Александрова Е.С.,

педагог-психолог МБОУ ЦПМСС ГО "город Якутск"

Актуальность. Постоянно усложняющиеся условия современной жизни предъявляют все более высокие требования к человеку и его способности противостоять в жизненной борьбе. Умение человека преодолевать жизненные трудности, способность адекватно реагировать на изменения и успешно приспосабливаться к новым условиям – важный показатель зрелости личности. Позитивное разрешение противоречий и трудностей составляет основу плодотворной деятельности человека. Поэтому научный интерес к проблеме поведения подростков в трудных ситуациях в последнее время неуклонно возрастает.

В трудные ситуации попадает каждый человек, и от того, какие он вырабатывает способы их преодоления, во многом зависит дальнейшее развитие личности. Усвоение адекватных способов реагирования повышает положительный потенциал личности, ведет к развитию механизмов саморегуляции, становлению морально-волевых качеств. И напротив, закрепление неконструктивных способов реагирования в трудных ситуациях может привести к деформациям в личностном развитии, появлению нервно-психических расстройств, противоправным действиям. Таким образом, формирование у подростков устойчивых позитивных стереотипов конструктивного поведения представляется важнейшим направлением работы психологов в области образования. С **целью** развития навыков конструктивного стиля реагирования в трудных ситуациях у подростков разработана программа "Выход".

Задачи:

1. ознакомить с понятием «копинг-стратегия»
2. обучить навыкам саморегуляции и уверенного поведения в стрессовой ситуации
3. выработать адаптивные стратегии поведения

Теоретико-методологическая основа программы:

Методологическую и теоретическую основу программы составляют теории деятельности А. Н. Леонтьева, концепции личностного потенциала Д. А. Леонтьева; ситуационный подход к изучению совладающего поведения Р. Лазаруса, а также на современных зарубежных и отечественных исследованиях в области копинг-стратегий (Д. Лопес, Т. Литтл, Р. Лазарус, С. Фолкман, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, Р.М. Грановская. Т.Л. Крюкова)

Адресная группа: обучающиеся 8-11 кл.

Форма занятия: групповая.

Количество человек в группе: 15-25 человек. Работа в средней группе является наиболее эффективной, способствует тесному взаимодействию между участниками группы, созданию благоприятной атмосферы.

Срок реализации: по запросу

Периодичность мероприятий: по запросу

Продолжительность занятия: 2 академических часа

Материально-техническое оснащение работа осуществляется на базе образовательного учреждения и МБОУ ЦПМСС. В очном формате – наличие кабинета, которая оснащена техническими средствами, психолого-педагогическим материалом (ПК, проектор, доска, стулья, столы и т.д.); в онлайн-формате – ноутбук, выход в сеть Интернет.

Структура и организация занятий: занятие состоит из 3-х частей: вводная, основная, завершающая. Занятие начинается со знакомства, ознакомления с целью занятий и правилами группы. Основная часть тренинга представляет собой сообщение информации, ролевую игру, мини-лекцию, групповую дискуссию. Заключительная часть - рефлексия, подведение итогов.

Ожидаемые результаты: расширение репертуара модели поведения подростков в трудных ситуациях.

Новизна: данную тренинговую программу можно проводить как в очной, так и в онлайн-формате.

Программа по развитию эффективного реагирования в трудных ситуациях "Выход" реализуется с 2016 г. Всего занятиями охвачены 1375 обучающихся ОУ г. Якутска.