

## **Тренинг совладающего поведения**

В рамках реализации проекта по социальной интеграции и профилактике для подростков «Прорыв», обучающиеся 9 - 10 классов приняли участие в тренинге, цель которого:

- сформировать психологическую устойчивость подростков к ситуациям, которые требуют мобилизовать ресурсы личности;
- расширить репертуар поведенческих стратегий в трудных жизненных ситуациях;
- сформировать индивидуальные навыки управления стрессом, в идеале - «открытие» индивидуального стиля поведения в стрессовых ситуациях;
- обучить способам (навыкам) оказания психологической поддержки человеку, находящемуся в критической ситуации; научить оказывать, запрашивать и получать поддержку.

Цикл тренинговых занятий состоит из четырех встреч. Занятия проходят с группами, оптимальное количество: 7–11 человек.

По итогам прохождения тренинговых занятий, учащиеся приобретают:

- опыт конструктивного взаимодействия с другими людьми;
- опыт успешного разрешения трудных ситуаций, который включает перечень известных подросткам стратегий совладающего поведения, навыки их использования;
- гибкость совладающего поведения - способность выборочно применять стратегии в зависимости от требований ситуации.

Рефлексию в конце программы провели педагог-психолог школы и главный специалист отдела по вопросам социальной сферы Администрации Миллеровского района А.С. Любченко.