



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ



ИНСТИТУТ
ПЕДАГОГИКИ
И ПСИХОЛОГИИ



КАФЕДРА
ДЕФЕКТОЛОГИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ОНЛАЙН-КУРС

«ВОЛОНТЁРЫ СОЦИАЛЬНОЙ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ИНКЛЮЗИИ»

МОДУЛЬ 3

«Основы добровольчества и волонтерства в сфере образовательной и социальной инклюзии»

ТЕМА 3.10

«Формирование копинг-поведения и жизнестойкости у волонтеров»

к пс.н., доцент кафедры
дефектологического образования,
Поникарова В.Н.



РУМЦ
СЗФО ЧГУ

Ресурсный учебно-методический центр
Северо-Западного федерального округа
по обучению инвалидов и лиц
с ограниченными возможностями
здоровья в ЧГУ



РЦ Вологодской области
по сопровождению
инклюзивного образования лиц
с ОВЗ и инвалидностью



РЦ поддержки обучающихся
с ОВЗ и работающих с этой
категорией лиц в ЧГУ

Основные вопросы темы:

1. Контексты волонтерской деятельности
2. Копинг-поведение
3. Психологические защиты
4. Жизнестойкость



КТО ВЫ?



- И
- НО
- ИЛИ
- ЗАТО
- СВОЙ
ВАРИАНТ



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Ваша картинка – это...





ВОЛОНТЁРСТВО

- любая безвозмездная требующая времени **деятельность**, направленная на благо окружающей среды или кого-то (лиц или групп лиц), или как дополнение к близким отношениям

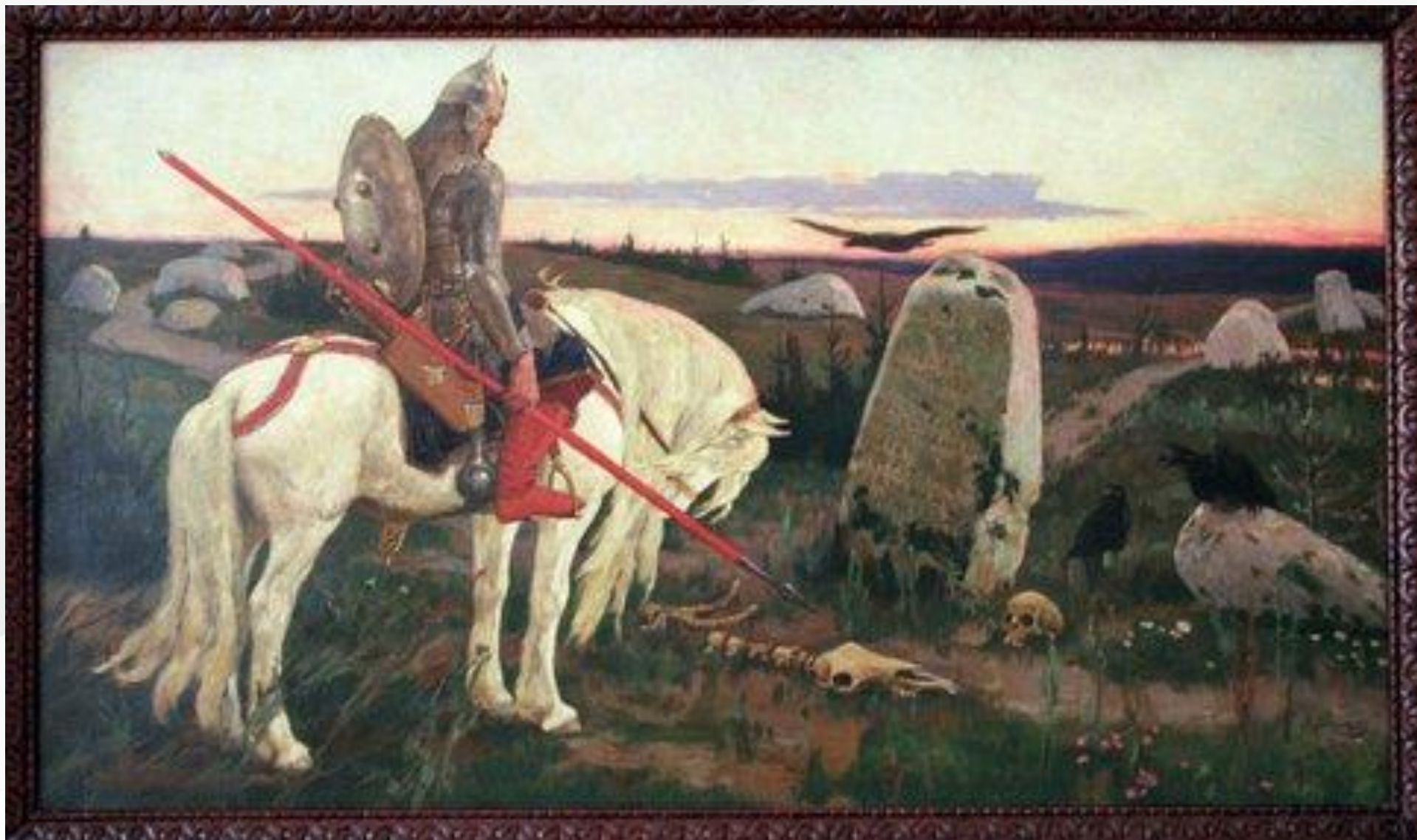


СТРУКТУРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ





ЦМ контекст 5





Контексты деятельности

- **Ценностно-мотивационный** контекст, включает в себя личностную ценность деятельности, осознанный выбор и сформированность мотивации как ясно выраженную устойчивую направленность интересов и потребностей субъекта использовать свои интересы, ценностные ориентации.



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

КОГНИТИВНЫЙ КОНТЕКСТ





- 2. **Когнитивный** контекст, предполагающий овладение общими теоретическими и прикладными знаниями деятельности; варианты ее осуществления, средствами, обеспечивающих ее организацию в процессе (технологии и техники).



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ КОНТЕКСТ



В. И. Суриков "Взятие снежного городка 1891 г."



Контексты деятельности

- **Операционально-деятельностный** (поведенческий) контекст включает в себя сформированные паттерны продуктивного копинг-поведения, реализуемые в условиях деятельности



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

АФФЕКТИВНЫЙ КОНТЕКСТ





Контексты деятельности

- *Аффективный* контекст – это чувства, эмоции, переживания, обусловленные осуществлением деятельности; возможности регуляции переживаний, связанных с эффективным разрешением проблемных ситуаций



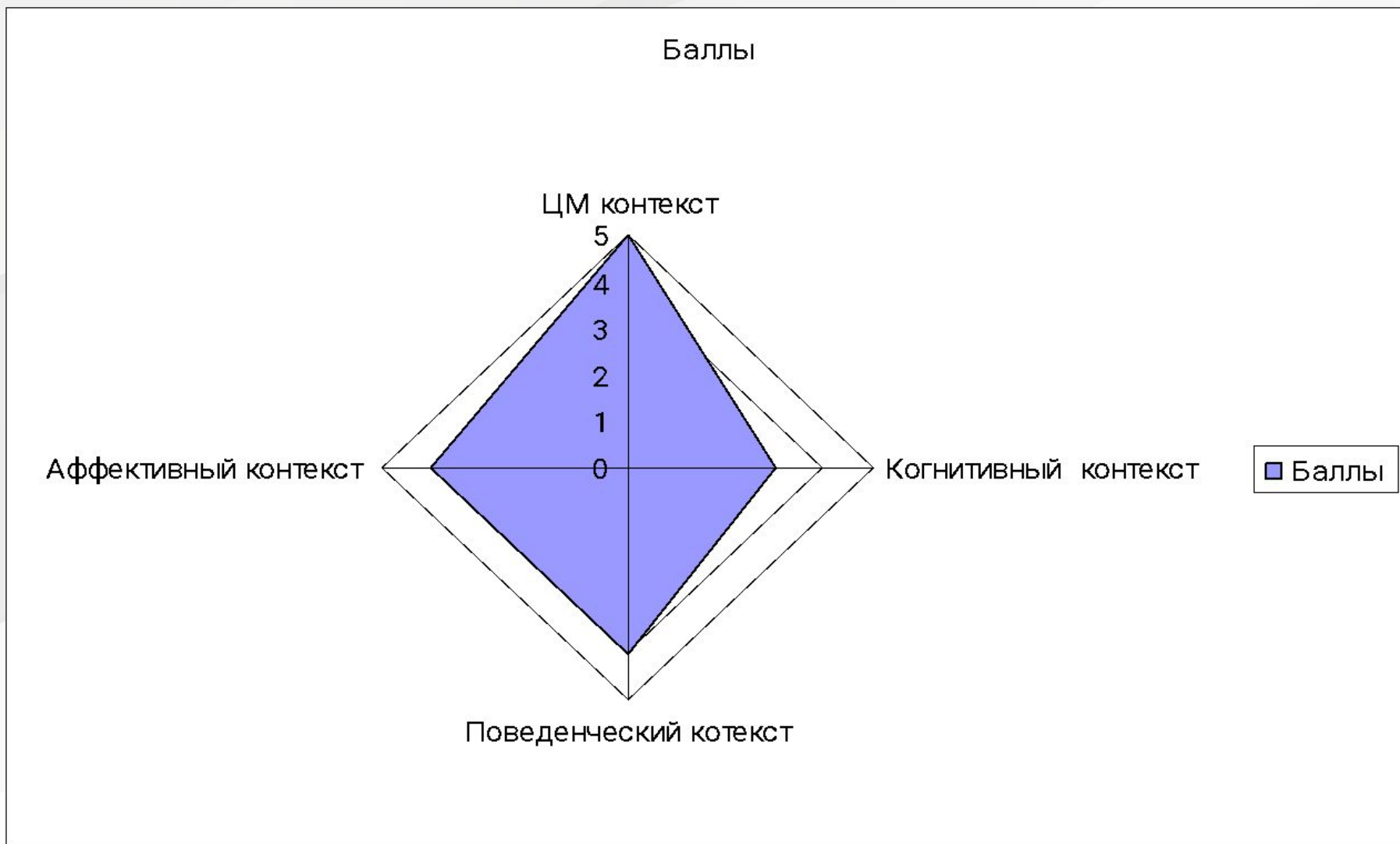
ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ПРОФИЛЬ





ПРОФИЛЬ





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

**Поведение – это зеркало, в
котором каждый показывает
свой облик**



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ПОВЕДЕНИЕ





- **Поведение** — форма активности, которое определяется способностью изменять свои действия под влиянием внутренних и внешних факторов.



- В **психологии** поведение — это форма и метод взаимодействия человека с окружающим миром.



- В **социологии** поведение понимается как система социальных действий направленных на взаимодействие с другим субъектом.

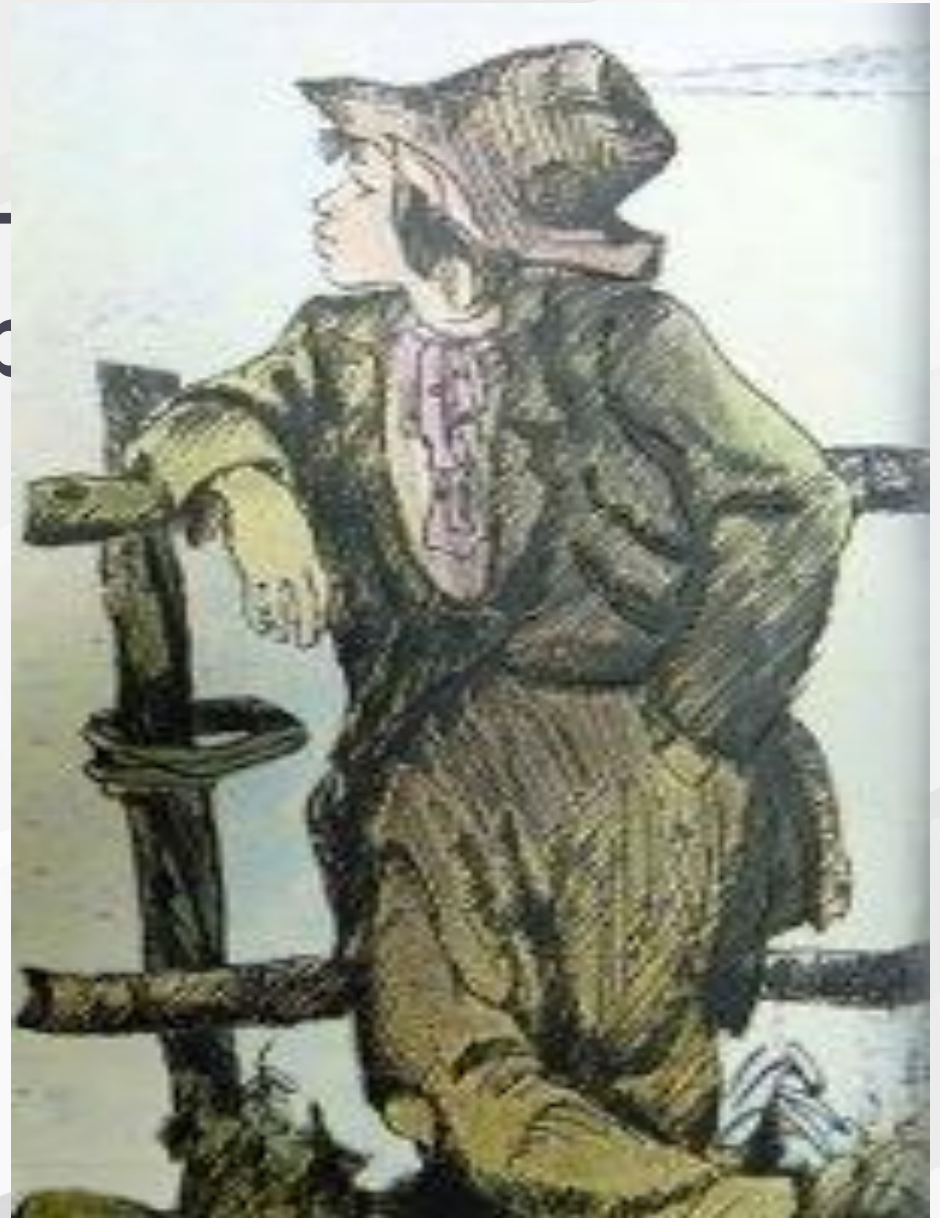


ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

• Девиантное

(отклоняющееся -
щееся) поведение

- дение —
отклоняется от
общепризнан-
ных норм





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

• Конформ-

ное пове-

• дение — норма

лояльное

социаль-

НЫМ

нормам





Рациональ-

ное действует

м сведения —

человек

руководству

ется

здравым

смыслом



или инстинктами,
Иррациональное
ли не
поведение -
ными доводами
человек

руководствуется
чувствами, или
инстинктами, или
любыми не
рациональными
доводами



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

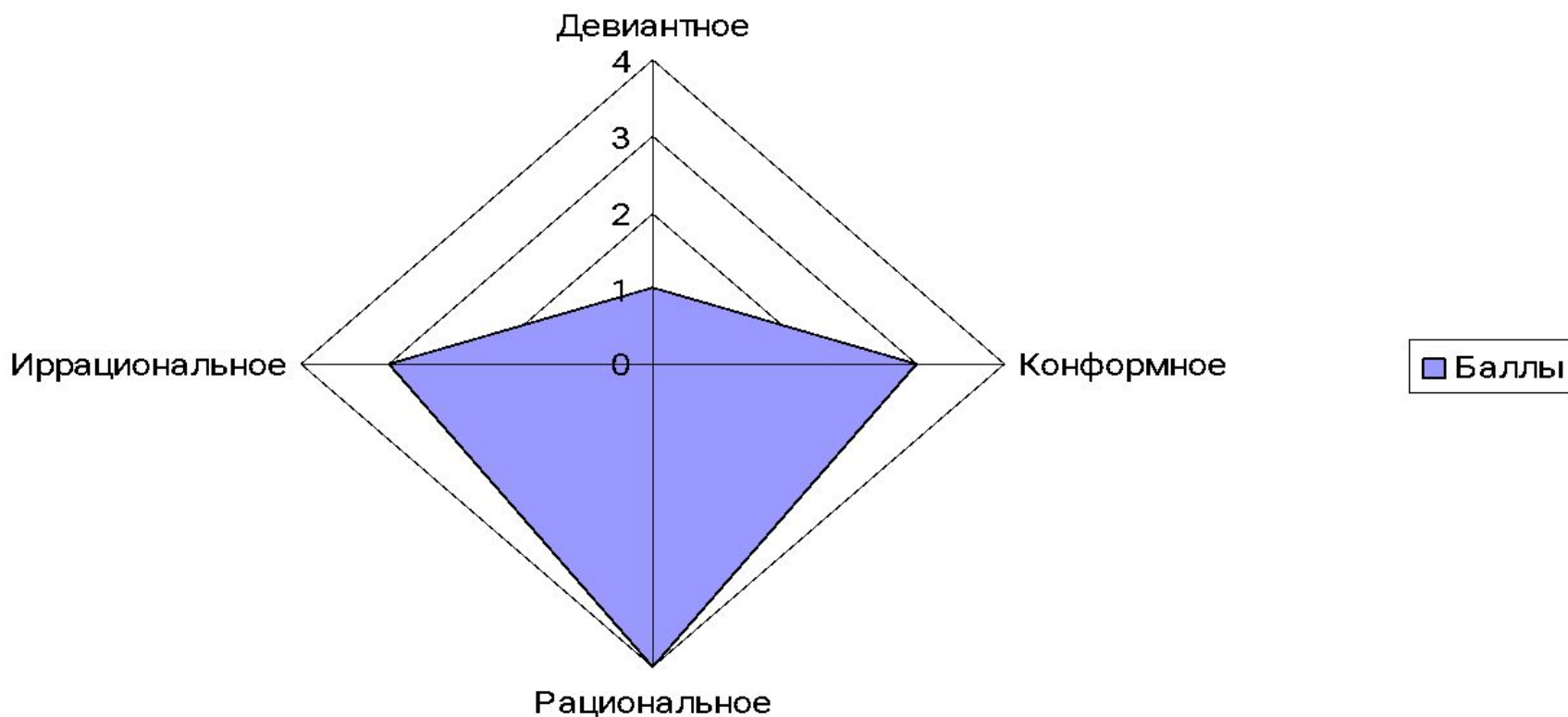
ПРОФИЛЬ





ПРОФИЛЬ

Поведение

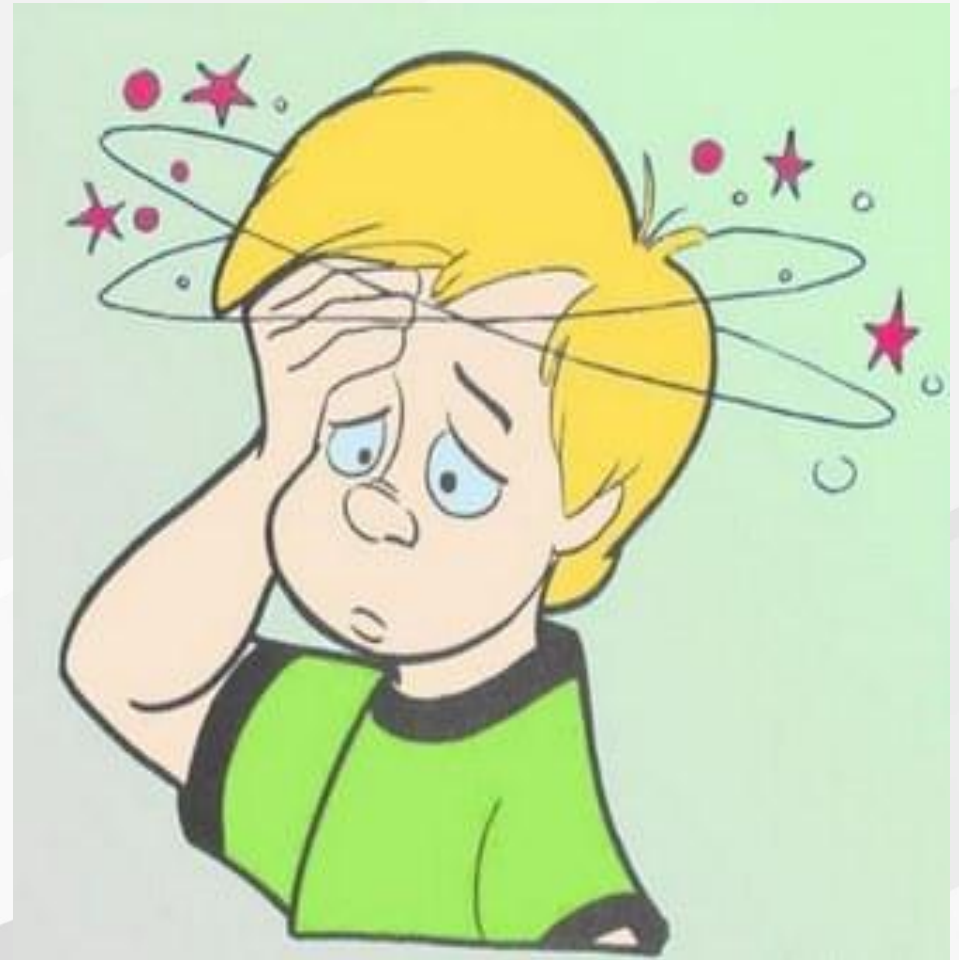




ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Копинг-поведение

характерные
способы
поведения
человека в
различных
проблемных
ситуациях





Понятие проблемы и проблемной ситуации

- Слово «**проблема**» известно в русском языке с начала 18 века в значении главный вопрос, особая задача.
- Заимствовано в западноевропейских языках.
- Первичное значение идет к латинскому слову *problema*: *pro-* **вперед, дальше**, + *ballein* - **бросать, толкать**.
- Этот же смысл отражают и греческие истоки – **нечто выступающее, брошенное вперед, выступ, преграда**.



Проблема

- противоречивая ситуация
- в виде **противоположных позиций** в объяснении каких-либо явлений, объектов, процессов
- требующая **адекватных методов** для ее разрешения.



- I. Запишите три проблемных ситуации, в которых Вы не испытываете затруднений.
 - 1.
 - 2.
 - 3.
- II. Запишите три проблемных ситуации, в которых Вы испытываете дискомфорт.
 - 1.
 - 2.
 - 3.

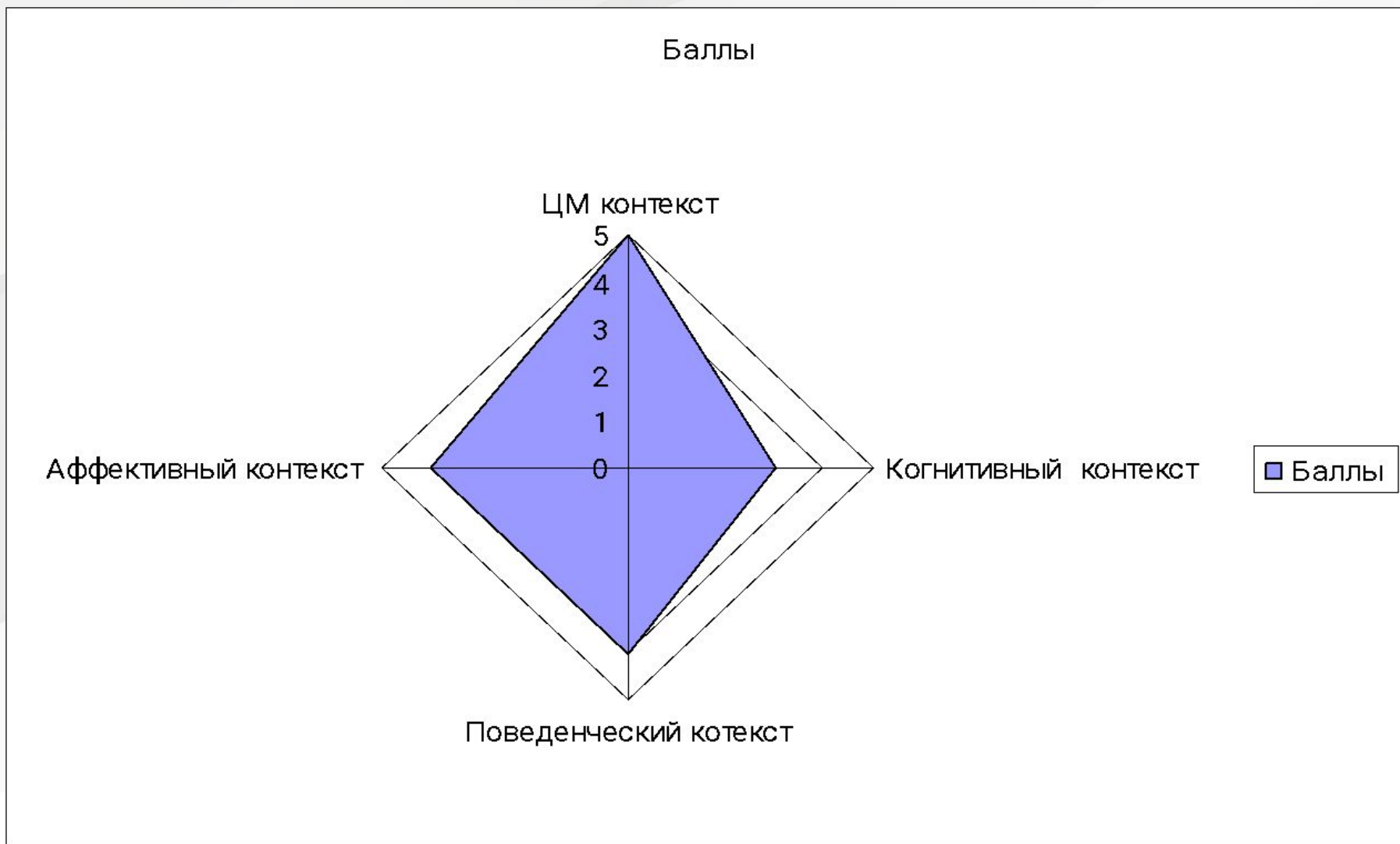


РЕФЛЕКСИЯ

- Какие ситуации Вы указали как наиболее частые:
 - **Вы и другие люди**
 - **Вы и другой человек**
 - **Вы и Вы**
 - **Ваш вариант**

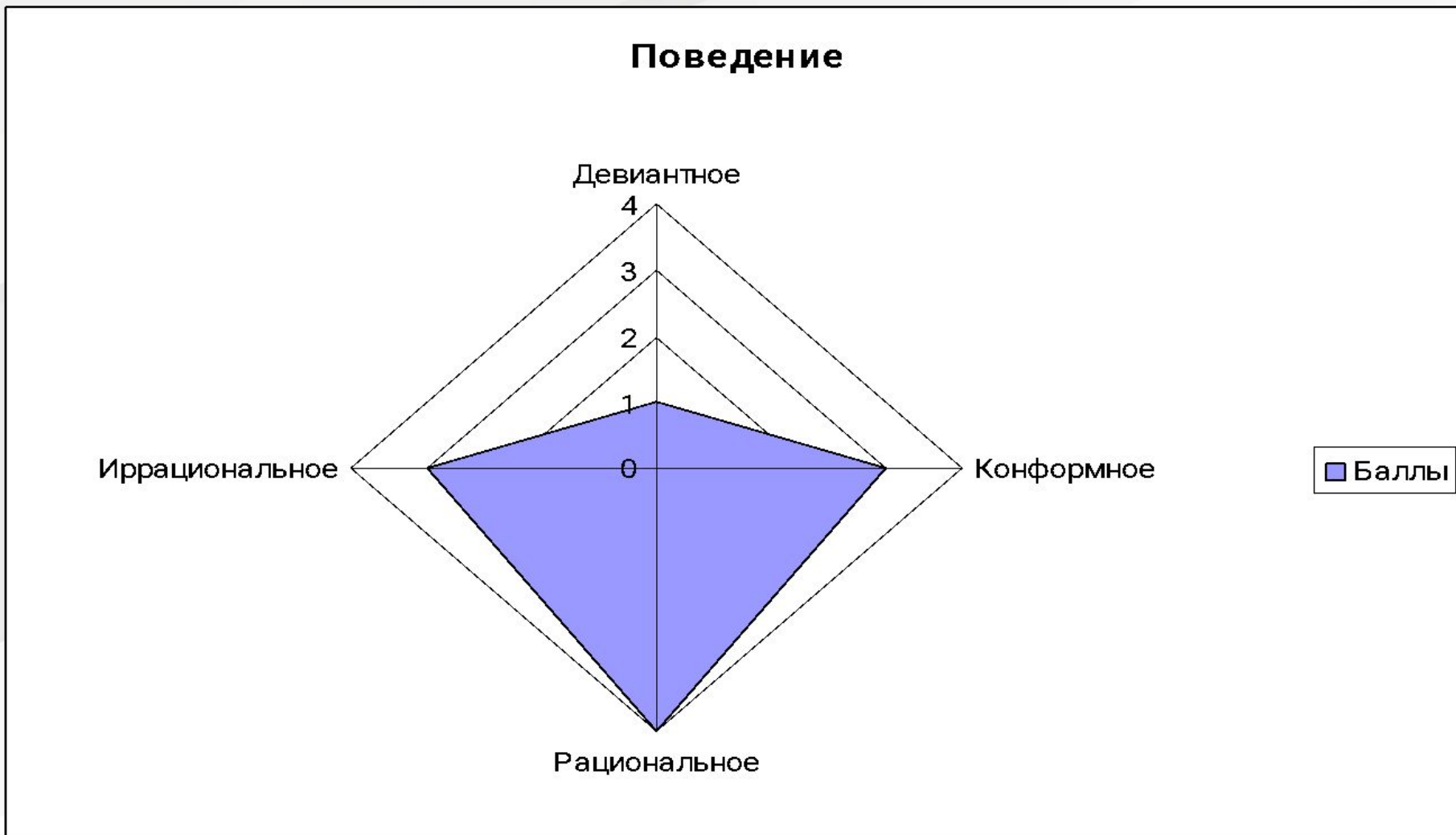


ПРОФИЛЬ КОНТЕКСТ





ПРОФИЛЬ ПОВЕДЕНИЯ



- Что с проблемой?
- Я ее решила.
- И как ты ее решила?
- Я решила, что это не проблема))





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Ваша картинка – это...

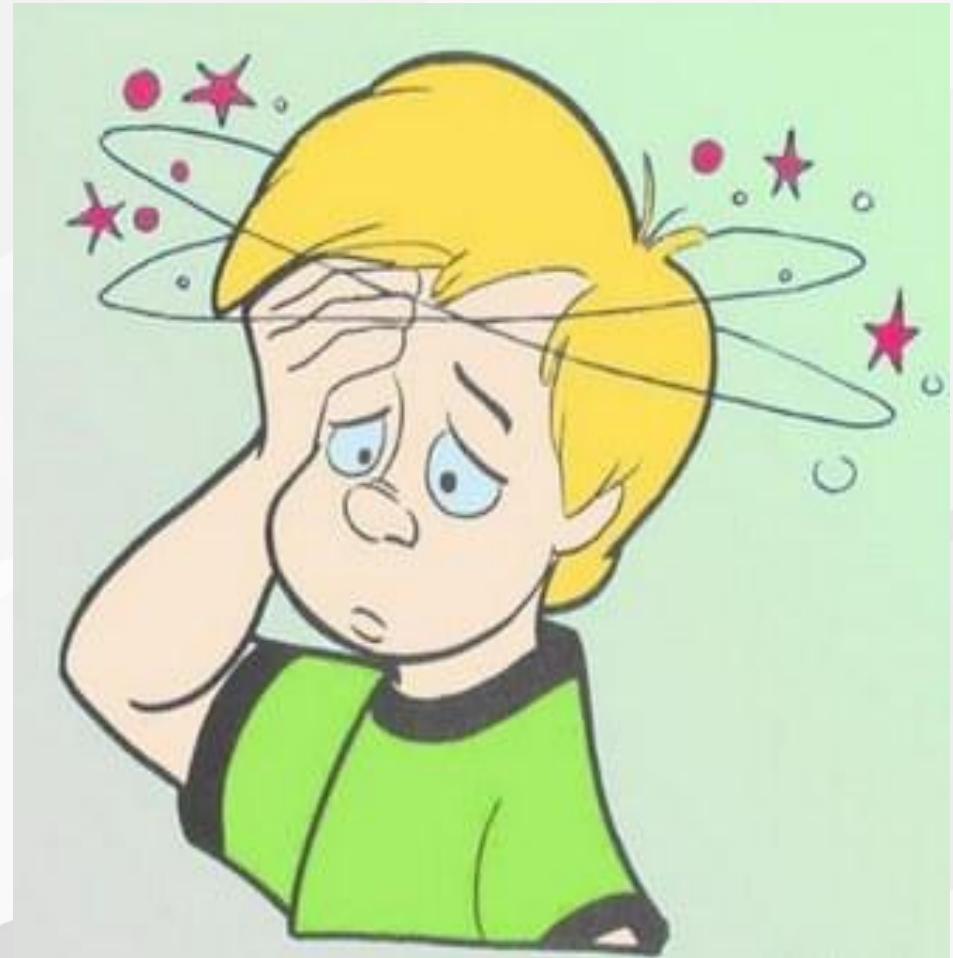




ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Копинг-поведение

характерные
способы
поведения
человека в
различных
проблемных
ситуациях





Продуктивное КП

- *Продуктивное* копинг-поведение обеспечивает выработку наиболее адекватных форм поведения в условиях меняющейся микро- и макросоциальной среды, с творческой переработкой ситуации, обеспечивающей наиболее оптимальное соматическое, личностное и социальное функционирование личности.



Относительно ПКП

- *Относительно продуктивное* копинг-поведение обеспечивает личности довольно эффективное взаимодействие со средой и успешную деятельность, без значительного нервно-психического напряжения.

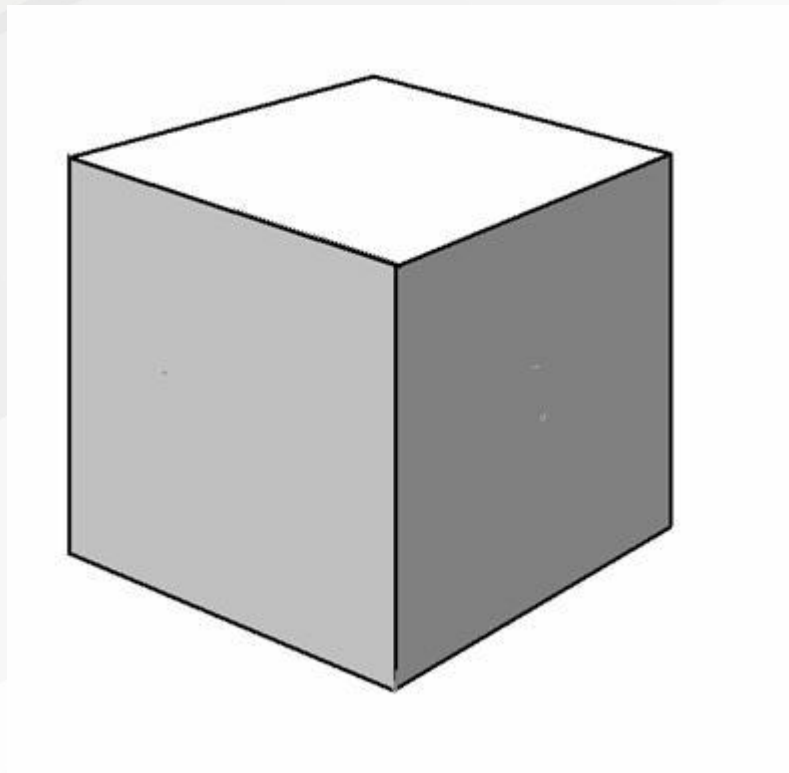


Непродуктивное КП

- *Непродуктивное* копинг-поведение не обеспечивает в полной мере выработку адекватных форм поведения в условиях меняющейся микро- и макросоциальной среды, что приводит к нарушению процессов соматического, личностного и социального функционирования. Но при этом личность может не испытывать выраженного дискомфорта и даже наоборот, может считать себя вполне успешной и адаптированной.



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ





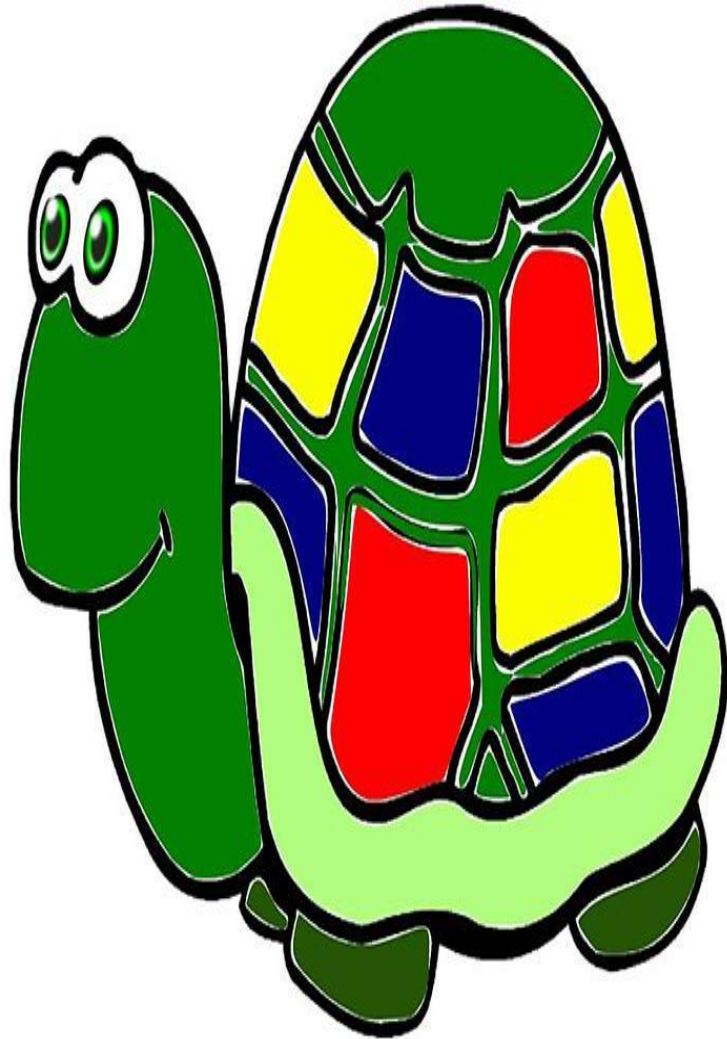
ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

КЛАССИФИКАЦИЯ ТИПОВ КП





Тип I. «Черепашка».



Стратегия ухода под панцирь, то есть отказ от достижения Личных целей и от участия во взаимоотношениях с окружающими.



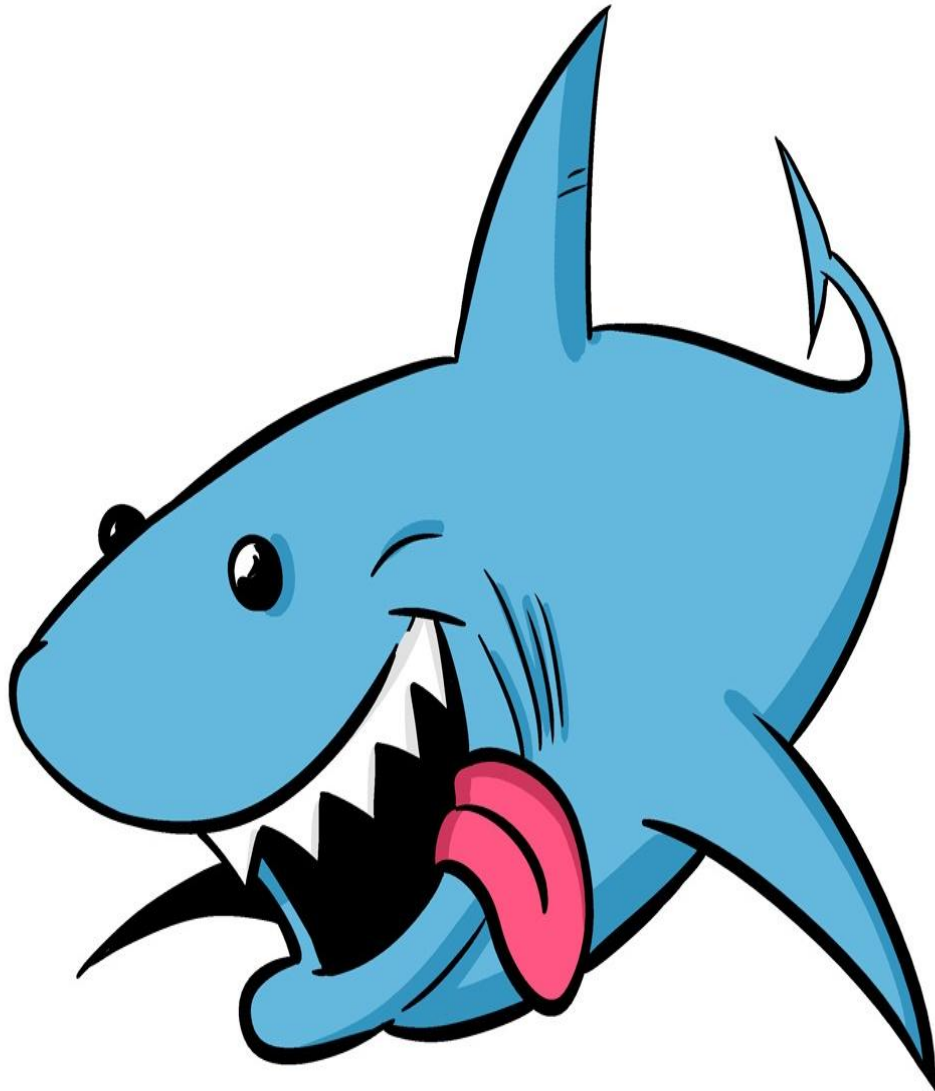
ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

П? ОП? НП?

**ЗДЕСЬ
МОЖЕТ БЫТЬ
ВАШ ПРИМЕР**



Тип II. «Акула».



Силовая стратегия: цели очень важны, взаимоотношения – нет. Считают, что конфликты решаются выигрышем одной из сторон и проигрышем второй.



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

П? ОП? НП?

**ЗДЕСЬ
МОЖЕТ БЫТЬ
ВАШ ПРИМЕР**



Тип III. «Медвежонок».



- **Стратегия сглаживания острых углов.** Взаимоотношения – важны, цели – нет. Хотят, чтобы их принимали и любили, ради чего жертвуют целями.



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

П? ОП? НП?

ЗДЕСЬ
МОЖЕТ БЫТЬ
ВАШ ПРИМЕР



Тип IV. «Лиса».



- **Стратегия компромиссов.** Умеренно – и цели, и взаимоотношения. Готовы отказаться от некоторых целей, чтобы сохранить взаимоотношения.



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

П? ОП? НП?

**ЗДЕСЬ
МОЖЕТ БЫТЬ
ВАШ ПРИМЕР**



Тип V. «Сова».



- **Стратегия открытого и честного взаимодействия.** Ценят цели и взаимоотношения. Ищут выход в совместной работе, стремятся найти решения, удовлетворяющие всех участников.



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

П? ОП? НП?

**ЗДЕСЬ
МОЖЕТ БЫТЬ
ВАШ ПРИМЕР**



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

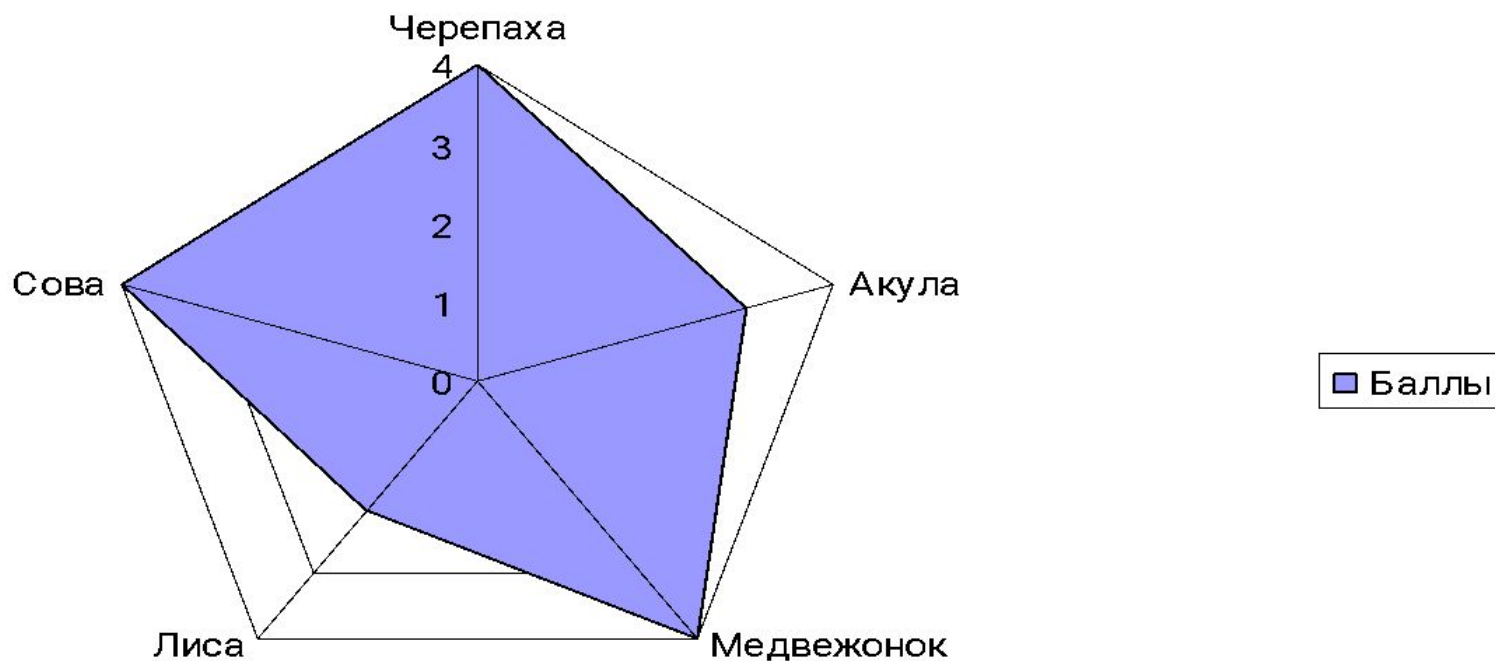
ПРОФИЛЬ





ТИП ПОВЕДЕНИЯ И ПРОДУКТИВНОСТЬ

Тип поведения





СИТУАЦИИ

- I. Три проблемных ситуации, в которых Вы не испытываете затруднений.
 - 1. ТИП ? П, ОП или НП
 - 2. ТИП ? П, ОП или НП
 - 3. ТИП ? П, ОП или НП
- II. Три проблемных ситуации, в которых Вы испытываете дискомфорт.
 - 1. ТИП ? П, ОП или НП
 - 2. ТИП ? П, ОП или НП
 - 3. ТИП ? П, ОП или НП



РЕФЛЕКСИЯ

- КАКИЕ СИТУАЦИИ МОГУТ ВСТРЕТИТЬСЯ В ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ?
 - КАКОЙ ТИП ПОВЕДЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫМ?
 - СРАВНИТЕ С ВАШИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ



Психологическая защита

- Бессознательная система регуляции психики, ограждающая человека от травмирующих переживаний в стрессовых ситуациях.
- Она помогает сохранить самоуважение, уменьшить эмоциональное напряжение и приспособиться к сложным жизненным ситуациям за счет искажения реальной информации.



- **Отрицание** – отказ признать, что тревожащая ситуация действительно существует или что вызывающее тревогу событие произошло на самом деле.



- ***Рационализация*** – это защитный механизм, при котором осознается и используется личностью только та часть информации, которая может характеризовать поведение личности как правильное, социально и объективно одобряемое.



- ***Проекция*** – процесс, посредством которого собственные черты, эмоции, отношения и т.д. индивида приписываются другому человеку.



- ***Идентификация*** – процесс присвоения ценностей, установок и взглядов других людей.



- ***Замещение*** – это механизм психологической защиты, в ходе которого происходит перенос действия или реакции с недоступного объекта на доступный.



- **Сублимация** – это механизм психологической защиты, снимающий напряжение в ситуации конфликта путем трансформации инстинктивных форм психики в более приемлемые для индивида и общества.



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

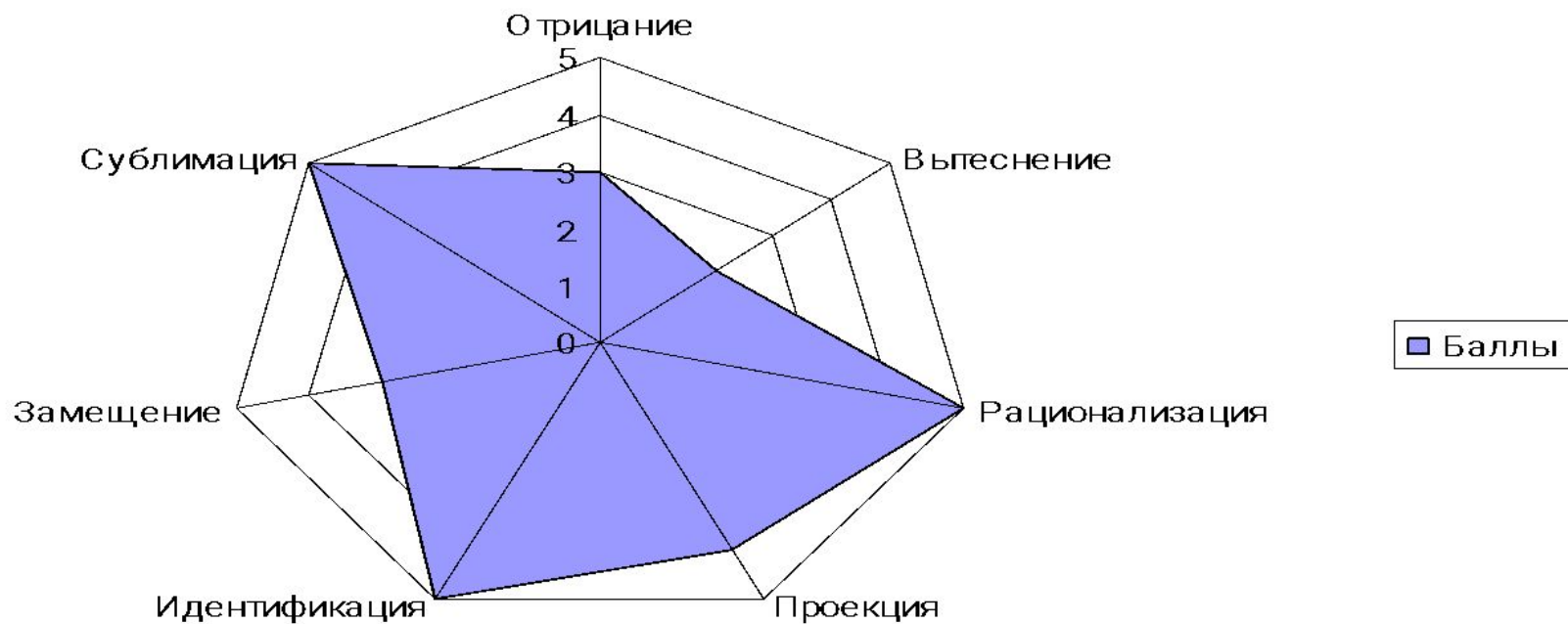
ПРОФИЛЬ





ПРОФИЛЬ

Психологические защиты





- **Разграничение
механизмов
психологической
защиты
и копинг-стратегий**



| | | |
|---|-------------------------|----------------------------------|
| Параметры разграничения | Психологическая защита | Копинг – поведение |
| Инерционность | Инерционна | Динамично |
| Непосредственный и отложенный эффект | Непосредственный эффект | Отложенный эффект |
| Тактический и стратегический эффект | Тактический эффект | Стратегический эффект |
| Объективность восприятия ситуации | Субъективное восприятие | Реалистическое восприятие |
| Возможность обучения | Отсутствует | Возможно |





- **Копинг-поведение и психологическая защита основываются на одинаковых, тождественных процессах, но отличаются полярностью направленности – либо на продуктивную, либо на слабую адаптацию.**





- **В ситуации новых для личности требований, при которых существующий ответ не является подходящим, возникает копинг-процесс.**
- **Если новые требования непосильны для личности, тогда копинг-процесс может принимать форму защиты.**



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

**Психологическую
защиту рассматривают
как пассивное копинг-
поведение.**





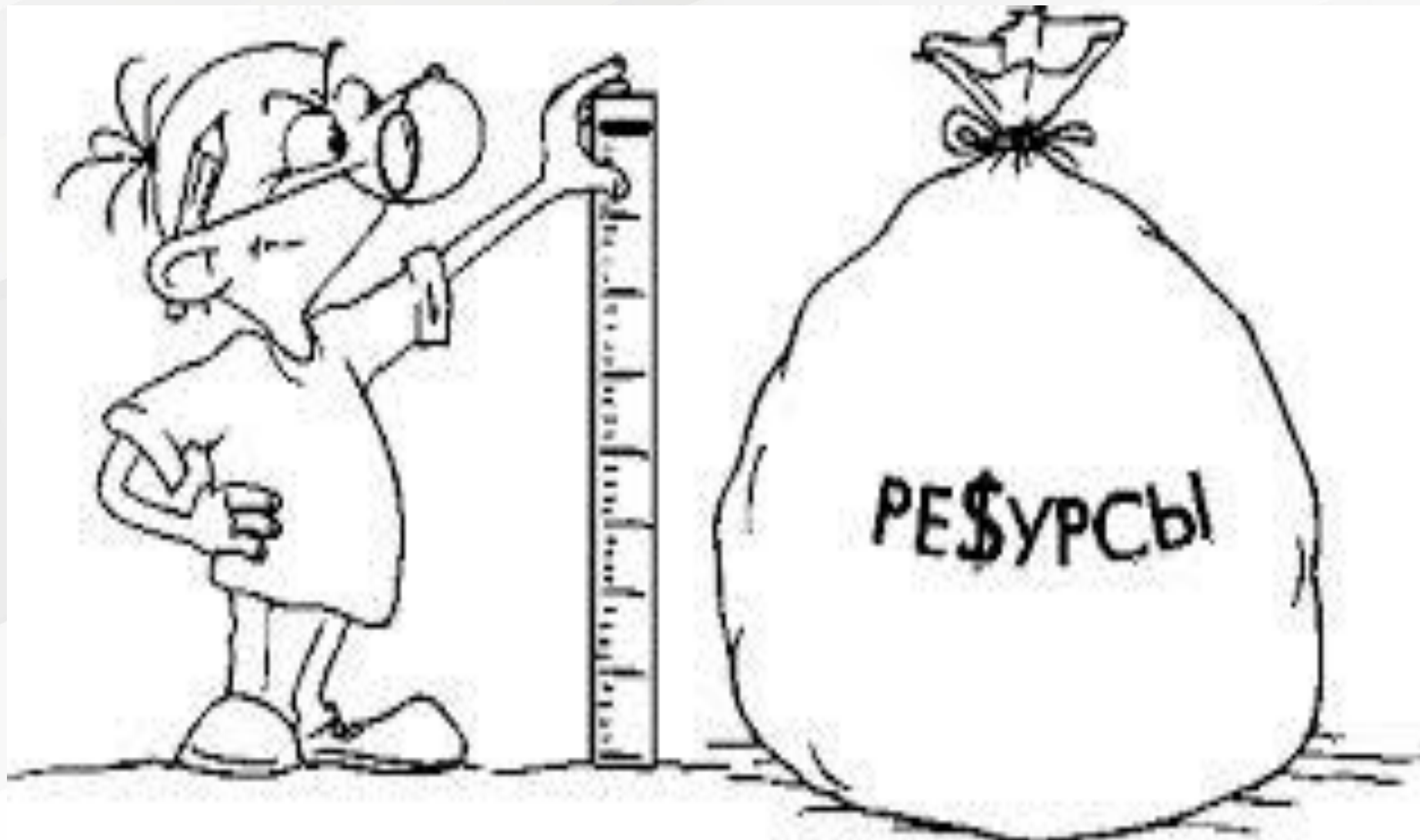
СИТУАЦИИ

- I. Три проблемных ситуации, в которых Вы не испытываете затруднений.
 - 1. ТИП ? П, ОП или НП. ВЕДУЩАЯ ЗАЩИТА
 - 2. ТИП ? П, ОП или НП. ВЕДУЩАЯ ЗАЩИТА
 - 3. ТИП ? П, ОП или НП. ВЕДУЩАЯ ЗАЩИТА
- II. Три проблемных ситуации, в которых Вы испытываете дискомфорт.
 - 1. ТИП ? П, ОП или НП. ВЕДУЩАЯ ЗАЩИТА
 - 2. ТИП ? П, ОП или НП. ВЕДУЩАЯ ЗАЩИТА
 - 3. ТИП ? П, ОП или НП. ВЕДУЩАЯ ЗАЩИТА



КОПИНГ-РЕСУРСЫ

- Под **копинг - ресурсами** понимаются **внешние** (социальная поддержка) и **внутренние** (личностные ресурсы) **переменные**, способствующие психологической устойчивости в «трудных» ситуациях.
- К их числу относятся сила Я-концепции, локус-контроль, самоактуализация, **жизнестойкость** и др.





ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

- **Жизнестойкость – система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром.**
- **Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.**



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ЧЕЛОВЕК ПОД ДОЖДЕМ -

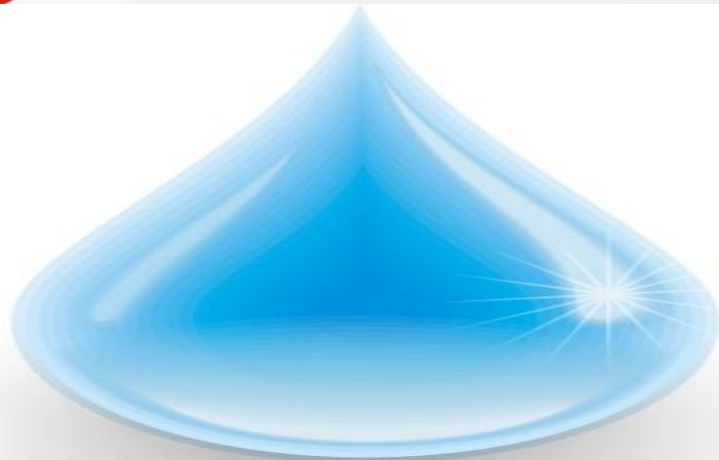




ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ЧЕЛОВЕК ПОД ДОЖДЕМ

↓



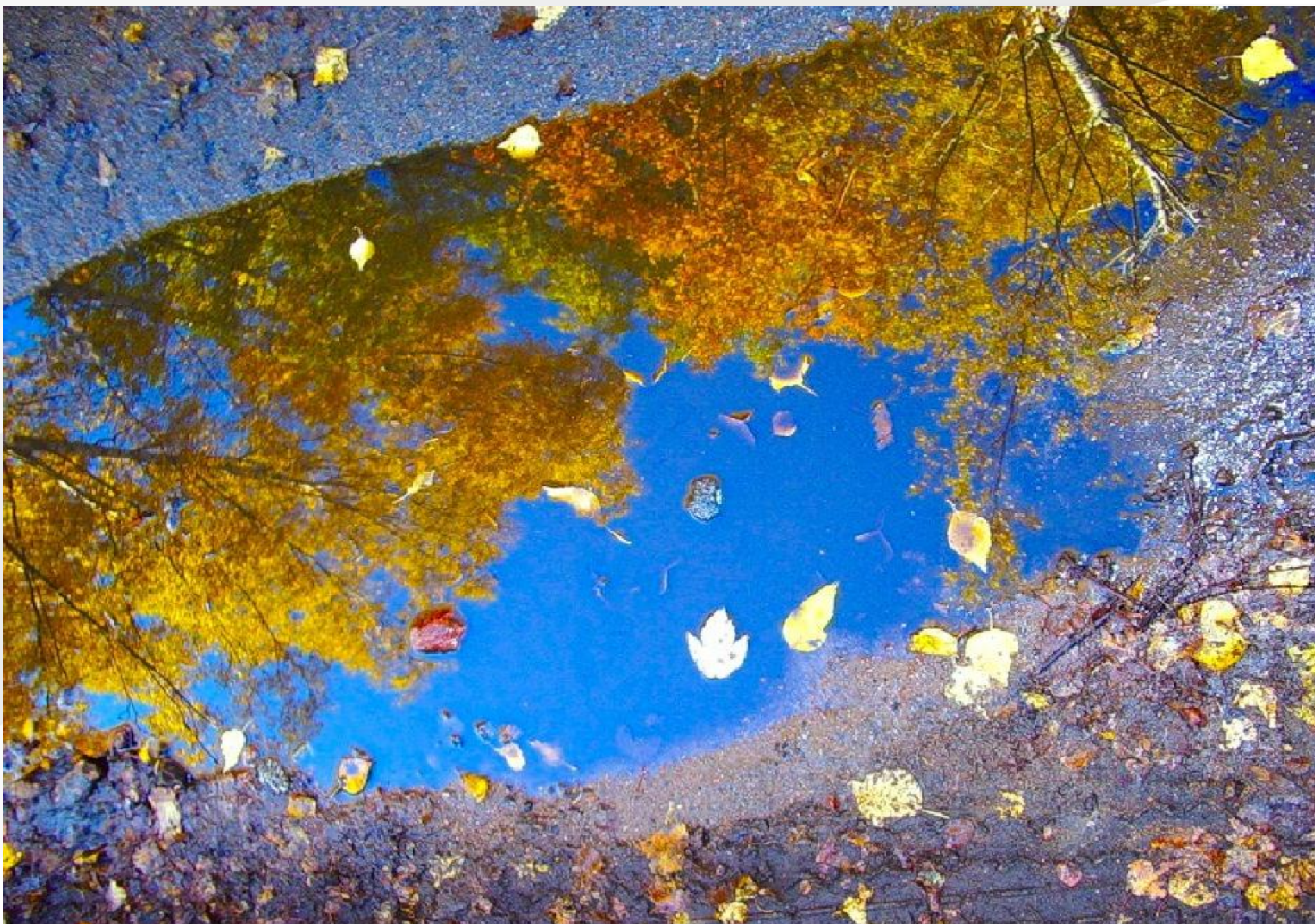


ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ПРОДОЛЖЕНИЕ









ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ





Не печальтесь
из-за ерунды.
Ерунда же из-за вас
не печалится.



ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

- Жизнестойкость – система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром.
- Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Вовлеченность





Вовлеченность

- **убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности.**



Контроль





Контроль

- **убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован.**



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Принятие риска





Принятие риска

- **убежденность человека в том, что все, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного**



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

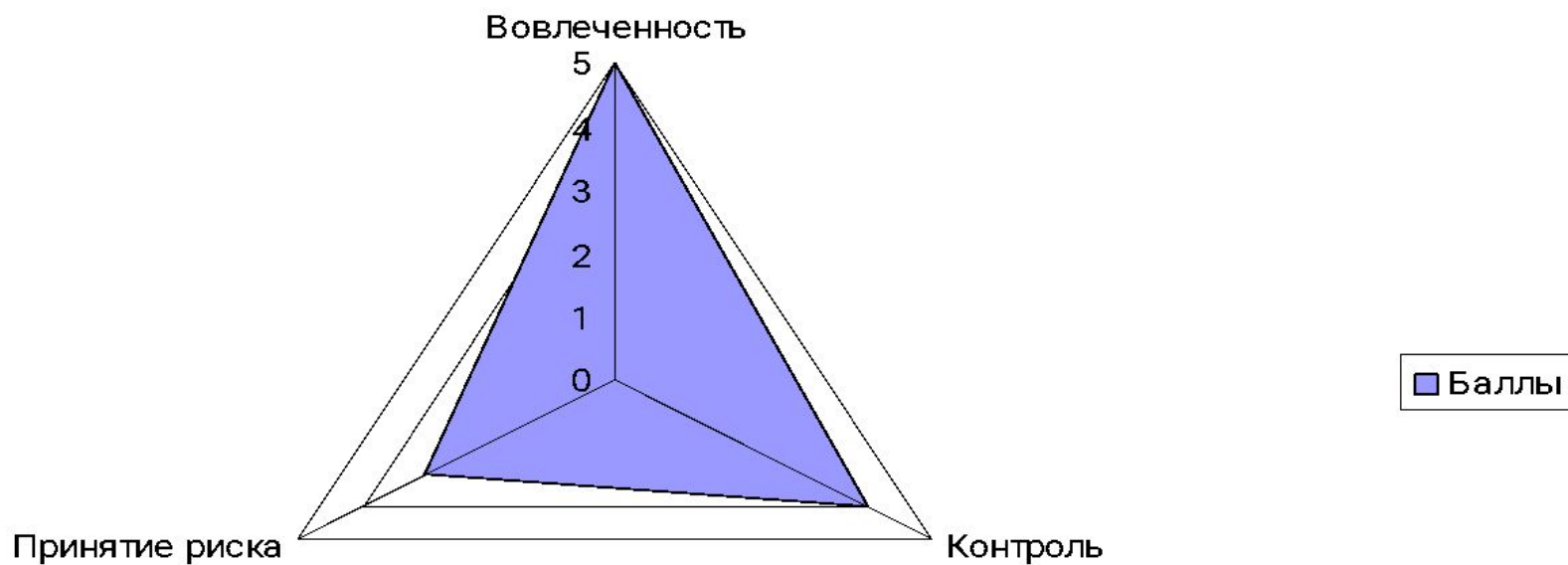
ПРОФИЛЬ





ПРОФИЛЬ

Компоненты жизнестойкости





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ЧЕЛОВЕК ПОД ДОЖДЕМ





Формирование копинг-поведения и жизнестойкости у волонтеров

| Очень просто | Просто | Средне | Сложно | Очень сложно |
|---------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Надеть беговые кроссовки | Погулять десять минут | Пройти десять тысяч шагов | Пробежать 5 км | Пробежать марафон |
| Написать одно предложение | Написать один абзац | Написать одну тысячу слов | Написать статью в пять тысяч слов | Написать книгу |
| Открыть конспект | Заниматься десять минут | Заниматься три часа | Получать одни пятерки | Получить докторскую степень |



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Ваша картинка – это...





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Ваша картинка – это...





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Ваша картинка – это...





ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Ваша картинка – это...





ПРОФИЛЬ

- **ВЕДУЩИЙ КОНТЕКСТ**
 - **ПОВЕДЕНИЕ**
- **ТИП ПОВЕДЕНИЯ И ПРОДУКТИВНОСТЬ**
 - **ВЕДУЩАЯ ЗАЩИТА**
 - **КОМПОНЕНТ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ**
 - **ПОТЕНЦИАЛ, ПРОЦЕСС, РЕЗУЛЬТАТ**
 - **ГИБКОСТЬ И/ИЛИ СТАБИЛЬНОСТЬ**



КТО ВЫ?



- И
- НО
- ИЛИ
- ЗАТО
- СВОЙ
ВАРИАНТ

Кейсы заданий для самостоятельной работы:

1. Определите разницу между понятиями «продуктивное копинг-поведение», «относительно продуктивное копинг-поведение», «непродуктивное копинг-поведение».



Кейсы заданий для самостоятельной работы:

2. Заполните таблицу разграничения копинг-поведения и психологической защиты

| Параметры разграничения | психологическая защита | Копинг – стратегии |
|--------------------------------------|------------------------|--|
| Инерционность | Инертна | |
| Непосредственный и отложенный эффект | | Работает на будущее |
| Тактический и стратегический эффект | Тактический эффект | |
| Объективность восприятия ситуации | | Реалистическое восприятие действительности |
| Возможность обучения | Отсутствует | |



Кейсы заданий для самостоятельной работы:

3. Проанализируйте утверждение:

копинг-поведение – это определенные алгоритмы действия, привычные для человека приемы, которые он использует для преодоления трудностей;
жизнестойкость же – это совокупность определенных черт личности, определяющих ее установку на **выживаемость**.

Тестовые задания для самопроверки:

1. Наиболее общие особенности а) психологические защиты.
копинг-поведения личности б) типология копинг-поведения.
отражают в) стили копинг-поведения
2. Как соотносятся копинг- а) Как стратегии копинг-поведения
поведение и б) как стили копинг-поведения
жизнестойкость в) как ресурсы личности

Рекомендуемые интернет-ресурсы:

1. Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
2. Институт коррекционной педагогики РАО <https://ikp-rao.ru/>
3. Федеральный ресурсный центр по развитию системы комплексного сопровождения детей с интеллектуальными нарушениями, тяжелыми и множественными нарушениями развития. <http://frc-tmnr.ru/>
4. Федеральный ресурсный центр по организации комплексного сопровождения детей с расстройствами аутистического спектра <https://autism-frc.ru>
5. Федеральный ресурсный центр ПМПК <https://pmpkrf.ru/>
6. Федеральный ресурсный центр по развитию системы комплексного сопровождения детей с НОДА <http://frc.mggeu.ru/>
7. Федеральный ресурсный центр по развитию системы комплексного сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью <https://ovzrf.ru/>
8. Федеральный ресурсный центр по развитию системы комплексного сопровождения детей с нарушением зрения <http://frc-blind.ru/o-frs>
9. Инклюзивное высшее образование <https://Инклюзивное высшее образование>
<https://инклюзивноеобразование.рф/>
10. РУМЦ СЗФО ЧГУ <https://www.chsu.ru/fakultety/ffkis/rc>

Рекомендуемая литература:

1. **Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии:** Учеб. пособие / Н.А. Борисова, И.А. Букина, Г.М. Галактионова и др.; под ред. Н.А. Борисовой. Череповец: Череп. гос. ун-т, 2017. 236 с.
<https://elibrary.ru/item.asp?id=36986030>
2. **Разработка и реализация адаптированных программ дошкольного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья: методические рекомендации.** / Под ред. В.В. Заболтиной, Т.В. Захаровой; науч. ред. О.А. Денисова. Череповец: Череповец. гос. ун-т, 2018. Ч. 1 357 с.
<https://elibrary.ru/item.asp?id=38142801>. / Под ред. В.В. Заболтиной, Т.В. Захаровой; науч. ред. О.А. Денисова. Череповец: Череповец. гос. ун-т, 2018. Ч. 1 357 с. <https://elibrary.ru/item.asp?id=38142801> Ч. 2 114 с.
<https://elibrary.ru/item.asp?id=37302306>
3. **Специальная семейная педагогика.** Учебное пособие / Селиверстов В., Денисова О., Кобрина Л. (ред.) . Москва: Владос, 2009.
4. **Дошкольная педагогика. Теоретико-методические основы коррекционной педагогики. Учебное пособие.**
5. **Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности: монография.** – МПГУ, Прометей; М.; 2012 [Электронный ресурс] // URL: <http://psihdocs.ru/allanikolaevna-fominova-jiznestroykoste-lichnosti.html> (дата обращения 23.11.2019)
6. **Lazarus R.S. Coping theory and research: Past, present, and future / R. S. Lazarus // Psychosomatic Medicine. - 1993. - Vol. 55. - p. 234-247**



ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Пожалуйста, **допишите** по
выбору любое из
неоконченных
предложений



- Я научилась...
- Я узнала, что...
- Я нашла подтверждение тому, что...
 - Я обнаружила, что...
 - Я была удивлена тем, что...
 - Мне нравится, что...
 - Я была разочарована тем, что...
- Самым важным для меня было...
 - Мне сегодня...



- Я был удивлен тем, что...
- Я научился...
 - Мне нравится, что...
- Я узнал, что...
 - Я был разочарован тем, что...
- Я нашел подтверждение тому, что...
 - Я обнаружил, что...
 - Самым важным для меня было...
 - Я был удивлен тем, что...
 - Мне нравится, что...
 - Мне сегодня...
 - Я был разочарован тем, что...
- Самым важным для меня было...
 - Мне сегодня...



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

СПАСИБО ЗА ТЕРПЕНИЕ



Телефон:
8 (8202) 518-123
CALL-центр:
8-800-550-19-35
E-mail:
rumts_szfo_chgu@mail.ru



<https://www.chsu.ru/rumc-szfo-cgu>