

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БУГУЛЬМИНСКИЙ СТРОИТЕЛЬНО-  
ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ  
МӘГАРИФ ҺӘМ ФӘН МИНИСТРЛЫҒЫ

«БӨГЕЛМӘ ТӨЗЕЛЭШ-ТЕХНИКА  
КОЛЛИЯТЕ» ДУҖУБЕ  
АВТОНОМ ҺӨҖР БӨҖЕМ КӨҖҖЭ  
УЧРЕЖДЕНИЕСЕ

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
СОПРОВОЖДЕНИЕ  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ  
ЛИЦ С ОВЗ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К  
ЧЕМПИОНАТУ «АБИЛИМПИКС»**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

«БУГУЛЬМИНСКИЙ СТРОИТЕЛЬНО-  
ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
423000 РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН, БУГУЛЬМ  
УЛ. В. ВАСИЛЬЕВ, Д. 17

Тел: 8(812)244-7344, 8(812)244-7345, 8(812)244-7346, 8(812)244-7347  
8(812)244-7348, 8(812)244-7349, 8(812)244-7350, 8(812)244-7351, 8(812)244-7352  
8(812)244-7353, 8(812)244-7354, 8(812)244-7355, 8(812)244-7356, 8(812)244-7357  
8(812)244-7358, 8(812)244-7359, 8(812)244-7360, 8(812)244-7361, 8(812)244-7362  
8(812)244-7363, 8(812)244-7364, 8(812)244-7365, 8(812)244-7366, 8(812)244-7367  
8(812)244-7368, 8(812)244-7369, 8(812)244-7370, 8(812)244-7371, 8(812)244-7372  
8(812)244-7373, 8(812)244-7374, 8(812)244-7375, 8(812)244-7376, 8(812)244-7377  
8(812)244-7378, 8(812)244-7379, 8(812)244-7380, 8(812)244-7381, 8(812)244-7382  
8(812)244-7383, 8(812)244-7384, 8(812)244-7385, 8(812)244-7386, 8(812)244-7387  
8(812)244-7388, 8(812)244-7389, 8(812)244-7390, 8(812)244-7391, 8(812)244-7392  
8(812)244-7393, 8(812)244-7394, 8(812)244-7395, 8(812)244-7396, 8(812)244-7397  
8(812)244-7398, 8(812)244-7399, 8(812)244-7400

ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ МӘГАРИФ  
УЧРЕЖДЕНИСЕНİN МОНАСТЫҒЫ  
АВТОНОМ ҺӨҖР БӨҖЕМ КӨҖҖЭ  
УЧРЕЖДЕНИЕСЕ

«БӨГЕЛМӘ ТӨЗЕЛЭШ-  
ТЕХНИКА КӨЛЛИЯТЕ»  
ДУҖУБЕ  
АВТОНОМ ҺӨҖР БӨҖЕМ КӨҖҖЭ  
УЧРЕЖДЕНИЕСЕ

Тел: 8(812)244-7344, 8(812)244-7345, 8(812)244-7346, 8(812)244-7347  
8(812)244-7348, 8(812)244-7349, 8(812)244-7350, 8(812)244-7351, 8(812)244-7352  
8(812)244-7353, 8(812)244-7354, 8(812)244-7355, 8(812)244-7356, 8(812)244-7357  
8(812)244-7358, 8(812)244-7359, 8(812)244-7360, 8(812)244-7361, 8(812)244-7362  
8(812)244-7363, 8(812)244-7364, 8(812)244-7365, 8(812)244-7366, 8(812)244-7367  
8(812)244-7368, 8(812)244-7369, 8(812)244-7370, 8(812)244-7371, 8(812)244-7372  
8(812)244-7373, 8(812)244-7374, 8(812)244-7375, 8(812)244-7376, 8(812)244-7377  
8(812)244-7378, 8(812)244-7379, 8(812)244-7380, 8(812)244-7381, 8(812)244-7382  
8(812)244-7383, 8(812)244-7384, 8(812)244-7385, 8(812)244-7386, 8(812)244-7387  
8(812)244-7388, 8(812)244-7389, 8(812)244-7390, 8(812)244-7391, 8(812)244-7392  
8(812)244-7393, 8(812)244-7394, 8(812)244-7395, 8(812)244-7396, 8(812)244-7397  
8(812)244-7398, 8(812)244-7399, 8(812)244-7400

СМИРНОВ АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВИЧ, ЗАМЕСТИТЕЛЬ  
ДИРЕКТОРА ПО УПР ГАПОУ «БСТК»,  
КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

2024 ГОД

**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ —**

**ЭТО КОМПЛЕКСНОЕ СВОЙСТВО  
ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОЕ  
ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ СТЕПЕНЬЮ ЕГО  
УСТОЙЧИВОСТИ,  
СПОСОБНОСТИ ПРОТИВОДЕЙСТВОВАТЬ  
РАЗДРАЖАЮЩИМ ФАКТОРАМ.**

# ЗАКОНОМЕРНОСТИ УРОВНЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

I. Высокий уровень стрессоустойчивости.

Молодые люди, имеющие в анамнезе ограниченные возможности здоровья способны противостоять стрессовому состоянию, используя индивидуальные ресурсы.

Они склонны реалистично воспринимать внешний и внутренний потенциал и расширять поле социальных интеракций. Данная категория респондентов, как правило, имеет позитивный опыт достижения желаемых целей, и обладают эффективными навыками действия в команде значимых лиц.

Кроме того, молодые люди с высокой стрессоустойчивостью ориентированы на активное продвижение социальных и индивидуальных интересов.

Основным вектором их социальных интеракций выступают социальная полезность и самоэффективность.

# ЗАКОНОМЕРНОСТИ УРОВНЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

## 2. Средний, реже высокий уровни стрессоустойчивости.

Лица с ОВЗ склонны рационально распределять собственные ресурсы в ситуации стресса, ориентированы на своевременный мониторинг индивидуального состояния ресурсов.

Их опыт социального контактирования, подтверждающий степень значимости имеет амбивалентный характер, то есть включает в себя, как позитив достижений, так и негатив неуспеха.

Характерной особенностью выступает **нацеленность на первичное использование индивидуальных ресурсов**, и только при благоприятных обстоятельствах ориентация на поддержку внешних социальных связей. Они реалистично осознают факт ограничений возможностей, но **склонны к активному поиску новых форм и способов достижений желаемых целей.**

# КОПИНГ – ПОВЕДЕНИЕ В УСЛОВИЯХ АДАПТАЦИИ



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





## ***КОПИНГ – РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ***

- ***ресурсы когнитивной сферы***  
(возможности, позволяющие оценивать воздействие социальной среды, окружающей человека)
- ***я-концепция***  
(представление человека о себе)
- ***интернальный локус контроля***  
(умение контролировать свою жизнь и принимать на себя ответственность за нее)
- ***аффилиация***  
(умение общаться с окружающими, определенная социальная компетентность, стремление быть вместе с людьми)

# *Копинг - стратегии*

- это способы деятельности, которые помогают адаптироваться в сложной ситуации и удерживать психологическое равновесие.



Виды копинг-стратегий	Адаптивность копинг-стратегий		
	Адаптивные	Относительно адаптивные	Неадаптивные
Когнитивные	Проблемный анализ, установка собственной ценности, сохранение самообладания	Относительность, придание смысла, религиозность	Смирение, растерянность, диссимуляция, игнорирование
Эмоциональные	Протест, оптимизм	Эмоциональная разрядка, пассивная кооперация	Подавление эмоций, покорность, самообвинение, агрессивность
Поведенческие	Сотрудничество, обращение, альтруизм	Компенсация, отвлечение, конструктивная активность	Активное избегание, отступление



СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С  
ОВЗ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К УЧАСТИЮ В  
ЧЕМПИОНАТАХ «АБИЛИМПИКС» —  
ЭТО ДВИЖЕНИЕ **ВМЕСТЕ С НИМ,**  
**РЯДОМ С НИМ,** ЧУТЬ ВПЕРЕДИ - ЕСЛИ  
НАДО **ОБЪЯСНИТЬ ВОЗМОЖНЫЕ**  
**ПУТИ.**

**НАСТАВНИК ПРИГЛЯДЫВАЕТСЯ,  
ПРИСЛУШИВАЕТСЯ К СВОЕМУ БОЛЕЕ  
ЮНОМУ СПУТНИКУ, ФИКСИРУЕТ  
ДОСТИЖЕНИЯ И ВОЗНИКШИЕ  
ТРУДНОСТИ, ПОМОГАЕТ СОВЕТАМИ И  
СОБСТВЕННЫМ ПРИМЕРОМ  
ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ОКРУЖАЮЩЕМ.**

# ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА

Одно из направлений –  
вовлечение в мероприятия  
профессиональной направленности,  
в том числе к участию в Чемпионатах  
«Абилимпикс»

## Резьба по дереву

Живая и настоящая древесина, теплая на ощупь, и распространяющая аромат леса умиротворяет, успокаивает и гармонизирует домашнюю обстановку. Деревянные предметы мебели наиболее эффектно смотрятся с полированными или резными поверхностями. Резьба по дереву не оставила своей актуальности и сегодня. Изделия из дерева во все времена пользовались у народа заслуженной любовью. Они представляют собой лучшее украшение любого дома, поскольку обладают очаровательным внешним видом. Они способны дополнить интерьер не только квартиры, но и загородного дома, а также привнести в атмосферу теплоту и уют.



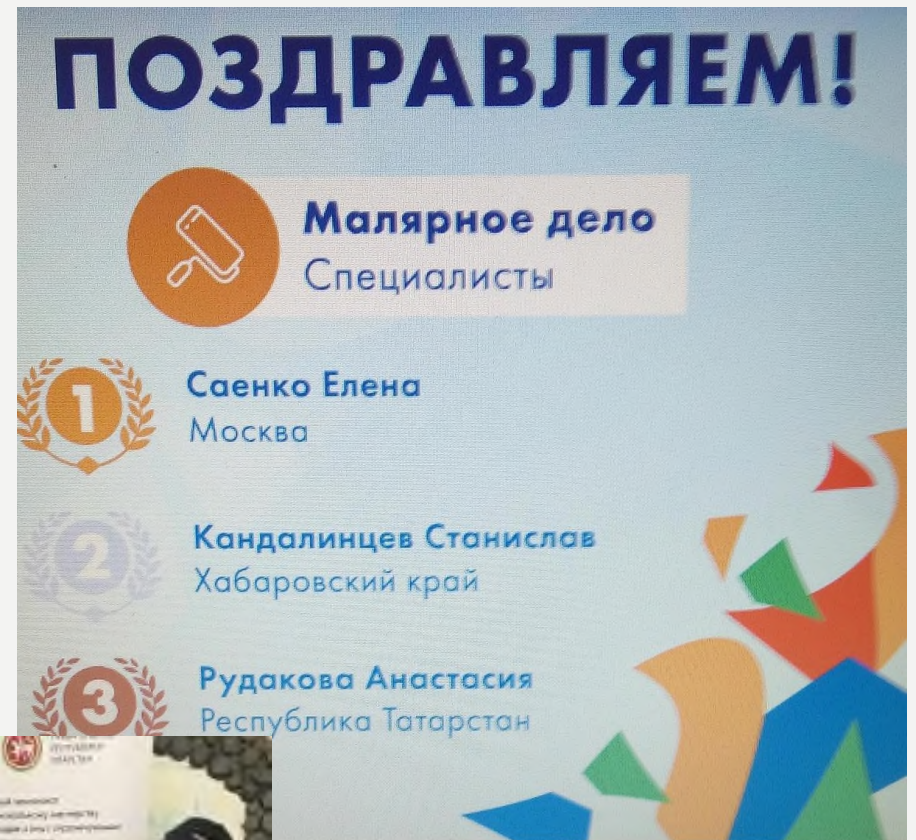






Выпускники помогают студентам постигать азы профессионализма.

В последние годы колледж проводит профессиональные конкурсы как Регионального, так и Национального уровня в собственных специализированных мастерских. Неоднократные победы, завоеванные в Национальном финале WSR «Абилимпикс» в 2019, а за тем и 2020 году, бывшей студенткой и выпускницей Рудаковой Анастасией, позволяют Насте в настоящее время проводить тренировки по компетенции «Малярное дело» к конкурсу «Абилимпикс» для детей инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья. Анастасия проявляет свою выдержку, напор и умение, а в приёмах мастерства и в некоторых секретах (лайф-хаках), ей помогает тренер-эксперт Шипилова Светлана Алексеевна.



# ДОСТИЖЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА

Лицо с ОВЗ

- Worldskills



ВОЗМОЖНО?



**ДА!!!**













**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**