

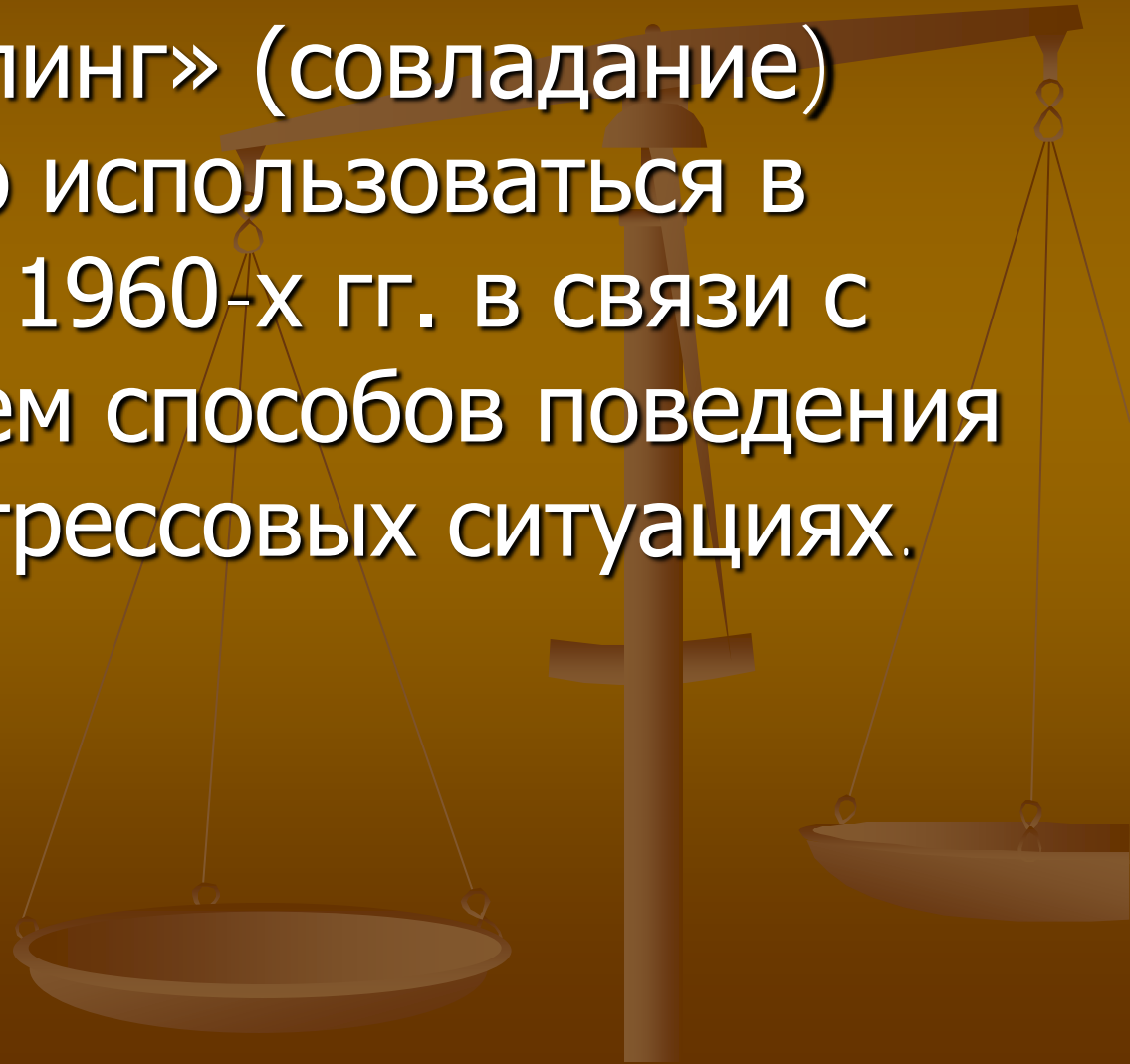
# КОПИНГ – ПОВЕДЕНИЕ В УСЛОВИЯХ АДАПТАЦИИ



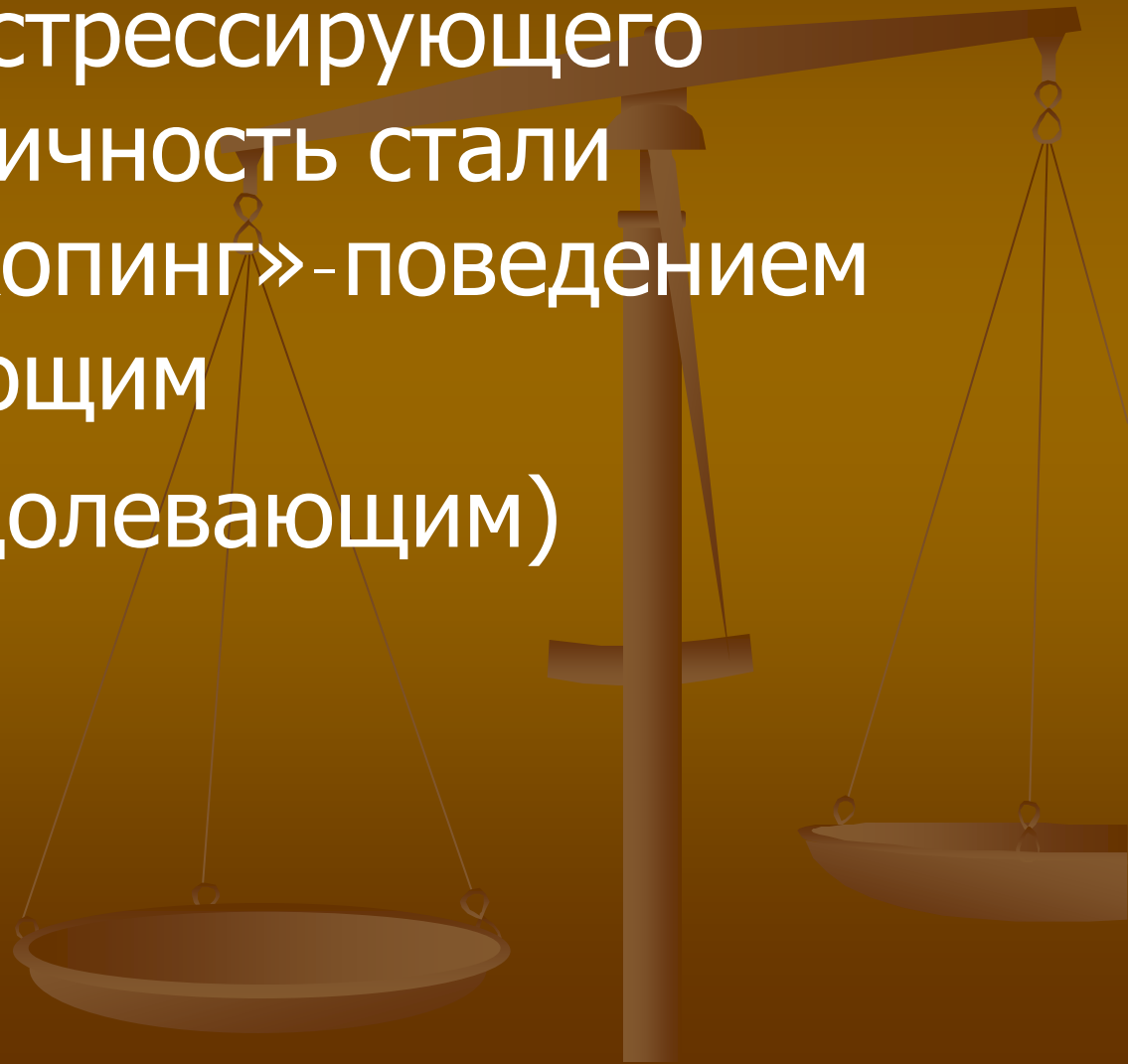
Копинг – одно из центральных понятий в сфере психологии стресса и адаптации



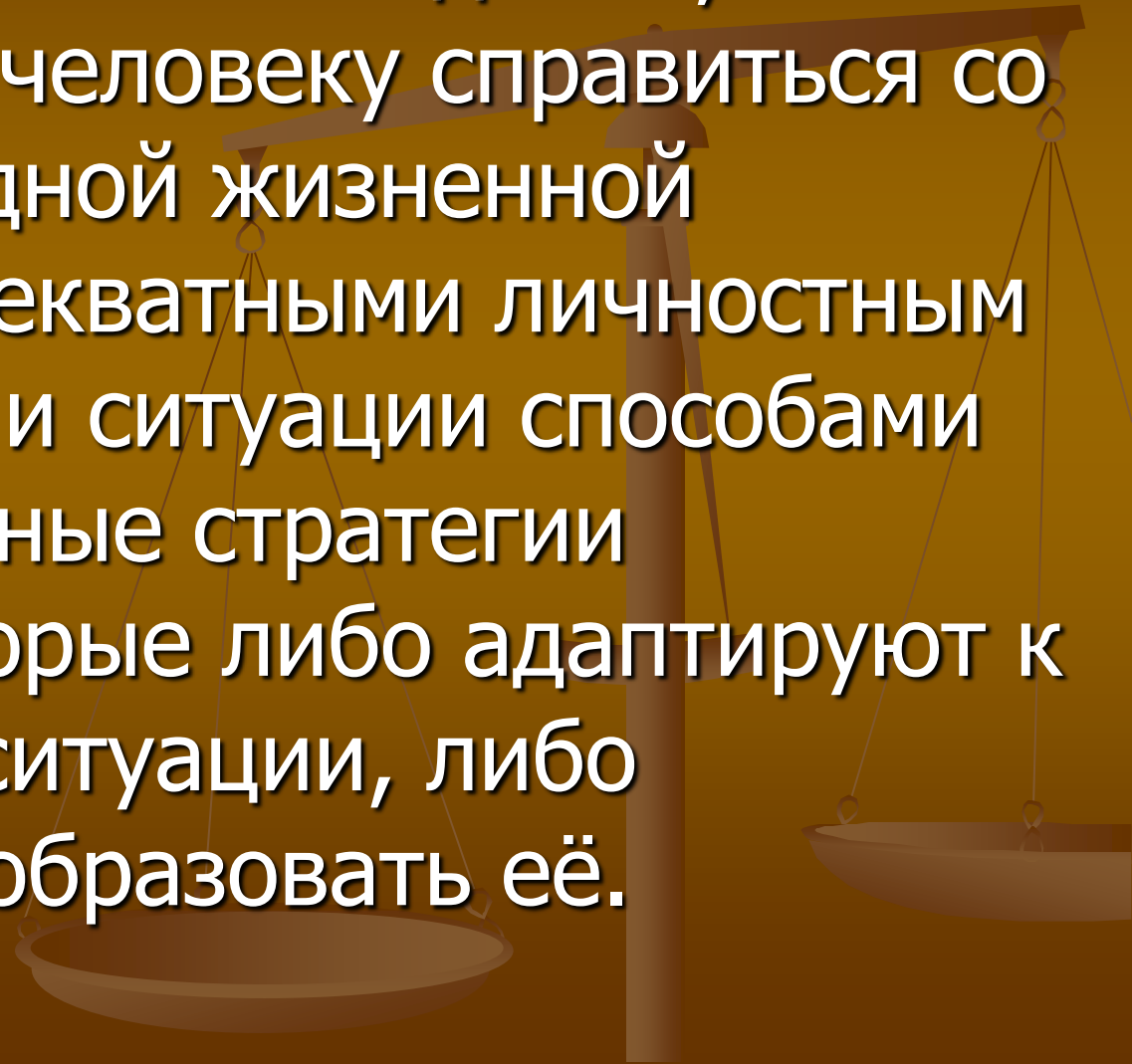
Понятие «копинг» (совладание) стало широко использоваться в психологии с 1960-х гг. в связи с исследованием способов поведения личности в стрессовых ситуациях.



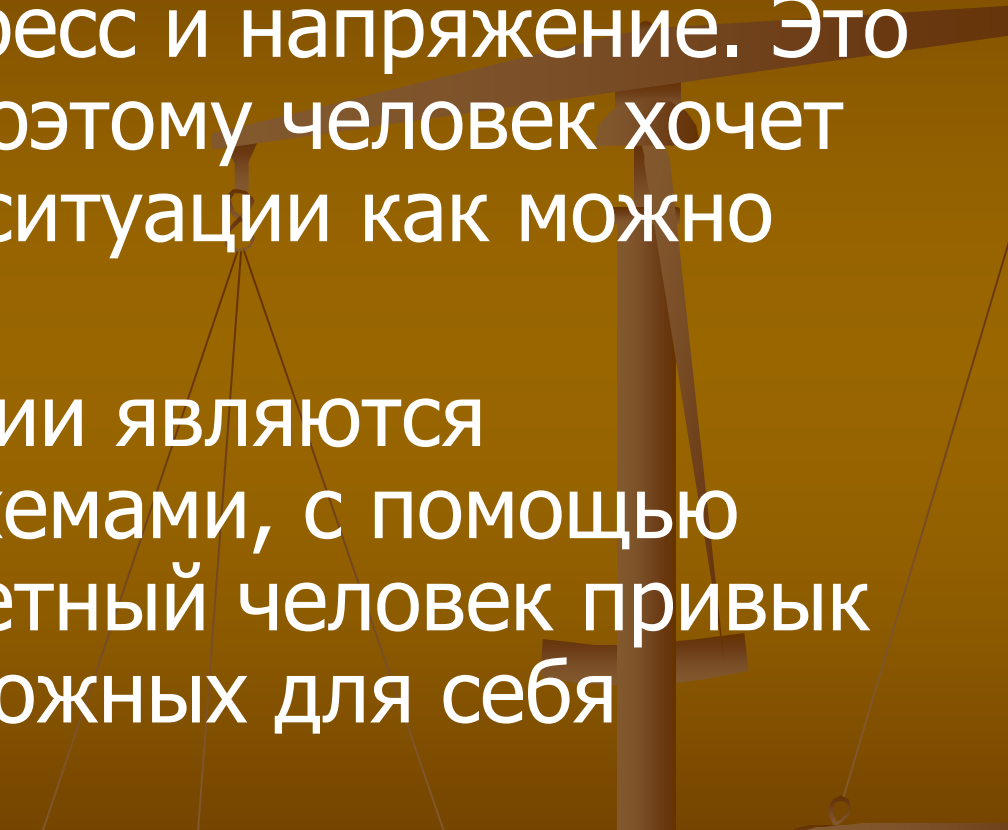
- Поведение, направленное на устранение или уменьшение силы воздействия стрессорирующего фактора на личность стали именовать «копинг»-поведением или совладающим (стресс-преодолевающим) поведением.



- Т.Л. Крюкова рассматривает копинг-поведение как целенаправленное поведение, позволяющее человеку справиться со стрессом (трудной жизненной ситуацией) адекватными личностным особенностям и ситуации способами через осознанные стратегии действий, которые либо адаптируют к требованиям ситуации, либо помогают преобразовать её.






- 
- Копинг-стратегии – это способы взаимодействия со сложной, стрессовой ситуацией. В трудной ситуации человек испытывает стресс и напряжение. Это неприятно, и поэтому человек хочет выйти из этой ситуации как можно скорее.
  - Копинг-стратегии являются привычными схемами, с помощью которых конкретный человек привык выходить из сложных для себя ситуаций.

# Сферы трудных ситуаций детей младшего дошкольного возраста в представлениях родителей и педагогов



■ Сферы	Родители	Педагоги
Общение со взрослыми	9 (20,9%)	11 (25,5%)
Общение со сверстниками	6 (13,9%)	25 (58,1%)
Отрицательные переживания и эмоции	12 (27,9%)	11 (25,5%)
Игровая деятельность	1 (2,3%)	0 (0%)
Занятия	0 (0%)	6 (13,9%)
Проблема лидерства	0 (0%)	6 (13,9%)
Самостоятельные действия	11 (25,5%)	3 (6,9%)

# Смысловые категории трудных ситуаций детей среднего дошкольного возраста в представлениях родителей и педагогов



■ Сферы	Родители	Педагоги
■ Общение со взрослыми	5 (12,5%)	13 (30,5%)
■ Общение со сверстниками	3 (7,5%)	13 (30,5%)
■ Отрицательные переживания и эмоции	13 (30,5%)	12 (30%)
■ Игровая деятельность	1 (2,5%)	6 (15%)
■ Занятия	0 (0%)	11 (27,5%)
■ Самостоятельные действия	14 (35%)	0 (0%)
■ Удовлетворение требований взрослого	5 (12,5%)	6 (15%)
■ Нет или не знаю	4 (10%)	0 (0%)



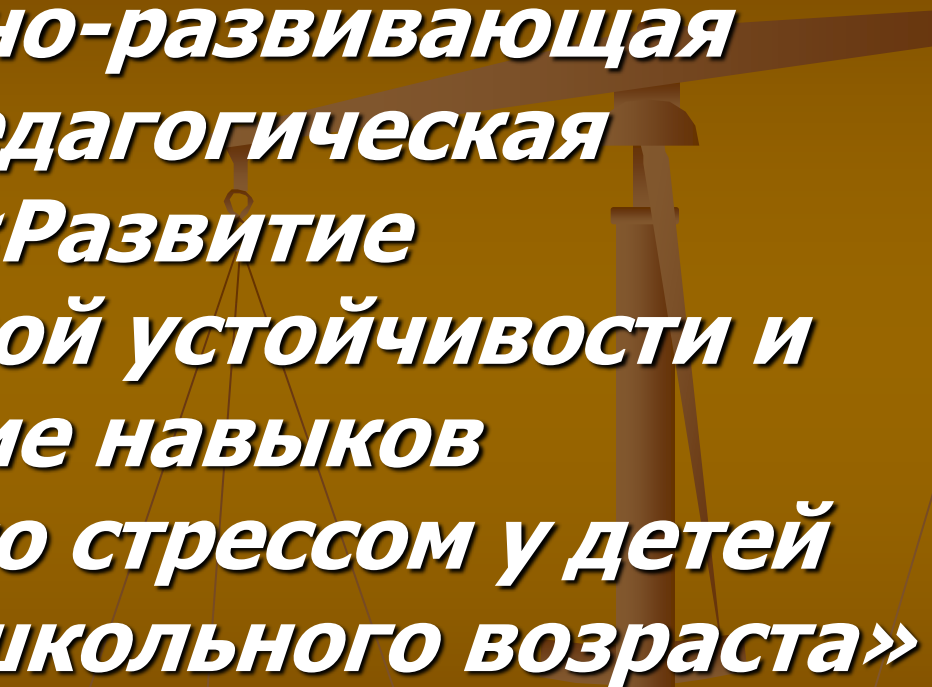
# Смысловые категории трудных ситуаций детей старшего дошкольного возраста в представлениях родителей и педагогов



Смысловые категории	Родители	Педагоги
Общение со взрослыми	8 (20%)	9 (22,5%)
Общение со сверстниками	8 (20%)	12 (30%)
Отрицательные переживания и эмоции	9 (22,5%)	10 (25%)
Игровая деятельность	1 (2,5%)	8 (20%)
Занятия	11 (27,5%)	18 (45%)
Самостоятельные действия	5 (12,5%)	1 (2,5%)
Удовлетворение требований взрослого	3 (7,5%)	11 (27,5)

# ЗНАКОМСТВО С ПРОГРАММОЙ

***Коррекционно-развивающая  
психолого-педагогическая  
программа: «Развитие  
эмоциональной устойчивости и  
формирование навыков  
совладания со стрессом у детей  
старшего дошкольного возраста»***

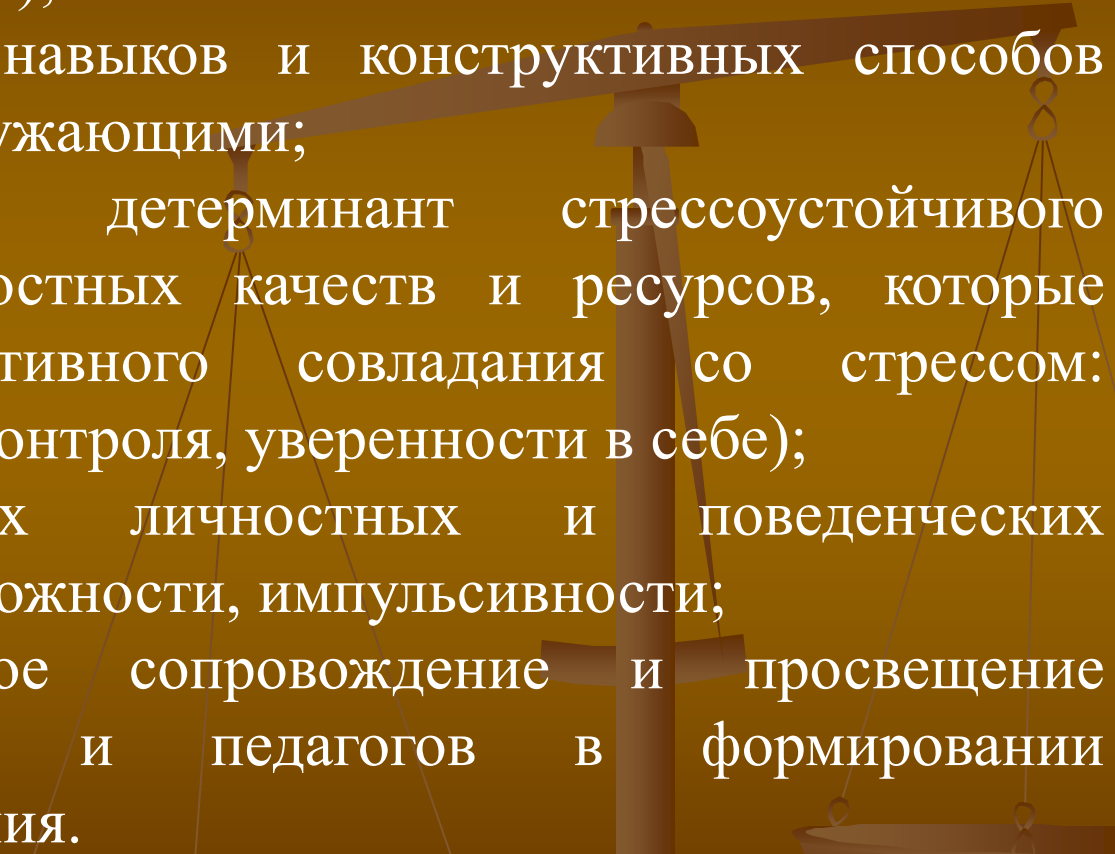


## Цели программы:

- Коррекция негативных эмоциональных состояний и личностных особенностей; развитие эмоциональной устойчивости;
- Развитие и гармонизация эмоциональной сферы;
- Формирование стрессоустойчивого поведения и социальных навыков для сознательного и эффективного преодоления трудных жизненных ситуаций у детей.



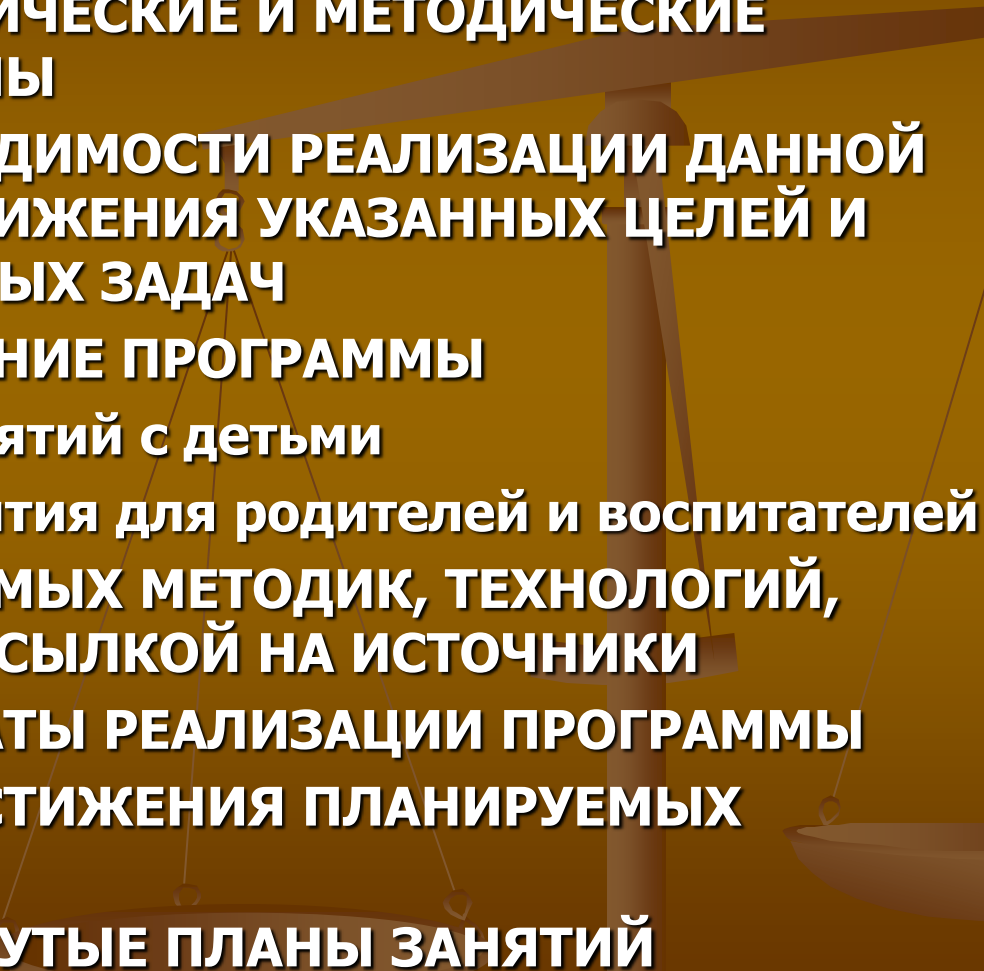
## Задачи программы:

- Формирование эффективных стратегий поведения в сложных ситуациях (копинг-стратегий);
  - Развитие социальных навыков и конструктивных способов взаимодействия детей с окружающими;
  - Развитие личностных детерминант стрессоустойчивого поведения (т.е. тех личностных качеств и ресурсов, которые необходимы для эффективного совладания со стрессом: стрессоустойчивости, самоконтроля, уверенности в себе);
  - Коррекция негативных личностных и поведенческих особенностей: страхов, тревожности, импульсивности;
  - Психолого-педагогическое сопровождение и просвещение родителей, воспитателей и педагогов в формировании стрессоустойчивого поведения.
- 

Главный принцип программы, *принцип активного преодоления*, подразумевает, что дети могут научиться сознательному совладанию со стрессом. В программе предусматривается развитие стрессоустойчивости и обучение активному преодолению стрессовых ситуаций.



# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

- ОПИСАНИЕ ЦЕЛЕЙ И ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ
  - НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ
  - ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УКАЗАННЫХ ЦЕЛЕЙ И РЕШЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ
  - СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
    - Тематический план занятий с детьми
    - Программные мероприятия для родителей и воспитателей
  - ОПИСАНИЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДИК, ТЕХНОЛОГИЙ, ИНСТРУМЕНТАРИЯ СО ССЫЛКОЙ НА ИСТОЧНИКИ
  - ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
  - КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
  - КОНСПЕКТЫ И РАЗВЕРНУТЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ
- 



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

