**VI Всероссийская научно-практическая конференция**

**с международным участием «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ:ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА»**

# КОПИНГ – СТРАТЕГИИ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

# Нартова Светлана Ивановна

**Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь**

Е – mail: svetlana.nartowa@yandex.ru

**Аннотация**: Человек, знающий себя, свои потребности и способы их удовлетворения, может более осознанно и эффективно распределять свои силы в течение каждого дня, недели и целого учебного года. Копинг - это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией согласно ее собственной логике, психологическими возможностями и ее значимостью в человеческой жизни. Проблема психологической защиты и копинг - поведения является одной из самых актуальных в настоящее время. Основное внимание придаётся роли отношений между всеми участниками образовательного процесса в формировании механизмов защиты.

**Ключевые слова**: копинг- стратегия, борьба со стрессом.

Стрессы в нашей жизни являются явлением довольно частым. Переносят, ощущают их и говорят о них практически все люди. Причиной этого явления сегодня является всё, с чем ежедневно сталкивается человек, начиная с работы и семейных отношений и заканчивая обстановкой в стране и в мире вообще. Но организм человека устроен таким образом, что постоянно нуждается в равновесии. **.** Вминимальных дозах стресс нужен организму для поддержания его оптимального режима работы, но чрезмерных количествах он крайне отрицательно сказывается на благополучии и эффективности человека, вызывая, таким образом, психосоматические заболевания. Стоит обратить внимание, что человек в состоянии  справляться со стрессом практически любой тяжести, нейтрализуя давление, оказываемое на него внешними обстоятельствами, главное – научить его этому

Более 10 лет наш лицей является краевой и городской инновационной площадкой. В настоящее время мы активно включились работу новой КИП «Развитие копинг - стратегии поведения школьников как основы самовоспитания личности». Одной из наиболее эффективных форм работы нашего лицея, позволяющей добиться прекрасных результатов, являются тренинговые практики, на которых используются психологические механизмы интериоризации продуктивных новаций. Форма работы такова, что позволяет одновременно пройти несколько этапов сопротивления изменениям – это и обучение и предоставление информации, привлечение к участию в эксперименте, переговоры и соглашения, скрытые и явные меры принуждения - с одной стороны, и становится катализатором этих изменений внутри каждого – с другой. Каждые каникулы в лицее проводятся марафоны в рамках школы «Антропоника», во время которых преподаватели получают новые знания как теоретические, так и практические.

2018 -2019 учебный год позволил провести следующие марафоны:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | тема | Количество участников | Мероприятия |
| Тренинговая неделя №1,2осень 2018зима 2019 | «**Невозможно** - это не навсегда..» | 2132 | 1 день «Невозможное– возможно»* «Невозможное– возможно» (диспут с элементами ораторского искусства)
* Если что либо тебе не по силам, то не решай еще, что оно вообще невозможно для человека (форсайт)
* Презентация нескольких проектов с последующим анализом (театрализованное шоу)

2 день «Очевидное – невероятное»* «Пуд соли…» (опытно – экспериментальная лаборатория)
* «История одного эксперимента» (мастер – класс)
* Методика составления исследовательских задач (мозговой штурм)

3 день «**Невозможно** - это не навсегда...»* Единственный способ определить границы возможного выйти за эти границы (тренинг)
* **Невозможно** - это не навсегда... (мастер – класс)
* «Свершилось чудо» (Защита работы с последующим анализом)
 |
| Тренинговая неделя № 3,4весна 2019лето 2019 | «Должна быть основа – тогда все возможно» | 3543 | 1 день «Хорошего учителя найти трудно, хорошего ученика — еще труднее»* ТРИЗ : теория и практика
* «Дарвин был прав: выживают самые…?)
* «Для чего нужны противоречия»

2 день «Конструирование будущего»* Почему надо и как учить детей думать о будущем
* Ключевые навыки современного человека
* «Стрела времени»

3 день «Познание и творчество»* Уровень новизны
* «Прототипы, стереотипы, ложные ограничения»
* «Так может каждый», «Так может большинство», «Так могут только некоторые», «Так может только один!»
 |

Марафонами 2019 -2020 учебного года стали:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | тема | Количество участников | Мероприятия |
| Тренинговая неделя №1осень 2019 | «Развитие копинг - стратегии поведения участников образовательного процесса» | 78 | 1.Общее занятие «Копинг- поведение педагогов»2.«Результаты тестирования педагогов МБОУ лицея №15 города Ставрополя»3.Тренинг для классных руководителей «Навыки работы по формированию стрессоустойчивости»4.Практикум для преподавателей «Профессиональное выгорание: право выбора или естественный процесс»  |
| Тренинговая неделя №2зима 2020 | «Теория и практика копинга» | 74 | 1.Общее занятие «Некоторые направления работы по формированию копинг – стратегий» 2.Практикум «Различные виды классификации семей и родительских отношений в рамках развития копинг поведения всех участников образовательного процесса.3. « Анализ результатов тестирования родителей.» 4.Тренинг по формированию копинг стратегий. |
| Тренинговая неделя №3весна 2020 | «Копинг – стратегии как один из способов борьбы со стрессом» | 76 | 1. Общее занятие «Копинг – стратегии как один из способов борьбы со стрессом»2. Выступления представителей методических объединений «Арттерапепия. Виды. Критерии. Способы применения»3.Практикум «Классификация различных типов родителей, варианты взаимодействия с ними, формирование копинг – стратегий родителей в рамках работы всех участников образовательного процесса»4. Общее занятие «Классификация различных типов родителей»5.Тренинг «Формы работы с родителями для формирования копинг – стратегий на различных этапах образовательного процесса»6.Общее занятие «Деятельность общеобразовательной организации по профилактике суицидального поведения детей и подростков» |

Результаты не заставили себя ждать. Разработаны методические рекомендации для проведения учебных занятий по проекту «Развитие копинг - стратегии поведения школьников как основы самовоспитания личности» на основе которых в рамках фестиваля педагогических идей проведены открытые уроки ( Дражина Л.А. «У каждого человека должна быть своя звезда» по произведению А. Сент – Экзюпери «Маленький принц»; Нартова С.И. «Некоторые секреты невидимой математики» урок на по теме «Корни»), показ уроков для педагогов города и края (Мелешко ЕА., Никитина Н.Б., Беляева А.Н.), для слушателей СКИРО ПК и ПРО (Баскакова И.О., Дражина Л.А., Немичева Т.П., Радикова Е.А. Пилипенко О.В.).

**Преподаватели лицея стали участниками городского фестиваля педагогического мастерства (Копко Г.А.** «Развитие эмоционального интеллекта на уроках биологии на примере форсайт-технологии», **Катинян Л. А.** «Применение игровых технологий для формирования адаптивных копинг - стратегий и проблемо – разрещающего поведения», **Захаров А. В.** «Формирование копинг – поведения учащегося как средство создания воспитательной среды юнармейского отряда»).

Профессия педагога сопряжена с множеством ситуаций, вызывающих стресс. Высокая ответственность, мотивационная и личностная вовлеченность в педагогическую работу, значительное эмоциональное «выкладывание» в общении со   школьниками   обусловливают стрессогенный характер деятельности учителя. Чтобы всегда контролировать свое эмоциональное и психическое состояние нужно не только ознакомиться с теорией копинг – стратегий, но и освоить различные методики борьбы со стрессами. Именно этим  и занимались педагоги лицея на тренинговых практиках в рамках марафонов.

В ноябре 2019 года была проведена серия заседаний  Академии родительства «Профилактика стресса у подростков и их родителей»  в рамках реализации проекта краевой инновационной площадки.

Зимний марафон позволил обеспечить педагогов веером методик по формированию конинг – стратегий поведения всех участников образовательного процесса. Все желающие смогли принять участие в тренинговых практиках и выступить в роли не только участников, но и организаторов и даже экспертов по анализу результатов. Полученный неоценимый опыт учителя с большим энтузиазмом применяют как в работе с учащимися и их родителями, так и в своей личной практике.

К весеннему марафону каждое методическое объединение готовилось серьезно. Педагоги выбрали темы для исследовательского или социального проекта в рамках работы над экспериментом, определить перечень открытых мероприятий «Фестиваль педагогических инноваций» (уроки и внеурочные мероприятия, мастер – классы, собрания и занятия для родителей, воспитательные мероприятия и т.д.) как возможные мероприятия по формированию копинг поведения всех участников образовательного процесса.

Созданный банк данных по методическим разработкам, тренингам, упражнениям позволяет каждому педагогу выбрать необходимый материал для подготовки и проведения различных мероприятий по формированию копинг – поведения всех участников образовательного процесса (для этого каждый педагог выбирает направление развития копинг –поведения и в этих рамках разрабатывает или находит ряд упражнений, занятий, тренингов и т. д. с обоснованием целесообразности применения данной формы для развития этого направления копинг – стратегии).

Таким образом, здоровье участников педагогического процесса можно рассматривать как приоритетную ценность, цель, результат и необходимое условие успешной деятельности каждого учителя и учебно-образовательного учреждения.

**Список используемой литературы**

1. Ильин E. П. Психология индивидуальных различий
2. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности //Психологический журнал. М., 1997. Т. 18. № 5. С. 20—51.
3. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 2001. № 1.С. 3-16.
4. Суркова Е. Г., Власова Н. Н. Успешность совладающего поведения подростков, предпочитающих творческие стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций // Проблемы педагогики и психологии. 2012. № 2. С. 267—275.
5. Крюкова Т. Л. Екимчик О. А. Совладение со стрессом в контексте близких (партнерских) отношений. С. 203—214