицию копинг – поведения.

Организация профессионального сопровождения и просвещения родителей является частью целостной системы условий, определяющих выработку конструктивных способов совладания, нацеленных на решение овладения разнообразными способами совладающими со стрессами поведения. (см схема 5)

Таким образом, разработанная программа научно – методического семинара способствовала определению содержания, функции, технологии и структуры в осуществлении развития копинг – поведения педагогов в широком профессиональном, социальном и личностном контексте и представляет целостную систему организационно – педагогических условий, обеспечивающих создание и развитие копинг стратегий участников образовательного процесса, в центре которого находится учитель.

Модель и экспериментальная программа научно – методического семинара по формированию копинг – поведения участников образовательного процесса

В настоящее время выбор формы работы с педагогами по развитию копинг – поведения имеет определяющее понятие. Внутришкольная система развития актуальных компетенций, в том числе и копинг – поведения, предполагает системный подход и применение современных методов развития профессиональных компетенций. Системный подход в организации

управления данным процессом выступает как основа единства целевого содержательно – технологического и результативного компонента.

Выбранная форма – научно – методический семинар, представляет собой сочетание теоретического и практического вариантов работы с педагогами по развитию копинг – поведения.

Работа проводилась на базе лицея МБОУ лицея № 15 города Ставрополя, в эксперименте приняли участие 82 педагога.

Цель данного научно – методического семинара – формирование копинг – поведения педагогов в условиях стрессогенной ситуации в образовательном процессе.

Выбор данной цели определяются следующими факторами:

1. Усиление стрессогенной ситуации в сфере образования;
2. Расширение средств личностной и профессиональной компетенции по сохранению творческого педагогического потенциала в условиях осложнения социально – психологической ситуации в сфере образования.

Экспериментальная программа научно – методического семинара имела блочную структуру и включала следующие разделы:

1. научно – теоретический
2. экспериментально – эмпирический
3. содержательный психолого – педагогический
4. личностно – профессиональный
5. консультативный
6. просветительский

Следует обратить внимание, что программа каждого блока похожа на конструктора и любая организация подбирает часовую нагрузку для себя.

1. Программа научно – теоретического блока для подростков, родителей и учителей

Цель программы:

ознакомить всех участников образовательного процесса с понятием стресс, конфликт, диффузное состояние, дать четкое определение понятию стресса, его видам, фазам протекания и проявления, определить особенности стрессовых ситуаций в образовании, приводящие к крайним изменениям физического и психического состояния педагогов, выгоранию и т.д.

2. Программа экспериментально – эмпирического блока для подростков, родителей и учителей

Цель программы:

обеспечить представление о себе всех участников образовательного процесса как владеющих развитыми или менее развитыми компетенциями выхода из стрессов, а также способами которыми осуществляется данный процесс.

3. Программа содержательного психолого – педагогического блока для подростков, родителей и учителей

Цель программы:

представление различных способов преодоления непродуктивного совладающего поведения, раскрытие особенности продуктивного копинг – поведения.

4. Программа личностно – профессионального блока для подростков, родителей и учителей

Цель программы:

Развитие личностных качеств всех субъектов образовательного процесса, их психологической грамотности и компетентности, формирование навыков продуктивного копинга у педагогов, учащихся и их родителей.

5. Программа консультативного блока для подростков, родителей и учителей

Цель программы: организовать процесс психологического сопровождения, развиваемого копинг – поведения участников образовательного процесса и оказание помощи в случае возникновения психологического дискомфорта и закрепление продуктивных форм совладающего поведения, где применяются коррекционные методы.

6. Программа просветительского блока для подростков, родителей и учителей

Цель программы: квалифицированно ознакомить учащихся, их родителей и учителей с проблемами совладающего поведения, повысить уровень психологической грамотности и культуры, приобщить всех участников образовательного процесса к решению задач по обеспечению. Здоровья и благополучия школьников.

Формы организации работы научно методического семинара представлены на следующей схеме.

Формы организации работы научно методического семинара



Содержание теоретической части данной программы было сконцентрировано в научно – теоретическом блоке. Теоретическая подготовка осуществлялась в течение всего срока внедрения и предвляла каждый последующий этап апробации. Данный блок включал темы: «Психологические теории копинг – поведения отечественных и зарубежных психологов», «Особенности копинг – поведения педагогов образовательных школ», «Влияние образовательных условий на развитие копинг – поведения школьников», «Роль семьи в становлении личной копинг – стратегии школьников», «Саморазвитие личности педагога как условие определения копинг – поведения», «Психолого – педагогическая среда школы и ее влияние на эффективность развития совладающего поведения учителя».

Проводимые научно – теоретические семинары включали ознакомление педагогов с понятием стресс, конфликт, диффузное состояние. Особое внимание было уделено понятию стресса, его видам, фазам протекания и проявления.

Выделены особенности стрессовых ситуаций в образовании, приводящие к крайним изменениям физического и психического состояния педагогов, выгоранию и т.д.

При ознакомлении с теорией копинг – поведения педагогам предлагались материалы о способности человека справляться с особыми внешними и внутренними трудностями, превышающими его возможности. Педагогам были предложены несколько вариантов копинг – стратегий: разрешение проблем, активного действия, косвенного воздействия, совладание. Выводы. К которым приходили педагоги заключались в необходимости выбора копинг – поведения, которое обеспечивает

преодоление рассогласованности побуждений и разобщенности чувств, преодоления болезненных эмоций, устранение тревог и повышенной тревожности. Эффективной защитой от стресса в копинг – поведении обеспечивает педагогу сохранение активности, что возможно лишь при осознанном действии в стрессовой ситуации. Кейсы были составлены из ежедневно встречающихся ситуаций, которыми наполнена педагогическая деятельность. Предполагалось, что представленные для нахождения верного решения кейсы, могут способствовать не только теоретическому осознанию копинга, но выступят набором технологий в решении проблем, связанных с учебной и воспитательной деятельностью.

Для представления педагогам эффективности копинг – стратегий необходимо было овладеть критериями, которые позволяли оценить собственные действия в стрессовых ситуациях как конструктивные или неконструктивные. Такими критериями были определены: эмоциональный или проблемный подход к решению возникших трудностей, когнитивный или поведенческий способ изменения действий, успешность или нет, которые позволяют или тормозят преодоление стрессовых ситуаций. Педагогами был осознан факт, что выбор копинг – действий наглядно связано с познанием себя.

Для этих целей была проведена широкая диагностика, включающая такие методы как: тест на определение стресса (В.Ю. Щербатых), направленный на выявление уровней стрессового состояния, методика «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова, Е.М. Коноз), позволяющая исследовать общий уровень саморегуляции, методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан) направленная на выявление доминирующих копинг-стратегий, тест-опросник механизмов психологической защиты (Р.Плутчик, Г. Келлерман, Х.П. Конте) способствующий выявлению особенностей механизмов психологической защиты, тест жизнестойкости (С.Мадди, Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова) направленный на исследование общего уровня жизнестойкости и стрессоустойчивости, тест «Многомерная шкала восприятия социальной поддержки» (Д.Зимин), позволяющий провести диагностику средовых копинг-ресурсов.

Данный комплекс диагностических методик обеспечил представление о себе учителей как владеющих развитыми или менее развитыми компетенциями выхода из стрессов, а также способами которыми осуществляется данный процесс.

Для фиксации результатов педагогам было предложено создать личное портфолио, где были в первую очередь систематизированы теоретические материалы по копинг – поведению, а далее полный анализ диагностических данных как основу личностного осознания и оценки собственных действий в стрессах и конфликтах. Данный блок позволил учителям определить свои способы реагирования в проблемной ситуации. Весь коллектив педагогов разделили в соответствии с проблемной ситуацией: совладание, которое вело к успеху и совладание, что определяло дезадаптацию. В ходе полученных

данных педагоги могли осознанно представить: макрострессоры, ведущие к стойким аффективным нарушениям, микрострессоры – повседневные перегрузки и неприятности, психотравмы, характеризующиеся запредельной интенсивностью и хронические стрессоры – перегрузки длительной протяженностью.

Педагоги овладевали механизмами психологической защиты, где они дополнялись копингом. Если механизмы психологической защиты действуют на бессознательном уровне, на снижении психоэмоционального напряжения, срабатывают исходя из реальности, то то копинг – это осознанное отношение к ситуации стресса действует на восстановление отношений и разворачивается последовательно. В данном процессе важно было уточнить для педагога собственную Я – концепцию и определить ресурсы личности, способствующие преодолению кризисной ситуации.

Для конкретизации и осознания собственных копинг – действий в педагогическом блоке в постоянно осуществляемом тренинге педагоги осваивали копинг – поведение в учебном и воспитательном процессе. Упражнения, ролевые игры, кейс – задания, анализ реальных ситуаций повседневной образовательной деятельности были направлены на овладение технологиями снятия напряжения, предотвращения стрессов, выявления агрессии у всех участников образовательного процесса, готовности к преодолению конфликтов, созданию комфортной образовательной среды. К таким упражнениям следует отнести: диспут с элементами ораторского искусства, форсайт, театрализованное шоу, опытно – экспериментальная лаборатория, кейс – методы, тренинги.

Однако, важно было выявить личный опыт каждого педагога в проявлении собственных копинг – стратегий в реально осуществляемой педагогической практике. С этой целью после каждой четверти в ходе семинаров учителя представляли собственные кейсы, творческие идеи, собранные практические материалы в решении сложных проблемных ситуаций. Примером могут служить: «Хорошего учителя найти трудно, хорошего ученика — еще труднее», «Почему надо и как учить детей думать о будущем», «Так может каждый, так может большинство, так могут только некоторые, так может только один!», «Навыки работы по формированию стрессоустойчивости», «Профессиональное выгорание: право выбора или естественный процесс», «Различные виды классификации семей и родительских отношений в рамках развития копинг поведения всех участников образовательного процесса», «Анализ результатов тестирования родителей», **Разработка курса «Самосовершенствование личности».**

В конце учебных годов: 2018-2018, 2019-2020, 2020-2021 были проведены открытые занятия и мастер – классы, фестивали педагогических идей, где были представлены формы и методы копинг – поведения в индивидуальной работе с учениками, группой учеников, всем классом. Наиболее значимыми из них можно считать: открытые уроки «Невозможное возможно», «У каждого должна быть своя звезда...», «Невозможное – возможно», серии тренингов «Иллюзия понимания на примере общения всех

участников образовательного процесса», «Если что - либо тебе не по силам, то не решай еще, что оно вообще невозможно для человека».

Снижение стрессогенности в образовательной среде во многом определяется созданием благоприятной, комфортной, безопасной образовательной среды. Педагог сам участвует в снижении уровня конфликтности и проблемного характера среды как в собственной образовательной деятельности, так и в общении с коллегами.

Психологический блок включал овладение педагогами навыками регуляции межличностных конфликтов, преодоление буллинга, аддикций разных видов, ассоциальное поведение, готовность к конструктивному решению конфликтов, создания позитивной благоприятной среды.

Для осуществления данной деятельности психологами школы была проведена диагностическая работа с выявлением учащихся, склонных к неконструктивным формам копинг – поведения. С педагогами были проведены обучающие семинары по развитию у школьников в учебной и воспитательной деятельности копинг – поведения. Семинары носили теоретическую направленность, где в каждой возрастной группе (младший школьный возраст, подростковый и ранний юношеский) были представлены возможные причины и характер проявлений неконструктивных действий в стрессе, конфликте, проблемной ситуации. По завершении теоретического цикла педагоги представили мини-программы в рамках учебной и воспитательной деятельности по обучению и развитию личностных качеств школьников, а также овладение ими методами преодоления в конструктивном плане различных жизненных сложных ситуаций, вызывающих стресс. Лучшие программы представлены по темам «Мне комфортно учиться в классе», «Мой ребенок в добром мире», «Как не стать агрессором», «Профилактика буллинга», «Арттерапия как один из методов формирования устойчивых копинг – стратегий» и получили поддержку к их использованию и распространению в более широком круге учительского корпуса.

Особое значение в проведенной работе было определено для психологов. Их деятельность во многом определялась готовностью осуществлять консультативную помощь. Консультации носили индивидуальный, групповой и коллективный характер и были предназначены для всех участников образовательного процесса: учителей, учеников, родителей, администрации. К таким индивидуальным консультациям можно отнести следующие консультации по темам: «Копинг – стратегии как один из способов борьбы со стрессом», «Конструирование будущего» «Ключевые навыки современного человека» «Познание и творчество».

Групповые консультации были направлены на решение конкретных проблем с детьми в определенном возрасте. Примером служат консультации по темам: «Если что - либо тебе не по силам, то не решай еще, что оно вообще невозможно для человека», «Очевидное – невероятное», «Конструирование будущего», «Копинг – стратегии как один из способов

борьбы со стрессом», «Иллюзия понимания на примере общения всех участников образовательного процесса».

Для родителей темы несколько отличались и касались вопросов буллинга, суицида в среде подростков, конфликтов непонимания и др.

Для учеников важно было в консультациях дать вариант копинг – поведения в стрессе. Темы определялись запросами учеников и формулировались следующим образом: «Дарвин был прав: выживают самые...?», «Для чего нужны противоречия», «Стрела времени», «Прототипы, стереотипы, ложные ограничения».

Постоянно привлекая внимание к проблеме копинг – поведения, необходимо было осуществлять просвещение всех заинтересованных лиц, участвующих в образовательном процессе.

Просвещение осуществлялось несколькими способами: в общении, на страницах сайта школы, распространение в виде активной информации в виде печатных листовок. На сайте школы отражались вопросы: «Что такое совладающее поведение», «Особенности развития копинг – поведения у школьников разных возрастных групп», «Стресс и его последствия», «Влияние детско – родительских отношений на развитие ребенка и его стрессоустойчивость», «Личностные ресурсы в преодолении стресса как проявления копинг – поведения».

Особое внимание в просветительском блоке имели методические рекомендации для педагогов. Были разработаны и включены в экспериментальную деятельность следующие методические рекомендации: «Методические рекомендации по преодолению стрессовых ситуаций», «Развитие копинг – поведения школьников разных возрастных групп», «Преодоление последствий стресса педагогами в условиях применения копинг – стратегий» и др.

К наиболее популярным и доступным формам следует отнести предоставление информационных листов, где в доступной форме предоставлялась информация о формах копинг – поведения в стрессовых, кризисных и проблемных личностных и иных ситуациях. Информационные листы были посвящены темам: «Стресс и его влияние на психическое здоровье человека», «Арт – терапевтические методы в развитии совладающего поведения», «Хобби как вид совладающего поведения», «Самооценка личности в совладающем поведении».

Особое значение в развитии подготовленности педагога к применению копинг – стратегий имела работа с родителями. Данному направлению учителя уделяли особое внимание.

Личностное психическое благополучие учителей во многом определялось психическим состоянием учеников. Для улучшения образовательной среды и снижения риска возникновения стрессовой ситуации, кризисных факторов, проблемных случаев с детьми важно было выявить семьи, где имеются проблемы детско – родительских отношений. Особое внимание уделялось неблагополучным семьям с асоциальным поведением родителей, выявлении роли матери и отца в развитии стресса и

конфликта у школьников. Педагоги совместно с психологами для данных семей организовали специальные тренинг – занятия, в результате которых родителями осознавался факт их влияния на психическое неблагополучие ребенка, переживание им стресса и отсутствие с их стороны помощи в развитии у ребенка жизнестойкости и ресурсов по преодолению сложных для них ситуаций. Работа направлялась на улучшение детско – родительских отношений и стабилизации психологической атмосферы в семье.

Для этой цели применялись такие методы и формы работы как беседа, консультация, тренинг, родительское собрание.

Особое место заняли родительские клубы по обмену опытом благополучных семейных пар своим опытом и оказание неофициальной помощи неблагополучным семьям. В ходе таких заседаний клубов применяли просмотр социальной рекламы, такие ролики как «Папа может», «Материнское счастье» и др.

Создавая для развития копинг – поведения учителей социальные, личностные, психологические и организационно - педагогические условия, в экспериментальной работе особое значение придавалось тренинговой форме развития компетенции копинг – поведения. Организация тренингового подхода осуществлялась по двум направлениям: тренинги в рамках психологической службы в школе и аутотренинги. Первое направление включало развитие мотивационного, деятельностного и аналитико – рефлексивного компонента компетенции копинг – поведения учителей.

Тренинги, развивающие мотивы овладения копинг – стратегиями и совладающим поведением, такие как «Должна быть основа – тогда все возможно», «Ключевые навыки современного человека», «Стрела времени», «Некоторые направления работы по формированию копинг – стратегий», «Арттерапия. Виды. Критерии. Способы применения» были направлены на активизацию личностного компонента в осознании действий в ситуациях различной профессиональных и жизненных сложностях и определений выхода из них с наименьшими эмоциональными и физическими расстройствами и сохранения психического здоровья.

Такие тренинги включали работу с учителями на повышение позитивного самооценивания, осознание личного состояния в процессе педагогической деятельности. В ходе тренингов были также исследованы упражнения на снятие напряженности, преодоление тревожности и агрессии, улучшение позитивного эмоционального настроения и самоуспокоение. К таким тренингам были отнесены следующие: «История одного эксперимента», «Стрела времени», «Так может каждый, так может большинство, так могут только некоторые, так может только один!». «Арттерапия. Виды. Критерии. Способы применения». Завершающей работой следует считать тренинги на развитие рефлексии, где ведущее значение придавалось осознанию своих копинг – действий в стрессовых ситуациях и определении их характера: конструктивного или неконструктивного. В портфолио фиксировались результаты оценки личностных действий и вырабатывались плановые действия по их совершенствованию.

Таким образом, в ходе осуществления экспериментальной работы была решена задача овладения учителями компетенций копинг – поведения и созданы социальные, психологические, организационно – педагогические условия для поступательного развития личностных и профессиональных ресурсов по преодолению стрессов, кризисов и проблем основе осознанного копинга.