

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым

«Симферопольский колледж радиоэлектроники»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Методического совета

В.И. В.И. Полякова

« 09 » сентября 2022 г.

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

одаренных обучающихся при подготовке их к участию

в конкурсах, олимпиадах, конференциях

на 2022-2023 учебный год

Симферополь,
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Конкурсы, олимпиады и другие мероприятия, связанные с соревновательным оттенком абсолютно разного масштаба, всегда являются стрессовыми для обучающихся. На это влияют: незнакомое место, незнакомые люди. С чем связан стресс? По опыту могу сказать, что стрессовая ситуация связана прежде всего с уверенностью или неуверенностью в себе участника мероприятия. Наружу выходит тревога, с которой порой участник не в силах справиться. Именно это является главной причиной снижения концентрации внимания, работоспособности, растерянности и, как следствие, – низкие результаты на конкурсах.

Работа педагога-психолога в колледже не является легким мероприятием, так как обучающийся приходит в учебное заведение уже сформированной личностью, со своими ценностями, но именно в юношеский период развития личности мы можем кое-что успеть, так как психика по-прежнему формируется. Наша задача – создать благоприятные условия, которые помогут обучающимся достигать высоких результатов в той сфере, которая им интересна. Именно программа сопровождения при подготовке обучающихся к участию в конкурсах и олимпиадах поможет решить эту задачу.

Данная программа помогает ребятам выйти на новый уровень самоорганизации, концентрации внимания, работоспособности, формирует навыки саморегуляции и стрессоустойчивости. Кроме этого, для личности обучающегося опыт побед и поражений, приобретаемый в ходе различных конкурсных заданий, чрезвычайно важен для дальнейшей жизни – он позволяет сформировать собственное представление о своих возможностях, самоутвердиться.

Компонентами психологической готовности к участию в конкурсных мероприятиях являются: когнитивно-поведенческий; эмоциональный; способность к саморегуляции.

Подготовка обучающихся к профессиональным конкурсам и олимпиадам, а также участие в них служат своеобразной психолого-педагогической диагностикой, позволяющей проанализировать, насколько каждый из них развит интеллектуально, какие имеет интересы и предпочтения, насколько у него сформированы навыки самоорганизации, самопрезентации, какие трудности в связи с этим возникают. При этом педагоги могут лишней раз утвердиться в верном выборе обучающимся той или иной профессии, в совпадении его интересов и возможностей.

Чтобы обеспечить полноценную психологическую подготовку обучающихся к профессиональным конкурсам и олимпиадам, важно объединить усилия всех

участников, вовлеченных в данный процесс: администрации, обучающихся, педагогов, педагога-психолога, родителей.

Цель программы: психологическая подготовка участников; формирование и развитие умения мобилизоваться в стрессовой ситуации; развитие навыков мыслительной деятельности, работоспособности, навыков самопрезентации.

Задачи программы:

- формирование устойчивой самооценки;
- обучение самоконтролю;
- выработка навыков волевой регуляции и уверенного поведения;
- снижение уровня тревожности и страхов в процессе подготовки и участия в конкурсных мероприятиях.

Методы работы: коучинг, дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения, тестовые задания.

Психологическое сопровождение подготовки студентов к участию в профессиональных конкурсах и олимпиадах реализуется следующими **способами:**

- психологическая диагностика;
- индивидуальное и групповое консультирование;
- тренинговые занятия;
- информационная поддержка;
- работа с родителями.

Ожидаемые результаты программы:

- усвоение навыков психологической подготовки к конкурсным мероприятиям;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования времени;
- формирование позитивного отношения к конкурсным мероприятиям и новому;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

ВВЕДЕНИЕ

Что значит психологически подготовить обучающихся к конкурсным мероприятиям?

Конкурс, экзамен, защита проекта, диплома и другие мероприятия для обучающихся всегда энергетически затратные мероприятия и требуют определенной психологической подготовки. В связи с этим в колледже радиоэлектроники была разработана программа сопровождения, которая заключается в проведении тренингов, индивидуального консультирования. Такая психолого-педагогическая поддержка ребят не просто нужна, а необходима. На таких мероприятиях формируется самосознание обучающихся, а именно: понимание своих возможностей и способностей, правильное формирование ценностей, преодоление различных видов страхов, формируется ценностное отношение к себе, вырабатываются навыки самопрезентации.

Естественно, что такая работа проводится только по добровольному согласию обучающихся и 1 раз в неделю (не чаще – это важно, так как новые навыки должны встроиться в жизнь, новое самосознание закрепиться). Начинать подготовку необходимо за несколько месяцев до важных мероприятий.

Все мы любим игры – от мала до велика, так как игра – это часть нашего «детского» прошлого, потому что в игре мы познаем себя и проверяем других. Ф. Шиллер сказал: самый «нормальный» человек – это «человек играющий».

Данная программа универсальна и подходит для подростков в групповой работе разного типа: закрытой, открытой, смешанной. Работа в группе – это не только форма, но и содержание тренинга как саморазвивающегося действия, происходящего здесь и сейчас. Программа ориентирована на действенно-игровое, интерактивное обучение. Игровой аспект был решающим при отборе упражнений из огромного материала психологических знаний. Кроме этого, добавлю, что материал программы базируется на экзистенциальной психологии, гуманистической идее и других психологических направлениях. Все упражнения носят исключительно практический характер.

Каждое занятие проводится по следующей структуре:

1. Приветствие и вводное слово тренера.
2. Озвучивание и принятие правил работы в группе.
3. Основная часть. (мини-лекция и упражнения)
4. Рефлексия. Оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, оправданности ожиданий.

5. Прощание.

В программу включены 5 тренинговых занятий:

Занятие 1. «Карусель знакомства».

Занятие 2. «Развитие коммуникативных навыков».

Занятие 3. «В мире эмоций».

Занятие 4. «Я – концепция».

Занятие 5. «Навыки эффективной самопрезентации».

Продолжительность каждого занятия – не более 45-60 минут в зависимости от количества участников.

Успешное прохождение обучающимися конкурсов профессионального мастерства и других конкурсных мероприятий в настоящее время является показателем качества подготовки будущих специалистов.

ЗАНЯТИЕ 1. «КАРУСЕЛЬ ЗНАКОМСТВА».

Создай самого себя, а затем воздействуй на других тем, что ты есть.

Вильгельм фон Гумбольдт

1. Приветствие и вводное слово тренера

Уважаемые участники программы, наши тренинговые занятия направлены на психологическую подготовку к конкурсным мероприятиям, чтобы они прошли легко и успешно. Эти психологические знания дадут вам возможность сформировать новые навыки, с помощью которых вы разовьете свой потенциал и впоследствии сможете достичь профессиональных успехов. Вы готовы к работе?

2. Озвучивание и принятие правил работы в группе.

- не перебиваем,
- не критикуем,
- не оскорбляем,
- если не готов отвечать, то говорим «СТОП».

3. Основная часть (мини-лекция и упражнения).

А) Мини-лекция: «Учимся знакомиться и конструктивно общаться».

Б) Упражнение: «Что в имени тебе моем?..»

...Я понимаю под творческим процессом создание с помощью действия нового продукта, вырастающего, с одной стороны, из уникальности индивида, а с другой — обусловленного материалом, событиями, людьми и обстоятельствами жизни.

Карл Роджерс

Цели:

- провести игру на знакомство;
- поупражняться в необычном способе взаимооценки и обратной связи;
- содействовать переходу от обычной формы мышления к необычной, образной;
- развить способность к соединению противоположных идей из разных областей опыта и использовать полученные ассоциации для решения творческой задачи.

Размер группы: не ограничен.

Ресурсы: не требуются. Играть можно как в помещении, так и на открытой площадке.

Время: в зависимости от количества участников группы, примерно 60 минут.

ХОД ИГРЫ

Есть множество игр на знакомство. Эта игра — одна из них. Кроме обычной информации об имени человека, участие в упражнении даст всем игрокам

замечательную возможность потренироваться в ассоциативном и нестандартном мышлении.

Задание таково: каждый участник в течение 5 минут готовится представить свое имя товарищам. Он не назовет его обычным способом, а должен будет нарисовать, обозначить другими символами или через иные ассоциации. Каждый из игроков имеет право воспользоваться всего лишь 3 такими «намекками» (устными, нарисованными или любыми другими), команда вслед за этим пробует назвать его имя.

От формального действия — выяснения имени товарища по тренингу — мы сможем уйти достаточно далеко, анализируя разнообразные метафоры, образы.

Это упражнение интересно также тем, что оно позволяет, с одной стороны, проверить степень свободы фантазии, а с другой — границы тезауруса (общего понимания смысла). Вполне возможно, что в ходе игры кто-то из участников поднимется на такие высоты фантазии, что остальные игроки будут не в состоянии достичь их, чтобы понять смысл, идею ассоциации.

ОБСУЖДЕНИЕ ИГРЫ

- ✓ Какие идеи ваших товарищей показались вам наиболее интересными и продуктивными?
- ✓ Считаете ли вы, что способ, выбранный вами для представления имени, оказался удачным? Хотели бы вы изменить сейчас что-то в форме или смысле представления собственного имени?
- ✓ Все ли образы, ассоциации, намеки, прозвучавшие при представлении имен ваших товарищей по группе, были вам понятны?

В) Упражнение: «Ау, кто ты?»

Цели:

- преодолеть тревожность участников, вызванную попаданием в незнакомую среду;
- потренироваться в умении вступать в контакт, воспринимать и передавать информацию;
- включить участников тренинга в активное соревнование, переключив их внимание с рефлексии — на «здесь и теперь», на актуальное партнерство для достижения групповой цели;
- обратить внимание игроков друг на друга, объединив их для решения задач в условиях партнерских отношений.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: бланки с текстом, ручки.

Время: 20-30 минут.

ХОД ИГРЫ

Каждый игрок получает ручку и бланк с текстом.

«Привет! Вы — часть большой компании. Вокруг немало людей незнакомых. Кто они? Что они делают в жизни? Как воспринимают вас? Чем интересен каждый из них?»

У вас есть 20 минут, чтобы познакомиться поближе. Не стесняйтесь, ведь у всех — то же задание: за короткое время поговорить как можно с большим количеством участников, задать им вопросы. Записать на полях этого листка ответы и имена-фамилии тех, с кем вам удалось поговорить.

Вперед! Успехов и... приятного общения!!!»

1. Найдите того, кто расскажет вам анекдотический случай из своей студенческой/школьной жизни (*запишите основные пункты рассказа и имя собеседника*). _____
2. Найдите человека, который может не менее 45 секунд (обязательно засечь время и проверить!!!) продержаться, задержав дыхание, без воздуха (*запишите имя/имена*). _____
3. Найдите абсолютно незнакомого вам человека. Спросите у него, какое его первое впечатление о вас? (*Запишите имя/имена собеседника/собеседников и то, что он/они сказал/сказали о вас!*) _____
4. Найдите человека, с которым вы охотно застряли бы в лифте. Расскажите ему о причинах вашего выбора, почему именно с ним пребывание в замкнутом пространстве окажется для вас наименее травматичным (*запишите имя/имена*). _____
5. Найдите того, кто согласен 7 раз прокричать: «ку-ка-ре-ку!!!» — прыгая на одной ноге! (*Он/она должен/должна сделать это! Запишите имя/имена.*) _____
6. Найдите человека, который, на ваш взгляд, абсолютно отличен от вас по характеру! Обсудите с ним особенности ваших характеров, определите две хорошие черты ваших характеров и два свойства, которые создают для вас проблему! (*Запишите имя/имена и основные пункты разговора*) _____
7. Найдите человека, у которого такое же, как и у вас, хобби. Узнайте у него, как долго он занимается им, чего достиг. Обсудите ваши увлечения! (*Запишите имя/имена и основные пункты разговора.*) _____

ОБСУЖДЕНИЕ ИГРЫ

- ✓ Показалась ли эта игра вам интересной? Да/нет? Почему?
- ✓ Изменилось ли ваше самочувствие, настроение после игры? Если «да», то как?
- ✓ Что было для вас сложным в игре? Поделитесь впечатлениями о том, что именно было непросто и как вы справились (не справились) с этим «вызовом»!
- ✓ Как, по-вашему, повлияла эта игра на настроение, атмосферу в группе?
- ✓ Кого вы выделили в игре и почему? С кем хотели бы продолжить более тесное знакомство и общение?

4. Рефлексия.

«Сегодня я...»

«С этой минуты я буду...»

«Я научился на занятии...»

«Я был удивлен ...»

«Полезным для меня стало...»

5. Прощание.

ЗАНЯТИЕ 2. «РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ»

Растущий вверх не мешает окружающим. Тот, кто раздается в ширину, ни для кого не оставляет места...

Хасидская мудрость

1. Приветствие и вводное слово тренера

Уважаемые участники программы, наши тренинговые занятия направлены на психологическую подготовку к конкурсным мероприятиям, чтобы они прошли легко и успешно. Эти психологические знания дадут вам возможность сформировать новые навыки, с помощью которых вы разовьете свой потенциал и впоследствии сможете достичь профессиональных успехов. Вы готовы к работе?

2. Озвучивание и принятие правил работы в группе.

- не перебиваем,
- не критикуем,
- не оскорбляем,
- если не готов отвечать, то говорим «СТОП».

3. Основная часть (мини-лекция и упражнения).

А) Мини-лекция: «Коммуникативные навыки: почему они так важны?»

Б) Упражнение: «Ты да я, да мы с тобой...»

Цели:

- облегчить участникам вхождение в групповой тренинг через участие в парной работе и знакомство;
- снять напряжение от встречи с незнакомыми людьми;
- провести творческий эксперимент, раскрывающий особенности поведения и партнерства;
- способствовать развитию нестандартного творческого мышления участников.

Размер группы: важно, чтобы была возможность разбить группу на пары.

Ресурсы: стулья, бумага, ручки.

Время: до 30 минут.

ХОД ИГРЫ

Ведущий:

— Пожалуйста, встаньте со стульев. Посмотрите, кто стоит рядом с вами. Окиньте глазами нашу комнату. Сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха. Теперь абсолютно без слов выберите среди присутствующих человека, которого знаете меньше всего.

Подойдите к этому человеку!

(Если к одному и тому же человеку подходят несколько участников, тренер дает возможность им самостоятельно и молча «решить возникшую проблему».)

В течение 1-2 минут группа, как правило, справляется с поставленной задачей, и возникают требуемые для работы пары.

— Сядьте, пожалуйста, рядом со своим партнером. У каждой пары должен быть один лист бумаги и одна ручка.

Внимание, друзья! С этой минуты и до конца упражнения все действия будут происходить молча!

Внимательно слушайте мои задания и постарайтесь молча и максимально хорошо справиться с ними. Готовы?!

Возьмитесь за одну ручку двумя руками так, чтобы одна рука была одного участника, а другая — другого. Не важно при этом, какой рукой (правой или левой) вы будете пользоваться. Теперь разделите лист на 4 равные части двумя линиями.

Получилось? Начнем работать с первым «окном» на вашем листе. В этом секторе вам будет необходимо нарисовать дом. Мы рисуем дом таким образом, чтобы ручку по-прежнему держала одна рука одного из участников, другая рука — его партнера.

Спустя 4-5 минут ведущий дает следующее задание.

Пусть один из вас сейчас сменит руку. То есть если до этого он держал ручку правой рукой, пусть поменяет на левую, и наоборот... Во втором квадрате в течение 3-4 минут я прошу вас изобразить дерево. Успешной вам работы!

Мы продолжаем! Теперь каждый возьмитесь за ручку другой рукой, не той, которой вы держали ее прежде (то есть если прежде я держал ручку левой рукой, а мой партнер правой, то сейчас он держит левой, а я - правой). Нарисуйте, пожалуйста, в третьем секторе кота.

Наш эксперимент подходит к концу. Пусть каждый из партнеров возьмет ручку своей ведущей рукой.

Задание - заполните четвертый квадрат рисунком по вашему выбору!

ОБСУЖДЕНИЕ

В какую сторону был направлен ваш рисунок в процессе работы — все время в сторону одного из участников или положение менялось? Почему? Каким образом?

Кто в начале игры взял на себя роль ведущего? Как чувствовал себя ведомый?

На протяжении упражнения вы испытывали сотрудничество или борьбу? Кто вел, кто подстраивался? Менялись ли эти роли в ходе игры?

Кто большую часть работы проработал своей ведущей рукой? Как ему удалось это?

Каждое задание отличалось по содержанию. Какой этап вам показался наиболее сложным? Наиболее легким?

Когда возникли противоречия?

(Первый рисунок — дом — стандартное задание, которое обычно выполняется на уровне рисунка детского сада. Стены, окно, крыша, труба, дымок из трубы... Шаблон. Второе задание требовало напряжения в связи с тем, что давало больше свободы в решении оставлять рисунок абстрактнообобщенным или внести в него детали — прорисовка веточек, листочков, корней... Третий рисунок — еще более конкретный. Четвертый — результат свободного выбора партнеров в условиях отсутствия коммуникации между ними и возможности согласованно действовать.)

Какой опыт, знания о себе и другом вы приобрели в ходе короткого эксперимента? Что говорит этот опыт о вас? О вашей готовности «выходить из зоны комфорта», рисковать, экспериментировать, пробовать?

В) Упражнение: «Это - наша с тобой биография».

Цели:

- потренироваться в умении вступать в контакт, воспринимать и передавать информацию;
- включить участников тренинга в активное взаимодействие, переключив их внимание на «здесь и теперь», на актуальное общение;
- обратить внимание игроков друг на друга, объединив их для решения задач в условиях партнерских отношений.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: не требуются.

Время: 20-30 минут.

ХОД ИГРЫ

Ведущий делит участников на две команды и говорит:

— Задание несложное, но и не очень простое: нужно в течение 10 минут создать общую биографию группы.

Как?! Используя те достоверные данные, которые являются фактами биографии участников команды. К примеру, начало может быть таким: «Меня зовут: Оля, Маша, Сергей, Алекс, Владимир, Катя и еще раз Катя, Алина и Ярослав. Я родился: в Киеве, в Орле, в Якутии, в Берлине, в Новосибирске. Сегодня мне уже 213 лет...» И так далее. Принцип коллективной биографии становится ясен?!

Тогда — за дело!

Через 10 минут обе команды должны будут представить свои автобиографии друг другу.

При желании ведущий может предложить второй команде попытаться разгадать, какие части биографии (места учебы, работы, увлечения, сведения о составе семьи и т. д.) кому принадлежат.

4. Рефлексия.

«Сегодня я...»

«С этой минуты я буду...»

«Я научился на занятии...»

«Я был удивлен ...»

«Полезным для меня стало...»

5. Прощание.

ЗАНЯТИЕ 3. «В МИРЕ ЭМОЦИЙ»

Осознавание - это не содержание того, что он в этот момент понял, — это сам момент понимания, живой акт переживания «что - он - делает - когда - он - это - делает».

Джон Энрайт

1. Приветствие и вводное слово тренера

Уважаемые участники программы, наши тренинговые занятия направлены на психологическую подготовку к конкурсным мероприятиям, чтобы они прошли легко и успешно. Эти психологические знания дадут вам возможность сформировать новые навыки, с помощью которых вы разовьете свой потенциал и впоследствии сможете достичь профессиональных успехов. Вы готовы к работе?

2. Озвучивание и принятие правил работы в группе.

- не перебиваем,
- не критикуем,
- не оскорбляем,
- если не готов отвечать, то говорим «СТОП».

3. Основная часть (мини-лекция и упражнения).

А) Мини-лекция: «Эмоции в нашей жизни»

Б) Упражнение: «Страх, я тебя знаю!»

Цели:

- разобраться со своими эмоциональными особенностями, со своими страхами;
- повысить самооценку, умение сопротивляться паническим атакам, необходимость понимать истоки страха и его природу;
- научиться вступать «в диалог» с эмоциями, владеть практикой их «приручения» и использования.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: флипчарт, цветные маркеры для записи, бумага и ручки для всех участников.

Время: около 60 минут.

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Тренер:

- Как вы относитесь к ощущению страха и к себе в этот момент? Давайте запишем ваши ответы на флипчарте! (Запись ответов участников.)

Любите ли вы свой страх? Благодарите ли его? За что?! За то, что он помогает вам выжить, предусмотрительно заманивает в свои сети, чтобы вы не натворили глупостей, были осторожны, подумали дважды перед тем, как совершить что-то опрометчивое или небезопасное!

Удивительно, но ваш рассказ говорит о том, что вы не стремитесь прислушиваться к страху, не благодарите его за верную службу... Мы избегаем

этого «липкого», «темного», «противного», «парализующего» чувства... Мы сами (судя по вашим ответам) в периоды, когда нас атакует страх, кажемся себе маленькими, слабыми, незащитными, напуганными, неспособными сопротивляться, думать, принимать решения.

Такая позиция и такое отношение к страху свойственны многим из нас. Давайте попытаемся разобраться, как выстроить мост от «Я боюсь!» к «Мне не страшно!».

Я попрошу вас подумать и записать три-четыре страха, которые знакомы вам уже долгий период времени. Абсолютно не важно сейчас, будете вы писать о страхах перед явлениями природы, животными или о страхе провала, ошибки, о страхе быть неуспешным... Запишите любой страх, который вы испытываете достаточно часто и который вам хорошо знаком!

(Пауза.)

Разбейтесь сейчас в группы по 3-4 человека. Поделитесь с товарищами по группе своим списком страхов или хотя бы некоторыми из них! Если выяснится, что у вас и ваших товарищей есть сходные страхи в ваших списках, выпишите их на отдельный лист крупно и четко! Если сумеете нарисовать образ, «портрет» этого страха, сделайте это! Как выглядит ваш страх?

(Пауза.)

Мне хотелось бы увидеть, есть ли группы, в которых удалось заманить в ловушку какой-то общий страх или общие, знакомые нескольким из вас страхи? Поднимите руки группы, где такое «узнавание» страха произошло!

Меня не удивляет, что в каждой из групп оказались в списке один или несколько общих страхов. Давайте сейчас с ними поработаем! За 5 минут каждой группе нужно будет построить живую скульптуру одного из общих, знакомых вам страхов! После чего группы по очереди покажут свои скульптуры! Время пошло — 5 минут для создания скульптур страха!

(Пауза.)

Замечательные скульптуры получились. Думаю, что вы заметили, что некоторые из них оказались совсем не страшными, а даже забавными, гротескными, смешны ми. Когда мы научаемся смеяться над страхом, он уходит. Страх боится смеха, боится уверенности в том, то нам под силу справиться с ним.

Ведь правда, что абсолютно у каждого из вас был когда-то страх, который вы побороли, преодолели?! Вспомните сейчас 2-3 страха, которым сегодня, по прошествии времени, вы гордо можете крикнуть: «Я тебя не боюсь!»

(Пауза.)

Вспомнили? Теперь вернитесь в свои мини-группы и расскажите товарищам об одном преодоленном вами страхе! Пусть это будет что-то, чего, как правило, боятся, а вы уже нет! Скажем...

- Многие боятся высоты, а я нет... ж Многие боятся, что останутся в жизни одинокими, а я нет...
- Многие боятся путешествовать в одиночку, а я нет...
- Многие боятся рассказывать о своих чувствах, ошибках, сомнениях, а я нет...

Всякий раз, когда вы будете рассказывать в группе о своей победе над страхом, расскажите, как и почему вам это удалось. Что вы сделали для этого? Поделитесь рецептом победы над страхом! (Я справился со страхом благодаря... Я поборол страх с помощью... Для того чтобы не бояться, я научился...)

(Пауза.)

Часто нам неловко вспоминать о своей слабости, страхах. Поэтому я предложил вам поработать в маленьких группах. Но если кто-то готов сейчас рассказать свою историю на форуме, всем — мы с удовольствием послушаем его и обязательно встретим смельчака аплодисментами!

Задание: записать в первой колонке 4-5 страхов. Проанализировать их во второй и третьей колонках.

Мой страх	«Скрытая выгода»	Цена, которую приходится платить

Пожалуйста, заполнив табличку, задумайтесь над тем, как бы вы ответили на такие вопросы.

В чем причина моего страха? Где его корни?

Где в теле я ощущаю чувство страха? Отметить, указать на это место.

В каких симптомах проявляется мой страх? Как я ощущаю его на физическом, а не на эмоциональном уровне? Как реагирует на него мое тело, в чем соматика моего страха?

Чего я опасюсь? Чего хочу избежать? От чего меня защищает мой страх?

В) Упражнение: «Комедия? трагедия? триллер?»

Цели:

- проработка вариативного подхода к реагированию на различные ситуации жизни;
- работа над адекватными эмоциональными реакциями
- получение опыта взгляда на события жизни с разных точек зрения.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: ручки и рабочие бланки с короткими определениями театральных жанров — комедии, трагедии, триллера. На левой половине листа — определения и маски — символы жанров. На правой части — свободной — будет вестись запись предложений группы. Будет замечательно, если ведущий сможет предоставить участникам возможность хотя бы минимальной работы со световой и звуковой аппаратурой. Несколько прожекторов, микшер, звуковоспроизводящие устройства...

Время: около 30-40 минут.

ХОД ИГРЫ

Ведущий просит каждого участника в течение 3-5 минут вспомнить ситуацию, вызвавшую сильные эмоции. Это могут быть как сильные «негативные» чувства, так и эмоции, противоположные по «заряду».

Вслед за этим мы просим каждого участника тренинга записать вкратце событие, избегая малейшего определения того, как это событие сам герой, участник, свидетель эмоционально воспринимал. Более того, ведущий просит добиться абсолютно нейтрального без оценочного изложения событий.

Листки собирают, и тренер знакомит всех с короткими рассказами-ситуациями (можно не подписывать свои истории, таким образом и их публикация на группе будет анонимной).

Группа в ходе короткого обсуждения или путем голосования выбирает 3-4 истории, которые кажутся наиболее интересными, необычными либо универсальными по содержанию (таким образом, они будут наиболее знакомы всем присутствующим!).

Вслед за этим группа делится на 4 рабочие подгруппы. Каждая из подгрупп получает «свой жанр» для работы.

Задание состоит в следующем: в течение 10-15 минут наполнить историю эмоциональным содержанием. Найти в ней то, что может быть смешным/радостным/ забавным, либо тревожащим, пугающим, либо провоцирующим серьезные конфликты, ссоры...

Мини-группы в течение этого времени обсуждают и определяют:

«*трагедия*» - что в данной истории (какие действия, слова, поступки...) может вызвать у нас серьезный конфликт, ссору, невозможность спокойного отстраненного восприятия;

«*комедия*» — что в данной истории (какие действия, слова, поступки...) дает повод представить событие в легкой и позитивной атмосфере? Что нам хочется, чтобы происходило? Благодаря чему наше восприятие происшедшего будет радостным;

«*триллер*» — что в данной истории (какие действия, слова, поступки...) может вызвать у нас страх, напряжение, заблокировать нашу спонтанность, искренность, легкость восприятия?

Представляя свои идеи на форуме, каждая из групп должна сделать это в своем жанре. То есть содержание должно быть оформлено с учетом особенностей трагедии, комедии, триллера. Это может проявиться в текстах, в форме представления итогов обсуждения, в специально подобранной лексике, особенном музыкальном/световом сопровождении, во множестве иных деталей, которые группа должна найти в характеристике конкретного жанра и вынести на суд зрителей товарищей по тренингу.

Г) Упражнение: «Война и мир».

Цели:

- представить процесс конфликта в метафорической форме и отыграть с участниками тренинга способы выхода из кризисной ситуации;

– дать легитимацию чувству гнева, раздражения, научить справляться с тяжелыми чувствами и уметь найти способ примирения с противоположной стороной конфликта.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: по 2 альбомных листа для рисования для каждого участника; фломастеры, карандаши, ножницы, клей, краски и кисточки.

Время: от 30 минут до часа.

ХОД ВСТРЕЧИ

Каждый участник получает чистый белый лист бумаги - Представьте себе, что это - не лист бумаги, а кто-то, с кем вы находитесь в ссоре, конфликтуете, кого не можете терпеть, на кого очень сильно обижены! Представили? Теперь у вас появится возможность в течение 3 секунд рассчитаться с обидчиком. Сделайте с ним все, чего он заслуживает.

Начинаем счет: один, два...

Как правило, листы начинают рвать, мять, комкать и т. д. Обычно на счет «три!» все действия по уничтожению противника уже исчерпаны, может быть, только самые изобретательные попросят дополнительное время для вендетты.

После того как время истекло, просим участников глубоко подышать, расслабиться, успокоиться эмоционально и физически. Затем просим сформулировать те эмоции, которые «герои битвы» испытывают в данный момент. Хорошо ли им? Спало ли напряжение? Нет ли ощущения горечи, стыда за учиненную расправу? Или их переполняет чувство гордости за проявленные мужество и героизм? Может быть, есть ощущение освобождения — «камень с души упал»?..

- Итак, пар выпущен, возмездие совершилось. Что дальше? Вы физически расправились с врагом, уничтожили настолько, что почти не оставили надежды на восстановление его облика, на примирение.

Однажды между моим маленьким сыном и женой произошел такой разговор:

— Гришута, ну почему же мы с тобой так часто ссоримся?

— Мама, но ведь потом мы миримся. Обнимаемся...

И это так сладко!!!

(Нужно сказать, что все сцены примирения были полны объятий, поцелуев и проявления любви. Видимо, это то, чего «конфликтующие стороны» подспудно добивались!)

Так или иначе, всегда наступает этот светлый день — первый день после окончания войны. И выясняется, что нужно продолжать жить мирно, наводить мосты, вступать в переговоры...

...Вот вам новый лист бумаги. На столе вы найдете карандаши, фломастеры, ножницы, краски клей...

У вас есть ровно 15 минут, чтобы примирите со вчерашним врагом. Форму примирения вы выберете сами - это может быть стих, примирительная речь рисунок коллаж, какой-то подарок, приготовленный специально для торжественного случая. В своей работе вы можете использовать то, что осталось у вас от первого листа, чтобы символизировать новые отношения, которые создаются на руинах старых

обид. Ровно через четверть часа каждый из вас выступит с примирительной речью и преподнесет воображаемому бывшему неприятелю свой подарок-сюрприз.

ЗАВЕРШЕНИЕ

...Когда все подарки вручены воображаемому противнику, стихи, песни и торжественные речи прозвучали, обращаем внимание участников на те чувства, которые испытывает сейчас каждый из них. Подчеркиваем, что для «войны» нам достаточно было всего 3 секунд, а для того, чтобы вымостить дорогу к миру, — в сотни раз больше времени.

4. Рефлексия.

«Сегодня я...»

«С этой минуты я буду...»

«Я научился на занятии...»

«Я был удивлен ...»

«Полезным для меня стало...»

5. Прощание.

ЗАНЯТИЕ 4. «Я – КОНЦЕПЦИЯ».

...Жизнь, по сути, очень простая штука, и человеку нужно приложить много усилий, чтобы ее испортить
А.П. Чехов

1. Приветствие и вводное слово тренера

Уважаемые участники программы, наши тренинговые занятия направлены на психологическую подготовку к конкурсным мероприятиям, чтобы они прошли легко и успешно. Эти психологические знания дадут вам возможность сформировать новые навыки, с помощью которых вы разовьете свой потенциал и впоследствии сможете достичь профессиональных успехов. Вы готовы к работе?

2. Озвучивание и принятие правил работы в группе.

- не перебиваем,
- не критикуем,
- не оскорбляем,
- если не готов отвечать, то говорим «СТОП».

3. Основная часть (мини-лекция и упражнения).

А) Мини-лекция: «Как понять, кто я?»

Б) Упражнение: «Прошу любить и жаловать!»

Цели:

- развить у участников навыки самоанализа, помочь преодолеть внутренние барьеры, страх и неуверенность перед другими людьми;
- осмысление различий между реальным и желаемым «Я»;
- дать возможность членам команды провести диагностику своих индивидуальных особенностей;
- проявить неосознанные представления о себе и получить обратную связь.

Размер группы: в принципе, не важен, но упражнение предполагает камерную ситуацию, а потому предпочтительна группа до 12-15 человек.

Ресурсы: листы бумаги размера А4, ручки, мелки, краски, цветные карандаши, фломастеры.

Время: в зависимости от количества участников и уровня самораскрытия.

ХОД ИГРЫ

Порой в своей жизни я сталкивался с необходимостью подать в какую-нибудь фирму, организацию мою служебную характеристику. Приходилось обращаться к руководству с просьбой написать документ. И несколько раз я слышал следующее предложение:

— Слушай, напиши сам. Никто ведь не знает тебя лучше, чем ты! Напиши, пришли, я прочитаю, проверю, дополню, подпишу... Договорились?

Честно говоря, при всем своем рациональном подходе, мне это предложение никогда не нравилось. Был тут элемент манипуляции, да и хотелось (пользуясь случаем) узнать, что же думают о тебе твои руководители, коллеги...

Я вспомнил этот случай, чтобы предложить каждому из вас самостоятельно написать свою характеристику. Кому вы ее должны будете предъявлять? Ответ очевиден — себе!

Надеюсь, что это задание поможет каждому провести осознанную, сфокусированную, адекватную ревизию того, кто же вы есть. Каковы вы не с точки зрения внешнего облика — мы ведь пишем не автопортрет! - а с точки зрения человеческих качеств, свойств характера, того, что мы любим в жизни, чем отличаемся от других, что представляем собой как личность, как часть семьи, команды, как профессионалы, как любимые, товарищи, коллеги...

В течение 10 минут каждый из вас должен будет записать на листе 12—15 своих качеств. Так как мы с вами только в начале нашего тренинга, то давайте сосредоточимся на том подходе, который предлагает известная русская поговорка: «Прошу любить и жаловать!» Пусть в наших характеристиках преобладают положительные самооценки, признание собственных успехов, подчеркивание того, чем мы гордимся. При этом следите, пожалуйста, за тем, чтобы никакие внешние признаки не вмешались в ваше описание. Потому что на втором этапе работы мы перемешаем все ваши «самохарактеристики» и попытаемся отгадать автора!

Если вопросов нет, приступаем к работе!

(Пауза.)

Ведущий поддерживает участников, которым что-то неясно или которые затрудняются в плане самооценки. Поощряем и следим за тем, чтобы работа шла в позитивном ключе, ведь именно такого плана мы ожидаем характеристику! Затем собираем все работы, перемешиваем их и раздаем снова. Каждому предстоит:

- ✓ прочесть характеристику;
- ✓ определить свое отношение к прочитанному (насколько этот человек интересен вам как личность, что из его особенностей вам особенно близко, что удивляет, что могло бы стать для вас моделью);
- ✓ попытаться назвать автора этой характеристики, кого она представляет и описывает.

ОБСУЖДЕНИЕ

Ведущий:

— Предлагаю обсудить следующие вопросы.

Какие чувства вызвала у вас необходимость составления автохарактеристики? Что показалось наиболее сложным? Насколько вы довольны результатом своей работы? Что не удалось?

Что вы чувствовали во время представления характеристик?

Что вас удивило в услышанных описаниях?

Какие различия вы увидели между разными подходами к описаниям человеческой личности?

С кем из участников тренинга вам, после того что вы слышали о нем, захотелось установить более дружеские, глубокие отношения?

В) Упражнение: «Я - это я. И я - другой!»

Цели:

- размышление о личностных качествах, определяющих ценность индивидуума;

- проработка элементов, формирующих Я-образ;
- стимулирование рефлексии по поводу того, как я отношусь к своим личностным психолого-физиологическим особенностям, принятие себя.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: по 4 листа бумаги размера А4 на каждого участника, ручки.

Время: приблизительно 45 минут.

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Каждый из вас в жизни создал себе какие-то представления о собственной индивидуальности. Говоря, что каждый человек неповторим, уникален, какие составляющие личности мы имеем в виду? Ведь у большинства из нас один нос, две руки, две ноги, глаза, волосы, лицо, губы... Каждый умеет радоваться, нам знаком страх и гнев, мы когда-то не умели ходить, читать, писать...

Сейчас каждый научился этому. Мы пользуемся более или менее сходными благами цивилизации. Среди нас нет крепостников и крепостных, королей и пажей. Каждый стремится найти себе применение в жизни, мы озабочены поиском спутника, созданием семьи, вопросами работы, карьеры, здоровья, жилья...

В чем же уникальность?

Однажды в Иерусалимском музее науки я попал на потрясающую интерактивную выставку. В середине зала стояла огромная электронно-вычислительная машина с кучей всякого рода сканеров. Когда я зашел в кабинку, началось жужжание, вспыхивание лампочки индикаторов... Через минуту все закончилось. Я вышел из «чрева» машины в зал и в окошке получил листок с распечатанными данными.

Там говорилось о том, что со времени открытия экспозиции на ней побывало столько-то мужчин, среди них было столько-то Михайлов, такое-то количество из них было моего возраста, веса и роста. У определенного числа были волосы моего цвета, похожие на мои глаза...

Список компонентов сравнения и измерений занимал целый лист, НО! Важнейшей была последняя строка: «Тем не менее за это время не было ни одного человека, В ТОЧНОСТИ ПОХОЖЕГО НА ВАС, ПОВТОРЯЮЩЕГО ВАС. Поздравляем, вы — УНИКАЛЬНЫ!»

Наше упражнение поможет каждому сформулировать компоненты, которые делают вашу личность уникальной, неповторимой, особенной, единственной во всем мире! Интересно? Готовы?

Тогда положите перед собой первый лист. Вверху листа крупно напишите свое имя и фамилию. А теперь в течение 30 секунд, стараясь не очень задумываться, сохраняя спонтанность, напишите десять ответов на вопрос «КТО Я?».

1. Кто я? _____
2. Кто я? _____
3. Кто я? _____
4. Кто я? _____
5. Кто я? _____
6. Кто я? _____
7. Кто я? _____

8. Кто я? _____

9. Кто я? _____

10. Кто я? _____

Справились? Замечательно. Вы выполнили первый этап упражнения.

Теперь подумайте о самом авторитетном для вас, самом любимом и важном именно для вас человеке в вашей семье! Нашли такого? Я попрошу вас взять новый лист и написать десять ответов на вопрос «Кто вы?» так, чтобы записанные предложения были предполагаемыми ответами вашего любимого и уважаемого человека о вас. О том, как он вас воспринимает.

(Пауза.)

Сейчас найдите в памяти человека, который авторитетен в сфере вашей учебы, работы, профессиональной деятельности. Задайте ему вопрос «Кто я?» и запишите десять ответов, в которых он даст оценку тому, кто вы в его представлении. Его ответы запишите, пожалуйста, на листе под номером три.

Ну и последний этап. Наверняка у вас есть лучший друг или подруга. Любимый человек. Дорогой и надежный товарищ. Представьте, что теперь к нему вы обращаетесь с вопросом «Кто я?». Что он отвечает вам? Запишите десять его ответов на ваш вопрос! У вас должен быть заполнен лист номер четыре.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Посмотрите на четыре листа, которые вы заполнили!

Какие мысли и чувства посещают вас в конце упражнения? Что вы думаете о задании, о себе, о людях, к которым решили обратиться?

Найдите в 4 листах повторяющиеся ответы. Посмотрите, перед вами — основополагающие элементы конструктора вашего «Я», вашей личности!

Попробуйте сгруппировать ответы по четырем категориям:

- ✓ то, что касается моего внешнего вида;
- ✓ то, что касается моего здоровья, физического развития;
- ✓ то, что касается моей психоэмоциональной сферы;
- ✓ то, что характеризует меня как часть социума (пары, компании, семьи, общества, места учебы или работы).

Вы готовы принять себя таким, как видят вас другие люди? Насколько их взгляд совпадает с вашим? О чем вы хотели бы поспорить с ними?

Г) Упражнение: «6 X 6 - ТАБЛИЦА СМЫСЛОВ»

Цели:

- прояснение своих индивидуально-психологических особенностей, формирование представлений о своей Я-концепции;
- рефлексия своего отношения к себе и к окружающим;
- осознание своего личностного опыта, развитие умений и навыков самоанализа.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: бланк для работы и ручка для каждого участника.

Время: около 30 минут.

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Каждый из участников получает рабочий бланк.

— Посмотрите, пожалуйста, на 36 клеток этой рабочей карточки. Слова, написанные здесь, в большинстве своем вам хорошо знакомы. В течение 5 минут выберите, пожалуйста, и отметьте на бланке те 10 понятий, которые сопровождают вас по жизни чаще всего. Это «узловые», принципиальные понятия для вас.

1 Вера в себя	2 Сила духа	3 Выдержка	4 Чувство юмора	5 Любовь	6 Знания
7 Интуиция	8 Бесстрашие	9 Умение ладить с людьми	10 Оптимизм	11 Готовность просить о помощи	12 Умение учиться
13 Физическая бодрость	14 Радость жизни	15 Гибкость	16 Решительность	17 Авантюризм	18 Вера
19 Надежда	20 Прямота	21 Настойчивость	22 Увлеченность	23 Идеалы	24 Готовность к переменам
25 Надежность	26 Точность	27 Умение сказать «нет!»	28 Традиция	29 Работоспособность	30 Наивность
31 Энергия	32 Добродушие	33 Творчество	34 Эмоциональная устойчивость	35 Умение прощать	36 Реалистичность

Бросаем первый кубик — он определит ячейку бланка по вертикали (столбик). Выпало 5 - отсчитайте слева направо 5 клеток - это будет искомый столбик.

Второй кубик выпал на цифру 3? В 5-м столбце опускаемся на 3-ю строчку.

Получили таким образом «окно» под номером 17 «Авантюризм». Как это понятие представлено в вашей жизни? Какие ассоциации, истории, события, переживания, размышления, это понятие вызывает?

ОБСУЖДЕНИЕ

- ✓ Считаете ли вы, что большинство из этих 36 понятий близки вам или они — из «чужой, другой жизни»? Насколько они определяют именно ваше представление о жизни, насколько соответствуют вашей карте мира?
- ✓ Какие слова вам хотелось бы добавить, чтобы максимально полно описать ваши взгляды, позицию и жизненную практику?
- ✓ Какие из рассказов товарищей вам запомнились? Почему? Что привлекло внимание?

4. Рефлексия.

«Сегодня я...»

«С этой минуты я буду...»

«Я научился на занятии...»

«Я был удивлен ...»

«Полезным для меня стало...»

5. Прощание.

ЗАНЯТИЕ 5. «НАВЫКИ ЭФФЕКТИВНОЙ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ».

Главная жизненная задача человека — дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий — его собственная личность.

Эрих Фромм

1. Приветствие и вводное слово тренера

Уважаемые участники программы, наши тренинговые занятия направлены на психологическую подготовку к конкурсным мероприятиям, чтобы они прошли легко и успешно. Эти психологические знания дадут вам возможность сформировать новые навыки, с помощью которых вы разовьете свой потенциал и впоследствии сможете достичь профессиональных успехов. Вы готовы к работе?

2. Озвучивание и принятие правил работы в группе.

- не перебиваем,
- не критикуем,
- не оскорбляем,
- если не готов отвечать, то говорим «СТОП».

3. Основная часть (мини-лекция и упражнения).

А) Мини-лекция: «»

Б) Упражнение: «Из чего же сделан я?»

Цели:

- потренироваться в сфере самопознания и самопрезентации с помощью ассоциативного мышления;
- выявление особенностей индивидуальности;
- развивать творческие способности и умения участников тренинга соединять идеи из разных областей эмпирического и чувственного опыта;
- осознание своего личностного опыта, развитие умений и навыков самоанализа;
- тренировать навыки эффективной презентации.

Размер группы: желательно, чтобы в группе было не более 12-15 участников. Это пожелание связано не с возможностью проведения упражнения, а с его эффективностью. Большой размер группы приведет к размыванию внимания и ослаблению концентрации на партнере.

Ресурсы: воск, шерстяная нитка, стекло, камень, дерево, горстка песка, кусок прозрачного полиэтилена, резинка, металл (проволока, пластинка железа...), алюминиевая фольга, вата, немного муки, вода, масло и т. п.

Время: 15-20 минут.

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Ведущий предлагает участникам посмотреть на разложенные в центре комнаты на столе материалы. Каждый из них имеет, кроме прямого своего назначения и применения, метафорическую, образную составляющую. Вспомним:

железо, сталь ассоциируются с какими качествами? А с какими – вата? На какую метафору натолкнет вас свинцовая пластина?

Итак, на что похож ваш характер? Ответьте на этот вопрос, выбрав среди представленных предметов тот который максимально отражает метафору вашего Я-образа! На столе — разнообразные материалы.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОСЛЕДУЮЩЕГО ОБСУЖДЕНИЯ

- ✓ Почему вы так представляете себя?
- ✓ Каково взаимоотношение между вашим «материалом» и другими?
- ✓ Ваше отношение к тем материалам, из которых «состоите» вы. Вы их воспринимаете как «ресурс» или как «проблему»?

Какие метафоры смогли бы отразить ваше пожелание о том, как идеально мог бы выглядеть ваш Я-образ?

В) Упражнение: «Три вопроса»

Цели:

- научиться поддерживать беседу,
- попрактиковаться в логике изложения материала;
- освоить навыки самопрезентации.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: ручка/карандаш у каждого участника и по три цветных листка для записей: белый, голубой и зеленый.

Время: от 15 до 30 минут.

ХОД ИГРЫ

Вся группа получает «материалы» — пишущие средства и цветные листки бумаги.

На зеленом листке нужно (не подписываясь) написать вопрос, который волнует лично вас. Это может быть личная проблема, поиск выхода из сложной ситуации, попытка услышать совет...

Голубой листок предназначен для вопроса, который касается работы вашей группы. Можно спросить мнение товарищей о программе, услышать оценку той или иной встречи, попросить прокомментировать участие кого-то из товарищей в тренинге...

Белый листок поможет вам ответить на любой вопрос, не относящийся конкретно ни к вам, ни к тренингу, отите узнать что-то новое? Любознательность требует выхода? Это — материал для вопроса на белом листке!

Каждый заполняет три листочка соответствующими вопросами, сворачивает листочки в трубочку и бросает в шляпу, в которой ведущий собирает вопросы всей команды.

Собрав все записки, ведущий подходит к любому игроку и просит его выбрать из кучи три листка разного цвета и ответить на полученные вопросы. (Если игрок вытащил случайно свои же записки, он может вернуть их в шляпу, предварительно вновь свернув листки в трубочку.)

Игра проходит обычно с неугасающим интересом. Можно предложить группе принять участие в ответах на вопрос - добавлять, уточнять ответы игроков, а можно право ответов оставить только за отвечающим по очереди участником.

4. Рефлексия.

«Сегодня я...»

«С этой минуты я буду...»

«Я научился на занятии...»

«Я был удивлен ...»

«Полезным для меня стало...»

5. Прощание.

Заключение

Ваша судьба в ваших руках, меняйте себя,
и вы измените окружающий мир.

Ф. Ларошфуко

Данная программа психологического сопровождения имеет исключительно практическую направленность и должна стать отличным помощником в подготовке ребят к любому серьезному мероприятию, экзамену, конкурсу, олимпиаде и т.д.

После проведения тренинговых занятий, описанных в программе, ожидаются следующие результаты:

- повышение интереса обучающихся к участию в конкурсах и олимпиадах;
- улучшение межличностных отношений в коллективах;
- получение навыков самопрезентации;
- повышение познавательной активности подростков;
- повышение самооценки и дальнейшее развитие самосознания;
- получение опыта самостоятельной работы.

Обучающийся, который готов психологически к участию в конкурсах, обладает такими качествами:

- уверен в своих силах.
- постоянно поддерживает позитивный настрой на успех.
- объективно оценивает свои способности.
- извлекает положительное из критики в свой адрес, самокритичен.
- ценит и развивает в себе пунктуальность, обязательность, аккуратность.
- формирует вокруг себя интеллектуальную и творческую среду развития.
- ставит адекватные учебные задачи и поэтапно их решает.
- эффективно использует время, отведенное на подготовку к конкурсу.
- доводит начатое дело до конца.
- воспринимает успех или неудачу как жизненный урок.

Информационное обеспечение программы:

1. Михаил Кипнис. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга. 2-е издание / Михаил Кипнис. – Москва: Издательство АСТ, 2020. – 832 с. (Библиотека успешного психолога).
2. Ефимова Н.С. Психология общения. Практикум по психологии: учеб. пособие / Н.С. Ефимова. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2019. – 192 с. – (Среднее профессиональное образование)
3. Корягина, Н. А. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 437 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00962-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469549>.
4. Цветкова Л. А. Групповая работа с детьми и подростками / Л. А. Цветкова — «Санкт-Петербургский государственный университет», 2016 г.
5. Старшенбаум, Геннадий Владимирович. Психолог-практик. Тренинг профессионального мастерства / Г.В. Старшенбаум. – Москва: Издательство АСТ, 2017. – 477 с. – (Библиотека успешного психолога).
6. https://studopedia.net/7_38462_struktura-treningovogo-zanyatiya-harakteristika-etapov.html
7. <https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/21888/1/978-5-8050-0597-9.pdf>
8. www.trainingtechnology.ru

Упражнение, которое можно выполнять на каждом этапе тренинговых занятий, если поднялась тревожность.

«ДЕСЯТЬ СЕКУНД»

Цели:

- снизить/преодолеть тревожность участников, вызванную попаданием в незнакомую среду;
- помочь участникам группы лучше узнать друг друга, сократив дистанцию в общении;
- способствовать созданию позитивного эмоционального единства группы;
- организовать групповую работу переключением внимания и эмоций участников тренинга на «здесь и теперь».

Размер группы: желательно до 25-30 человек, в противном случае тренеру будет сложно самому контролировать распределение по подгруппам в ходе игры.

Ресурсы: большое помещение, свободное от мебели, что обеспечит участникам безопасное и спонтанное передвижение по игровой площадке.

Время: 5-15 минут.

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Инструкция тренера:

- Сейчас вы начнете быстрое спонтанное движение по комнате. Будьте внимательны, потому что время от времени вам придется реагировать на разнообразные задания ведущего и выполнять их в кратчайший срок - в течение 10 секунд.

Каждое задание важно выполнять с максимальной точностью. Скажем, я попрошу распределиться на группы по цвету волос. Значит, пока я досчитаю до 10, вам не обходимо будет найти людей с точно таким же, как у вас цветом волос. И если у кого-то в причёске есть осветленные пряди, то он никак не может оказаться в группе «черных»: у него есть дополнительный цвет! Не бойтесь остаться в гордом одиночестве. В конце концов, абсолютно понятно, что если цвет ваших волос или их длина отличны от цвета и длины волос других участников, то это не делает вас лучше или хуже остальных. Вы просто - другой! И потому что мы разные, мир так разнообразен и интересен.

Надеюсь, что задание понятно?

Начинаем.

- Распределитесь на тех, у кого есть часы на руке, и на тех, у кого их нет! Раз, два, три... десять. Стоп! Проверяем. В этой группе у всех участников есть на руке часы. А в этой группе все счастливики, да? Что значит «почему?»? Потому что «счастливые часов не наблюдают...»

- Продолжаем ходьбу! Распределитесь по стилю обуви! (Счет, проверка.)
- По длине волос! (Счет, проверка.)
- По тому, сколько братьев и сестер есть в вашей семье... (Счет, проверка.)
- По любимому занятию в свободное время!
- По цвету брюк и юбок...
- По цвету глаз!
- По настроению, которое вы сейчас испытываете!

ЗАВЕРШЕНИЕ ИГРЫ

Участники делятся впечатлениями от игры.

Что понравилось в игре? Что огорчило? Что заставило задуматься?

Как чувствовали себя те, кто остался без группы, в «гордом одиночестве» (было ли оно «гордым» или каким-то абсолютно иным?)?

Попытайтесь вспомнить, кто был в вашей подгруппе, когда вы объединились по сходству биографических данных или общности интересов! Назовите тех, кого запомнили!

Кто может прокомментировать систему, обнаруженную им в подаче заданий игры? В чем по-вашему, смысл этой системы?

**Анкета обратной связи по программе от обучающихся
(заполняется по прохождению всей программы)**

Ответьте на вопросы:

1. Общая оценка тренинга: от 1 до 5.
2. Насколько материал тренинга обладает для вас практической ценностью: от 1 до 5.
3. Насколько комфортно вы чувствовали себя на тренинге: от 1 до 5.
4. Ваше общее впечатление о тренинге (*представьте, что Вам нужно в нескольких словах описать его другу или знакомому*): _____

5. Какая информация на тренинге была наиболее интересной и полезной для Вас? _____
6. Готовы ли Вы рекомендовать участие в тренинге своим знакомым:
Да/Возможно/Нет (*подчеркните*).
7. Какие темы для проработки хотелось бы добавить к программе тренинга:

Программу разработала
Преподаватель, психолог

Пех И.Л.