

**Приветствуем участников заочного этапа
Краевого профессионального педагогического конкурса
«Учитель-дефектолог Забайкалья»!**



Уважаемые коллеги, вы решили участвовать в профессиональном конкурсе, и это замечательное и волнующее событие в вашей жизни!

Ваши мотивы могут быть самыми разными, но чувство тревоги знакомо всем конкурсантам, так как страшат не сами испытания, а то, как их оценят члены жюри и как вы оцените себя сами.

Безусловно, конкурс – волнующее событие, после него ваша жизнь изменится. Прежде, чем вы начнете принимать участие в конкурсных испытаниях, мы предлагаем вам воспользоваться некоторыми рекомендациями.

Рекомендация первая. Учитывайте следующее:

- **ТЩАТЕЛЬНО И ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ О КОНКУРСЕ!**
- Не жалейте о принятом решении участвовать в профессиональном конкурсе. Помните: «Если звезды зажигаются, то...» – это нужно, прежде всего, самим звездам. Вы получите бесценный жизненный и профессиональный опыт.
- Не думайте о результатах. Просто делайте то, что необходимо. Верьте в себя, но не игнорируйте советов опытных людей.
- Старайтесь познакомиться с конкурентами и подружиться с ними.
- Обязательно посещайте семинары, если это будет предусмотрено организаторами конкурса.
- **ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНОК КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ.** Используя эти критерии, оцените себя сами.

- При проведении пробного урока проведите видеосъемку. Посмотреть на себя со стороны всегда полезно.
- Приглашайте на конкурсные испытания группу поддержки.
- Не стесняйтесь консультироваться, но при этом, если чувствуете, что это «не Ваше», нет четкого понимания того, что Вам советуют, – не принимайте совет во внимание, даже если он исходит от очень авторитетного консультанта. Ищите свой путь!
- Участвуйте во всех конкурсных мероприятиях: следите за выступлениями других конкурсантов, анализируйте их ошибки и достижения, учитывайте в своем опыте.
- Радуйтесь успехам других!
- Учитесь с достоинством встречать неудачи! Промахи, порой, учат больше, чем победы.

Рекомендация вторая. Научитесь основным приемам психологической самопомощи.

Составление формул самовнушения.

Для этого необходимо:

1. Выделить несколько «критических» ситуаций, для разрешения которых в первую очередь требуется способность к психическому самовнушению. Обычно педагоги выделяют публичные выступления, страх оценки, страх поражения.
2. Вспомнить и подробно описать свое состояние в момент наибольшего подъема сил, наивысшей работоспособности, «ясности» ума и четкости мышления, возникавшее в такой напряженной ситуации, где требуется психическое самоуправление (например, во время удачного показа урока).
3. Подготовить формулу «оптимального состояния», самовнушение которой в момент полной мышечной релаксации должно воспроизвести психическое состояние, близкое к требуемому. При этом нужно помнить, что формулы должны вбирать в себя только те мысли и чувства, которые требуются для мобилизации в конкретной ситуации.

Помните, что самовнушение должно быть:

- позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное);
- обличено в простые, четкие и понятные фразы, выражено в утвердительной форме и не содержать частицы «не». Формулы самовнушения начинаются со слов: «я хочу...», «я могу...», «я буду...».

Самовнушение предполагает многократное повторение формул, лучше всего их произносить ежедневно утром после сна и вечером перед сном. Вот

примеры некоторых формул оптимального состояния, составленных участниками конкурсов для применения в стрессовой ситуации выступления на сцене:

- «Настроение приподнятое! Голова ясная! Я верю в успех!»
- «Я совершенно спокоен(на)! Я собран(а)! Мыслю четко!»
- «Я весел(а) и раскован(а)! Мое тело легкое! Движения свободные и красивые! Я уверена в себе!»
- «Я могу управлять своими внутренними ощущениями».
- «Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю».
- «Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства».
- «Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке».

Примерные программы самовнушения:

- для оптимизации настроения: «Я собран и уравновешен; у меня приподнятое, радостное настроение; я хочу быть активным и бодрым; я могу быть активным и бодрым: я активен и бодр; я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил; я оптимист».
- для настройки на профессиональный стиль поведения, преодоления неуверенности, скованности в общении с аудиторией (жюри): «Я совершенно спокоен; я вхожу на сцену уверенно; чувствую себя на сцене свободно и раскованно; владею собой; мой голос звучит ровно, уверенно; настроение бодрое; мне самому интересно на почувствовать это состояние и принять его, мне интересно учиться этому; мне есть, что преподнести зрителям; я спокоен и уверен в себе».
- для самонастройки на предстоящее выступление на сцене: «Чувствую себя уверенно; настроение приподнятое; голова ясная; я совершенно спокоен; я собран; мыслю четко; я хочу (могу, буду) отвечать на поставленные вопросы (если это конференция или доклад) легко, четко, ясно».

Основные формулы: «Я спокоен. Я уверен. Зрители слушают меня. Чувствую себя раскованно. Я хорошо подготовлен. Я хорошо выступлю перед зрителями. Я уверен, полон сил. Я хорошо владею собой. Настроение бодрое, хорошее».

- для преодоления робости, неуверенности: «Я вежлив. Я приятен людям. Я внутренне улыбаюсь. Владею собой».

Рекомендуем освоить упражнения на саморегуляцию эмоционального состояния через внешнее проявление эмоций (основной акцент – на дыхание).

Упражнение «Самоконтроль внешнего выражения эмоций».

В момент действия напряженных факторов, при росте эмоционального напряжения необходимо задать себе вопросы самоконтроля:

-как выглядит мое лицо?

- не скован (а) ли я?
- не сжаты ли мои зубы?
- как я сижу? стою?
- как я дышу?

Если выявлены признаки напряженности, необходимо:

1. Произвольно расслабить мышцы.
Для расслабления мимических мышц использовать следующие формулы:
Мышцы лица расслаблены.
Брови свободно разведены.
Лоб разглажен.
Расслаблены мышцы челюстей.
Расслаблены мышцы рта.
Расслаблен язык, расслаблены крылья носа.
Все лицо спокойно и расслаблено.
2. Удобно сесть, встать.
3. Сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, снять, «сбить» учащенное дыхание.
4. Установить свободный ритм дыхания (показ практического восстановления дыхания).

Упражнения на контроль и коррекцию позы, осанки, походки.

Упражнение «Контроль и коррекция осанки».

Встаньте у стены и плотно прикоснитесь к ней спиной. Ноги соедините, руки опустите, голова должна касаться стены. Если ваша ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая. В ином случае (большой зазор) слабый брюшной пресс и живот оттягивают позвоночник вперед. Чтобы укрепить мышцы спины и пресс, необходимо 2-3 раза в день (перед едой) вставать к стене так, как описано выше. Чтобы не было большого зазора (больше 4 см) между стеной и поясницей, втяните живот, а если есть склонность сутулиться, согните руки так, чтобы пальцы рук касались плеч, а локти – туловища (при этом зазор между стеной и поясницей не должен увеличиваться). Упражнение выполняется 1-3 минуты. Дыхание свободное. Закончив упражнение, пройдитесь по комнате, потряхивая по очереди руками и ногами. Затем пройдитесь с хорошей осанкой (как будто стоите у стены).

Упражнения на развитие эмоциональной выразительности (отражение эмоционального состояния).

Упражнение «Зеркало».

Человек знает, как меняется его лицо в зависимости от внутреннего состояния; в известных пределах он может придавать лицу соответствующее ситуации выражение. Стоит в обычной обстановке посмотреть на себя в зеркало, не торопясь и внимательно, а затем волевым путем придать ему

выражение человека в уравновешенном состоянии, как по схеме обратной связи может сработать механизм стабилизации психики.

Заставьте себя улыбнуться в тяжелый момент. Удерживаемая на лице улыбка улучшает настроение, поскольку существует глубокая связь между мимическими, телесными реакциями и переживаемыми эмоциями.

Рекомендация третья.

Помните:

**вступив в конкурсное движение, Вы уже
ПОБЕДИТЕЛЬ, так как предприняли смелый
шаг, поборол тревогу и неуверенность, собрали
волю, осмыслили свою профессиональную
деятельность и ступили на дорогу
самосовершенствования.**

Успехов Вам!