

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5
Василеостровского района Санкт-Петербурга имени Карла Мая

«Принято»

Педагогический совет
Протокол от 31.08.2022 г.
№ 1

С учётом мнения родителей
(законных представителей)
Протокол Совета родителей
От 25.08.2022 г. № 2

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ № 5
_____ Т.А.Кожевникова
Приказ от 31.08.2022 г.
№ 136

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ТЕХНОЛОГИИ

Возраст учащихся: от 15 до 18 лет

Срок реализации: 2, 5 месяца

Составитель:

Стадницкая Ю.В., педагог-психолог

Санкт-Петербург

2022 год

Оглавление

Аннотация.....	2
1. Пояснительная записка	3
1.1 Актуальность и перспективность.....	3
1.2 Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.....	4
1.3 Практическая направленность программы.....	5
1.4 Адресат программы.....	5
1.5 Цели и задачи программы.....	6
1.6 Условия реализации программы.....	6
1.7 Планируемые результаты освоения программы.....	8
1.8 Критерии оценки достижения планируемых результатов.....	8
2. Учебный план программы.....	9
2.1 Структура и содержание программы.....	9
2.2 Учебно-тематический план программы.....	11
3. Методы, используемые при реализации программы.....	11
4. Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.....	12
5. Список литературы.....	14
6. Приложение. Конспекты тренингов.....	15

Аннотация

Сопровождение участников заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по технологии - это целенаправленная, организованная система деятельности педагогов/тренеров, психологов, классных руководителей, администрации образовательного учреждения по обеспечению оптимальных условий эффективного психологического функционирования учащихся в условиях соревнований. Для успешного участия в олимпиаде важны не только глубокие предметные знания, но и психологическая готовность к участию в ней.

Психологическая готовность к проявлению в нужный момент своего профессионального и психофизического максимума характеризуется следующими параметрами и включает такие качества и состояния как:

- воля, мотивация, концентрация, помехоустойчивость;
- свойства, определяемые спецификой компетенции (выносливость и стабильность – если выполнение задания сопряжено с физическими нагрузками; креативность – для компетенций, где основа - творчество и т.п.);
- оптимальный индивидуальный набор качеств участника, который поможет ему быть «гибким», но психологически устойчивым (например, спокойным, но при этом максимально мобилизованным).

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

Программа психолого-педагогического сопровождения участников заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по технологии позволяет скоординировать действия различных специалистов школы. Программа составлена на основании опыта работы с обучающимися, принимавшими участие в олимпиадном движении, и изучения опыта работы по данной теме учебных заведений страны. В связи с этим Программа может быть использована специалистами, работающими в различных образовательных учреждениях. Кроме того, Программа имеет практико-ориентированную направленность, которая важна в работе с любой категорией школьников. Объем теоретических занятий сводится к минимуму, основной акцент делается на практические занятия, в ходе которых обучающиеся имеют возможность диагностировать собственные индивидуальные особенности, получить консультацию по результатам диагностических исследований, оценить и осознать свои индивидуальные особенности, интересы и способности.

При реализации Программы используются методы, потенциал которых достаточно высок, как для активных обучающихся, так и для учеников, отличающихся пассивностью и низкой мотивацией. В рамках программы используются игры, упражнения и тренинги, повышающие мотивацию обучающихся к эффективному выполнению олимпиадных заданий.

1. Пояснительная записка

1.1 Актуальность и перспективность

Работа с одарёнными детьми и талантливой молодёжью обозначена приоритетным направлением современного образования в Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов утверждённой Президентом РФ 03.04.2012 года. В данном документе отмечается: «Каждый человек талантлив. Добьётся ли человек успеха, во многом зависит от того, будет ли выявлен его талант, получит ли он шанс использовать свою одарённость. Реализованная возможность каждого человека проявить и применить свой талант, преуспеть в своей профессии влияет на качество жизни, обеспечивает экономический рост и прочность демократических институтов». Детская одарённость как «интегральная, динамическая личностная характеристика, которая определяет возможность достижения ребёнком более высоких, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими детьми» [5], интенсивно начинает проявляться именно в школьные годы – в период становления способностей, личности и бурных интегративных процессов в психике, уровень и широта которых характеризуют формирование и зрелость самого явления – одарённости» [2, с. 385]. Развитие одарённости – это всегда результат сложного взаимодействия наследственности (природных задатков) и социокультурной среды, опосредованного деятельностью ребёнка (игровой, художественной, трудовой), а также личностной активности самого ребёнка, его способности к саморазвитию.

Среди эффективных форм работы с одарёнными детьми особое место занимают предметные олимпиады. – интеллектуальные состязания, которые не только поддерживают и развивают интерес к предмету, но и помогают обучающимся формировать творческий мир.

Участвуя в них, ученики могут проверить свои знания, умения, навыки, могут сравнить уровень своих знаний с уровнем других участников. В отличие от стандартных форм школьной деятельности (контрольных работ и зачётов, проектной и исследовательской деятельности, написания рефератов), олимпиады охватывают более широкий круг знаний по общеобразовательным предметам и способствуют развитию более широкой эрудиции.

Основными целями и задачами Всероссийской олимпиады школьников являются выявление и развитие у учащихся творческих способностей и интереса к научно-исследовательской деятельности, создание необходимых условий для поддержки одаренных детей, пропаганда научных знаний, привлечение ученых и практиков соответствующих областей к работе с одаренными детьми, отбор наиболее талантливых учащихся в состав сборных команд Российской Федерации для участия в международных олимпиадах по общеобразовательным предметам.

В настоящее время роль предметных олимпиад возросла в связи с введением ЕГЭ и новыми правилами поступления в вузы. Успешно выступившие на олимпиадах школьники имеют преимущества при поступлении в престижные вузы страны и своего региона, а это, в свою очередь, повышает статус всего олимпиадного движения.

Психолого-педагогическое сопровождение участников Всероссийской олимпиады школьников является одним из направлений деятельности педагогов – психологов образовательной организации. Сопровождение учащихся с повышенными образовательными потребностями подразумевает следующие виды работы:

- психологическое просвещение.

- сохранение и укрепление психологического здоровья учащихся;
- выявление и поддержка учащихся с повышенными потребностями;
- проведение для педагогов и родителей консультаций по вопросам психологических особенностей одаренности, специфики проявления таланта и формирования творческих способностей;
- разработка рекомендаций по стимулированию и поддержке проявления креативности одаренными учащимися.

Повышают качество работы с одарёнными детьми использование диагностического инструментария, отслеживание успехов одарённых детей, мониторинг их внеучебных достижений.

Указанные направления работы могут быть реализованы в рамках следующих видов работ:

- Психодиагностическая (индивидуальная и групповая).
- Консультационная (индивидуальная и групповая).
- Развивающая (индивидуальная и групповая).

Немаловажную роль в работе со способными детьми играет положительное отношение родителей к подготовке ребёнка, их поддержка. Родители участвуют в создании ресурсного обеспечения взаимодействия с одарёнными детьми (покупают книги, помогают пользоваться ресурсами Интернета и др.), становятся союзниками педагогов и детей. Важным моментом является подведение итогов участия в олимпиадах. Результат участия может не всегда совпадать с ожиданиями школьника, и умение в любом результате увидеть ресурс является немаловажной частью подготовки и сопровождения ребёнка на пути олимпиадного движения.

Показателями эффективности реализации системы работы с одарёнными детьми по подготовке к олимпиадам являются удовлетворённость детей своей деятельностью, повышение уровня индивидуальных достижений обучающихся в образовательных областях, совершенствование компетентностей одарённых детей.

Опыт участия в олимпиадном движении показывает, что для достижения хороших результатов важно не воспринимать олимпиаду как «разовое мероприятие», после прохождения которого вся работа быстро затухает. Подготовка к олимпиаде должна быть системной на протяжении всего учебного года (на протяжении нескольких месяцев).

1.2 Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Методологической основой программы являются идеи активности и самоактуализации личности (А. Маслоу, А.Н.Леонтьев, В.В.Давыдов, Б.Г.Ананьев); работы о закономерностях и движущих силах психического развития Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, концептуальные представления о лидерстве Р. Стогдилл, а также работы О.В. Евтихова, Р.Л. Кричевского, И.В. Кудряшовой. концепции личностной и профессиональной идентичности, взаимодействия личности и профессии (А.Липкина, Э.Эриксон); идеи экзистенциальной психологии, изучающей проблемы ответственности, выбора, смысла (В. Франкл, К. Роджерс, А.Ленгле).

Теоретической основой программы являются теории научения (Б.Скиннер, А.Бандура, Дж.Роттер, Л.И.Божович); исследования ученых о закономерностях развития волевой сферы человека (Р.Мэй, Е. П. Ильин); общем адаптивном синдроме (Г. Селье) и повышении уровня стрессоустойчивости посредством адекватного использования внешних и внутренних ресурсов (А. Бандура, Ф. Е. Василюк, Р. Лазарус), о тренинге как методе развития стрессоустойчивости личности (Д. Е. Есипова, Л. А. Русских, Т. В. Зарипова) о надситуативности (М.М.Кашапов).

Нормативно-правовыми основаниями программы являются:

1. Конвенция ООН о правах ребенка
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273);
3. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания»;
4. Приказ Минобрнауки России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 21 августа 2020 г. N 24-рп "Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2020 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года"
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3);
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. Инструктивно-методическое письмо "О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий" // Письмо Комитета по образованию от 16.03.2020 № 03-28-2516/20-0-0
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

12. Устав Российского психологического общества, этический кодекс психолога, должностная инструкция педагога-психолога образовательного учреждения.

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

1.3 Практическая направленность программы

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Тип программы: психологическая.

Степень творческого участия: программа модифицированная.

Программа Психолого-педагогического сопровождения участников олимпиад направлена на развитие навыков конструктивного социального функционирования обучающихся в условиях конкурсных испытаний.

Основные принципы программы:

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

1.4 Адресат программы.

Программа психолого-педагогического сопровождения предназначена для обучающихся возраста 15-18 лет – участников заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по технологии.

Важными факторами успешности является добровольное (без психологического принуждения) участие учащихся во всероссийской олимпиаде школьников; командное ценностно-ориентационное единство участников чемпионата и тренеров/экспертов. Поэтому, в процессе реализации программы предполагается работа с педагогами/тренерами, участвующими в подготовке учащихся к предметным олимпиадам, классными руководителями, родителями (лицами, их заменяющими) и администрацией образовательного учреждения.

Все перечисленные выше формы работы психолога могут быть реализованы в разном объеме и сочетании - в зависимости от конкретных задач подготовки, пожеланий команды и педагогического состава.

1.5 Цели и задачи программы

Цель: эффективная профессиональная самопрезентация учащихся (обучающихся) в условиях конкурсных испытаний.

Основные задачи программы:

- развитие «мягких навыков», адаптационных психологических ресурсов и формирование конкурентноспособности участников олимпиад;
- тренинг навыков стрессоустойчивости, использования внешних и внутренних ресурсов;
- тренинг навыков произвольной эмоциональной саморегуляции, преодоления ситуативной тревожности и неуверенности в себе;
- тренинг командообразования;

- расширение взаимодействия и повышение уровня компетентности специалистов, привлекаемых к подготовке участников олимпиад.

1.6 Условия реализации программы

Обязательным условием участия обучающегося в программе является наличие письменного согласия родителя (законного представителя) на работу с педагогом-психологом образовательной организации.

Требования к специалистам, реализующим программу.

Специалист, реализующий программу, должен иметь высшее психологическое образование, иметь опыт практической работы психологического сопровождения образовательного процесса в образовательной организации, владеть навыками групповой работы; быть осведомленным о целях, задачах и условиях проведения предметных олимпиад. Для организации групповой работы в помощь специалисту (педагогу–психологу) могут привлекаться педагоги образовательного учреждения: классные руководители, заместитель директора по воспитательной работе, социальный педагог, воспитатель ГПД.

Перечень учебных и методических материалов для реализации программы.

Необходимо обеспечение специальной литературой (см. Список литературы), валидными диагностическими методиками, следующее материально-техническое обеспечение кабинета психологической разгрузки:

- качественно различные краски: гуашь, акварель, акрил;
- кисти различной толщины;
- стекла для рисования;
- клей, ножницы, цветная бумага;
- карандаши, восковые мелки;
- планшеты, флипчарт.

Требования к материально-технической оснащенности ОО.

Для групповой работы требуется просторное проветриваемое помещение, соответствующее положению о комнате психологической разгрузки, необходимы отдельно стоящие стулья по количеству участников, столы, мультимедийное сопровождение (компьютер, проектор, акустическая система), флипчарт или доска для рисования, стенд для крепления работ, цветной мел, маркеры.

Сроки и этапы реализации программы.

Работа по психологическому сопровождению участников заключительного этапа олимпиады зависит от сроков проведения данного мероприятия. Программа реализуется в период подготовки, проведения и рефлексии результатов этапов олимпиады. Данная программа является краткосрочной. Продолжительность освоения программы - 20 академических часов при условии проведения 1 (одного) раза в неделю. Тренинг рассчитан на 6 занятий по 90 минут (2 академических часа) для участников (5 занятий планируются до начала чемпионата, занятие «Мой опыт» проводится после этапа олимпиады), 1 тренинговое занятие и 1 интерактивную лекцию с тренерами/педагогами (до момента наступления заключительного этапа олимпиады),

индивидуальное и групповое поддерживающее сопровождение во время проведения этапов чемпионата (консультирование, психогимнастика), индивидуальное и групповое консультирование. Первичная диагностика проводится индивидуально за 2 месяца до чемпионата, итоговая – после 5-го занятия тренинга, также индивидуально. Рекомендуется начинать подготовку за 2-3 месяца до начала конкурсных испытаний.

Режим занятий:

1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 90 мин. Во время занятия предусмотрена активная смена деятельности, динамические упражнения, подвижные игры, релаксационные упражнения.

Занятия проводятся в помещении, достаточном для обеспечения двигательной активности детей.

*В условиях особой санитарно-эпидемиологической обстановки реализация программ может осуществляться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия занятий:

При работе на ПЭВМ для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий в соответствии с СанПиН 22.2/2.4.1340—03.

Внеучебные занятия с использованием ПЭВМ рекомендуется проводить не чаще 2-х раз в неделю общей продолжительностью:

- для обучающихся в 6х классах и старше – не более 90 мин.

Рекомендуемая (т.е. онлайн) непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране устройства отображения информации на занятии, не должна превышать:

— для обучающихся в 8-9х классах — 25 мин;

— для обучающихся в 10-11х классах на первом часу учебных занятий — 30 мин, на втором — 20 мин.

1.7 Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты от внедрения программы:

- апробация и совершенствование варианта модели психолого-педагогического сопровождения участников заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по технологии;
- разработка методического инструмента для использования специалистами, участвующими в подготовке и сопровождающими участников олимпиад;
- снижение уровня ситуативной тревожности учащихся - участников заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по технологии в условиях соревнования;
- здоровьесбережение участников заключительного этапа олимпиад и профилактика деструктивных способов совладания со стрессом;
- расширение сферы взаимодействия и повышение уровня компетентности специалистов, привлекаемых к подготовке участников предметных олимпиад;
- проведение обучающих мероприятий для специалистов, осуществляющих подготовку участников олимпиад.

Система организации контроля за реализацией программы.

Контроль за реализацией программы осуществляет руководство образовательной организации; реализация мероприятий программы согласуется с методистом и руководством образовательной организации.

1.8 Критерии оценки достижения планируемых результатов

Критерии эффективности реализации Программы психолого-педагогического сопровождения участников заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по технологии :

- успешное участие обучающихся в заключительном этапе всероссийской олимпиады школьников;
- наличие комплекса методических и диагностических материалов по сопровождению деятельности, направленной на анализ и развитие психологической готовности участников этапов олимпиады (методические рекомендации – 1, образовательные программы – 1, конспекты тренингов (7), диагностический инструментарий – 2 и др);
- снижение уровня тревожности участников
(методика «Самооценка уровня тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин), методика цветowych метафор И.Л. Соломина). Выбор диагностических методик соответствует критериям надежности и валидности, целям и содержанию программы, возрастным и психофизиологическим особенностям участников программы. Диагностика проводится дважды – перед началом реализации программы и как итоговый контроль после пятого тренингового занятия с участниками олимпиады индивидуально (Приложение 5).
- Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации.

Общая оценка эффективности программы проводится посредством получения обратной связи от учащихся, родителей и педагогов методом анкетирования.

Используются методы:

- Анкетирование участников;
- Наблюдение.

Виды контроля: начальный и итоговый.

2. Учебный план программы

Цель: эффективная профессиональная самопрезентация учащихся (обучающихся) в условиях конкурсных испытаний.

Категория участников: программа разработана для подростков 12-18 лет, педагогов/тренеров, участвующих в подготовке учащихся к предметным олимпиадам, классных руководителей, родителей, администрации образовательного учреждения.

Количество участников в группе: 6 – 12 человек.

Срок обучения: 2,5 – 3 месяца.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Форма работы: групповая и индивидуальная.

2.1 Структура и содержание программы.

Развивающая образовательная программа психолого-педагогического сопровождения состоит из трех разделов:

- 1 – интерактивная лекция;
 2 – развивающий тренинг;
 3 – диагностический.

Лекция предполагает интерактивную работу педагогов с целью тренинга навыков эмоциональной саморегуляции и помогающего поведения. Занятия-тренинги продолжительность – 90 минут (2 академических часа) начинаются с упражнения-«активатора» и выяснения ожиданий (запросов) участников. После этого следует вступительное слово ведущего, которое настраивает группу на тему занятия. Затем ведущий называет тему занятия, проводит несколько соответствующих упражнений с последующим обсуждением. Каждое занятие завершается «рефлексивным кругом» для закрепления опыта, полученного на тренинге и получения обратной связи. Занятия тренинга предполагают круговое расположение участников (в основном). Возможно использование дополнительной диагностики на тренингах (предпочтительней проективные методики) – на усмотрение ведущего, по возникающим запросам в группе. Плановая диагностика проводится индивидуально.

№	Мероприятие	Вид деятельности	Ожидаемые результаты
1	Индивидуальная диагностика кандидатов (по предложению тренеров) в участники – дважды. Первичная – за 2 – 1,5 месяца до участия в олимпиаде.	Диагностика	Учёт индивидуальных особенностей в процессе подготовки (в мастерских и психологической). Эффективность сопровождения.
2	Обсуждение результатов диагностики с тренерами/педагогами предметных дисциплин (индивидуально)	Консультирование по результатам диагностики	Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов. Рефлексия.
3	Интерактивная лекция «Поддерживающее общение педагога с обучающимися – участниками заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников. Профилактика стресса». Рекомендации – «памятки»	Просвещение, профилактика За 3 месяца до начала конкурса	Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов. Здоровьесбережение. Профилактика конфликтного общения.
4	Тренинг «Энергоресурсы»	Обучение приемам. Тренинг навыков.	Обучение навыкам саморегуляции, приемам психологической поддержки участников, развитие стрессоустойчивости, soft skills.
5	Тренинговые занятия для участников (в некоторых допускается участие тренеров/экспертов) до	Обучение приемам. Тренинг навыков.	Развитие произвольной саморегуляции эмоционального состояния, soft skills,

	начала заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников		стрессоустойчивости, уверенного поведения. Командообразование.
6	Индивидуальное консультирование участников заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников в период подготовки	Консультирование (по запросу + наблюдение)	Индивидуальное решение проблем, возникающих в процессе подготовки, во время и после участия в олимпиаде.
7	Сопровождение во время заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников	Психологическая поддержка (по запросу). Психогимнастика, дыхательная гимнастика.	Индивидуальное решение проблем. Активизация внутренних ресурсов.
8	Тренинговое занятие для участников по завершении этапа олимпиады.	Тренинг навыков.	Вербализация переживаний. Рефлексия личностных результатов.
9	Индивидуальное консультирование - кл. руководителей; - родителей (лиц, их заменяющих)	Консультирование - по результатам диагностики, по запросу	Индивидуальное решение проблем, возникающих в процессе подготовки, во время и после участия в олимпиаде. Сопровождение.

2.2 Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теор.	Практ.	
1	Просвещение. Интерактивная лекция «Поддерживающее общение педагога с обучающимися во время заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников. Профилактика стресса»	1	0,5	0,5	- наблюдение
2	Развивающий тренинг	7			
2.1	Ожидания и опасения	1		1	- наблюдение
2.2	Команда	1		1	- наблюдение
2.3	Страхи и ресурсы	1		1	- наблюдение
2.4	Выход на цель	1		1	- наблюдение
2.5	Уверенность	1		1	- наблюдение
2.6	Мой опыт	1		1	- наблюдение
2.7	Энергоресурсы (для тренеров/педагогов)	1		1	- наблюдение
3	Диагностика	4			
3.1	Методика «Самооценка уровня тревожности»	2		2	- диагностика - анализ
3.2	Методика цветowych метафор	2		2	- диагностика - анализ

ИТОГО	12	0,5	11,5	
-------	----	-----	------	--

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

3. Методы, используемые при реализации программы

Для достижения положительных результатов в работе используются следующие методы:

- Групповая дискуссия (биографическая, тематическая и др.).
- Ролевая игра:
 - психодрама – инсценирование личного опыта;
 - социодрама – психосоциальная импровизация пребывания в разных ролях.
- Подвижные игры
- Проективное рисование.
- Музыкотерапия.
- Арт-терапия.
- «Мозговой штурм».
- Мини-лекции.
- Диагностические процедуры.
- Психотехнические игры и упражнения.
- индивидуальная работа, направленная на развитие самосознания, рефлексии;

Психолого-педагогические технологии: проблемное обучение, критическое мышление, творческое мышление, ролевые игры, работа в группе, работа в парах.

Рекомендуемый стиль общения и взаимодействия: диалоговый, недирективный.

Виды отчетности: результаты методики «Самооценка уровня тревожности» и Методики цветowych метафор, анкеты обратной связи, устные отчеты участников (рефлексия) в конце занятия, анализ причин отклонений от цели.

4. Гарантии прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Гарантии прав участников программы.

Способы, с помощью которых обеспечивается гарантия прав участников программы:

- Соблюдение этического кодекса педагога-психолога службы практической психологии образования России, принятый на Всероссийском съезде практических психологов образования 26.03.2003 г.
- Соблюдение принципов работы педагога-психолога службы практической психологии образования России:
 - Принципы: компетентности психолога в области формирования эмоциональной сферы и механизмах социализации, конфиденциальности, ответственности и др.

- Правила безопасности применяемых методик и корректного использования сведений психологического характера (приняты Всероссийским совещанием «Служба практической психологии в системе образования России. Итоги и перспективы» (6—7 июня 2002, г. Москва). – Вестник образования, №7, 1995.);
- Должностные инструкции педагога-психолога ГБОУ СОШ № 5 Василеостровского района Санкт-Петербурга имени Карла Мая;
- Рекомендации Министерства образования и науки РФ органам государственной власти субъектов РФ в сфере образования по совершенствованию деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. (Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации, февраль 2015г).

А также:

- Проведение в начале занятий ознакомления участников с правилами работы в группе, основанными на принципах: добровольности, конфиденциальности, взаимоуважения, «Здесь и сейчас», «Я- высказывания», уважения к говорящему, активности, и др.

Участники программы отвечают за: соблюдение норм поведения, правил, выработанных группой, посещение занятий, микроклимата на занятиях, качество выполнения заданий.

Участники программы (дети, родители, педагоги) имеют право на:

- Добровольное участие в программе педагогов, родителей, а также детей, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы.
- Уважительное отношение к себе.
- Отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

- Не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы.
- Соблюдать режим посещения занятий.

Список литературы и других информационных источников

1. Авдеев В.В. Психотехнология решения проблемных ситуаций.- М.: Феликс,1992
2. Вачков И. В. Технологии группового тренинга. – М.:, 2009.
3. Грецов А.Г. Тренинг развития с подростками: творчество, общение, самопознание – СПб.: ПИТЕР, 2012
4. Гиппус С.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники. – М.,
5. Ененкова Л. Н. Использование кинезиологических методов в коррекции обучения и оздоровлении школьников <https://sensoricinru.wordpress.com/2011/04/04/>
6. Есипова Д. Е. Тренинговые технологии как средство профилактики стрессовых состояний / Д. Е. Есипова // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2012. – №10/4. – С. 17–24.
7. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности/ отв. Редактор А.А. Крылов. – М, 1980.
8. 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.
9. 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.
10. Плахотникова И.В., Моросанова В. И. Развитие личностной саморегуляции: Методическое пособие. – М.: Вербум – М, 2004
11. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н.Ю. Хрящевой.- СПб.: Речь, 2002
12. Русских Л. А. Организация психологического тренинга стрессоустойчивости / Л. А. Русских // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2014. – С. 274–279.
13. Рутман Э.М. Как преодолеть стресс. – М.: ТОО «ТП», В. Секачев, 1998 г.
14. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций. Тренинг управления чувствами и настроениями, СПб, Речь, 2011
15. Самоукина Н. В. Экстремальная психология. – М.: Ассоциация авторов и издателей «Тандем». Издательство ЭКМОС. 2000
16. Смирнов Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б. А. Смирнов, Е. В. Довгополова; 2–е изд., испр., доп. – Х.: Изд-во Гуманитарный центр, 2007. – 292 с.
17. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. – М., 2012.

Программа психологического сопровождения участников заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по технологии

Конспекты занятий тренинга

Цель: развитие адаптации обучающихся к конкурсным условиям профессиональной самопрезентации.

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

* В работе по данной программе упражнения с использованием МАК могут быть заменены психологом на другие альтернативные инструменты в соответствии с профессиональными предпочтениями специалиста.

Занятие 1. Знакомство. Принятие правил. Ожидания и опасения

* На первое занятие важно пригласить участников олимпиад прошлых лет, чтобы они поделились своими впечатлениями от чемпионата.

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

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

Ход занятия.

1. Предложение и принятие правил работы группы.

Цель: формирование общих норм взаимодействия в группе.

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

Комментарии. Обсуждение.

2. Упражнение-активатор «Конкурс хвастунов»

Цели: формирование доверия, командообразование.

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

Обсуждение.

3. Упражнение «Ожидания и опасения» (в данном упражнении используется набор МАК.)

Цели: выявление ожиданий и опасений будущих участников олимпиады.

Каждому участнику необходимо выбрать из набора МАК - две. Одна – про то, чего он ожидает от участия в олимпиаде (настроение, свое участие), вторая – чего он опасается (о чем тревожится).

Обучающиеся, уже имеющие опыт участия в олимпиадах, выбирают две карты по другому заданию: про то, что мешало и что помогало на чемпионате.

Обсуждение. В обсуждении принимают участие школьники, имеющие опыт участия в олимпиадах прошлых лет, им даётся время после основных участников.

Итоговая рефлексия. Аплодисменты себе и группе.

Занятие 2. Команда

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

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

Ход занятия.

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

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

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

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

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

2. Упражнение «Рисование по инструкции»

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

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением.

Его задача – инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести изображение. Потом производится сравнение результатов, полученных в первом и во втором случаях.

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

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

3. Упражнение «Доброе животное»

Цели: тренировка навыков взаимной поддержки, командообразование.

Ведущий предлагает встать в круг и взяться за руки.

Инструкция. 1) Мы большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! На вдох делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь – на вдох – делаем два шага вперед, на выдох – два шага назад. Вдох (два шага вперед), выдох (два шага назад). Как дышит большое доброе животное, так четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Это наше животное, и мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе.

2) Альтернативой данному упражнению может служить следующее: участники тренинга становятся в круг и берутся за руки; через руки одной пары перекинута верёвка, образующая не

слишком большое кольцо. Задача участников: всем пройти через кольцо верёвки не размыкая рук.

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

Итоговая рефлексия. Аплодисменты себе и группе.

Занятие 3. Страхи и ресурсы

Задачи: выявление личных опасений участников чемпионатов, отработка навыков мониторинга своих состояний и поиска внутренних ресурсов.

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

Ход занятия.

1. Упражнение – замер ресурсов «Гусеница»

Цели: наблюдение осознанности внутренних ресурсов, наблюдение проявлений тревожности.

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

2. Упражнение «Мои страхи» (Используется набор МАК)

Цели: рефлексия и объективизация тревожности.

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

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

* Метафоры – страхи выписываются на флип-чарте.

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

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

3. Упражнение «Мои ресурсы»

Цели: релаксация, осознание внутренних и внешних ресурсов.

1 этап. Ведущий предлагает участникам закрыть глаза и увидеть себя в своем мире. Какой он? Как каждый из участников воспринимает себя в своём мире? Что чувствует? Какие слышит звуки? Что 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. На рисунке можно делать все, что сочтёте нужным: можно дополнить работу надписями, комментариями, закрасить и задекорировать пустоты, быть конкретным и абстрактным.

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

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

Обсуждение внутренних и внешних ресурсов участников.

Итоговая рефлексия. Аплодисменты себе и группе.

Занятие 4. Выход на цель

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

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

1. Упражнение-разогрев «Оптимальное дыхание».

Цели: снятие возможных напряжений, обучение саморегуляции.

Инструкция: 1) Сделать быстрый вдох и очень медленный выдох – 2 раза.

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

Или ещё один вид дыхательной техники «Квадрат»: на счёт 1234 - вдох/ 1234 -задержка дыхания/ 1234 - выдох/ 1234-задержка дыхания. Повторять 6 - 8 раз.

Обсуждение. Что чувствуете? 1) вариант дыхания помогает снять напряженность, успокоиться.

2) вариант помогает справиться с вялостью и сонливостью. Оптимально – так, как вы только что сделали: 2 раза + 1 раз.

2. Упражнение «Моя цель»

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

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

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

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

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

- Какие чувства возникают в процессе работы над целями?

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

Этап 3. Интеграция в самоощущения. Когда образ цели будет достаточно сформирован, предложить участникам ощутить, где во внутреннем пространстве тела находится выбранная цель. Возможно, это в области головы или представление о цели связано с областью грудной клетки, живота. Опираясь 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 становиться ярче, полнее, плотнее за счет внимания и воображения.

Обсуждение – презентация образов целей.

Итоговая рефлексия. Аплодисменты себе и группе.

Занятие 5. Уверенность

Задачи: тренировать навыки обнаружения ресурсов, развивать уверенность.

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

Ход занятия.

1. Упражнение- активатор «Сурдоперевод»

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

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

2. Упражнение «Символ уверенности»

Цели: развитие уверенности в себе, снижение тревожности.

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

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

3. Упражнение «Спящие львы»

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

Описание упражнения. Сидящие участники изображают спящих львов. Как известно, львы спят с невозмутимым видом, но с открытыми глазами – вдруг обнаружится какая-то опасность. Ведущий свободно перемещается между ними. Его задача – вывести спящих с открытыми глазами львов из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Для этого можно делать все что угодно, но не касаться физически других участников

и не употреблять в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Как только водящему удалось вызвать эмоциональную реакцию (например, смех) у кого-то из участников, играющих роли львов, тот встает со своего места и присоединяется к водящему, теперь они «тормошат» остальных игроков уже вдвоем. Когда не выдержит третий участник, он присоединяется к водящим и т. д. Побеждает тот, кто дольше всех сможет удержаться в положении «спящего льва».

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

Итоговая рефлексия. Аплодисменты себе и группе.

Занятие 6. Мой опыт

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

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

* Проводится после этапа чемпионата.

Ход занятия.

1. Упражнение-активатор «Снежки»

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

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

Проводится два-три тура.

Обсуждение: обмен впечатлениями.

2. Упражнение «Путь»

Цели: рефлексия опыта, отреагирование переживаний.

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

Обсуждение. Презентация карт.

3. Упражнение «Раздача монет»

Цели: повышение значимости обмена опытом, демонстрации своих умений во время самопрезентации на олимпиаде. Осознание личностного значения возможности делиться/принимать, рефлексия.

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

Инструкция. Всем участникам предлагается одинаковое количество мелких монет разного достоинства в конвертах-кошельках (это ценности, их необходимо «присвоить»). Затем предлагается раздать монеты другим участникам – кому и сколько хочется – это воля дающего.

То, что роздано, не возвращается. Можно ничего не отдавать. Отказываться брать монеты в дар нельзя.

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

Обсуждение опыта участия в олимпиаде.

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

Обсуждение опыта. Признание своих заслуг.

Итоговая рефлексия. Аплодисменты себе и группе.

Занятие 7 (для экспертов/тренеров). Энергоресурсы

* Организуется до начала чемпионата.

Задачи: рефлексия личной ресурсности, тренинг навыков стрессоустойчивости.

Ход занятия

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

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

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

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

Обсуждение. Что – не так?

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

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

2. Упражнение «Паровоз»

Цели: тренинг восстановления внутренних ресурсов, обучение способам самоподдержки.

Вступление. Часто нам приходится оказываться в состоянии стресса. Пока мы находимся в этом некомфортном состоянии, оно, несомненно, влияет на нас, оставляет определенные следы – как на уровне психики, так и на уровне тела. В ситуациях, когда приходится быстро мобилизоваться, действовать четко и эффективно в стрессовых условиях, помогает упражнение «Паровоз»!

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

Обсуждение. Что чувствуете? Прилив сил или отлив сил? (Методом «попкорн»)

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

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

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

Описание упражнения.

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

2 шаг. Проблемы и стрессы давят нам на плечи. Доказательства: напряжение в плечах в стрессовых ситуациях; говорим «давит на плечи», «груз на плечах», когда проблема решена: «с плеч долой», «гора с плеч». Делаем «стряхивающие», сбрасывающие, очень резкие движения плечами –поочередно правым и левым (т.о., расслабление плечевых и продольных спинных мышц, зажимы в которых образуются в напрягающих ситуациях).

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

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

Обсуждение. Что чувствуете? Прилив сил или отлив сил?

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

Обратная связь и итог занятия. С чем уходите?