

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Колледж отраслевых технологий «Краснодеревец»**



Ресурсный центр подготовки специалистов Санкт-Петербурга

Майстренко Л.И., Сорокина И.С., Турчанинова И.А., Шабанова Р.Э.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КОНКУРСАНТОВ К
ЧЕМПИОНАТАМ/КОНКУРСАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА
РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ**

Методические рекомендации

**Санкт-Петербург
2019**

Авторы:

Майстренко Л.И., заместитель директора по учебно-методической работе СПб ГБПОУ «Колледж отраслевых технологий «Краснодеревец»

Сорокина И.С., заместитель директора по учебно-производственной работе СПб ГБПОУ «Колледж отраслевых технологий «Краснодеревец»

Турчанинова И.А., методист Ресурсного центра СПб ГБПОУ «Колледж отраслевых технологий «Краснодеревец»

Шабанова Р.Э., педагог-психолог СПб ГБПОУ «Колледж отраслевых технологий «Краснодеревец»

Рецензент:

Панова Е.М., доцент кафедры профессионального образования Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования, кандидат психологических наук

Аннотация

В издании представлены результаты деятельности Ресурсного центра подготовки специалистов СПб ГБПОУ «Колледж отраслевых технологий «Краснодеревец», работающего по инновационной образовательной программе «Учебно-тренировочный центр подготовки обучающихся, осваивающих профессии деревообрабатывающей промышленности, с учетом стандартов международного движения World Skills (УТЦ WS)» по психолого-педагогической подготовке обучающихся к конкурсам и чемпионатам профессионального мастерства различного уровня.

Активное и результативное участие Колледжа в движении WS дало возможность определить сильные и слабые стороны программ подготовки участников чемпионатов. Анкетирование экспертов и участников чемпионата «Молодые профессионалы» показало, что в ходе конкурсных испытаний участники имеют трудности с саморегуляцией, а также с управлением временем в стандартных и нестандартных ситуациях. В этих условиях актуальным является вопрос не только о профессиональной подготовке участников конкурсных соревнований, но и психологической готовности к ним.

В данной разработке представлен практикум по проведению социально-психологического тренинга с конкурсантами.

Методические рекомендации адресованы преподавателям, мастерам производственного обучения, осуществляющим подготовку студентов к конкурсам («мастерам-тренерам»), педагогам-психологам, классным руководителям профессиональных образовательных организаций, слушателям курсов повышения квалификации работников образования по вопросам сопровождения конкурсных испытаний различного уровня.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Введение.....	4
2.	Характеристика используемых понятий и явлений	6
3.	Методика отбора и подготовки конкурсантов.....	10
4.	Практикум по проведению социально-педагогического тренинга с конкурсантами...	14
4.1.	БЛОК №1. «Интеллектуально-продуктивная сфера».....	15
4.2.	БЛОК №2. «Социально-коммуникативная сфера».....	22
4.3.	БЛОК №3. «Эмоционально-волевая сфера».....	24
4.4.	БЛОК № 4. «Физическая сфера».....	29
5.	Список рекомендованной литературы	33

1. Введение

Современному деловому миру нужны люди, умеющие составлять жизненные планы, готовые к принятию самостоятельных решений практических задач и к ответственности за результат своей деятельности. Преуспевать в условиях рыночной экономики может лишь тот, кто научился четко определять цели, организовывать поиск путей их реализации, анализировать ход работы, извлекать уроки из временных неудач. Поэтому педагогам профессиональных колледжей необходимо не только подготовить квалифицированных выпускников, но и выйти на новый уровень подготовки будущих специалистов, соответствующих мировым стандартам.

Одним из направлений деятельности профессиональной образовательной организации, подтверждающих качество подготовки специалистов, является успешное участие обучающихся в профессиональных конкурсах и чемпионатах рабочих профессий, в частности в движении «Молодые профессионалы». Успешность же в чемпионатах такого уровня складывается из профессиональной компетентности участника и его личностных качеств.

Многолетнее участие СПб ГБПОУ «Колледж отраслевых технологий «Краснодеревец» в движении «Молодые профессионалы» позволило накопить богатый конкурсный опыт. Наш колледж вступил в движение в мае 2014 года, приняв участие в II Национальном чемпионате рабочих профессий WorldSkills Russia-2014 в городе Казани по трем компетенциям - «Столярное дело», «Плотницкое дело», «Производство мебели». Дебют оказался более чем успешным - два третьих и одно первое место. Студенты колледжа ежегодно принимают участие в региональных и национальных чемпионатах «Молодые профессионалы» и занимают призовые места. Так же наши студенты приобрели опыт участия в международных соревнованиях:

- в 43 Мировом чемпионате WorldSkills Internation в 2015 году в Бразилии в городе Сан-Паулу, где достойно защищали не только честь своего колледжа, города, но и страны;
- в мае 2016 года приняли участие в открытом Чемпионате Финляндии Taitaja 2016 в городе Турку (Финляндия) по компетенции «Столярное дело».

Одним из направлений деятельности Ресурсного центра подготовки специалистов СПб ГБПОУ «Колледж отраслевых технологий «Краснодеревец», работающего в период с сентября 2017 года по август 2019 года по инновационной образовательной программе «Учебно-тренировочный центр подготовки обучающихся, осваивающих профессии деревообрабатывающей промышленности, с учетом стандартов международного движения World Skills (УТЦ WS)» являлось организация, проведение и методическое сопровождение конкурсов/чемпионатов профессионального мастерства различного уровня в сфере деревообработки. Активное и результативное участие в движении WS дало возможность определить сильные и слабые стороны программ подготовки участников чемпионатов. Анкетирование экспертов и участников чемпионата «Молодые профессионалы» показало, что в

ходе конкурсных испытаний участники имеют трудности с саморегуляцией, а также с управлением временем в стандартных и нестандартных ситуациях.

В этих условиях актуальным является вопрос не только о профессиональной подготовке участников конкурсных соревнований, но и психологической готовности к ним. В настоящее время не вызывает сомнений тот факт, что психологическая сторона подготовки к чемпионатам и конкурсам молодых профессионалов (в особенности международных) крайне важна, так как в условиях конкурентной борьбы личностные качества конкурсантов напрямую влияют на уровень мастерства. Сама по себе ситуация конкурсов является стрессовой и на это влияют несколько факторов:

- как правило, они проходят в другой, чужой для студента среде, где собрались незнакомые участники;
- проводят соревнования и оценивают результаты незнакомые люди, к тому же не всегда благожелательно настроенные к участникам;
- решение конкурсных заданий, как правило, ограничено во времени;
- влияние оказывает и давление груза ответственности, возложенное на студента - защитить честь колледжа, где проигрыш, поражение обучающегося является не только личным, но и проигрышем образовательного учреждения.

Стресс может быть связан и с самооценкой участника: насколько я действительно умен, насколько могу справиться и достойно проявить себя. Все эти факторы вызывают тревогу, что может привести к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности, растерянности, и порой даже способному студенту может быть трудно, показать в должной мере знания, умения, навыки и способности. Поэтому в ситуации конкурсных отборов наиболее значимыми оказываются следующие психологические характеристики:

- высокий уровень самоорганизации, организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность; высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- четкость, комбинаторность, нестандартность мышления;
- сформированность внутреннего плана действий;
- сформированность навыков эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивость.

Как мы видим, природа возникающих трудностей не только педагогическая, но и психологическая, поэтому психологическая подготовка участников к конкурсам представляется необходимой и оправданной.

2. Характеристика используемых понятий и явлений

Под *психологической подготовкой* следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий деятельности и жизни конкурсантов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач подготовки и участия в чемпионатах.

Психологическую подготовку принято делить на *общую* и *специальную*.

Суть *общей психологической подготовки* заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у конкурсантов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для достижения каждым участником высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям конкурсной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок (подготовки к конкурсу). Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне профессиональной деятельности, когда конкурсант самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у конкурсанта психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность характеризуется (по А.Ц. Пуни) уверенностью конкурсанта в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются:

- психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой;
- свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на конкурсах;
- высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и чемпионатах;
- стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях (П.А. Рудик, Н.А. Худатов). Типично положительными состояниями в учебной или профессиональной деятельности выступают заинтересованность (в изучаемом предмете или предмете трудовой деятельности), творческое вдохновение, решительность и др. Состояние

заинтересованности создает мотивацию к успешному осуществлению деятельности, которая, в свою очередь, приводит к работе над предметом с максимальной активностью, полной отдачей сил, знаний, полным раскрытием способностей. Состояние творческого вдохновения представляет собой сложный комплекс интеллектуальных и эмоциональных компонентов. Оно усиливает сосредоточенность на предмете деятельности, повышает активность субъекта, обостряет восприятие, усиливает воображение, стимулирует продуктивное (творческое) мышление. Решительность в данном контексте понимается как состояние готовности к принятию решения и приведению его в исполнение. Но это ни в коем случае не торопливость или необдуманность, а, напротив, взвешенность, готовность к мобилизации высших психических функций, актуализации жизненного и профессионального опыта.

Рассматривая подготовку конкурсанта в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к профессиональной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха и победы; совершенствовании специфических психических возможностей.

Успеху формирования мотивации к длительному подготовительному процессу к конкурсам способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирование и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, принятие коллективных решений, особенности личности мастера-наставника.

Основные волевые качества при подготовке к чемпионатам - целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, конкурсант совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и чемпионатов, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Конкурсант должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на чемпионатах.

Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Конкурсант должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать задания, готовиться к очередным

тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности конкурсанта, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях конкурсант может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств.

Психологическая подготовка к конкретным чемпионатам делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную, перед выступлением, в ходе чемпионата и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего чемпионата и основных конкурентах;
- определение цели выступления, составление программы действий на предстоящем чемпионате (с учетом имеющейся информации);
- разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самого чемпионата;
- стимуляцию личных и общественных мотивов участия в чемпионатах в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки;
- создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности конкурсанта.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию/чемпионату и в ходе его включает:

- психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением;
- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления;
- психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

Успешность выступления в чемпионатах во многом зависит от умения конкурсанта управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнований.

Психическое состояние, возникающее у конкурсанта перед чемпионатом, обычно подразделяют на четыре основных вида:

- 1) *оптимальное возбуждение* – «*боевая готовность*». Это состояние характеризуется уверенностью конкурсанта в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;
- 2) *перевозбуждение* – «*предстартовая лихорадка*». В этом состоянии конкурсант испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход чемпионата;
- 3) *недостаточное возбуждение* – «*предстартовая апатия*». В этом состоянии у конкурсанта наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;
- 4) *торможение вследствие перевозбуждения*. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Конкурсант осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других - препятствуют. В связи с этим перед мастером-тренером и конкурсантом перед чемпионатом могут стоять четыре главные задачи:

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».
2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения - если конкурсант находится в состоянии «предстартовой лихорадки».
3. Увеличить эмоциональный тонус конкурсанта и уровень его активности - если конкурсант находится в состоянии «предстартовой апатии».
4. Изменить уровень эмоционального возбуждения - если конкурсант находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику конкурсанта, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

- а) *словесные воздействия мастера-тренера*, способствующие успокоению конкурсанта, снятию состояния неуверенности - разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала чемпионата. Практика показывает, что в день чемпионата, особенно перед его началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;
- б) *самовоздействия (аутовоздействия)* конкурсанта самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко

используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке», «молодец» и др.

в) *переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у конкурсанта положительные эмоциональные реакции* - чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

г) *фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;*

д) *успокаивающая аутогенная тренировка;*

е) *специальные зрительные упражнения*, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния конкурсантов должно осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, возрастом, подготовленностью и пр.). В связи с этим разработка и внедрение методик по психологической готовности молодых профессионалов к соревнованиям представляются актуальными для отечественной образовательной системы.

3. Методика отбора и подготовка конкурсантов

Экспертной группой СПб ГБПОУ «Колледж отраслевых технологий «Краснодеревец» (преподавателями СПО, мастерами-тренерами команд, экспертами) был тщательно изучен и проанализирован как зарубежный, так и отечественный опыт по психологической подготовке конкурсантов.

Задания на чемпионатах Worldskills «Молодые профессионалы» разработаны таким образом, чтобы предоставить участникам безграничные возможности для самореализации, ориентирования на свободный выбор и творчество в решении предлагаемых нестандартных ситуаций в процессе реализации проекта. Для того, чтобы достичь положительных результатов, необходимо разработать методику отбора и подготовки участника.

Было проведено психологическое тестирование участников, направленное на исследование следующих показателей:

1. Личностные особенности:

- Сильные качества личности
- Характерологические особенности
- Возможный психологический ресурс *
- Чувствительность, зависимость и др.

2. Индивидуальные особенности общения:

- Особенности проявления агрессивности **
- Особенности проявления конфликтности
- Потребность в одобрении **
- Самооценка «я-друг», «оценка меня командой»
- Психологическая совместимость членов команды **
- Атмосфера в команде **

3. Психологические особенности, важные для построения процесса подготовки к конкурсу:

3.1. Особенности актуального состояния -

- Психофизическое состояние на момент тестирования
- Отклонение психоэмоционального состояния от аутогенной нормы
- Коэффициент вегетативного баланса
- Потребности
- Самооценки («счастье», «здоровье»)
- Неосознанное отношение к значимым составляющим соревновательной подготовки

3.2. Особенности базового состояния -

- Степень хронического утомления и выявление слабых звеньев адаптации
- Особенности выбора деятельности
- Отношение к мастеру-тренеру: * профессионализм, эмоциональная близость, манера поведения
- Самооценка («оценка меня тренером»)
- Индивидуальные пожелания участника по организации и совершенствованию подготовительного процесса **

4. Психологические особенности, важные для эффективной самореализации в соревновательной деятельности:

- Особенности мотивации ** Достижение успеха, избегание неудач
- Личностная и реактивная тревожность и ее динамика **
- Психическая надежность в соревновательной деятельности:
 - эмоциональная устойчивость
 - саморегуляция
 - мотивационная сфера
 - стабильность и помехоустойчивость
- Отношение к предстоящему конкурсу/чемпионату:
 - уверенность в себе
 - оценка сил потенциальных соперников
 - степень недоверия со стороны значимых близких
 - желание участвовать в соревнованиях

- Самооценки («уверенность в себе», «Я-профессионал»)
- Индивидуальные пожелания спортсмена по организации соревновательной деятельности **

5. Актуальные для участника направления и формы психологической подготовки **::

- Содержательная направленность психологической подготовки
- Предпочитаемые формы работы с психологом

Примечание: по такой схеме готовятся индивидуальные заключения мастеру-тренеру и участнику, при этом:

* - информация предоставляется только участнику;

** - дополнительно мастеру-тренеру результаты представляются в виде таблицы, что облегчает сопоставление индивидуальных показателей и дает представление о команде в целом.

Тест

«Отношение к предстоящему конкурсу/чемпионату профессионального мастерства»

Как можно ярче представьте предстоящий чемпионат и оцените каждое из приведенных ниже суждений.

Если Вы согласны с конкретным суждением, то поставьте галочку в окошке справа; если думаете иначе - оставьте окошко пустым.

Долго над вопросами не задумывайтесь, доверяйте первому ощущению.

№ п/п	Суждение	Да, согласен
1.	Я готов показать высокий результат	
2.	К этому конкурсу/чемпионату я готов лучше, чем мои соперники	
3.	В этом конкурсе/чемпионате я хочу показать высокий результат	
4.	Я боюсь подвести команду	
5.	Физически я хорошо готов к этим соревнованиям	
6.	На этом конкурсе/чемпионате будет много равных соперников	
7.	Это очень важный для меня конкурс/чемпионат	
8.	У меня сейчас натянутые отношения с мастером-тренером	
9.	Я нахожусь в хорошей профессиональной форме	
10.	Я плохо знаю своих соперников	
11.	На этом конкурсе/чемпионате многое для меня решится	
12.	Конфликты с товарищами по команде мешают мне как следует настроиться на предстоящий конкурс	
13.	Я уверен, что смогу выполнить задачу, поставленную передо мной в этом конкурсе/чемпионате	
14.	Я не боюсь своих соперников	
15.	Думаю, что это будут трудный конкурс/чемпионат	
16.	Мое успешное выступление на этом конкурсе/чемпионате важно для всей команды (колледжа)	
17.	Я доволен результатом последнего конкурса/чемпионата	
18.	На предстоящем конкурсе/чемпионате у меня будут «неудобные» соперники	
19.	В этом конкурсе/чемпионате мне очень важно хорошо выступить	
20.	Мне кажется, что товарищи по команде не верят в мой успех	
21.	Я уверен в своих силах	

22.	Я уже выигрывал у своих соперников	
23.	Я постоянно думаю о предстоящем конкурсе/чемпионате	
24.	На этом конкурсе/чемпионате я боюсь подвести своего мастера-тренера	
25.	Технически я хорошо готов к предстоящему конкурсу/чемпионату	
26.	Среди моих соперников есть такие, которых я совсем не знаю	
27.	Я с нетерпением жду предстоящего конкурса/чемпионата	
28.	Мастер-тренер высоко оценивает мою готовность к этому конкурсу/чемпионату	

Полученные данные позволили определить наиболее востребованные формы психологического сопровождения подготовки участников, мастеров-тренеров и экспертов WorldSkills, а также выявить особенности выбора различных групп респондентов в зависимости от специфики соревновательных «компетенций». Результаты исследования способствовали совершенствованию системы психолого-педагогического обеспечения подготовки команды колледжа для участия в чемпионате Worldskills Russia и её практической реализации.

Опираясь на опыт, накопленный в этой области в различных образовательных учреждениях, в основу психологического сопровождения студентов в процессе подготовки к конкурсам/чемпионатам мы использовали «Куб личности М. Люшера». Эта проективная методика исследования личности предполагает необходимость поддержки всех сторон личности:

- физической,
- интеллектуально-продуктивной,
- эмоционально-волевой и
- социально-коммуникативной.

Основные этапы работы

Первый этап - Подготовка к чемпионатам.

Основу его составляют групповые тренинговые занятия, направленные на развитие и психологическую поддержку четырех компонентов уже упоминавшегося «куба личности» Макса Люшера, согласно которому однобокое развитие только того или иного компонента может вызвать деформацию личности. И только во взаимосвязанном применении, использовании упражнений этих четырех блоков заключается будущий успех.

Нужно сказать, что немалую роль в развитии этих четырех компонентов личности студентов-конкурсантов принадлежит и преподавателям предметных дисциплин.

В развитии социально-коммуникативного компонента можно выделить необходимость развития навыков публичного выступления, умения эффективного взаимодействия, умения работать в команде, развития лидерских, коммуникативных, организаторских способностей. Особенную роль приобретают эти навыки и умения в тех чемпионатах, где по условиям организации предусмотрено публичное выступление или командная работа. В последнем случае

задачей психолога становится еще знакомство и сплочение участников команды. Впрочем, и в ситуациях традиционных конкурсов навыки эффективной коммуникации необходимы. В работе по развитию этого компонента больше подходят тренинговые методы и психологические игры, позволяющие студентам приобрести практические навыки.

Особое значение имеет работа по развитию эмоционально-волевого компонента, так как уже отмечалось, что ситуация конкурса стрессовая сама по себе, поскольку схожа с ситуацией экзаменов, но усугубляется к тому же незнакомой обстановкой, ограниченностью времени, ответственностью не только за себя, но и за колледж. Здесь психолог может помочь в создании позитивного эмоционального настроения, снизить страхи, тревоги; обучить эмоциональной саморегуляции, приемам волевой мобилизации, управления психофизическим состоянием. В работе этого блока предпочтительнее групповые психологические занятия с использованием тренинговых методов, методов арт-терапии, психологических упражнений, техник мышечной релаксации.

Второй этап - составляет работа со студентами после прохождения ими чемпионата, особенно для тех, кто не оказался победителем. Эта работа способствует решению аналитических и реабилитационных задач. Использование рефлексивного подхода позволит проанализировать успехи и трудности, с которыми столкнулись участники, выявить условия, позволившие обеспечить победу, и причины трудностей, выработать рекомендации студентам и педагогам по дальнейшей работе и использованию полученного опыта участия в конкурсах.

4. Практикум по проведению социально-педагогического тренинга с конкурсантами

Основные базовые принципы организации социально-психологического тренинга с конкурсантами

Типовая структура занятия

Каждое занятие проводится в стандартной форме по структуре тренингового занятия и включает в себя:

- организационный момент (ритуал приветствия, разминочные упражнения),
- основная часть (упражнения, входящие в каждый из 4х блоков - интеллектуально-продуктивный, эмоционально-волевой, социально-коммуникативный и физический),
- ритуал прощания.

Продолжительность 1 занятия - 1 час 30 минут.

1. Блок «Интеллектуально-продуктивная сфера» - включает в себя задания и упражнения на развитие дивергентного (логического или вертикального) мышления, особое внимание уделяется развитию конвергентного (творческого, горизонтального) мышления. Актуальность развития «горизонтального» мышления лежит не только в рамках выступления и участия на олимпиадах,

но и продиктована экономико-социальным заказом времени. Не секрет, что именно сейчас обществу нужны специалисты с творческой жилкой, умеющие гибко и смело решать те или иные вопросы, выходить из трудных ситуаций, вносить новые рациональные предложения в развитие производства и т.д.

2. Блок «Социально-коммуникативная сфера» - включает в себя упражнения на взаимодействие в группе (эти умения очень важны, так как конкурсанты участвуют в коллективных конкурсах и соревнованиях); на развитие лидерских качеств; на отработку навыков публичных выступлений.

Лидер - человек, который способен влиять на окружающих, с тем, чтобы добиться эффективно поставленных целей. Лидер - успешный коммуникатор. Ведь в процессе своего влияния на других он обязан быть убедительным, способным изменить мнение и настроение партнеров. Умеет сформулировать задачу, организовать ее решение как групповой процесс, в котором каждый член группы готов участвовать.

3. Блок «Эмоционально-волевая сфера» - включает упражнения на развитие уверенности в себе; упражнения, способствующие формированию адекватной самооценки, развитие навыков саморегуляции.

4. Блок «Физическая сфера» - включает в себя упражнения на развитие дыхания и мышечной системы. Они помогают сосредоточиться и сохранить душевное равновесие. Это медитация - способ соприкосновения с собственной душой и с великими внутренними ценностями: спокойствием, любовью и внутренней силой. Медитируя, мы переоцениваем себя, находим пути решения проблем. Очень хорошо подходят упражнения хатха-йоги. Они укрепляют тело и развивают ум. Основа йоги - глубокое дыхание, релаксация, медитация и воображение.

План занятий является структурированным, т.е. каждое занятие может быть использовано как в готовом виде, так и расширено до нескольких занятий на одну тему в зависимости от актуальности темы для группы и готовности участников. Также ход занятия, набор упражнений и глубина проработки темы могут варьироваться в зависимости от потребностей и готовности участников группы.

Рекомендуемые упражнения

4.1. БЛОК №1 «Интеллектуально-продуктивная сфера»

Упражнения для развития дивергентного (логического или вертикального, и конвергентного (творческого) мышления)

Упражнение 1. Два случайных слова

Возьмите любую книгу или толковый словарь. Наугад выберете 2 слова: откройте любую страницу и не глядя ткните пальцем. А теперь попробуйте найти нечто общее между этими двумя

словами, сопоставляйте их, сравнивайте, анализируйте, ищите взаимосвязи. Вы можете придумать невероятную, даже сумасшедшую историю, которая бы связывала эти два понятия. Упражняйте и тренируйте свой мозг.

Упражнение 2. Безумства архитектора

Как вы смотрите на то, чтобы примерить на себя роль архитектора и спроектировать дом? Не умеете рисовать или вспомнили с ужасом школьные уроки черчения и сопромат в университете? Ничего страшного, умение рисовать и чертить здесь дело десятое. Главное - процесс. Ну что, согласны? Отлично, тогда поехали.

Сначала запишем на лист 10 существительных, любых. Мандарин, стакан, луг, вода, помидор - все, что приходит в голову. Эти 10 слов - 10 обязательных условий заказчика, которому вы проектируете дом. К примеру, «мандарин» - сделайте стены дома оранжевого цвета, «вода» - пусть перед домом будет фонтан или прудик, «помидор» - запустите в пруд красных рыбок или повесьте в доме красные занавески и т.д. Дайте своей фантазии волю. Рисуйте и представляйте, как бы это выглядело в реальной жизни.

Упражнение 3. Ассоциации (5+5)

Взгляните на комнату, в которой вы сейчас находитесь. За какой предмет зацепился ваш взгляд? Мой - за шоколадку, которая лежит на столе. А теперь возьмите листок бумаги с ручкой и напишите 5 прилагательных, которые наиболее подходят к предмету, который вы выбрали. Например, горький шоколад, вкусный шоколад, бельгийский шоколад, натуральный шоколад, развесной шоколад (в голову приходит ещё импортный, отечественный, любимый, белый, молочный, горячий, плиточный шоколад и много других вариантов).

Написали? А теперь самое интересное – напишите еще 5 прилагательных, которые абсолютно не подходят. Сделать это ощутимо сложнее: стеклянный шоколад, плюшевый шоколад, летний шоколад, загадочный шоколад, жареный шоколад. Вот, что пришло мне в голову. Покопайтесь в своих ощущениях и восприятиях и найдите нужные определения. Приложите чуть больше усилий, и все получится, главное не оставляйте задание невыполненным. Посидите и поразмышляйте.

Упражнение 4. Час «безмолвия»

Не пугайтесь, набирать в рот воду и молчать не придётся. Как вы поняли из названия упражнения, это задание займет у вас один час, но при этом вы не должны отрываться от своих дел и обычного распорядка дня. В этот час отвечайте людям только на общие вопросы, используя «да» и «нет». Ведите себя как можно более естественно, чтобы никто не заподозрил ничего странного. У окружающих не должно сложиться впечатление, что вы не в себе, заболели или встали утром не с той ноги. Попробуйте и, поверьте, вы войдете во вкус.

Упражнение 5. Упражнение «Две группы»

Размер группы: 8-15 человек. Время: 15-20 минут.

Ход упражнения: это задание помогает участникам развить внимательность и логическое мышление. Один из игроков - доброволец - выходит из комнаты. В это время группа договаривается о признаке, по которому она могла бы разделиться на две подгруппы. Сначала признак должен быть только визуальным. Скажем, в одном углу сидят люди, носящие очки, в другом - нет. Или в одной группе те, у кого на руке есть часы, в другой - участники без часов. После того, как разделение произошло, в комнату возвращается игрок, которому предлагается проанализировать «картинку» и на основании увиденного сказать, какой признак лег в основу распределения участников по группам.

На продвинутом этапе можно проводить разделение, основываясь на качествах характера, общности интересов.

Завершающее обсуждение:

- Что вам понравилось в игре?
- Что заставило задуматься над тем, как воспринимает вас группа?

Упражнения для развития гибкости образного мышления

Задание 1. Снятие ограничения размера внутреннего образа.

Человек представляет внутренние образы определенного размера. И часто ему бывает очень трудно изменить размер привычного образа, например, представить лягушку размером со слона, а слона размером с букашку. В то же время для решения некоторых творческих задач бывает необходимо свободно управлять образами своего воображения.

Упражнение 1. Изменение величины мысленного образа.

Участникам тренинга предлагается закрыть глаза и представить привычный образ, например, образ классной доски. Потом предлагается мысленно увеличить этот образ в 10 раз. А потом уменьшить в 10 раз. Затем мысленно вернуть ей привычный размер.

После проводится обсуждение упражнения, как участники эксперимента изменяли образы и какие ощущения при этом испытывали. Упражнение проделывается несколько раз (10-20) с мысленными образами всех предметов, которые есть в комнате.

Упражнение 2. Изменение величины мысленного образа при открытых глазах.

Тренируемые смотрят на какой-либо предмет и стараются изменить восприятие этого предмета. Например, сначала увидеть вазу на столе как очень маленькую, а потом как очень большую.

После визуализации проводится обсуждение. Упражнение проделывается несколько раз (10-20) со всеми предметами, которые есть в комнате.

Упражнение 3. Изменение размера эмоционально значимых образов.

Составляется (устно или письменно) список неприятных на текущий момент объектов (3-5), это могут быть: собака, встретившаяся по дороге, вид трещины в асфальте, двойка в тетрадке и т. д. Объекты представляются, образы уменьшаются, и их уже не нужно увеличивать. После выполнения упражнения проводится обсуждение.

Затем составляется список приятных объектов (3-5): мороженое утром, приятный человек, встретившийся по дороге, цветок и т. д. Их образы увеличиваются и потом уже не возвращаются к прежним размерам. Упражнение можно проводить долго и регулярно, каждый раз с новыми образами.

Задание 2. Развитие формы «Рассказ другому» в обычном состоянии сознания.

Основная цель - научить участников думать в форме рассказа о себе какому-то значимому для них другому человеку. Упражнения этого задания сочетаются со всеми упражнениями по развитию образной сферы, при которых работа осуществляется в обычном состоянии сознания. Упражнения достаточно простые, поэтому их можно предлагать на самых первых занятиях. Упражнения рассчитаны на принцип интроекции. Сначала тренируемые отрабатывают «Рассказ другому» вслух. Предполагается, что со временем происходит переход отработанного умения с внешнего уровня на внутренний, и внешняя речь, представленная в форме «Рассказа другому», переходит во внутреннюю той же формы.

Упражнение 1. Рассказ о занятии вслух.

А. Рассказ психологу. Психолог просит каждого участника эксперимента рассказать ему о своих впечатлениях от тренинга или пересказать, что сегодня делали на занятии.

Б. Рассказ партнеру. Выполняется на следующем занятии. Психолог просит каждого участника эксперимента рассказать своему партнеру о своих впечатлениях от тренинга или пересказать, чем сегодня занимались.

Эти упражнения могут проводиться в конце любого занятия тренинга.

Упражнение 2. Подготовка рассказа о занятии мысленно.

Проводится после усвоения предыдущего упражнения.

А. Мысленный рассказ психологу. Психолог спрашивает о своих впечатлениях от тренинга и просит мысленно рассказать их ему - все, что приходит в голову, представив его образ (психолога) и обращаясь по имени и отчеству. Участники тренинга должны мысленно представить образ психолога и так же мысленно рассказать ему все, что они думают о сегодняшнем занятии. На мысленный рассказ выделяется некоторое количество времени (3-5 минут). Для контроля по окончании этого времени психолог спрашивает: «Кто сколько раз обратился ко мне мысленно?» После этого интересуется, кто отвлекался от мысленного рассказа психологу и на что. Возможно, участники отвлекались на мысленный разговор с другими людьми, и это пригодится для организации последующих упражнений.

Упражнение может проводиться в конце любого занятия.

Б. Мысленный рассказ партнеру. То же самое, но не с ведущим, а в паре с партнером, проводится на следующем занятии.

Задание 3. Развитие классического диалога (мысленного разговора с другим человеком) в картинке.

Тренируемый должен научиться обращать свои мысли к другому человеку и также мысленно воспроизводить его ответные реплики. Задание сочетается с любыми другими из цикла развития образной сферы, в которых используется методика «Погружение в картинку».

Упражнение 1. Встреча в картинке.

Это упражнение сочетается с любыми другими упражнениями, выполняемыми с помощью методики «Погружения в картинку». Его можно отдельно не планировать, а просто включать задание «Встреча с другом» в любое другое упражнение.

А. Встреча с другом. Два человека погружаются в одну картинку, предварительно назначая в ней место встречи. Их задача - встретиться и поговорить. По возвращении из картинки каждый рассказывает свою версию встречи. Самое важное в этом упражнении - стимуляция у человека развития внутреннего диалога.

Б. Общая встреча. Несколько человек погружаются в картинку и исследуют ее. Их задача - здороваться и общаться. По возвращении каждый рассказывает, с кем виделся и общался.

В. Поиск конкретного другого. Каждый тренируемый получает задание найти в картинке кого-нибудь из партнеров и поговорить с ним. После возвращения участники рассказывают, кого и где видели.

Г. Беседа с другим. Несколько человек погружаются в картинку. Перед каждым ставится цель расспросить партнера о чем-то.

До и после упражнения следует объяснить группе, что в пространстве воображения полученная информация может отражать не столько, что думает партнер в действительности, сколько то, что сам участник думает о нем. Скажем так, за поведение партнера в вашем воображении отвечаете вы сами.

Упражнения для развития быстроты мышления

Упражнение 1. На какой вопрос вы всегда должны отвечать «да»? {Вот этот вопрос: «Как читаются буквы Д-А?».)}

Упражнение 2. У семьи фермера каждый день на завтрак к столу есть яйца, хотя они и не держат кур. Вместе с тем они никогда не покупают яйца, не берут их у соседей в обмен на что-нибудь, и, уж конечно, ни один из них не ворует яиц. Откуда же у них на завтрак яйца? (Это утиные яйца.)

Упражнение 3. У этого животного голова, как у кошки, хвост, как у кошки, оно любит ту же еду, что и кошка. Но это не кошка. Что это за зверь? (Это кот.)

Упражнение 4. Вам дали это, это и сейчас принадлежит вам. Вы его никогда никому не передавали, но им пользуются все ваши знакомые. Что это такое? (Это ваше имя.)

Упражнение 5. Если этот день не идет вслед за понедельником и не перед четвергом, а завтра не воскресенье и вчера было не воскресенье, а послезавтра будет не суббота и позавчера была не среда, то что это за день? (Воскресенье.)

Упражнение 6. Очень безалаберный турист потерял зажигалку, и у него осталась всего одна спичка. Он хотел зажечь обе свои походные плитки (одну - с двумя горелками, другую - простую газовую), походную лампу и прикурить сигарету. Что нужно ему зажечь в первую очередь? (Спичку.)

Упражнение 7. Каждый вечер четыре волшебника задают друг другу вопрос: «Что вы снимаете в последнюю очередь, собираясь ложиться спать?» А вы знаете ответ? (Ноги с пола.)

Упражнение 8. Майор решил узнать, сколько времени потребуется его солдатам, чтобы добраться до поля боя. Он спросил сержанта: «Если 5 солдат могут пройти одну пятую километра за 5 минут, то сколько нужно солдат, чтобы пройти 4 километра за 100 минут?» Что ответил майору сержант? («Столько, сколько вы захотите, товарищ майор. Количество солдат не влияет на скорость их передвижения», - ответил сержант.)

Упражнение 9. Как-то утром солдат, который перед этим был в ночном карауле, подошел к центуриону и сказал: «Прошлой ночью мне приснился сон, что полчища варваров идут на нас с севера и сегодня вечером атакуют нашу крепость». Центурион не очень поверил в этот сон, но все же приказал на всякий случай выставить дополнительные караулы. Той же ночью варвары действительно напали на крепость, но благодаря предпринятым мерам их атака была легко отбита. После боя центурион поблагодарил солдата за предупреждение, а затем приказал взять его под стражу. Почему? {Солдат видел сон, значит он спал. А во время несения караула солдат не имеет права спать. Следовательно, этот солдат заслужил наказание.}

Упражнение 10. «У меня в деревне есть несколько птиц, - рассказывал Павел. - Все они, кроме двух, - утки, все, кроме двух, - цыплята, и все, кроме двух, - гуси. Сколько же у меня птиц?» (Три птицы - 1 утка, 1 цыпленок и 1 гусь.)

Упражнение 11. Гриша никак не мог вспомнить, какая гора была самой высокой в мире до тех пор, пока не была точно определена высота Эвереста. А вы знаете? (Эверест всегда был самой высокой горой в мире - независимо от того, когда определили его высоту.)

Упражнение 12. Катя и Алиса - близняшки и любят разыгрывать всех вокруг. Как-то раз во время каникул они решили, что Алиса всегда будет говорить правду, какой бы вопрос ей ни

задали, а Катя всегда будет обманывать. Как можно узнать, с какой из сестер вы разговариваете, задав ей только один вопрос? (Задайте вопрос, ответ на который вы сразу же сможете проверить. Например: «Солнце светит?») или бессмысленный вопрос, например: «Какой породы птица слон?»)»)

Упражнение 13. «Привет! - писал Сэм друзьям. - Жаль, что вас нет со мной! Я тут купил немного вишни с дерева самого Джорджа Вашингтона! Знаете, когда родные стали его ругать за то, что он в своем саду срубил вишневое дерево, Вашингтон честно ответил: «Не могу вас обманывать, я действительно срубил его своим маленьким топориком». Эти вишни просто восхитительны на вкус!» Как, по-вашему, Сэм такой же правдивый человек, как и Джордж Вашингтон? (Нет, так как он набрал вишен с дерева, которое срубили.)

Упражнение 14. Две ящерицы находятся напротив ящерицы. 2 ящерицы находятся позади ящерицы. И 1 ящерица находится в центре. Сколько же всего ящериц? (Четыре ящерицы.)

Упражнение 15. «Угадай, кто придет к нам на обед? - спросила миссис Стрит. - Я пригласила минимум гостей. Кроме нас с мужем будет моя сестра миссис Рид, ее зять со своей женой Шарлоттой, моя дочь Мэри, мой адвокат Перси с женой и дочерью. Кроме того, я пригласила миссис Хилл - вдову, нашу соседку, и ее тетю Александру, которая живет с ней вместе...» На сколько персон нужно накрыть стол? (Стол нужно накрыть на 4 персоны. Миссис Смит или Шарлота - это и есть жена адвоката Перси, а их дочь - это миссис Хилл - вдова и соседка семьи Перси. Ее зовут Мэри. Еще будет сестра хозяйки и тетя Мэри - миссис Рид, или тетя Александра. Она же и живет с миссис Хилл.)

Упражнение 16. В деревне Березовке живет 6 человек, которые рождены были в законном браке. Никто из них не состоял в браке с родственником. Итак, там жили: 2 сестры со своими 2 братьями; 2 девушки со своими 2 матерями; 2 матери со своими 2 сыновьями; 2 отца со своими 2 дочерьми; 2 мужа со своими 2 женами; 2 бабушки со своими 2 внуками. Как такое возможно? (У каждой из 2 вдов есть сын. Каждая из вдов вышла замуж за сына другой вдовы и имела дочь от этого брака.)

Упражнение 17. Джордж Вашингтон, Шерлок Холмс, Уильям Шекспир, Людвиг Ван Бетховен, Наполеон Бонапарт и Нерон - кто из этих известных личностей принципиально отличается от всех остальных? (Шерлок Холмс - это вымышленный персонаж.)

4.2. БЛОК №2 «Социально-коммуникативная сфера»

1. Игра «Джеффа»

Цель: учить свободно высказываться, отвечать на вопросы, защищать свое мнение. Упражнение помогает лучше понять себя, окружающих, расширить свое мировоззрение. Студенты учатся уважать мнение других.

В зале по трем различным сторонам вывешены три плаката - «Да», «Нет», «Может быть». После заданного вопроса все участники переходят под тот плакат, который соответствует их ответу. Ведущий спрашивает, кто хотел бы сказать, почему он выбрал именно этот ответ. Желаящий поднимает руку. Ведущий кидает ему мяч. Тот, у кого в руках мяч, имеет право на ответ.

Запрет: участники упражнения не должны на кого-либо нападать, спорить. Они высказывают только свое мнение.

Вопросы:

1. Я считаю, что недостатки людей так же естественны, как дождь, и потому отношусь к ним терпимо.
2. Во всех своих неприятностях прежде всего виню себя.
3. Никогда не скучаю, даже если пребываю в одиночестве.
4. Смогли бы вы помочь другим в ущерб себе?
5. Считаете ли вы, что цель оправдывает средства?
6. Согласны ли вы с пословицей «Один в поле не воин»?
7. Считаете ли, что в большинстве случаев вы правы?
8. Знаете ли вы себя полностью?
9. Считаете ли вы себя умным?
10. Трудно ли вас вывести на откровенное хамство?
11. Во всех делах во главу угла ставлю принцип «Не нарушай естественный ход событий».
12. Я знаю, для чего я живу.

Рефлексия:

- Было ли тебе интересно, если «да», то почему?
- Были ли вопросы, над которыми ты раньше не задумывался?
- Что чувствовал, когда кто-то давал ответ, противоположный твоему?
- Открыл ли ты что-то новое для себя и в себе?

2. Игра «Актерское чтение»

Участникам предлагается рассказать любое детское стихотворение (типа «Наша Таня громко плачет...»).

Необходимо прочитать его громко, четко, хорошо артикулируя, убедительно, уверенно.

3. Игры с «лимоном»

Студентам выдаются листы бумаги и предлагается придумать следующее:

1. Как можно больше прилагательных к слову «лимон».
2. На каждую букву слова «лимон» как можно больше предметов.
3. Рифмы к этому слову.
4. Вспомнить все ассоциации, возникающие со словом «лимон».
5. Рассказ из получившихся слов.

4. Игра «Рассказ по кругу»

Один из участников начинает рассказ одной или двумя фразами, следующий игрок подхватывает его мысль. Главное, чтобы события рассказа развивались, не терялась связь между мыслями предыдущего рассказчика и фразами продолжающего игру участника.

5. Упражнение «Выражение мысли другими словами».

Задается несложная фраза. Необходимо предложить несколько вариантов предложений, в которых заложенная в первоначальной фразе мысль будет передана при помощи других слов.

1. Нынешнее лето будет теплым. (В самые длинные каникулы каждый день будет жарким. Июнь, июль и август этого года обещают высокие температурные показатели. Когда аборигены Австралии будут поживать от холода, мы будем отогреваться и т. д.)
2. Девочка гуляет по улице.
3. Я прочитал интересную книгу.
4. Ракета улетела далеко от Земли.
5. Мама поругала сына за двойку.
6. Я рассердился на свою младшую сестренку.
7. Ученица опоздала в школу.
8. Я очень боюсь темноты.
9. Ты должен выполнить мое поручение.
10. Мне так трудно заставить всех понимать меня.

Игра совмещается с действиями с мячом: тот, к кому попадает мяч, должен сказать свой вариант фразы.

6. Игра «Интервью».

Каждый участник в течение 5-7 мин придумывает по одному вопросу всем играющим. Затем игрокам по очереди начинают задавать вопросы. Тот, кому задают вопрос, должен быстро

и четко ответить на него, либо уклониться от ответа, «сохранив лицо». Психолог помогает в трудных случаях.

7. Игра «Чемодан»

Ведущий предлагает группе собрать всем вместе каждому по очереди в дорогу чемодан. Он будет необычным. Туда необходимо будет «положить» то, что группа считает в данном участнике лучшим, самым ценным качеством, которое проявилось или сформировалось у него на занятиях.

8. Упражнение «Круг и Я»

Для этого упражнения потребуется смельчак-доброволец, готовый первым вступить в игру. Участники образуют тесный круг, который будет всячески препятствовать попаданию в него нашего доблестного героя. Ему дается всего три минуты, чтобы силой убеждения (уговорами, угрозами, обещаниями), ловкостью (пронырнуть, проскользнуть, прорваться, в конце концов), хитростью (посулы, комплименты), искренностью убедить круг впустить его в центр. Наш герой отходит от круга на два-три метра. Все участники стоят к нему спинами, сжавшись в тесный и сплоченный круг, взявшись за руки... Начали!

Спасибо за смелость. Кто следующий готов померяться с кругом интеллектуальными и физическими силами? На старт. Начали! Завершение: в конце упражнения обязательно обсуждаем стратегию поведения игроков.

- Как они вели себя здесь, а как в обычных житейских условиях?
- Есть ли разница между смоделированным и реальным поведением?
- Если да\нет почему?

4.3. БЛОК №3 «Эмоционально-волевая сфера»

Упражнение 1. «Жизненный путь»

Задачи: выявление целей, проблем и ресурсов.

Инструкция:

- Путник шел по дороге, которая называется «Жизнь». Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше? Представь себя на месте этого путника.
- О чем Вы думаете?
- Что вы чувствуете?
- Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите карандаш и изобразите на листе свою прошлую историю, свое положение в настоящий момент и варианты своей будущей жизни. Используйте свои воспоминания, переживания, фантазии, мечты.
- Куда вы хотите придти?

- Что вы возьмете с собой в дорогу?
- С чем встретитесь на своем пути?
- Чему вам предстоит научиться?

Обсуждение:

- Какое название вы могли бы придумать для своей картины? Какие чувства оно вызывает?
- Чем отличается прошлый путь, настоящее и будущее путника? Что общего между ними?
- В какой части своего жизненного пути путник наиболее счастлив, переживает радость? Почему? Благодаря каким условиям? Что этому способствует?
- Какова цель пути?
- Что может помешать путнику?
- Что ему необходимо чтобы достичь поставленной цели?
- В чем он наиболее нуждается в данный момент?

Упражнение 2. Игра «Войти в круг»

Задачи: сплотить группу, формировать умение самостоятельно принимать решение, эмоциональная разрядка.

Инструкция: встают в круг и крепко держаться за руки. Один должен остаться за кругом и попытаться войти в круг. Можно использовать все способы, какие могут прийти в голову.

Обсуждение: обратить внимание на то, пришло ли кому-то в голову просто попросить ребят пропустить его.

Упражнение 3. «Внушение»

Письменные контрольные работы являются источником давления. Они кажутся студентам очень важными, и даже отличники понимают, что им могут задать вопрос, на который они не ответят. Волнение перед данным видом работ может плохо повлиять на способность студента ответить на вопрос, который он точно знает, а лимит времени, отведенного на выполнение работы иногда заставляет их делать глупые ошибки. Часто встречаются случаи, когда дети запугивают сами себя, когда в голове постоянно крутятся мысли типа: «я недостаточно занимался, я не знаю правильного ответа, у меня будет плохой результат». Волнение от этого усиливается, и очень скоро студент попадает в ловушку запугивания, с трудом сосредоточившись на задании.

Вместо того, чтобы запугивать себя, попробуем заняться самовнушением - заменить волнение и самокритику уверенностью и подбадриванием себя.

- Осознай, что именно ты говоришь, когда запугиваешь себя.
- Поймай себя на мысли: «я не могу», «я не сделаю», «я не буду».
- Замени их на: «я могу», «я сделаю», «я буду».

Напишите четыре запугивающих предложения, а затем замените их на четыре предложения внушения. Например: «Я не буду, это слишком сложно», заменяем на: «Я попробую это сделать». «Я никогда не сделаю это хорошо, зачем пытаться» на: «Я все понимаю, поэтому сделаю это хорошо».

Участники группы придумывают варианты «запугивающих» предложений, затем изменяют их на позитивные.

Психологические упражнения и игры на развитие уверенности в себе

Упражнение 1. Встаньте с мест

Описание: Участники сидят в кругу. Ведущий «выкидывает» на руках какое-либо количество пальцев. Должны одновременно подняться столько участников, сколько пальцев продемонстрировано. Заранее договариваться о способах выполнения упражнения нельзя.

Смысл упражнения. Тренировка решительности, умения интуитивно понимать намерения других людей и координировать с ними свои действия, развитие гибкой реакции на меняющиеся обстоятельства, а также внимательности.

Обсуждение. Кто чем руководствовался, принимая решения, в какой момент ему встать, а в какой остаться на месте? Кто проявлял инициативу, а кто боялся (возможно, так ни разу и не поднявшись)?

Упражнение 2. Жонглеры

Описание: Участники стоят в кругу, им дается одновременно 3-5 мячиков (можно воспользоваться и комками из смятых бумажных листов) .

Задача - одновременно перебрасывать все эти мячики таким образом, чтобы ни один из них не упал на пол. Фиксируется время, которое удастся продержаться таким образом. Интересно организовать состязание между несколькими командами, какая из них продержится дольше.

Смысл упражнения. Развитие умения адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию, скорости реакции, ловкости. Физическая разминка, активизация участников.

Обсуждение. Какими качествами, кроме ловкости, с точки зрения участников предопределялся успех в этой игре? Нужно ли координировать совместные действия с другими участниками или каждый «сам за себя»?

Упражнение 3. Сова

Описание: Один из участников - водящий - изображает «сову», которая в дневное время охраняет свою добычу. Но, будучи птицей ночной, на ярком солнечном свете она ничего не видит (глаза водящего закрыты или завязаны) и поэтому не может летать (запрещено сходить со своего места). «Добыча», которую изображают 10-15 смятых листов бумаги, лежит у ног водящего. Остальные участники располагаются вокруг, изображая стаю «дневных птиц», и по сигналу

ведущего пытаются украсть у «совы» ее «добычу». Тот, кого поймала «сова», выбывает из игры. За одну попытку разрешается утащить только один кусок «добычи». Побеждает и награждается аплодисментами тот участник, который добудет больше всего таких кусков.

Смысл упражнения. Тренировка быстроты реакции, наблюдательности, умения действовать в соответствии с быстро меняющейся ситуацией.

Обсуждение. Какими качествами «совы» и «дневных птиц» определялся их успех в этой игре? Где в реальной жизни востребованы эти качества?

Упражнение 4. Бег с карандашом

Описание: Участники разбиваются на пары. Каждой паре понадобится карандаш (можно использовать также закрывающийся колпачком фломастер или авторучку с убирающимся стержнем). Пары встают около одной из стен помещения и поднимают каждая свой карандаш, зажав его между указательными пальцами правых рук партнеров. По команде ведущего они начинают движение до противоположной стены помещения, а потом назад, продолжая зажимать карандаш между пальцами. Кто роняет его, выбывает из игры. Побеждает пара, преодолевшая дистанцию быстрее всего. Можно модифицировать упражнение: зажимать одновременно два карандаша (один между указательными пальцами правой, а второй - левой руки), бегать по сложным траекториям, в тройках, организовать эстафету.

Смысл упражнения. Упражнение учит координировать свои действия, а также брать инициативу на себя, руководить этими действиями. Развивает гибкую реакцию на меняющуюся обстановку, решительность. Также является физической разминкой, активизирует группу, снимает напряженность.

Обсуждение. Какие качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения? Что способствовало его выполнению, а что, наоборот, препятствовало?

Упражнение 5. Поезд

Описание: 6-8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев. Задача «поезда» - проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывая какие именно) и не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки - например, начинать петь. Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда». Если участников много и размеры помещения позволяют, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

Смысл упражнения. Сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнеров. Развитие умения координировать совместные действия. Физическая разминка.

Обсуждение. Кому кем больше понравилось быть - «локомотивом», «вагонами», препятствиями; с чем это связано? Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

Упражнение 6. Раздвоение

Описание: Участникам дается краткое описание какой-либо конфликтной ситуации: например, девочка-подросток хочет пойти поздним вечером на дискотеку, а мама ее туда не отпускает. На роль одного из участников конфликта приглашается один участник, а на роль второго - сразу два. Тот, кто играет роль единолично, говорит реплики обычным образом, а те, кто вдвоем, - высказываются пословно: кто-то из них произносит одно слово, другой - следующее и т.д. При этом у них должен получиться связный, логически целостный разговор. Игра повторяется 3-4 раза с разными партнерами.

Смысл упражнения. Обучение навыкам взаимопонимания с партнером, «подстраивания» под него в разговоре. Материал для обсуждения стратегий поведения в конфликтных ситуациях.

Обсуждение. В чем состояла основная сложность игры «двоих за одного»? Какие качества от них требовались, чтобы получился действительно связный разговор, они сумели бы вместе выступить как единый собеседник? Какие способы поведения в конфликтах были продемонстрированы: пассивное оправдание, агрессивная атака собеседника, игнорирование его высказываний, «уход от темы» и т. п.? В каких реальных жизненных ситуациях, связанных с конфликтами, результативны эти способы поведения?

Упражнение 7. Мне удастся

Описание: Участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удается. Потом они отвечают на два вопроса:

- Как им удалось этому научиться?
- Где может пригодиться это умение?

Смысл упражнения. Создание условий для самопрезентации, знакомство, повышение мотивации к обучению новым видам деятельности. Ломка психологических барьеров между участниками.

Обсуждение. Чему из того, про что рассказали другие участники, захотелось научиться каждому из вас? Кто из участников вас удивил? Заставил взглянуть на него по-новому?

Упражнение 8. Просто скажи «нет»

Описание: Участники делятся на две равные подгруппы (при их нечетном количестве в упражнении участвует также ведущий). Члены одной подгруппы становятся в круг лицом наружу, члены второй подгруппы - в круг большего диаметра лицом к центру, таким образом, чтобы каждый из них оказался напротив участника из внутреннего круга. Потом каждый из участников, стоящих во внешнем круге, обращается к тому, кто находится напротив него, с какой-либо просьбой, а тот ему отказывает. При этом он не должен начинать оправдываться, объяснять причины своего отказа, извиняться, объяснять неуместность просьбы или невозможность ее выполнения. Следует отказаться, сказав просто: «Нет», «К сожалению, не смогу», «Нет, я не буду это делать», - или употребив другие подобные фразы.

После этого внешний круг сдвигается на одного человека относительно внутреннего (то есть меняется состав пар), и теперь те, кто стоит во внутреннем круге, обращаются с очередной просьбой к внешним, а те отказывают. Круг сдвигается еще на одного человека, внешние обращаются с просьбой ко внутренним, и так повторяется 6- 8 раз.

Смысл упражнения. Демонстрация того, что мы можем отказаться от выполнения просьбы без оправданий и объяснений каких-либо причин.

Обсуждение. Какие эмоции возникали тогда, когда приходилось просить и когда приходилось отказываться? Что было сложнее - обращаться с просьбами и получать отказ на них или самому отказывать, с чем это связано? Просьба - эта такая форма влияния, которая, в отличие от приказа или требования, подразумевает возможность отказа. С чем связано то, что люди зачастую стесняются обратиться с просьбой к другим, а если с просьбой обратились к ним, то стесняются отказаться? Допустим, просьба для нас неприемлемая и мы все же решили отказаться. Когда лучше сделать это без объяснения причин, как в этом упражнении, а когда отказ все же стоит сопроводить извинениями, объяснениями его причин, обещаниями выполнить просьбу позже и т.п.?

4.4. БЛОК № 4. «Физическая сфера»

Упражнение «Поза горы»

Это упражнение способствует развитию концентрации и самосознания, улучшению осанки.

1. Встань прямо. Представь гору. Почувствуй, какая она твердая и крепкая. Подними пальцы ног вверх, не отрывая ступни от пола, затем опусти их. Руки можно сложить вместе на уровне груди.
2. Напряги икроножные мышцы. Они стали твердые, как склон горы. Напряги все мышцы ног.
3. Представь, что у тебя растет хвост. Он удлиняет твой позвоночник.

4. Оставаясь на месте, медленно выгни спину, опуская голову к земле. Дыши ритмично, воображаемый хвост и дыхание удлиняет твою спину.

5. Глубоко вдохни грудью. Почувствуй, как она расправляется, когда воздух наполняет легкие.

6. Снова напряги ноги, ощути изменения в позвоночнике, шее и голове. Опустив руки вниз и затем медленно приподними их через стороны.

Гимнастика Гермеса

Силовые упражнения гимнастики Гермеса построены на ритмичных мгновенных переходах от предельного напряжения к последующему полному расслаблению всей мышечной системы.

Напряжение-расслабление осуществляется в ритме дыхания. В течение четырех секунд энергично вдыхайте. При задержке дыхания напрягаете все мышцы своего тела в течение четырех секунд. Затем выдох, при котором чувствуете, как энергия разливается по всем частям вашего тела, и потом полнейшее расслабление при задержке дыхания на выдохе.

Это упражнение делается с перерывом в четыре секунды на каждую фазу. Постепенно доводите это упражнение до периода шести секунд на каждую фазу дыхания.

Упражнения для голоса

1. «И-Е-А-О-У»:

медленный выдох, медленный и спокойный вдох,

на выдохе звучно на одной ноте тянем «ИИИИИИ», тянем долго, пока полностью не выдохнем воздух.

Спокойно и медленно вдыхаем.

На выдохе звучно и спокойно тянем «ЕЕЕЕЕЕЕЕ.....»

И т. д.

Значение упражнения - тренировка умения дышать медленно, спокойно, глубоко; формирование способности к концентрации мыслей, приобретение навыка к звучанию свободного уверенного голоса, развитие умения владеть им. Кроме того, идет психотерапевтическое воздействие на соматические органы: «И» - благотворно действует на мозг, «Е» - на горло и щитовидную железу, «А» - на грудную клетку, «О» - на сердце, «У» - низ живота.

2. Протяжно произносить в той же последовательности гласные, но каждую гласную после короткой паузы нужно воспроизвести вновь.

Идёт тренировка образования звука, повышается резонансная способность голоса, развивается умение говорить в больших помещениях (быть хорошо слышимым). Повышается жизненная энергетика.

3. Произношение твердого «Р» при помощи языка и твёрдого «Ж».

Способствует успокоению, преодолению внутреннего страха, стресса, помогает лучше мыслить.

Специальные дыхательные упражнения

При выполнении дыхательных упражнений необходимо соблюдать следующие условия:

- дышать через нос;
- любое упражнение начинать с выдоха;
- приступать к выполнению интенсивных дыхательных упражнений не ранее чем через 2-2,5 часа после приема пищи;
- дыхание должно доставлять удовольствие.

С целью повышения эффективности дыхательной гимнастики, для достижения требуемого эффекта рекомендуется выполнять 3-4 упражнения однонаправленного действия.

1. «Полное дыхание»

Упражнение является эффективным способом снятия утомления и стимуляции умственной работоспособности.

Исходная позиция (И. п.) - стоя или сидя прямо, с широко расправленной грудью.

1. Медленно выполнить максимальный выдох.
2. Выдвинуть живот вперед, насколько возможно, усилием диафрагмы направленным вниз.
3. Не отпуская живота, сделать медленный вдох, последовательно расширяя средние, затем верхние ребра, приподнимая плечи и ключицы.
4. На высоте вдоха задержан, дыхание и втянуть живот.
5. Не отпуская диафрагмы, сделать медленный выдох.

Ритм дыхания: вдох и выдох по 8 секунд, задержка на вдохе и выдохе по 4 секунд. Выполнить 8-10 раз (за сутки до 10-15 минут).

2. «Очищающее дыхание»

Упражнение обеспечивает эффективную вентиляцию легких и удаление накопившейся углекислоты. Им закапчивается выполнение отдельных дыхательных и физических упражнений.

И. п. - стоя или сидя прямо, с широко расправленной грудью.

1. Медленно сделать полный вдох и задержать дыхание на 2-3 секунды.
2. Сложить губы трубочкой и выдохнуть воздух короткими и сильными толчками, не надувая при этом щек. Выполнить 1-3 раза.

3. «Тонизирующее дыхание»

Упражнение обладает общетонизирующим действием, активизирует кору головного мозга.

И. п. - стоя или сидя прямо, с широко расправленной грудью.

1. Сделать полный вдох и задержать дыхание.
2. Вытянуть расслабленные руки вперед, сжать пальцы в кулаки и, наращивая напряжение до предела, притянуть кулаки к плечам.
3. Медленно с силой развести руки в стороны и быстро вернуть кисти к плечам. Повторить 3-4 раза.
4. Расслабляясь, опустить руки и с силой произвести выдох.
5. Выполнить упражнение «Очищающее дыхание».

4. «Бодрость»

Упражнение хорошо снимает сонливость и вызывает прилив бодрости.

И. п. - стоя или сидя прямо, с широко расправленной грудью.

1. Медленно сделать полный вдох и задержать дыхание.
2. Выполнить серию мелких круговых движений руками вперед-назад, не позволяя им выходить за линию груди.
3. Опуская расслабленные руки, медленно выдохнуть.

Продолжительность задержки дыхания на выдохе 10-20 секунд. Действие упражнения «Бодрость» можно усилить, если после вращения руками, продолжая не дышать, согнуться в поясе и несколько секунд с нарастающей силой сжимать пальцы в кулаках до дрожи в руках.

5. «Кузнечный молот»

Упражнение хорошо освежает, снимает усталость, повышает умственную работоспособность.

И. п. - сидя, руки свободно лежат на бедрах, спина прямая. Быстро вдохнуть и выдохнуть через нос 10 раз, глубоко вдохнуть и задержать дыхание на 7-10 секунд, медленно выдохнуть. Выполнить 3 раза.

6. Ритмичное дыхание

Упражнение способствует синхронизации работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обладает успокаивающим действием на нервную систему, снимает избыточное психоэмоциональное напряжение.

И. п. - сидя, спина прямая, грудь развернута, руки свободно лежат на бедрах.

1. Медленно вдохнуть через нос за 6 секунд и задержать дыхание на 3 секунды.
2. Медленно выдохнуть за 6 секунд и задержать дыхание на 3 секунды. Выполнять в течение 2-5 минут.

Продолжительность вдоха и выдоха рекомендуется постепенно увеличивать до 14 секунд. При этом временное соотношение между вдохом-выдохом и паузой (задержкой дыхания) должно сохраняться 1 к 2.

Список рекомендованной литературы:

1. Анцупов, С.В. Индивидуальные учебные планы в профильном обучении: практика, успехи, проблемы / С.В. Анцупов, Т.Н. Богданова, Е.В. Иваненко// Школьные технологии. - 2009. - №1.
2. Артемова, Л.К. Образовательно-профессиональный маршрут старшеклассников: проблемы, пути реализации/ Л.К. Артемова //Профильная школа. - 2008. - №6.
3. Биркенбиль В.Ф. Коммуникационный тренинг. Наука общения для всех. – М.: Фаир-Пресс, 2002.
4. Бурнард Филип «Тренинг межличностного взаимодействия».Питер,2001
5. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. - М.: Когито-центр, 2001.
6. Петровская Л.А. Компетентность в общении: Социально-психологический тренинг. – М.: Изд-во МГУ, 1989.
7. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара. – Издательский дом «БАХРАХ-М», 2001.
8. Суховершина Ю.В., Тихомирова Е.П., Скоромная Ю.Е. Тренинг коммуникативной компетентности. – М.: Академический проект, 2006.
9. Научнометодический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 46. – С. 192–201.
10. Тренинги для персонала: Корпоративные стандарты обучения и оценки / И. Э. Шакирова. - СПб. : Речь, 2008. - 138, [6] с. : ил. - (Психологический тренинг).
11. Тренинг лидерства [Текст] / М. Кипнис. - 3-е изд., доп. - М. : Ось-89, 2008. - 143 с. : ил. - (Действенный тренинг). - Библиогр.: с. 142.
12. Клиентоориентированные технологии как показатель коммуникативной компетентности в сервисной деятельности [Текст] : монография / Н. И. Королева ; С.-Петербург. гос. ун-т сервиса и экономики. - СПб. : Изд-во СПбГУСЭ, 2010.
13. Типовой Регламент Регионального чемпионата «Молодые профессионалы» (WORLD SKILLS RUSSIA), утвержденный Генеральным директором Союза «Агентство развития профессиональных сообществ и рабочих кадров «Ворлдскиллс Россия»
14. Методические рекомендации к Требованиям к организации и проведению Регионального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia), утвержденные Приказом Генерального директора Союза «Агентство развития профессиональных сообществ и рабочих кадров «Ворлдскиллс Россия» № 65/1 от 27.07.2016г.