

Экспериментальная программа
научно – методического семинара
по формированию копинг – поведения участников образовательного
процесса

В настоящее время выбор формы работы со всеми участниками образовательного процесса по развитию копинг – поведения имеет определяющее понятие. Системный подход в организации управления данным процессом выступает как основа единства целевого содержательно – технологического и результативного компонента. Следует помнить, что корректно решить проблему динамики копинга можно только использованием нескольких методов формирования совладающего поведения.

Разработанная экспериментальная программа семинара способствовала определению содержания, функции, технологии и структуры в осуществлении развития копинг – поведения субъектов учебного процесса в широком профессиональном, социальном и личностном контексте и представляет целостную систему организационно – педагогических условий, обеспечивающих создание и развитие копинг – стратегий субъектов образования.

Перспективы данной формы работы определяются активностью развития копинг – поведения у всех участников образовательного процесса: администрации, школьников, родителей, расширение психологизации образовательного процесса и внедрении идеи психологической безопасности и комфортной среды в образовательном учреждении, координации различных структур, к которым следует отнести психологические, методические, социально – педагогические по данной проблеме. Следует обратить внимание, что программа каждого блока похожа на конструктор и любая организация подбирает направления и формы для себя.

1. Программа научно – теоретического блока

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.

Учащиеся

Задачи: ознакомить с основными видами стрессов, факторами, их вызывающими и способами выхода из них, приводящими к различным результатам.

Возможные темы: «Что такое стресс», «Треугольник Капмана в копинг - поведении», «Макрострессоры и микрострессоры, способы борьбы с ними».

Родители, законные представители

Задачи: знакомство с основными понятиями стрессоустойчивости, усиление мотивов освоения копинг – стратегий.

Возможные темы: «Роль семьи в становлении личной копинг – стратегии школьников», «Макрострессоры и микрострессоры, способы борьбы с ними».

Педагоги

Задачи: усиление мотивов погружения в темы копинга и овладении комплексом знаний, направленных на совершенствование собственной системы копинг – поведения.

Возможные темы: «Психологические теории копинг – поведения отечественных и зарубежных психологов», «Влияние образовательных условий на развитие копинг – поведения школьников», «Саморазвитие личности педагога как условие определения копинг – поведения», «Психолого – педагогическая среда школы и ее влияние на эффективность развития совладающего поведения учителя».

2. Программа экспериментально – эмпирического блока

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.

Учащиеся

Задачи: выявить особенности копинг-стратегий поведения у школьников в напряженной ситуации или ситуации конфликта; измерить уровень проявления тревожности; исследовать формы копинг-стратегий учащихся; провести диагностику агрессивных и враждебных реакций.

Используемые методики: «Опросник копинг -стратегий детей школьного возраста» (И.М. Никольская, Р.М. Грановская) ,Шкала тревожности Тейлора, Диагностика копинг стратегий Хайма , Опросник Басса - Дарки

Родители, законные представители

Задачи: провести анализ детско-родительских взаимодействий, эмоциональное отношение родителя к ребенку, особенности воспитательской позиции родителя, согласованность и удовлетворенность участников образовательного процесса; выявить типы неграмотного патологического воспитания и установить некоторые причины этих нарушений; определить копинг-механизмы, способы преодоления трудностей.

Используемые методики: Опросник «Взаимодействие родителей с ребенком», Опросник«Анализ семейных взаимоотношений», Копинг – тест Лазаруса.

Педагоги

Задачи: определить доминирующие копинг – стратегии личности, исследовать ситуационно- специфические варианты копинга, выявление особенностей функционирования механизмов психологической защиты индивида.

Используемые методики: «Индикатор копинг – стратегий» (Д. Амирхан), «Копинг – поведение в стрессовых ситуациях»(С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер), Методика диагностики копинг – механизмов «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конте).

3. Программа содержательного психолого – педагогического блока

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

Учащиеся

Задачи: развитие важнейших личностных качеств: волевые, эмоциональные, поведенческие, межличностного общения, изменения смыслового отношения к сложным жизненным ситуациям, закрепление рациональных приемов копинг – поведения.

Возможные темы: «Мне комфортно учиться в классе», «Профилактика буллинга», «Арттерапия как один из методов формирования устойчивых копинг – стратегий», «Хобби как вид совладающего поведения».

Родители, законные представители

Задачи: освоение различных видов продуктивного копинга, развитие способностей анализировать собственное копинг –поведение, копинг – ресурсы.

Возможные темы: «Мой ребенок в добром мире», «Как не стать агрессором», «Стресс и его влияние на психическое здоровье человека», «Арт – терапевтические методы в развитии совладающего поведения», «Самооценка личности в совладающем поведении».

Педагоги

Задачи: овладения учителями компетенций копинг – поведения и создание социальных, психологических, организационно – педагогических условий для

поступательного развития личностных и профессиональных ресурсов по преодолению стрессов, кризисов и проблем основе осознанного копинга.

Возможные темы: «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», «Арттерапия как один из методов формирования устойчивых копинг – стратегий».

4. Программа лично – профессионального блока

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

Учащиеся

Задачи: личностное самопознание и самосовершенствование, развитие уверенности в себе и самоэффективности, развитие способности к целеполаганию, развитие навыков коммуникации, научение продуктивным способам выхода из конфликта, овладение искусством самоуправления, формирование навыков совладающего интеллекта (продуктивного копинга).

Возможные темы: Самопознание («Кто я, какой я», «Мои возможности и способности», «Мои достоинства и недостатки», «Мои желания и цели», «Мои эмоции») Взаимопонимание и общение («Мои взаимоотношения – родители, друзья, приятели, взрослые», «Приемы аттракции», «Уверенное взаимодействие», «Решение конфликтов», «Взаимовыручка и моральная поддержка») Интеллект и социабельность («Наблюдательность», «Способность к сосредоточению», «Интеллектуальный тренажер», «Психогимнастика») Самоменеджмент («Эмоционально – волевая регуляция», «Самообладание», «Самоуправление», «Аутогенная тренировка», «Самопрограммирование») Продуктивный копинг («Защитные механизмы и механизмы совладания», «Психотехника риска и правила безопасности», «Антистрессовые методы», «Моральная нормативность», «Сила личности – сила успеха»)

Родители, законные представители

Задачи: расширение возможностей использования продуктивной копинг – стратегии; формирование продуктивной модели совладающего поведения в различных ситуациях; составление индивидуальных траекторий развития копинг – стратегий личностных и семьи в целом.

Возможные темы: «Почему надо и как учить детей думать о будущем», «Навыки работы по формированию стрессоустойчивости»

Педагоги

Задачи: раскрыть социальный фактор развития совладающего поведения; формирование саморегуляции переживаний в психогимнастике, игротерапии, упражнениях на релаксацию, саморефлексии.

Возможные темы: «Хорошего учителя найти трудно, хорошего ученика — еще труднее», «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», разработка курса «Самосовершенствование личности».

5. Программа консультативного блока

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.

Учащиеся

Задачи: организовать процесс психолого – педагогического сопровождения учащихся по индивидуальным и групповым траекториям.

Возможные темы: «Дарвин был прав: выживают самые...?», «Для чего нужны противоречия», «Стрела времени». «Прототипы, стереотипы, ложные ограничения» «Если что - либо тебе не по силам, то не решай еще, что оно вообще невозможно для человека», «Очевидное – невероятное».

Родители, законные представители

Задачи: оптимизация реакций и действий в эмоционально – стрессовых и конфликтных ситуациях.

Возможные темы: «Конструирование будущего», «Копинг – стратегии как один из способов борьбы со стрессом», «Иллюзия понимания на примере общения всех участников образовательного процесса».

Педагоги

Задачи: закрепление формирования продуктивных копинг – стратегий, организация индивидуальной и групповой форм консультирования

Возможные темы: «Копинг – стратегии как один из способов борьбы со стрессом», «Конструирование будущего» «Ключевые навыки современного человека» «Познание и творчество»

6. Программа просветительского блока

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.

Учащиеся

Задачи: доступно объяснить учащимся источники и причины их психологических трудностей, суть конструктивных и неконструктивных способов копинга, обсудить проблему успешности и ценности данного феномена для личностного и социального прогресса, сформировать правильные, адаптивные установки, которые придают жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах, способствуют полноценному развитию и саморазвитию личности, мотивировать учащегося в тренинге по формированию конструктивного копинга психологической компетентности.

Возможные темы: «Что мешает быть счастливым», «Ценность признания и любви: что для этого нужно», «Меня ждут великие дела: цели и задачи жизненного прогресса», «Что такое совладающее поведение».

Родители, законные представители

Задачи: раскрыть возрастную специфику проблем и трудностей обучающихся, ознакомить с проблемой совладающего поведения, его ценностью в отличие от защитного, убедить родителей повышать собственную психологическую грамотность и компетентность через знакомство с соответствующей литературой, взаимодействие с психологом и самоанализ особенностей взаимодействия с ребенком.

Возможные темы: «Мой беспокойный ребенок: ценю и оберегаю», «Конфликты и противоречия: способы разрешения», «Требования и поощрения: дисциплина, наказания, запреты – учет потребностей», «Влияние детско – родительских отношений на развитие ребенка и его стрессоустойчивость».

Педагоги

Задачи: раскрыть смысл копинг – поведения, его связь с личной успешностью ребенка, актуализировать необходимость повышения психологической грамотности

и компетентности, познакомить с инновационными технологиями развития копинг – поведения всех участников образовательного процесса.

Возможные темы: «Совладание и защита – успех и поражение», «Проблемный ребенок – техника взаимодействия», «Мой профессионализм – мой авторитет»

«Особенности развития копинг – поведения у школьников разных возрастных групп», «Личностные ресурсы в преодолении стресса как проявления копинг – поведения».