**Копинг- стратегии совладания с фрустрационной нагрузкой**

**у обучающихся на занятиях изо-деятельностью**

***О.Л. Климова***

***Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г.Ульяновска «Центр детского творчества №2»,***

Занятия изо-деятельностью, как правило, вызывает позитивные переживания у обучающихся и от процесса творческой деятельности и от полученного результата. Но, у небольшой группы детей, неудовлетворяющий их результат вызывает состояние фрустрации, с которым они не всегда в состоянии адекватно справляться и функция педагога заключается в том, чтобы выработать у ребенка умение справляться с фрустрацией и не проявлять агрессивную реакцию. Такая острая реакция на фрустрационную нагрузку связана с индивидуальными личностными особенностями ребенка, такими как высокий нейротизм, истероидные черты личности, специфика домашнего воспитания, поощряющая подобный стиль реагирования, внешний локус-контроль, несформированность компетенций позитивного социального взаимодействия, напряженность, легкая возбудимость, низкий самоконтроль и тревожность. Будучи неспособными в определенный момент сдержать внутреннее раздражение, они вынужденно выплескивают его вовне. И только после этого испытывают облегчение. Дети, подобного склада склонны использовать стратегии: «рву бумагу, кричу, швыряю, плачу». Такие стратегии помогает им эффективно разрядить внутреннее напряжение, но не справиться с фрустрацией. Задача педагога заключается в научению ребенка эффективным копинг-стратегиям, которые, в свою очередь можно отнести к универсальным личностным навыкам совладания с любого вида фрустрационной нагрузкой.

Совладающее с фрустрацией поведение реализуется посредством применения различных копинг-стратегий на основе личностных ресурсов. Преодоление направлено на гармонизацию отношений между субъектом и средой, на ослабление негативных эмоциональных переживаний и преодоление фрустрации.

К личностным копинг-ресурсам относят позитивную Я-концепцию, внутренний локус контроль, низкий нейротизм, эмпатию, потребность в теплых, доверительных, эмоционально значимых отношениях с другими людьми и другие психологические характеристики.

С когнитивной сферой связаны такие стратегии совладания с фрустрационной нагрузкой, как отвлечение и анализ проблемы, с эмоциональной – эмоциональная разрядка, оптимизм, сотрудничество, сохранение самообладания, с поведенческой – отвлечение, поиск поддержки, конструктивная активность.

Критерием эффективной копинг-стратегии поведения считается ослабление чувствительности к фрустрации, изменение отношения к проблеме, отсутствие неудовлетворенности и дискомфорта.

Основной тактикой совладания с фрустрационной нагрузкой на занятия изо-деятельностью следует считать позитивное переосмысление ситуации и результата деятельности, когда ребенку дается установка, что любой результат творческой активности по-своему хорош и удачен. Так же важное значение имеет отсутствие соревновательных моментов на занятии и исключение сравнения результатов в негативном ключе. Важна позитивная оценка и поддержка педагога каждого ученика и создание ситуации успеха, которая мотивирует и является стимулом для дальнейшей творческой активности.

Это формирует у обучающихся важный личностный ресурс – позитивную Я-концепцию, которая, в свою очередь, позволяет эффективно справляться с фрустрационной нагрузкой и стрессом.

Также большую роль играет обучение ребенка методам несложных когнитивных техник, позволяющих быстро актуализировать личностные ресурсы, необходимые для совладания со стрессом. Это такие простые методы, как концентрация на дыхании и обратный счет от 10 до 1 и т.д. Эти техники, позволяющие актуализировать такие аспекты личного ресурса, как самообладание, умение отсрочить и осмыслить реакцию на стимул.

Несомненно, что педагог должен расширять культурный кругозор обучающихся, демонстрируя многообразие художественных методов и форм, что, в свою очередь формирует у обучающихся понимание, что не существует единственно правильного решения творческой задачи, и это понимание, в свою очередь, снижает тревожность и исключает негативную оценку результатов.