

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Троицкий педагогический колледж»**

Составитель:  
педагог-психолог  
ГБПОУ «Троицкий  
педагогический колледж»  
М.А. Желтова  
\_\_\_\_\_

Рассмотрено:  
заместитель директора по  
воспитательной работе  
Н. А. Зимовец \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Утверждаю:  
директор  
ГБПОУ «Троицкий  
педагогический колледж»  
С. Н. Егорова \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Проект**

**«Психолого-педагогическое сопровождение студентов  
при подготовке к участию в профессиональных конкурсах»**



Троицк, 2023

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
План мероприятий .....	6
Содержание занятий .....	7
Список литературы .....	13

## Пояснительная записка

Психологическая подготовка студентов к конкурсам профессионального мастерства заключается в поддержке, которая включает консультативно-трениговую работу, направленную на развитие профессионально важных качеств. Важно сформировать у студента ценностное отношение к себе, своим способностям, развить навыки самоконтроля и саморегуляции для успешного прохождения конкурсных испытаний.

Профессиональная олимпиада и конкурс – это творческий процесс, предполагающий не только проверку уровня знаний в рамках программы по получаемой профессии, но и возможность самостоятельного осмысления задания, применение нестандартного подхода к его выполнению. Это требует от студента больших эмоциональных затрат. Подготовка к конкурсу, само по себе является стрессовой ситуацией. Это обусловлено несколькими факторами:

- мероприятие проходит в другом, чужом для человека месте, где собираются незнакомые сверстники;
- конкурс проводят и затем оценивают результаты незнакомые взрослые;
- время, отводимое на решение заданий, ограничено;
- на участника возлагается груз ответственности – защита чести учебного заведения, в связи с чем возможный проигрыш становится поражением не только самого участника мероприятия, но и колледжа, который он представляет.

Все перечисленные факторы вызывают тревогу и могут привести к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности, растерянности даже на этапе подготовки. Порой даже способному обучающемуся трудно в должной мере проявить свои знания, умения, навыки и способности. Поэтому необходимо создать благоприятные психологические условия для эффективной подготовки студента.

Работа по психологическому сопровождению студентов в профессиональных конкурсах проводится индивидуально по графику и

зависит от сроков проведения конкурса. Важным моментом является добровольное (без психологического принуждения) участие студентов в конкурсной деятельности. Периодичность встреч – 1 раз в неделю.

Цель программы: психологическая подготовка студентов к конкурсу.

Основными задачами программы являются:

- ознакомить студентов с психологическими методами, повышающими эффективность подготовки к участию студентов в профессиональных конкурсах и олимпиадах,

- сформировать умения мобилизоваться в стрессовой ситуации,

- развить психологические качества, необходимые для успешного решения задач в ситуации повышенных интеллектуальных, физических и эмоциональных нагрузок,

- максимально раскрыть способности студентов и использовать все личностные ресурсы для достижения ими высоких результатов.

Каждое занятие проводится в стандартной форме по структуре тренингового занятия и включает в себя: организационный момент (ритуал приветствия, разминочные упражнения), основную часть (упражнения), рефлексию (самоанализ).

Программа психологического сопровождения включает интегрированные развивающие занятия, направленные на: развитие коммуникативных навыков, снятие эмоционального напряжения, преодоление тревожности, выработку навыков саморегуляции, волевую мобилизацию.

Продолжительность занятия – 25-30 минут.

Структура программы включает в себя техники, которые способствуют развитию:

- 1) эмоциональной культуры (упражнения на развитие эмпатии; примеры игровых ситуаций для развития эмпатии; упражнения на развитие эмоциональной выразительности);

2) невербального взаимодействия в процессе обучения (упражнения на развитие чувствительности к невербальным средствам коммуникации, упражнения на осознание и совершенствование жестикляции);

3) саморегуляции эмоционального состояния (дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц лица, на концентрацию внимания, способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний);

4) психофизической тренировки (упражнения на снятие «мышечных зажимов», упражнения на физическую и психологическую раскрепощенность).

Ожидаемые результаты программы:

– повышение интереса студентов к участию в конкурсах и олимпиадах профессиональной направленности;

– улучшение межличностных отношений в коллективах групп (студенты станут дружелюбными, открытыми в общении, толерантными по отношению друг к другу, снизится количество конфликтных ситуаций);

– повышение познавательной активности студентов;

– повышение самооценки студентов через признание их успехов;

– получение опыта самостоятельной работы.

Студент, психологически готовый к участию в профессиональных конкурсах характеризуется следующими качествами: уверен в своих силах, постоянно поддерживает позитивный настрой на успех, 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, воспринимает неудачу или проигрыш, как жизненный урок.

## План мероприятий

№ п/п	Упражнение	Цель
1 занятие «Представление»	Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»	Определение коммуникативного контроля, способа реагирования на изменения ситуации
	«Ожидания и опасения»	Выявление ожиданий и опасений от участия в конкурсе
	«Настроение»	изменить плохое настроение на спокойное и оптимистическое
2 занятие «Стрессо-устойчивость»	«Лифт»	Развитие умений мобилизоваться в ситуации тревоги
	«Я и стресс»	развитие стрессоустойчивости, самопознание
3 занятие «Волевая мобилизация»	«Приятно вспомнить»	Развитие навыков волевой мобилизации и саморегуляции эмоций
	«Волевое дыхание»	Мышечная релаксация
	«Ресурсные образы»	Нервно-мышечное расслабление
	«Внутренний луч»	Снятие утомления, обретение внутренней стабильности
4 занятие «Страхи и ресурсы»	«Мои страхи»	Рефлексия и объективизация тревожности
	«Мои ресурсы»	Релаксация, осознание внутренних и внешних ресурсов
5 занятие «Уверенность»	«Символ уверенности»	Развитие уверенности в себе, снижение тревожности
	«Мои сильные стороны»	Осознание своих сильных сторон и повышение самооценки
	«10 заповедей неудачника»	Формирование положительных установок
6 занятие «Цели»	«Моя цель»	Тренировка осознанного целеполагания, последовательность расстановки приоритетов
Индивидуальное консультирование	-	Индивидуальное решение проблем, возникающих в процессе подготовки к конкурсу

## Содержание занятий

### 1 занятие «Представление»

Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

Цель: показать участнику, каким коммуникативным контролем он обладает, как реагирует на изменения ситуации, умеет ли предвидеть, какое впечатление производит на окружающих. Время: 15 минут.

Инструкция: Прочитайте высказывания и ответьте «да» или «нет».

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае «свалить дурака», чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я всегда такой, каким кажусь.

Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «да» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Интерпретация результатов:

0–3 балла - низкий коммуникативный контроль, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4–6 баллов - средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.

7–10 баллов - высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

Упражнение «Ожидания и опасения»

Цель: выявление ожиданий и опасений от участия в конкурсе.

Содержание. Участник выбирает из МАК-карт две. Одна – про то, чего он ожидает от участия в конкурсе (настроение, свое участие), вторая – чего он опасается (о чем тревожится). Затем выбирает ещё 2 карты про то, что может помешать и что помочь на конкурсе. Беседа. В обсуждении раскрываются тревоги участника относительно своих возможностей. В итоге беседы нужно прийти к выводу, какие ресурсы можно использовать для эффективной подготовки.

Упражнение «Настроение»

Цель: изменить плохое настроение на спокойное и оптимистическое.

Содержание. Возьмите цветные фломастеры и чистый лист бумаги. Расслаблено, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте. Необходимо, чтобы это были слова, возникшие спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитывая слова, а затем с удовольствием, эмоционально разорвите листок и бросьте его в урну.

## 2 занятие «Стрессоустойчивость»

Упражнение «Лифт»

Цель: развитие навыков мобилизации в стрессовой ситуации

Содержание. Сосредоточьте своё внимание на дыхании. Медленно наберите воздух в лёгкие и представьте, как он движется внутри вверх, как на лифте. Задержитесь в этом состоянии. Теперь также медленно выдыхайте и представляйте, как воздух движется медленно вниз. Сделайте 5 таких вдохов.

Упражнение «Я и стресс»

Цель: развитие стрессоустойчивости, самопознание.

Каждый из нас сталкивается со стрессом довольно часто. У каждого есть свое понимание того, что такое стресс. Сейчас вы материализуете свой стресс, придадите ему конкретную художественную форму. Создайте рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме: реалистической, абстрактной, символической, художественной. Изобразите свои мысли, чувства, образы, которые пришли в голову сразу после того, как была озвучена тема.

Вопросы для обсуждения:

1. Посмотрите, какие цвета преобладают в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?

2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.

3. Как вы изобразили стресс?

4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?

5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?

6. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.

8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.

9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

### **3 занятие «Волевая мобилизация»**

Упражнение «Приятно вспомнить»

Цель: саморегуляция эмоционального состояния

Содержание. Упражнение основано на использовании метода самоубеждения. В случае неуверенности в своих силах при решении каких-либо задач рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного прохождения подобных ситуаций. Сосредоточьтесь на эмоциях, которые ощущали тогда, как себя чувствовали. Произнесите твёрдо: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!».

Упражнение «Волевое дыхание»

Цель: мышечная релаксация

Содержание. Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад. После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Повторяйте до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

Упражнение «Ресурсные образы»

Цель: научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны.

Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях. Вначале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно осваивать дома, в тишине, перед сном или перед подъемом, если есть время. Чтобы не бояться опоздать, выделите себе 20-30 минут (этого времени более чем достаточно) и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

Упражнение «Внутренний луч»

Цель: снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.

Содержание. Примите удобную позу (сидя или стоя) в зависимости от того, где оно будет выполняться. Затем представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает внутренний луч, который постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью.

Выполните упражнение 3-4 раза. Заканчивайте упражнение словами: «Я стал новым человеком. Я стал уверенным и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!».

#### **4 занятие «Страхи и ресурсы»**

Упражнение «Мои страхи»

Цель: рефлексия и объективизация тревожности.

Содержание. Участник выбирает МАК-карту, характеризующую их страхи, опасения, в связи с предстоящими конкурсными испытаниями. Обсуждение. Что символизирует карта? Как выглядит страх? Что происходит с участником, прежде чем возникает это чувство? Где чувство зарождается? Как реагирует организм? Как часто возникает страх? В каких ситуациях? Страхи – это хорошо или плохо? Что (или кто) помогает справляться с некомфортными чувствами?

Упражнение «Мои ресурсы»

Цель: релаксация, осознание внутренних и внешних ресурсов.

Содержание.

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

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

3 этап. Ресурсы выписываются на отдельном листе. Обсуждение внутренних и внешних ресурсов участника.

#### **5 занятие «Уверенность»**

Упражнение «Символ уверенности»

Цель: развитие уверенности в себе, снижение тревожности.

Содержание. Подумайте и выберите предмет, дерево или животное, которое вы бы захотели сделать символом своей уверенности? Это может быть что угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, о которую разбиваются морские волн. Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ

своим мысленным взором. Нарисуйте этот образ. А затем – слейтесь с ним! Станьте таким же сильным, гибким, мощным и насладитесь этим ощущением.

Упражнение «Мои сильные стороны»

Цель: осознание своих сильных сторон и повышение самооценки

Содержание. Участнику предлагается задуматься над вопросом «Кто я?», потом написать на листочке цифры от 1 до 10, напротив каждой цифры нужно указать свои сильные стороны - характеристики, черты, интересы, о которых возможно никто не догадывается. По завершению беседы, участник выбирает те характеристики, которые смогут помочь ему в достижении успеха в жизни.

Упражнение «10 заповедей неудачника»

Цель: формирование положительных установок.

Содержание. Попробуйте изменить негативные установки неудачника на установки успешного уверенного человека. Очень многое в нашей жизни зависит от нашей установки. Если человек сам в себе сомневается и говорит «у меня не получится, я не смогу», то в его жизни вряд ли случится что-либо позитивное. Список установок:

Всегда и везде жди от себя только неприятностей (больших и маленьких).

Если на тебя неожиданно свалится успех, сделай все, чтобы его не замечать, или, уж если это совсем невозможно, убеждай себя и всех вокруг, что это, конечно же, случайно, по ошибке и скоро кончится.

Будь во всем последовательным и принципиальным. Ни за что и никогда не меняй своих решений и не отступай от своих принципов.

Выбери одно из двух - или придержишься чужих советов, или действуй напролом, как придется. Самое главное - не обращай внимание на то, что в действительности происходит.

Изо всех сил уклоняйся от возможностей проверить себя, свои способности. Избегай трудных ситуаций.

Со страстью занимайся коллекционированием своих бед и неприятностей. Холь и лелей каждую, ни об одной не забывай. Относись к каждой из них, как к своему личному достоянию.

Побольше занимайся самооправданиями. Ищи того, на кого можно свалить вину. Во всех случаях задавай вопрос "Кто виноват?" и никогда "Что делать?".

## **6 занятие «Цели»**

Упражнение «Моя цель»

Цель:

Содержание.

Этап 1. Участнику предлагается озвучить свои желания и цели, связанные с конкурсными испытаниями. Желания можно нарисовать, написать, озвучить устно. Чтобы более четко сформировать образ цели, участник продумывает различные аспекты, с ней связанные: обстоятельства; участие определенных людей; возможные варианты процесса ее достижения; мотивация; ожидаемый результат; бонусы от ее реализации. Не

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

Этап 2. На пути к достижению цели необходимо предположить различные препятствия и быть готовым к ним. Нужно ответить на вопросы:

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

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

Этап 3. Интеграция в самоощущения. Когда образ цели будет достаточно сформирован, предложить участнику ощутить, где во внутреннем пространстве тела находится выбранная цель. Возможно, это в области головы или представление о цели связано с областью грудной клетки, живота. Опирайтесь на интуицию и ощущения. Ответить на вопрос: как ощущается цель? На что она похожа? Как представляется? Возможно, это маленькое солнышко, возможно огромного размера светящийся шар, наполняющий теплом или другой диковинный образ. В любом случае – образ цели должен иметь объем и наполняемость: способность становится ярче, полнее, плотнее за счет внимания и воображения.

Этап 4. Обсуждение.

## Список литературы

1. Грецов А.Г. Тренинг развития с подростками: творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов – СПб: ПИТЕР, 2012
2. Духновский, С. В. Психодиагностика: учебник и практикум для вузов / С. В. Духновский. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 353 с.
3. Есипова Д. Е. Тренинговые технологии как средство профилактики стрессовых состояний / Д. Е. Есипова // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2012. – №10/4. – С. 17–24.
4. Назаров Р. И. Стрессоустойчивость и структура личности / Р. И. Назаров, И. И. Тагиров // Социально-экономические и гуманитарные аспекты развития современного общества. Материалы Всероссийской (заочной) научно-практической конференции. – 2016. – С. 346-348.
5. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99- 121ФЗ, от 07.06.2013 N 120-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ, от 25.11.2013 N 317-ФЗ)// [Эл.ресурс] /Справочная правовая система КонсультантПлюс.
6. Русских Л. А. Организация психологического тренинга стрессоустойчивости / Л. А. Русских // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2014. – С. 274–279.
7. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций. Тренинг управления чувствами и настроениями / Ю.В.Саенко, СПб, Речь, 2011. – 215 с.
8. Толстых, Н. Н. Психология подросткового возраста: учебник и практикум / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. — М: Юрайт, 2023. — 406 с.