

**Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Хабаровский центр развития психологии и детства "Псилогия"**

Программа психолого-педагогического сопровождения участников этапов чемпионата WorldSkillsRussia «РИТМ»

Направленность: психолого-педагогическая программа развития навыков конструктивного социального функционирования обучающихся в условиях конкурсных испытаний.

Категория участников: обучающиеся профессиональных образовательных организаций – участники этапов чемпионата WorldSkillsRussia (WSR).

Информация о разработчиках:

Рябцун Галина Анатольевна, Нечипуренко Елена Михайловна, Назарова Елена Ивановна, Земцовская Наталья Александровна – педагоги-психологи

КГ АНОУ «Псилогия»

<https://psylogia.ru/>
pmss2002@yandex.ru

+7 (4212) 30-74-70

Руководитель – генеральный директор Олифер Ольга Олеговна

Контактное лицо – заместитель генерального директора по образовательной деятельности Галич Александр Александрович, +79142030116

ОГЛАВЛЕНИЕ

Аннотация.....	3
Пояснительная записка.....	5
Описание программных мероприятий, структура и содержание.....	7
Учебно-тематический план.....	8
Критерии ограничений и противопоказаний, гарантии прав участников.....	10
Сроки и этапы реализации программы.....	12
Ожидаемые результаты.....	12
Критерии достижения результатов.....	13
Сведения о практической апробации.....	13
Список литературы.....	15
Приложение 1. Конспекты занятий	16
Приложение 2. Интерактивная лекция для педагогов.....	25
Приложение 3. Кинезиологическая зарядка, упражнения-активаторы	28
Приложение 4. Анализ диагностических обследований.....	29
Приложение 5. Фото занятий.....	33

Аннотация

WSR – это не только проверка hard skills (с англ. «твердые навыки») участников в рамках получаемой профессии, но и эффективного психологического функционирования в условиях соревнования, уровня развития soft skills (с англ. «мягкие навыки»). Требуется не только умение решать профессиональные задачи, но и стрессоустойчивость, уверенность; навыки использования внешних и внутренних ресурсов, копинг-стратегий. Поэтому психологическая подготовка – это естественная часть подготовки по профессиональной компетенции. Важны как предстартовый «настрой», так и способы коррекции негативных состояний во время соревнований, рефлексия опыта участия в этапах WSR.

Отбор участников базируется на физической, технической, тактической и психологической подготовленности. В расчёт принимается динамика результативности каждого «кандидата» и такое понятие как «стабильность». Психологическая готовность к проявлению в нужный момент своего профессионального и психофизического максимума, включает:

а) относительно универсальные качества и состояния (воля, мотивация, концентрация, помехоустойчивость...);

б) свойства, определяемые спецификой компетенции (выносливость и стабильность – если выполнение задания сопряжено с физическими нагрузками; креативность – для компетенций, где основа - творчество и т.п.);

в) оптимальный индивидуальный набор качеств участника, который поможет ему быть «гибким», но психологически устойчивым (например, спокойным, но при этом максимально мобилизованным).

Таким образом, нужно научить каждого участника правильно использовать имеющийся у него индивидуальный набор психологических ресурсов и организовать пропедевтическую работу с его контактной сетью с целью профилактики возможных затруднений и деструктивных психологических состояний.

Следовательно, важно эффективно решить определенные задачи психолого-педагогического сопровождения участников WSR:

- проведение психодиагностики и подготовка объективной информации об особенностях личности и внутренних «ресурсах» участника соревнований;

- прогнозирование результата на основе анализа ретроспективы индивидуальных рекордов – совместно с тренерами/экспертами;

- подбор информации по значимым для участника соревнований вопросам психологии, самоподготовки и внутреннего развития;

- индивидуальные и групповые психологические тренинги: обучение приемам саморегуляции, мобилизации и др., командообразование;
- наблюдение психофизического состояния участника и его коррекция;
- оказание участнику оперативной психологической помощи;
- решение конфликтных ситуаций, возникающих на уровнях: участник соревнований – участник соревнований, участник соревнований – команда, участник соревнований – тренер/эксперт;
- предстартовая психологическая подготовка, психологическая поддержка во время проведения соревнований, совместный с участником соревнований и тренером анализ полученного опыта.

Программа актуальна как вариант модели обеспечения эффективного психолого-педагогического сопровождения участников чемпионата WSR.

Пояснительная записка

Практическая направленность программы

Развивающая программа «РИТМ» направлена на развитие навыков конструктивного социального функционирования обучающихся в условиях конкурсных испытаний; предназначена для участников этапов чемпионата WorldSkillsRussia (WSR).

Одним из направлений деятельности, подтверждающей качество подготовки специалистов, является успешное участие обучающихся в профессиональных конкурсах и чемпионатах рабочих профессий, в частности, в рамках движения WorldSkills. Это международное некоммерческое движение, целью которого является повышение престижа рабочих профессий и развитие профессионального образования путем гармонизации лучших практик и профессиональных стандартов во всем мире. Движение организует и проводит конкурсы профессионального мастерства в каждой из 79 стран-членов Движения WSI, которые позволяют измерять и сравнивать уровень навыков специалистов и обучающихся по стандартам WorldSkills (в РФ – WorldSkillsRussia (WSR)).

Президент РФ В.В.Путин, обсуждая проекты по направлению «Молодые профессионалы», рекомендовал Министерству образования науки России совместно с Агентством стратегических инициатив разработать и утвердить методическое обеспечение по проведению национального чемпионата рабочих специальностей WorldSkillsRussia (протокол заседания наблюдательного совета АНО «Агентство стратегических инициатив по продвижению новых проектов» от 03.05.2012г.).

Основные принципы программы:

- интерактивность, предполагающая интенсивное межличностное взаимодействие;
- наблюдение индивидуальной динамики психологического состояния;
- комплексность (сопровождение на этапах до, во время и после чемпионата всех участников: обучающихся, экспертов-тренеров, классных руководителей, родителей).

Цель: эффективная профессиональная самопрезентация студентов (обучающихся) в условиях конкурсных испытаний чемпионата WSR.

Основные задачи программы:

- расширение взаимодействия и повышение уровня компетентности специалистов – психологов, привлекаемых к подготовке участников

конкурсов профессионального мастерства по рабочим профессиям (в том числе по стандартам WorldSkillsRussia);

- развитие soft skills, адаптационных психологических ресурсов и конкурентоспособности участников конкурсов профессионального мастерства;

- тренинг навыков стрессоустойчивости, использования внешних и внутренних ресурсов;

- тренинг навыков произвольной эмоциональной саморегуляции, преодоления ситуативной тревожности и неуверенности в себе;

- тренинг командообразования.

Адресность (участники программы).

Программа «РИТМ» предназначена для обучающихся – участников этапов чемпионата WorldSkillsRussia, тренеров/экспертов чемпионата. Важными факторами успешности является добровольное (без психологического принуждения) участие студентов (обучающихся) ПОО в WSR; командное ценностно-ориентационное единство участников чемпионата и тренеров/экспертов. Предполагается индивидуальная работа с классными руководителями участников и через их посредство – с их родителями (лицами, их заменяющими). Все перечисленные выше формы работы психолога могут быть реализованы в разном объеме и сочетании - в зависимости от конкретных задач подготовки, пожеланий команды и тренерского состава. Возможно использование предлагаемых упражнений тренинга (Приложение 1) при подготовке учеников к другим конкурсам и публичным выступлениям, предметным олимпиадам, сдаче ГИА и ЕГЭ. Допускается участие в тренинговых занятиях тренеров/экспертов.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Методологической основой программы являются идеи активности и самоактуализации личности (А. Маслоу, А.Н.Леонтьев, В.В.Давыдов, Б.Г.Ананьев, Д.И. Фельдштейн, М.А.Данилов, Г.И.Щукина, Т.И.Шамова, Л.Н.Куликова); концепции личностной и профессиональной идентичности, взаимодействия личности и профессии (А.Липкина, Э.Эриксон); идеи экзистенциальной психологии, изучающей проблемы ответственности, выбора, смысла (В. Франкл, К. Роджерс, А.Ленгле).

Теоретической основой программы являются теории научения (Б.Скиннер, А.Бандура, Дж.Роттер, Л.И.Божович); исследования ученых о закономерностях развития волевой сферы человека (Р.Мэй, Е. П. Ильин); об

общем адаптивном синдроме (Г. Селье) и повышении уровня стрессоустойчивости посредством адекватного использования внешних и внутренних ресурсов (А. Бандура, Ф. Е. Василюк, Р. Лазарус), о тренинге как методе развития стрессоустойчивости личности (Д. Е. Есипова, Л. А. Русских, Т. В. Зарипова) о надситуативности (М.М.Кашапов).

Нормативно-правовыми основаниями программы являются действующее законодательство РФ (в т.ч., № 152-ФЗ от 27 июля 2006 года «О персональных данных», ФЗ «Об образовании»), Устав Российского психологического общества, этический кодекс психолога, должностная инструкция педагога-психолога ХЦППМСП, соответствующие санитарно-гигиенические нормы Роспотребнадзора.

Использованы *методические разработки* (в т.ч., адаптированы) Грецова А.Г., Мухаматулиной Е.А., Сакович Н.А., Литвака М.Е., Лебедевой Л.Д., Исева Л.Г. и других авторов, собственные разработки.

Описание программных мероприятий. Структура и содержание

Развивающая образовательная программа «РИТМ» состоит из трех разделов: 1 – интерактивная лекция (Приложение 2); 2 – развивающий тренинг; 3 – диагностический. Лекция предполагают интерактивную работу педагогов с целью тренинга навыков эмоциональной саморегуляции и помогающего поведения. Занятия-тренинги (продолжительность – 45-60 минут) начинаются с упражнения-«активатора» и выяснения ожиданий (запросов) участников. После этого следует вступительное слово ведущего, которое настраивает группу на тему занятия. Затем ведущий называет тему занятия, проводит несколько соответствующих упражнений с последующим обсуждением. Каждое занятие завершается «рефлексивным кругом» для закрепления опыта, полученного на тренинге и получения обратной связи. Занятия тренинга предполагают круговое расположение участников (в основном). Возможно использование дополнительной диагностики на тренингах (предпочтительней проективные методики) – на усмотрение ведущего, по возникающим запросам в группе. Предлагаемая в программе диагностика проводится индивидуально (Приложение 5).

№	Мероприятие	Вид деятельности	Ожидаемые результаты
1	Индивидуальная диагностика кандидатов (по предложению тренеров) в участники – дважды. Первичная – за 2 – 1,5 месяца до этапа WSR	Диагностика.	Учёт индивидуальных особенностей в процессе подготовки (в мастерских и психологической). Эффективность сопровождения.
2	Обсуждение результатов диагностики с тренерами	Консультирование по результатам	Повышение психолого-педагогической компетентности

	(индивидуально)	диагностики	педагогов. Рефлексия
3	Интерактивная лекция «Поддерживающее общение педагога с обучающимися – участниками WSR. Профилактика стресса». <u>Рекомендации – «памятки»</u>	Просвещение, профилактика За 3 месяца до начала конкурса	Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов. Здоровьесбережение. Профилактика конфликтного общения.
4	Тренинг «Энергоресурсы»	Обучение приемам. Тренинг навыков.	Обучение навыкам саморегуляции, приемам психологической поддержки участников, развитие стрессоустойчивости, soft skills.
5	Тренинговые занятия для участников (в некоторых допускается участие тренеров/экспертов) до начала этапа WSR	Обучение приемам. Тренинг навыков.	Развитие произвольной саморегуляции эмоционального состояния, soft skills, стрессоустойчивости, уверенного поведения. Командообразование.
6	Индивидуальное консультирование участников этапов WSR в период подготовки	Консультирование (по запросу + наблюдение)	Индивидуальное решение проблем, возникающих в процессе подготовки, во время и после участия в этапах WSR
7	Сопровождение во время этапов WSR	Психологическая поддержка (по запросу). Кинезиологическая экспресс-зарядка	Индивидуальное решение проблем. Активизация внутренних ресурсов.
8	Тренинговое занятие для участников по завершении этапа WSR	Тренинг навыков.	Вербализация переживаний. Рефлексия личностных результатов.
9	Индивидуальное консультирование - кл. руководителей; - родителей (лиц, их заменяющих)	Консультирование - по результатам диагностики, по запросу - по запросу	Индивидуальное решение проблем, возникающих в процессе подготовки, во время и после участия в этапах WSR. Сопровождение.

Учебно-тематический план программы

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В т. Ч.		Форма контроля
			Т	П	
1	Просвещение. Интерактивная лекция «Поддерживающее общение педагога с обучающимися – участниками WSR. Профилактика стресса»	1	40`	20`	- наблюдение
2	Развивающий тренинг	6			
2.1	Ожидания и опасения	1		1	- наблюдение
2.2	Команда	1		1	- наблюдение
2.3	Страхи и ресурсы	1		1	- наблюдение
2.4	Выход на цель	1		1	- наблюдение

2.5	Львиная уверенность	1		1	- наблюдение
2.6	Мой опыт (после этапа WSR)	1		1	- наблюдение
2.7	Энергоресурсы (для тренеров/экспертов)	1		1	- наблюдение
3	Диагностика	5		5	
3.1	Методика «Самооценка уровня тревожности»	2		2	- диагностика - анализ
3.2	Методика цветowych метафор	3		3	- диагностика - анализ
ИТОГО		12	40`	11ч. 20`	

В данном учебно-тематическом плане не отражено индивидуальное консультирование участников, тренеров/экспертов, классных руководителей и родителей; индивидуальное поддерживающее сопровождение во время конкурса и групповое сопровождение (кинезиологическая экспресс-зарядка – Приложение 3).

Методы, используемые при реализации программы

№ занятия, тема	Упражнения, методики	Источники
Раздел 1. Просвещение (Приложение 1)		
«Поддерживающее общение педагога с обучающимися – участниками WSR. Профилактика стресса»	1. Упражнение «Подкрепление» 2. Упражнение-тест «Субъективная минута»	Авдеев В.В. Психотехнология решения проблемных ситуаций.- М.: Феликс, 1992 https://www.metod-kopilka.ru/trening_dlya_pedagogov
Раздел 2. Развивающий тренинг		
Занятие 1. Знакомство. Принятие правил. Ожидания и опасения.	1. Предложение и принятие правил работы группы 2. Упражнение «Конкурс хвастунов» 3. Упражнение «Ожидания и опасения»	Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков – СПб.: ПИТЕР, 2006 Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения – СПб.: ПИТЕР, 2008 Мухаматулина Е.А., семинар-тренинг, свой вариант
Занятие 2. Команда	1. Упражнение «Виджу. Слышу. Чувствую» 2. Упражнение «Рисование по инструкции» 3. Упражнение «Доброе животное»	Исеев Л.Г., авт. Технология управления сложными жизненными ситуациями, семинар-тренинг (ИПП «ИМАТОН», СПб) Грецов А.Г. Тренинг развития с подростками: творчество, общение, самопознание – СПб.: ПИТЕР, 2012 Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет. – Ярославль: АР, 2000
Занятие 3. Страхи и ресурсы	1. Упражнение «Гусеница» 2. Упражнение «Мои страхи»	Мухина О., Родионова Г., Скворцова Е. СПТ «Приручи свой гнев» М.: Генезис, 2000 Мухаматулина Е.А., семинар-тренинг, свой вариант

	3. Упражнение «Мои ресурсы»	Роджерс Н.«Творчество как усиление себя», Лебедева Л.Д., семинар-тренинг, свой вариант
Занятие 4. Выход на цель	1. Упражнение «Оптимальное дыхание» 2. Упражнение «Моя цель»	Исеев Л.Г., авт. Технология управления сложными жизненными ситуациями, семинар-тренинг (ИПП «ИМАТОН», СПб)
Занятие 5. Львиная уверенность	1. Упражнение «Сурдоперевод» 2. Упражнение «Символ уверенности» 3. Упражнение «Спящие львы»	http://trenerskaya.ru/article/view/komunikativnyye-uprazhneniya Р.Энтони Главные секреты абсолютной уверенности в себе – СПб.: ПИТЕР, 2012 Грецов А.Г. Тренинг развития с подростками: творчество, общение, самопознание – СПб.: ПИТЕР, 2012
Занятие 6. Мой опыт	1. Упражнение «Снежки» 2. Упражнение «Путь» 3. Упражнение «Раздача монет»	Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков – СПб.: ПИТЕР, 2006 Мухаматулина Е.А., семинар-тренинг, свой вариант Литвак М.Е. «Из Ада в Рай» Избранные лекции по психотерапии. Феникс, 1997
Занятие 7. Энергоресурсы (для экспертов/тренеров)	1. Упражнение «Что-то не так» 2. Упражнение «Паровоз» 3. Упражнение «Собачий хвост. И с плеч долой»	Исеев Л.Г., авт. Технология управления сложными жизненными ситуациями, семинар-тренинг Всероссийский психологический форум «Обучение. Воспитание. Развитие 2014», свой вариант
Раздел 3. Диагностика (Приложение 3)		
Исследование уровня личностной и ситуативной тревожности (индивидуально)		Самооценка уровня тревожности (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин) Автоматизированный вариант.
Исследование эмоциональной стабильности, стрессоустойчивости и самооценки (индивидуально)		Методика цветowych метафор (И.Л. Соломин)

Использованы методические разработки (в т.ч., адаптированы) Мухаматулиной Е.А., Сакович Н.А., Литвака М.Е., Лебедевой Л.Д., Грецова А.Г., Исеева Л.Г. и других авторов, собственные разработки.

Формы работы

- тренинговые упражнения (в т.ч. с использованием сенсорного оборудования кабинета психологического отдыха, Приложение б);
- интерактивная лекция;
- диагностика индивидуальная.

Критерии ограничений и противопоказаний к участию в освоении программы

Противопоказаний для педагогов, допущенных к работе профпатологом, не выявлено. Апробация программы в группах профессиональной подготовки для лиц с ограниченными возможностями здоровья не проводилась. Предположительно, некоторые упражнения могут быть адаптированы и (или) использованы при подготовке участников чемпионата «Abilimpics». Диагностический комплекс для ЛОВЗ с когнитивными нарушениями не является валидным.

Гарантии прав участников программы обеспечивается соблюдением действующего законодательства РФ (в т.ч., № 152-ФЗ от 27 июля 2006 года «О персональных данных», ФЗ «Об образовании»), Устава Российского психологического общества, этического кодекса психолога, стратегических локальных актов о здоровьесбережении работников образования, должностной инструкцией педагога-психолога КГАНОУ «Псиология», соответствующих санитарно-гигиенических норм Роспотребнадзора.

Система условий эффективной реализации программы (необходимые ресурсы)

Требования к специалистам, реализующим программу.

Специалист, реализующий программу, должен иметь опыт практической работы психологического сопровождения образовательного процесса в ПОО (ОО), быть осведомленным о целях, задачах и условиях проведения чемпионата WSR. Желательно обучение на соответствующем семинаре-практикуме в КГАНОУ «Псиология».

Перечень учебных и методических материалов для реализации программы.

Необходимо обеспечение специальной литературой (см. Список литературы), валидными диагностическими методиками, соответственное обучение и повышение квалификации педагога-психолога учреждения, следующее материально-техническое обеспечение кабинета психологического отдыха:

- качественно различные краски: гуашь, акварель, акрил;
- кисти различной толщины;
- стекла для рисования;
- клей, ножницы, цветная бумага;
- карандаши, восковые мелки;
- монеты различного достоинства;

- планшеты, флипчарт;
- МАК «Дерево как образ человека», «Пути-дороги» Г.Кац, Е.Мухаматулиной;
- набор карт «Диксит».

Требования к материально-технической оснащенности ОО.

Для групповой работы требуется просторное проветриваемое помещение, соответствующее положению о комнате психологической разгрузки, утвержденному министерством образования и науки Хабаровского края, и требованиям Роспотребнадзора (ковровое покрытие, акустическая система, столы, стулья, флип-чарт). Специфической информационной обеспеченности ОО не требуется.

Сроки и этапы реализации программы.

Работа по психологическому сопровождению участия студентов (обучающихся) в этапах WSR зависит от сроков проведения конкурса. Программа реализуется в период подготовки, проведения и рефлексии результатов проведения этапов чемпионата WorldSkillsRussia. Тренинг рассчитан на 6 занятий по 45-60 минут для участников (5 занятий планируются дважды в неделю до начала чемпионата, занятие «Мой опыт» проводится после этапа WSR), 1 тренинговое занятие и 1 интерактивную лекцию с тренерами/экспертами (до этапа WSR), индивидуальное и групповое поддерживающее сопровождение во время проведения этапов чемпионата (консультирование, кинезиологическая экспресс-зарядка), индивидуальное и групповое консультирование. Первичная диагностика проводится индивидуально за 2 месяца до чемпионата, итоговая – после 5ого занятия тренинга, также индивидуально. Рекомендуются начинать подготовку за 2-3 месяца до начала конкурса.

Требования к результатам реализации программы

Ожидаемые результаты от внедрения программы:

- апробация и предложение варианта модели психологической подготовки студентов (обучающихся) ПОО к участию в этапах чемпионата WSR;
- разработка методического инструмента для использования психологами ОО ХК при подготовке и сопровождению участников чемпионата WSR;
- снижение уровня ситуативной тревожности студентов (обучающихся) в условиях соревнования;
- здоровьесбережение участников WSR и профилактика деструктивных способов совладания со стрессом.

- расширение сферы взаимодействия и повышение уровня компетентности специалистов, привлекаемых к подготовке участников этапов WSR;
- проведение обучающих мероприятий для специалистов, осуществляющих подготовку участников этапов чемпионата WSR – психологов ОО Хабаровского края, экспертов-тренеров и организаторов.

Система организации контроля за реализацией программы.

Контроль за реализацией программы реализует руководство КГАНОУ «Психология»;

реализация мероприятий программы согласуется с методистом и руководством образовательной организации.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Критерии эффективности реализации развивающей программы «РИТМ»:

- успешное участие обучающихся в этапах чемпионата WSR;
- наличие комплекса методических и диагностических материалов по сопровождению деятельности, направленной на анализ и развитие психологической готовности участников этапов чемпионата WSR (методические рекомендации – 1, образовательные программы – 1, конспекты тренингов (7), диагностический инструментарий – 2 и др);
- снижение уровня тревожности участников

(методика «Самооценка уровня тревожности» (Ч.Д. Стилбергер, Ю.Л. Ханин), методика цветowych метафор И.Л. Соломина). Выбор диагностических методик соответствует критериям надежности и валидности; целям и содержанию программы, возрастным и психофизиологическим особенностям участников программы. Диагностика проводится дважды – перед началом реализации программы и как итоговый контроль после пятого тренингового занятия с участниками WSR, индивидуально (Приложение 5).

Сведения о практической апробации программы на базе ОО.

Сведения об апробации программы обобщены из анализа результатов за 2016-17 и 2017-18 учебные годы в учреждениях СПО: КГБ ПОУ «Хабаровский промышленно-экономический техникум» (в т.ч. – отделение, реализующее адаптированные программы профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидностью) – 8 человек; КГБ ПОУ «Хорский агропромышленный техникум» – 23 человека; КГБ ПОУ «Хабаровский технический колледж» – 15 человек, в которых была

организована работа по апробации отдельных направлений и общих мероприятий программы.

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы – рецензия на программу директора НИЦ КГАОУ ДПО ХКИРСПО И.В. Пахно, отзывы руководителей ПОО, где была организована работа по апробации отдельных направлений и общих мероприятий программы с целью анализа эффективности и коррекции; результаты индивидуального контрольного диагностического обследования участников

Список литературы и других информационных источников

1. Авдеев В.В. Психотехнология решения проблемных ситуаций.- М.: Феликс,1992
2. Грецов А.Г. Тренинг развития с подростками: творчество, общение, самопознание – СПб.: ПИТЕР, 2012
3. Жемчуг Ю.С., Воробьев Н.Б., Альхова Т.С. Практикум по психологии физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Под.ред. В.Л. Скитневского. Н.Новгород: НГПУ, 2011
4. Ененкова Л. Н. Использование кинезиологических методов в коррекции обучения и оздоровлении школьников
<https://sensoricinru.wordpress.com/2011/04/04/>
5. Есипова Д. Е. Тренинговые технологии как средство профилактики стрессовых состояний / Д. Е. Есипова // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2012. – №10/4. – С. 17–24.
6. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности/ отв. Редактор А.А. Крылов. – М, 1980.
7. Назаров Р. И. Стрессоустойчивость и структура личности / Р. И. Назаров, И. И. Тагиров // Социально-экономические и гуманитарные аспекты развития современного общества. Материалы Всероссийской (заочной) научно-практической конференции. – 2016. – С. 346-348.
8. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-121ФЗ, от 07.06.2013 N 120-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ, от 25.11.2013 N 317-ФЗ)// [Эл.ресурс] /Справочная правовая система КонсультантПлюс.
9. Плахотникова И.В., Моросанова В. И. Развитие личностной саморегуляции: Методическое пособие. – М.: Вербум – М, 2004
10. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н.Ю. Хрящевой.- СПб.: Речь, 2002
11. Русских Л. А. Организация психологического тренинга стрессоустойчивости / Л. А. Русских // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2014. – С. 274–279.
12. Рутман Э.М. Как преодолеть стресс. – М.: ТОО «ТП», В. Секачев, 1998 г.
13. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций. Тренинг управления чувствами и настроениями, СПб, Речь, 2011
14. Самоукина Н. В. Экстремальная психология. – М.: Ассоциация авторов и издателей «Тандем». Издательство ЭКМОС. 2000
15. Словарь терминов чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/>
16. Смирнов Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б. А. Смирнов, Е. В. Довгополова; 2-е изд., испр., доп. – Х.: Изд-во Гуманитарный центр, 2007. – 292 с.

**Программа психологического сопровождения участников
этапов чемпионата WorldSkillsRussia «РИТМ»**

Конспекты занятий тренинга

Цель: развитие адаптации студентов (обучающихся) к конкурсным условиям профессиональной самопрезентации.

Режим занятий: 1 интерактивная лекция, 6 тренинговых занятий (два раза в неделю, 5 до и 1 после участия в этапе WSR, 45-60минут) для участников, 1 тренинговое занятие для тренеров/экспертов, первичная и итоговая диагностика критериев эффективности (индивидуально).

Занятие 1. Знакомство. Принятие правил. Ожидания и опасения

*** На занятие важно пригласить «ветеранов» – участников WSR прошлых лет, чтобы они поделились своими впечатлениями от чемпионата.**

Задачи: знакомство участников друг с другом, рефлексия ожиданий от участия в WSR.

Оборудование: набор МАК «О природе и погоде» (Е.Мухаматулина, Г.Кац).

Ход занятия.

1. Предложение и принятие правил работы группы.

Цель: формирование общих норм взаимодействия в группе.

- 1) Говорим от своего имени и о себе.
- 2) Уважаем мнение каждого.
- 3) Говорим по очереди.
- 4) Правило обратной связи.
- 5) Правило «СТОП».

Комментарии. Обсуждение.

2. Упражнение-активатор «Конкурс хвастунов»

Цели: формирование доверия, командообразование.

Каждый представляется по имени и продолжает фразу «Только я умею...».

Обсуждение.

3. Упражнение «Ожидания и опасения»

Цели: выявление ожиданий и опасений от участия в WSR.

Каждый участник выбирает из МАК две. Одна – про то, чего он ожидает от участия в WSR (настроение, свое участие), вторая – чего он опасается (о чем тревожится). «Ветераны» WSR выбирают две карты по другому заданию: про то, что мешало и что помогало на чемпионате.

Обсуждение. В обсуждении – после основных участников – принимают участие «ветераны» – участники WSR прошлых лет.

Итоговая рефлексия. Аплодисменты себе и группе.

Занятие 2. Команда

Задачи: командообразование, развитие навыков эмпатии, получения и оказания психологической поддержки.

Оборудование: карточки-рисунки (Приложение к занятию), листы формата А4, простые карандаши; упражнение 3 рекомендуется сопровождать подходящей по ритму спокойной музыкой.

Ход занятия.

1. Упражнение-активатор «Вижу. Слышу. Чувствую»

Цели: знакомство с техникой совладания со стрессом, развитие адаптационных навыков.

Инструкция. 1) Закрываем глаза, слушаем – 20 сек.; 2) закрываем уши – смотрим – 20 сек.; 3) закрываем глаза и уши – чувствуем – 20 сек.

Обсуждение. Что получилось? Что оказалось легко (приятно)? Что оказалось трудно (неприятно)? Ожидания от тренинга?

Вывод ведущего. Данная техника позволяет в психологически сложной ситуации быстро найти внутренний баланс, переключив внимание на физические ощущения восприятия.

2. Упражнение «Рисование по инструкции»

Цели: развитие умений четко формулировать, внимательно слушать и действовать по инструкции, задавать четкие уточняющие вопросы; командообразование.

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением (Приложение к занятию). Его задача – инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести изображение. Потом производится сравнение результатов, полученных в первом и во втором случаях.

* Упражнение проводится в двух вариантах: 1) с обратной связью – рисующий участник может задавать уточняющие вопросы; 2) без обратной связи – никакие вопросы задавать нельзя.

Обсуждение. Какие условия необходимы для того, чтобы смысл передаваемых сообщений одинаково понимался говорящим и слушающим? Преимущества обратной связи.

3. Упражнение «Доброе животное»

Цели: тренировка навыков взаимной поддержки, командообразование.

Ведущий предлагает встать в круг и взяться за руки.

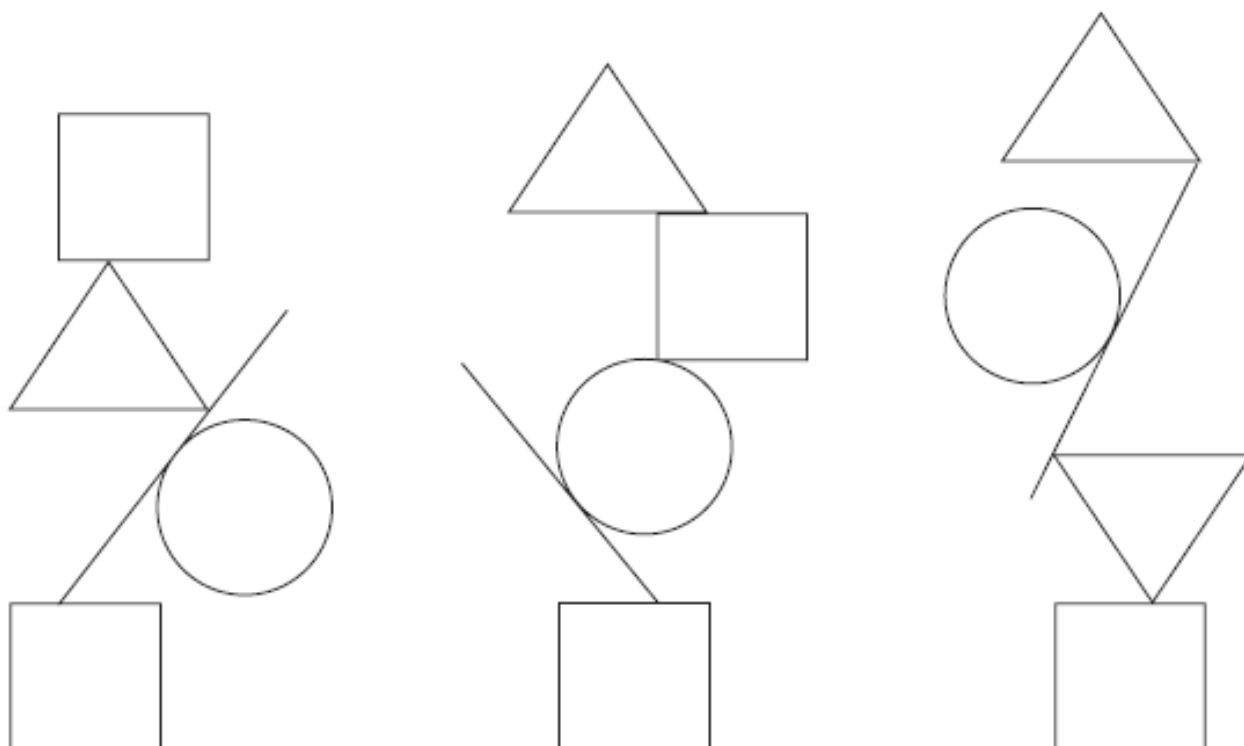
Инструкция. Мы большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! На вдох делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь – на вдох – делаем два шага вперед, на выдох – два шага назад. Вдох (два шага вперед), выдох (два шага назад). Как дышит большое доброе животное, так четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад

и т.д. Это наше животное, и мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе.

Обсуждение. Что получилось? Что оказалось легко (приятно)? Что оказалось трудно (неприятно)? Какие мысли пришли после упражнения?

Итоговая рефлексия. Аплодисменты себе и группе.

Приложение к занятию



Занятие 3. Страхи и ресурсы

Задачи: выявление личных опасений участников чемпионатов, отработка навыков самомониторинга и поиска внутренних ресурсов.

Оборудование: мягкая игрушка, флип-чарт, маркеры, небольшие бумажные круги одного диаметра по количеству участников тренинга, цветные мелки, карандаши, канцелярский клей, гуашь, кисточки, стаканчики-непроливайки, стекла для рисования по количеству участников тренинга, набор карт «Диксит».

Ход занятия.

1. Упражнение – замер ресурсов «Гусеница»

Цели: наблюдение осознанности внутренних ресурсов, наблюдение проявлений тревожности.

Раздаются бумажные кружки любым диаметром. Участники выражают на них свое самочувствие, активность, настроение. Кружки приклеиваются на доску в виде гусеницы (комментарии по желанию).

2. Упражнение «Мои страхи»

Цели: рефлексия и объективизация тревожности.

Участники выбирают карту, характеризующую их страхи, опасения, в связи с предстоящими конкурсными испытаниями.

Обсуждение. Что символизирует карта? Как выглядит страх? Что происходит с участником, прежде чем возникает это чувство? Где чувство зарождается? Как реагирует организм? Как часто возникает страх? В каких ситуациях? Страхи – это хорошо или плохо? Что (или кто) помогает справиться с некомфортными чувствами?

** Метафоры – страхи выписываются на флип-чарте.*

Вывод ведущего. Страх – это полезная и конструктивная эмоция, если его правильно использовать. Самое худшее, что можно сделать с любой эмоцией, – это пытаться ее игнорировать или пытаться запретить ее себе, убрать «напрямую», «вырезать». Важен оптимальный уровень страха и конструктивное использование страха. Страх может быть полезен: страх сигнализирует о том, что предстоит важная ситуация, подготавливает к сложности, мобилизует, стимулирует напрячься и быть внимательным, проверить или получить дополнительную информацию, подготовиться к трудностям.

* Иногда конкурсант отрицает само слово «страх», тогда предпочтительнее более мягкие термины, например, «опасение».

3. Упражнение «Мои ресурсы»

Цели: релаксация, осознание внутренних и внешних ресурсов.

1 этап. Ведущий предлагает участникам закрыть глаза и увидеть себя в своем мире. Какой он? Как воспринимает себя в своём мире? Что чувствует? Какие слышит звуки? Что он хочет, ожидает от этого мира? Как справляется с трудностями? Что помогает быть сильными? Где черпает ресурсы?

2 этап. Инструкция. Нарисуйте на стекле то, что помогает вам справляться с трудностями, добавляет вам сил, помогает расслабиться и быть счастливым, т.е. – ваши ресурсы. С элементами можно делать все, что угодно: можно дополнить работу надписями, комментариями, закрасить и задекорировать пустоты, быть конкретным и абстрактным.

Каждый участник изображает свои ресурсы. Затем идет презентация, группа может задавать вопросы.

3 этап. Ресурсы выписываются на флип-чарте. Презентуется ресурсность участников.

Обсуждение внутренних и внешних ресурсов участников.

Итоговая рефлексия. Аплодисменты себе и группе.

Занятие 4. Выход на цель

Задачи: показать участникам преимущества от участия в конкурсах, чемпионатах, тренировать осознанное целеполагание, последовательность расстановки приоритетов и тактики выполнения задач.

* Основные упражнения можно проводить как в группе, так и при индивидуально-коррекционной работе.

1. Упражнение-разогрев «Оптимальное дыхание».

Цели: снятие возможных напряжений, обучение саморегуляции.

Инструкция. 1) Сделать быстрый вдох и очень медленный выдох – 2 раза. 2) Сделать очень длинный, медленный вдох и быстрый выдох – 1 раз.

Обсуждение.

Что чувствуете? 1 вариант дыхания помогает снять напряженность, успокоиться. 2 вариант помогает справиться с вялостью и сонливостью. Оптимально – так, как вы только что сделали: 2 раза + 1 раз.

2. Упражнение «Моя цель»

Этап 1. Участникам предлагается озвучить свои желания и цели, связанные с конкурсными испытаниями. Желания можно нарисовать, написать, озвучить устно. Чтобы более четко сформировать образ цели, участники продумывают различные аспекты, с ней связанные:

- обстоятельства;
- участие определенных людей;
- возможные варианты процесса ее достижения;
- мотивация;
- ожидаемый результат;
- бонусы от ее реализации.

Не обязательно продумывать в строгом порядке по алгоритму все эти пункты, можно взять самое важное и то, что появилось и возникло в ощущениях в процессе работы.

Этап 2. На пути к достижению цели необходимо предположить различные препятствия и быть готовым к ним.

- Как участники будут реализовывать свои цели?
- Какие препятствия, опасения, страхи будут преодолевать?
- На какую помощь они могут рассчитывать?
- Будут ли идти к цели в одиночестве или с кем-либо?
- Откуда будут черпать силы (ресурсы) для того, чтобы достичь желаемого?
- Какие чувства возникают в процессе работы над целями?

* Важно обратить внимание участников на факторы успешной подготовки к конкурсам и чемпионатам: организация собственной деятельности, режим дня, эмоциональная стабильность, стрессоустойчивость, самооценка.

Этап 3. Интеграция в самоощущения. Когда образ цели будет достаточно сформирован, предложить участникам ощутить, где во внутреннем пространстве тела находится выбранная цель. Возможно, это в

области головы или представление о цели связано с областью грудной клетки, живота. Опирайтесь на интуицию и ощущения. Ответить на вопрос: как ощущается цель? На что она похожа? Как представляется? Возможно, это маленькое солнышко, возможно огромного размера светящийся шар, наполняющий теплом или другой диковинный образ. В любом случае – образ цели должен иметь объем и наполняемость: способность становится ярче, полнее, плотнее за счет внимания и воображения.

Обсуждение – презентация образов целей.

Итоговая рефлексия. Аплодисменты себе и группе.

Занятие 5. Львиная уверенность

Задачи: тренировать навыки обнаружения ресурсов, развивать уверенность.

Оборудование: листочки с текстом – разные стишки простые (например, А.Барто или считалки), цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

Ход занятия.

1. Упражнение- активатор «Сурдоперевод»

Цели: активизация, тренировка навыка публичных выступлений.

Ведущий предлагает разделиться всем на пары. Каждая пара получает два листочка с текстами. Пары поочерёдно выступают перед другими участниками. Каждый выступает по очереди в роли декламатора и сурдопереводчика. Пока один из партнёров читает текст, другой находится рядом и выступает в роли сурдопереводчика – передаёт при помощи мимики и жестов содержание.

Обсуждение. Что было легче/труднее? Что чувствовал в ролях?

2. Упражнение «Символ уверенности»

Цели: развитие уверенности в себе, снижение тревожности.

Описание упражнения. Какой предмет, дерево или животное вы бы захотели сделать символом своей уверенности? Это может быть что угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, о которую разбиваются морские волны... Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем – слейтесь с ним! Станьте таким же сильным, гибким, мощным и насладитесь этим ощущением.

Обсуждение. Что получилось? Что было легко (приятно)? Что было трудно (неприятно)?

3. Упражнение «Спящие львы»

Цели: тренировка умения контролировать выражение своих эмоций, навыков эмоциональной саморегуляции.

Описание упражнения. Сидящие участники изображают спящих львов. Как известно, львы спят с невозмутимым видом, но с открытыми глазами – вдруг обнаружится какая-то опасность. Ведущий свободно перемещается между

ними. Его задача – вывести спящих с открытыми глазами львов из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Для этого можно делать все что угодно, но не касаться физически других участников и не употреблять в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Как только водящему удалось вызвать эмоциональную реакцию (например, смех) у кого-то из участников, играющих роли львов, тот встает со своего места и присоединяется к водящему, теперь они «тормошат» остальных игроков уже вдвоем. Когда не выдержит третий участник, он, присоединяется к водящим и т. д. Побеждает тот, кто дольше всех сможет удержаться в положении «спящего льва».

Обсуждение. Какие способы саморегуляции использовали участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость? Как может пригодиться умение сохранять спокойствие? Что важнее: умение не демонстрировать эмоции в ответ на происходящее вокруг или умение внутренне «отключаться» от происходящего?

Итоговая рефлексия. Аплодисменты себе и группе.

Занятие 6. Мой опыт

Задачи: рефлексия участников после этапа WSR, наблюдение эмоционального состояния, отреагирование переживаний участников.

Оборудование: бумага для «снежков», набор МАК «Пути-дороги» (Е.Мухаматулина, Г.Кац), монеты разного достоинства (по нескольку на каждого участника), флип-чарт.

** Проводится после этапа чемпионата.*

Ход занятия.

1. Упражнение-активатор «Снежки»

Цели: эмоциональная разрядка, подвижная разминка, активизация ресурсных механизмов.

Участники делятся на две команды. Каждый получает по три листа бумаги, из которых делает «снежки». На полу между командами – граница из бельевой веревки. Задание: по команде ведущего перебросить как можно больше снежков на сторону противника и по команде остановиться. Проводится два-три тура.

Обсуждение: обмен впечатлениями.

2. Упражнение «Путь»

Цели: рефлексия опыта, отреагирование переживаний.

Описание упражнения. Половина карт колоды перевернута «рубашкой» вверх. Каждый участник берет одну карту открыто (про то, как сложился «путь» участия в этапе WSR, а вторую – закрытую – про перспективу профессионального развития в дальнейшем.

Обсуждение. Презентация карт.

3. Упражнение «Раздача монет»

Цели: осознание личностного значения отдавания (принятия), рефлексия.

Вступление. В общении с окружающими мы что-то отдаем, что-то получаем, просим или забираем. Как мы взаимодействуем, что чувствуем при этом? Попробуем понять.

Инструкция. Всем участникам предлагается одинаковое количество мелких монет разного достоинства в конвертах-кошельках (это ценности, их необходимо «присвоить»). Затем предлагается раздать монеты другим участникам – кому и сколько хочется – это воля дающего. То, что роздано, не возвращается. Можно ничего не отдавать. Отказываться брать монеты в дар нельзя.

Обсуждение. Что чувствуется? Что легче (труднее) – брать или отдавать? Какие мысли пришли?

3. Обсуждение опыта участия в WSR.

Описание упражнения. На флипчарте записываются мнения: что чемпионат дал участнику и что чемпионату дал участник.

Обсуждение опыта. Признание своих заслуг.

Итоговая рефлексия. Аплодисменты себе и группе.

Занятие 7 (для экспертов/тренеров). Энергоресурсы

***ВАЖНО! Организуется до начала чемпионата.**

Задачи: рефлексия личной ресурсности, тренинг навыков стрессоустойчивости.

Ход занятия

1. Упражнение-активатор «Что-то не так»

Цели: настрой на активную работу в группе, тренинг самонаблюдения.

1 шаг. Руки на затылок, голову пригнуть к коленям. И сказать «Человек – это звучит гордо!»

2 шаг. Сесть максимально удобно на стуле, опереться спиной на спинку, вытянуть ноги, потянуться от души. И сказать: «Как же все паршиво...»

Обсуждение. Что – не так?

Вывод ведущего. Наши телесные проявления очень даже влияют на наше внутреннее состояние, на наш настрой, на нашу мотивацию... Комфортней было бы хвастаться в первой позе или во второй?

Предлагаем вам несколько физических мотиваторов, которые помогут в непростой конкурсной ситуации находить внутренний баланс и ресурсы.

2. Упражнение «Паровоз»

Цели: тренинг восстановления внутренних ресурсов, обучение способам самоподдержки.

Вступление. Часто нам приходится оказываться в состоянии стресса. Пока мы находимся в этом некомфортном состоянии, оно, несомненно, влияет на нас, оставляет определенные следы – как на уровне психики, так и на уровне тела.

В ситуациях, когда приходится быстро мобилизоваться, действовать четко и эффективно в стрессирующих условиях, помогает ПАРОВОЗ!

Инструкция. Ведущий предлагает всем встать, чуть присогнуть колени (как в боксе – пружинящие колени), расслабить и выпятить по-детски живот + дыхание младенца, согнуть руки в локтях и на уровне груди сжать кисти в кулаки (бойцовская поза). Затем быстро и энергично изобразить паровоз. Повторяем дважды. Кто быстрее.

Обсуждение. Что чувствуете? Прилив сил или отлив сил? Методом «поп-корн».

Вывод. «Паровоз» хорошо помогает активизироваться, взбодриться, быстро включить внутренние ресурсы психики через телесные ощущения. Полезно использовать в кинезиотерапии для участников на чемпионате.

3. Упражнение «Собачий хвост. И с плеч долой»

Цели: тренинг восстановления внутренних психологических ресурсов посредством физики, обучение способам самоподдержки.

Описание упражнения.

1 шаг. Почувствовать кобчик, его продолжение – хвост собаки, (рассматриваем его – какой, что делает; замечание про поджатый хвост). Расслабить, повилить – не услужливо, а величественно, породисто...

2 шаг. Проблемы и стрессы давят нам на плечи. Доказательства: напряжение в плечах в стрессовых ситуациях; говорим «давит на плечи», «груз на плечах», когда проблема решена: «с плеч долой», «гора с плеч»...

Делаем «стряхивающие», сбрасывающие, очень резкие движения плечами – поочередно правым и левым (т.о., расслабление плечевых и продольных спинных мышц, зажимы в которых образуются в напрягающих ситуациях).

** Бонус - вершинки лопаток сами собой от этого – по-голливудски вместе.*

ИТОГ- собираем движения-шаги вместе: «хвост» расслаблен, проблемы сброшены. 2 шага вперед/ назад. Запомнили ощущения в теле, чувство в душе.

Обсуждение. Что чувствуете? Прилив сил или отлив сил? Методом «поп-корн».

Вывод ведущего. Именно физический настрой, комфортное самочувствие тела помогает найти внутренние психологические энергоресурсы и баланс даже в экстремальных для психики условиях.

Обратная связь и итог занятия. С чем уходите?

Интерактивная лекция
**Поддерживающее общение педагога с обучающимися – участниками
WSR.
Профилактика стресса.**

1. Теоретический блок

Самые «влиятельные» на общение Индивидуально-Психологические особенности партнеров: коммуникативность (общительность); контактность; эмоциональная устойчивость; импульсивность; экстра- и интровертированность; локус контроля...

* Педагог должен знать свои ИП особенности и ИП особенности своих учеников для возможного предотвращения затруднений в общении.

* *«С ним не о чем говорить, кроме физики» или: побасенки об успехах своих отпрысков.*

* *Актер Ливанов сказал как-то: «...когда я начал замечать старость, я решил преподавать. Общение с молодежью не подпускает старость ко мне. За это я благодарен своим ученикам».*

Стиль общения педагога с учениками существенным образом определяет восприятие последними личности учителя, возникновение симпатии или антипатии к нему, желание совместно трудиться и т.д. педагогическая профессия специфична по своей природе, и, естественно, особыми должны быть отношения между участниками педагогического процесса. Готовясь к чемпионату, студент (обучающийся) нуждается в поддерживающем общении со стороны педагога, рассчитывает на тренера как на важный внешний психологический ресурс. В данной ситуации, в первую очередь, важно сбалансировать свое эмоциональное состояние. Как инструкция в самолете: сначала маску себе, только потом – другому. Прямая корреляция: саморегуляция тренера сильно влияет на саморегуляцию участника.

2. Практическая часть

Упражнение-тест «Субъективная минута»

Цель: рефлексия собственной тревожности.

Процедура. Засеките время на часах с секундной стрелкой и отведите взгляд от часов. Мысленно фиксируйте течение времени. Как только минута пройдет, посмотрите на часы.

Анализ результата. Норма 65 секунд. Легкая тревожность – 55-64 секунды, тревога средней выраженности – 45-54 секунды (важно подумать, что именно беспокоит, найти ресурс совладания с беспокойством), меньше 45-35 секунд – симптомы СЭВ, необходима помощь психолога.

Упражнение «Подкрепление» (модификация упражнения Авдеева В.В.)

Цель: осознание влияния на успешность деятельности ученика положительного и отрицательного подкрепления.

Описание упражнения. Двое добровольцев выходят за дверь. Оставшиеся выбирают предмет из имеющихся в помещении и место, на которое

активному участнику нужно этот предмет перенести. Выбираем «команду педагогов». Условия работы «команды»:

- ни предмет, ни новое его место нельзя называть напрямую;
- первому из вошедших дается отрицательное подкрепление: критика, негативная оценка его действий, пренебрежение и т.п.), второму – положительное (радость за его успех, поддержка, комплименты, уверенность в его возможностях).

Два педагога, по очереди, заходят в аудиторию и выполняют задание «команды педагогов». Остальные – наблюдают и фиксируют время выполнения задания первым и вторым участниками.

Обсуждение.

Что чувствовали участники, выполнявшие задание? Что трудно? Что чувствовали в первом случае? Во втором?

Что чувствовали участники «команды педагогов»? Какие слова найти было легче?

Обмен мнениями наблюдателей. Какое подкрепление оказалось более эффективным? На месте кого бы хотели оказаться (не оказаться) сами?

3. Обсуждение Приложения к лекции

Каждый тренер/эксперт получает «памятки» - рекомендации.

Приложение к лекции

Практические рекомендации педагогу- тренеру/эксперту

Для того чтобы легче совладать с собой в стрессовой ситуации:

1. Не бойтесь проявлять свои чувства. Не избегайте обсуждения и разговоров о неприятных для вас ситуациях. Обсуждайте, чтобы найти выход, а не жалуйтесь. Не забывайте при этом рассказать о своих достижениях и успехах. Анализируйте свой опыт с кем-то или наедине с собой.

2. Не стесняйтесь просить помощи и принимать ее. Когда другие предлагают вам помощь или предоставляют шанс выговориться, не позволяйте чувствам неловкости или стеснения остановить вас. Позвольте помочь вам. И сами так же помогите кому-то.

3. Полноценно отдыхайте, спите, выделяйте время для размышлений. Используйте тайм-ауты, т.е. отдых от работы и других нагрузок. И не стоит посвящать работе нерабочее время. Работа - всего лишь часть жизни.

4. Изучите навыки целеполагания, определите для себя краткосрочные и долгосрочные цели. Достижение краткосрочных целей поднимает самооценку и закладывает уверенность и мотивацию на достижение долгосрочных.

5. Проводите выходные с пользой, отдыхайте по-настоящему. Иногда можно "убежать" от жизненных проблем и развлечься, найти приятное и увлекательное занятие.

6. Применяйте навыки эмоциональной саморегуляции. Релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня тревоги и напряженности. Например, отделение реальных целей от ложных помогает сбалансировать профессиональную и личную жизнь.

7. Самосовершенствуйтесь и растите профессионально. Сотрудничество дает ощущение более широкого мира чем тот, который есть внутри одного коллектива. Для обмена опытом есть множество способов: различные курсы повышения квалификации, и профессиональные неформальные объединения (в т.ч. в сети Интернет), конференции, где встречаются люди с опытом, работающие в других системах...

8. Не ввязывайтесь в ненужную конкуренцию. В жизни случаются ситуации, когда конкуренция неизбежна. Но чрезмерное стремление "быть первым" создает чувство напряжения и тревоги, делает нас агрессивными перфекционистами.

9. Поддерживайте себя в хорошей физической форме. Давно доказано, что между состоянием тела и разума существует тесная связь. Занятия активным спортом прекрасно помогают в разгрузке психики от негативных эмоций и переживаний. А отсутствие физических нагрузок, злоупотребление спиртным и неправильное питание усугубляют переживание стрессов.

Правила конструктивного педагогического общения

(А.А.Реан, Я.Л.Коломинский):

1. старайтесь говорить на языке, понятном партнеру по общению;
2. постоянно проявляйте уважение к партнеру, подчеркивайте его значимость;
3. максимально демонстрируйте то, что вас объединяет, но не то, что вас разделяет;
4. проявляйте искренний интерес к партнеру, активно слушайте;
5. давайте партнеру высказаться, прежде чем выскажете свою точку зрения;
6. вербализуйте свое и партнера эмоциональное состояние;
7. при возникновении конфликтной ситуации предлагайте конкретные меры по урегулированию, а не абстрактные требования;
8. используйте в общении позицию «на равных», избегайте подчиняющей позиции;
9. негативный ответ начинайте не со слова «нет», а со слов «да, но...»
10. в дискуссии сначала постарайтесь зафиксировать все пункты, где вы с партнером согласны, а только потом обсуждайте разногласия;
11. давая негативную оценку идеи или поступка партнера, не переходите на оценку его личности.

Кинезиологическая экспресс-зарядка

Цели - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела) ГМ, формирование вектора сканирования пространства.

1. Вращать поочередно кулаками в обе стороны (руки – поочередно).
2. Интенсивно покатавать карандаш между ладошками.
3. В воздухе перед собой двумя руками зеркально изобразить буквы, простые рисунки (расслабляются глаза и руки, синхронизируется работа полушарий эффективней работа мозга).
3. Прижимать пальцы из положения выпрямленных сначала ко второму суставу, затем – к ладони.
4. Глазодвигательное упражнение. Голова зафиксирована прямо. Глазами стараться посмотреть как можно правее и как можно левее, как можно выше и как можно ниже.

Упражнения, помогающие включить активность

5. Интенсивно потереть уши (как будто они замерзли, и вы пытаетесь их отогреть).
6. «Паровоз». Встать, чуть присогнуть колени (как в боксе или в танцах – «пружинящие колени»), расслабить и выпятить по-детски живот + дыхание младенца, согнуть руки в локтях и на уровне груди сжать кисти в кулаки (как боец). Затем быстро и энергично двигать локтями, изображая паровоз. Повторяем несколько раз. Кто быстрее.

САМООЦЕНКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ

Разработчики Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин. Автоматизированный вариант.

Является проверенным, надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в период подготовки участников к чемпионатам (реактивная тревожность как состояние) и личностная тревожность (как устойчивая характеристика студента). Рисунок 1 показывает, что в период подготовки к чемпионатам и профессиональным конкурсам как у студентов, так и педагогов-экспертов фиксируется высокая тревожность.

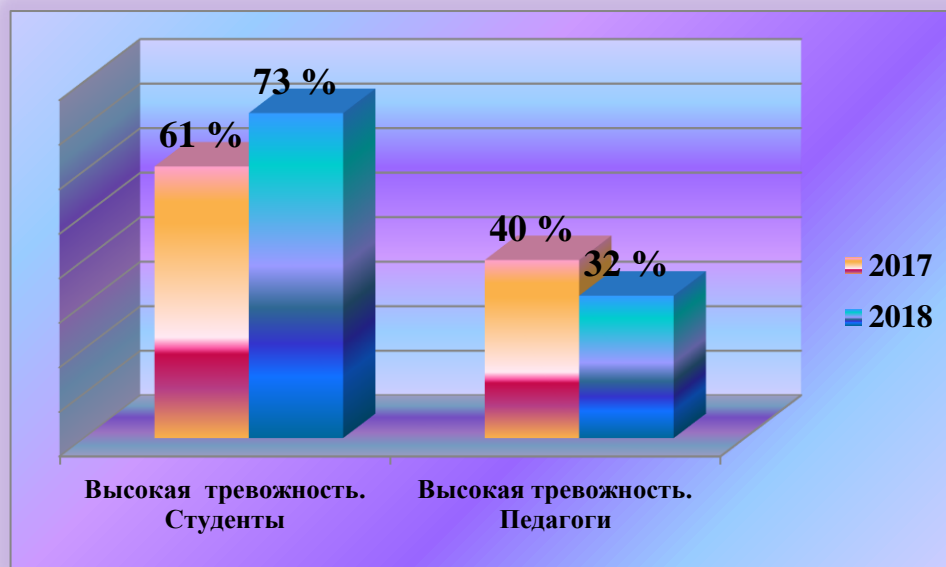


Рисунок 1. Уровень тревожности участников чемпионатов

Высокая личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Высокая реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Методика является измерительным инструментом самочувствия и психосоматики участников конкурсов и чемпионатов. Замеры делаются в начале и в конце групповой тренинговой и индивидуально-коррекционной работы, что позволяет оценить ее эффективность (Рисунок 2.)

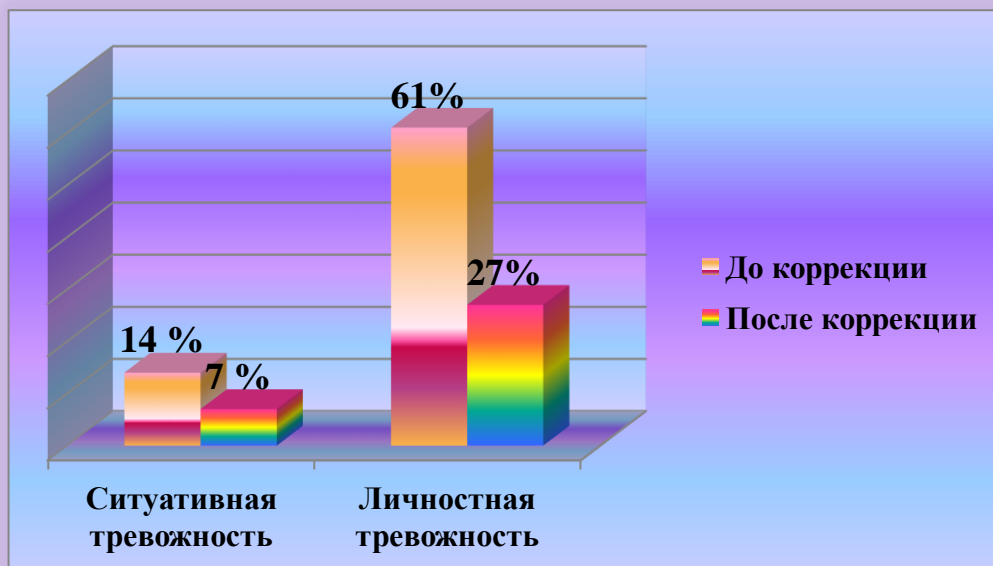


Рисунок 2. Эффективность коррекционной работы

МЕТОДИКА ЦВЕТОВЫХ МЕТАФОР

Разработчик – Соломин И. Л. (доцент кафедры прикладной психологии СПб Университета путей сообщения, кафедры психологии СПб ГУ «Высшая школа экономики»).

Позволяет получить достоверные валидные данные по следующим критериям.

1. Что является главным в жизни испытуемого?
2. В какой мере он удовлетворяет свои потребности?
3. Чем он вынужден заниматься? Что его заботит?
4. Каковы его ожидания, намерения, планы на будущее?
5. Как он относится к своей профессии, работе, семье, конкурсам, чемпионатам?
6. Кем он себя считает? С кем идентифицируется?
7. Каковы источники его стресса? Чего он избегает?

Эффективно выявляет и позволяет откорректировать главные факторы успешности на любых соревнованиях, представленные на Рисунке 3.

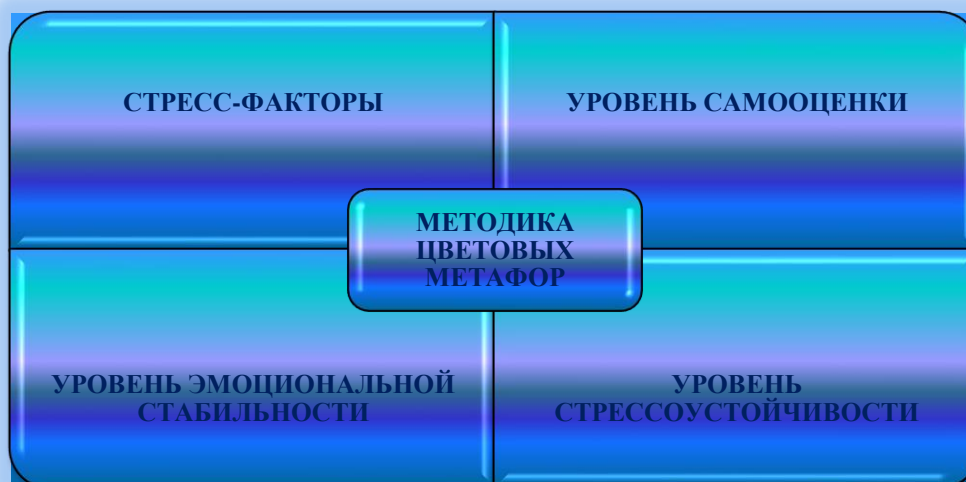


Рисунок 3. Эффективность методики цветowych метафор

Применяется как на этапе отбора, так и в процессе работы с участниками конкурсных соревнований, в т.ч. - WorldSkillsRussia.

Развернутый протокол обследования представлен в Приложении.

МЕТОДИКА ЦВЕТОВЫХ МЕТАФОР**Клиент:** Олег – 16 лет**Проблема:** сопровождение этапа чемпионата WorldSkillsRussia.**Результаты:**

1	0	2	5	4	3	6	7
<p><i>Публичные выступления</i></p> <p><i>Съемка, интервью</i></p> <p><i>Конкуренция</i></p>	<p>Раздражение</p> <p>Конфликты</p> <p>Неприятности</p> <p>Печаль</p> <p>Страх</p> <p>Неудача</p>	<p><i>Мое увлечение</i></p> <p><i>Мое настоящее</i></p> <p><i>Доверие</i></p> <p><i>Близость</i></p> <p><i>Порядок</i></p> <p><i>Признание</i></p> <p><i>Образование</i></p> <p><i>Общение</i></p> <p><i>Стабильность</i></p> <p><i>Олимпиада</i></p> <p><i>Школа</i></p> <p><i>Техникум</i></p> <p><i>Техника</i></p> <p><i>Моя учеба</i></p> <p><i>Моя профессия</i></p> <p><i>Мои одноклассники</i></p> <p><i>Мастер</i></p> <p><i>Классный руководитель</i></p> <p><i>Социальный педагог</i></p>	<p><i>Интересное занятие</i></p> <p><i>Какой я на самом деле</i></p> <p><i>Материальное благополучие</i></p> <p><i>Свобода</i></p> <p><i>Уверенность</i></p> <p><i>Любовь</i></p> <p><i>Люди</i></p> <p><i>Радость</i></p> <p><i>Много народа</i></p> <p><i>Мой друг</i></p> <p><i>Конкурсы</i></p>	<p><i>Мое будущее</i></p> <p><i>Каким я хочу быть</i></p> <p><i>Моя подруга</i></p> <p><i>Природа</i></p> <p><i>Успех</i></p> <p><i>Безопасность</i></p> <p><i>Семья</i></p> <p><i>Мой отец</i></p> <p><i>Моя мать</i></p>	<p>Компьютер</p> <p>Мои обязанности</p> <p>Искусство</p> <p>Творчество</p> <p>Мой дом</p> <p>Домашнее хозяйство</p>	<p><i>Психология</i></p> <p><i>Перемены</i></p>	<p><i>Мое прошлое</i></p> <p><i>Болезнь</i></p> <p><i>Угроза</i></p> <p><i>Власть</i></p> <p><i>Преступление</i></p> <p><i>Алкоголь</i></p>

Заключение:

Показатель	Значение показателя
1. Состав базовых потребностей	Базовыми потребностями являются коммуникативные потребности (доверие, близость, любовь, общение). Потребность в самоутверждении (признание, свобода). Самоактуализация (образование). Потребность в безопасности (стабильность, порядок, уверенность). Материальные потребности.
2. Удовлетворенность базовых потребностей	Базовые потребности удовлетворяются в настоящее время.
3. Состав актуальных потребностей	Актуальные потребности совпадают с базовыми потребностями. Актуальным на сегодняшний день являются общение, любовь, признание, стабильность, образование и сферы техникума.
4. Отношение к прошлому, настоящему, будущему	Отношение к прошлому крайне негативное. Прошлое связано с болезнью, алкоголем, угрозами, преступлениями. Отношение к будущему нейтральное. Связано с успехом, безопасностью, друзьями и семьей. Отношение к настоящему позитивное, связано с удовлетворением актуальных и базовых потребностей.
5. Отношение к себе и другим	Самооценка меняющаяся. Референтная группа друзья, семья. Отношение к матери и отцу нейтральное. Родители это безопасность. Отношение к руководителям группы и одноклассникам позитивное, обусловлено базовыми и актуальными потребностями. Они являются значимыми людьми.
6. Отношение к различным видам деятельности	Образование, учеба, техникум, профессия оцениваются позитивно, это базовые и актуальные потребности. Интересное занятие – техника, общение. Отношение к психологии нейтральное, она связана с переменами. Отношение к олимпиаде, конкурсам позитивное. Большое количество народа и различные конкурсы вызывают радость. Публичные выступления, съемка, интервью связаны с конкуренцией, но являются значимыми (стоят на первом месте).
7. Источники стресса	Конфликты, раздражение, неудача, неприятности, алкоголь, болезнь, власть, угроза.
8. Вытесненные из сознания представления и переживания	Вытесненных из сознания представлений и переживаний не выявлено

Вывод:

На данный момент клиент эмоционально благополучен. Образование, профессия, учеба, техникум обусловлены базовыми и актуальными потребностями. Одноклассники и руководители группы являются значимыми людьми. Хорошая адаптация.

Есть потребность в образовании, есть цели, для чего необходима профессия. Отношения с окружающими в норме, базовые и актуальные потребности удовлетворяются.

Отношение к чемпионату, конкурсам позитивное, все, что связано с олимпиадным движением – публичные выступления, съемки, интервью, не вызывают негатива.

К чемпионату и конкурсным испытаниям готов. Рекомендуется работа по коррекции (развитию) самооценки.

