

## **Рекомендации и упражнения для подготовки и успешного прохождения этапа**

Успешность прохождения данного этапа зависит от следующих факторов:

- знание Положения о **Краевом конкурсе «Педагог-психолог года Забайкалья – 2023»** (условия проведения, требования, критерии оценки и т.д.);
- владение знаниями о направлениях деятельности педагога-психолога, формах и методах работы, учет основных тенденций российского образования и потребностей современной практики, умение структурировать свой профессиональный опыт;
- полимотивация и когнитивная гибкость в восприятии конкурсных испытаний.

Практические упражнения, предложенные Серафимович И.В., направлены на содействие формированию полимотивации к участию в конкурсе, осознанию модели собственной профессиональной деятельности, составление индивидуальной траектории профессионального роста.

### **Упражнение «Полимотивация к конкурсу – основа адаптации в конкурсе»**

Цель: содействие осознанию разнообразных мотивов участия в конкурсе, применение психосинтеза для интеграции мотивов.

Порядок проведения упражнения. Закончите предложения (не менее 5 вариантов ответов на каждое незаконченное предложение).

1. Я участвую в конкурсе потому, что...
2. Я участвую в конкурсе для того, чтобы...
3. Если я не окажусь в числе победителей, то...
4. Если мне удастся победить (занять призовое место), то я...

### **Резюме по результатам задания**

Полимотивированность – это ориентация на процесс участия в конкурс и на результат, это сочетание множества мотивов осуществления деятельности. Ориентация только на победу – это гипермотивация, которая по закону Йеркса-Додсона (Р. Йеркс и Дж. Додсон) мешает достижению высокого результата. Экспериментально установлено, что существует определенный оптимальный уровень мотивации, при котором деятельность выполняется лучше всего (для данного человека, в конкретной ситуации).

Если мотивация слишком сильна, увеличивается уровень активности и напряжения, вследствие чего в деятельности (и в поведении) наступают определенные разлады, то есть эффективность работы ухудшается. В таком случае высокий уровень мотивации вызывает нежелательные эмоциональные реакции (напряжение, волнение, стресс и т. п.), что приводит к ухудшению деятельности. В конкурсе одна из важнейших сторон – процессуальная, научитесь и настройтесь получать в ней удовлетворение и радость (участие для общения и поиска новых профессиональных контактов, для обобщения опыта работы, для подготовки к аттестации и т.д.).

### Упражнение «Что я делаю? Как я это делаю? Почему и для чего я это делаю?»

Цель: содействие осознанию модели собственной профессиональной деятельности.

Порядок проведения упражнения.

Что делаю? (направления деятельности педагога-психолога)	Зачем я это делаю? (почему и для чего)				
	Собственный интерес («мне нравится...»)	Заинтересованность администрации (в нашей образовательной)	Запрос из практики («Я с этим постоянно сталкиваюсь»)	Требования к времени	Иное
Психологическое сопровождение учебной деятельности					
Психологическое сопровождение перехода на новый образовательный уровень и адаптации на новом этапе обучения					

Психологическое сопровождение деятельности по сохранению и укреплению здоровья обучающихся (воспитанников)					
Психологическое сопровождение воспитательной деятельности, развития личности обучающихся (воспитанников), их социализации					
Психологическое сопровождение профессионального самоопределения, предпрофильной подготовки и профильного обучения обучающихся (воспитанников)					

### **Резюме по результатам задания.**

Понимание модели собственной профессиональной деятельности в контексте работы психологической службы области и региона в целом.

### **Упражнение «Ресурсы для творческой самопрезентации»**

Цель: выявление личностных возможностей для творческого мышления и самопрезентации.

Порядок проведения упражнения.

Ответьте письменно на следующие вопросы. По мере подготовки и участия в конкурсе расширяйте и добавляйте свой список.

1. Какие виды творчества Вам под силу? (изобразительная деятельность, хореографическая, поэтическая, хоровая и т.д.).

2. Оцените по пятибалльной шкале уровень достижений в различных проявления творчества (которые Вы выписали в пункте 1).
3. Подумайте, как Вы можете использовать в самопрезентации те или иные проявления своих способностей (на каких этапах, сколько они будут занимать по времени, оцените их уместность на каждом этапе).
4. Спрогнозируйте, какие неудачи могут быть при реализации данных творческих проявлений личности (например, можно чрезмерно увлечься и забыть о времени или презентация собственного творческого потенциала может стать самоцелью).
5. Проанализируйте свою личность и спросите у коллег и тех, кто Вас хорошо знает, что у Вас получается хорошо, и какие бывают сложности при выступлении на публике (часто творческий потенциал реализуется на корпоративных мероприятиях, праздниках и т.п., и коллеги лучше Вас могут знать со стороны Ваши особенности).

### **Упражнение «Самопрезентация – эвстресс или дистресс?»**

**Цель:** мотивация на позитивное восприятие стрессовой ситуации самопрезентации, поиск ресурсов.

Порядок проведения упражнения.

#### **Часть I. Ответьте письменно на вопросы.**

1. Любите ли Вы выступать перед аудиторией? Подумайте почему.
2. В каком зале, перед какими слушателями Вам бы хотелось выступить? Какие выступления Вам удаются лучше всего?
3. Чего, как Вам кажется, Вам не хватает для успешного публичного выступления?
4. Что Вы чувствуете перед любым выступлением, если узнаете о нем за день до выступления, за час?
5. Нужно ли кому-нибудь быть с Вами рядом во время выступления? Кто это может быть?
6. Что может сильно помешать Вашему выступлению? Можно ли эти факторы предотвратить?
7. Были ли в Вашем опыте выступления, которого Вы с нетерпением ждали?

**Часть II. Воображаемое выступление.** Заготовленный тест выступления попробуйте проговорить про себя по памяти. Представьте, где будет стоять, что Вы будете делать, как будете интонировать те или иные фразы, как на это будет реагировать аудитория, что вызовет отклик публики в вашем

выступлении. (Многие музыканты используют методику запоминания текста, предложенную польским пианистом И. Гофманом. Эта методика заключается в мысленном, беззвучном «проигрывании» сочинения, музыка звучит лишь в звуковых представлениях ученика-исполнителя. Если музыканту удастся таким способом проиграть все свое произведение он, как правило, уже не боится забыть текст).

**Резюме по результатам упражнений.** Многогранность личности дает возможность для творческой самореализации, в том числе в рамках конкурса. При этом важна объективная и в тоже время разноплановая оценка своих возможностей, своего творческого потенциала, ресурсов, умение понимать и ощущать «свою зону комфорта», осознавать виды восприятия трудностей и соответственно виды стресса, формировать для себя группу поддержки и сопровождения на конкурсе.

### **Упражнение «А что, если...».**

**Цель:** прогнозирование возможных трудностей на этапе самопрезентации.

Порядок проведения упражнения.

**Часть I.** Попробуйте спрогнозировать возможные трудности на этапе самопрезентации. Трудности могут касаться различных аспектов (работы техники, неслаженности работы вашей команды поддержки, ваших личных особенностей и т.п.). Запишите эти прогнозируемые трудности.

**Часть II.** Предложите несколько вариантов разрешения этих прогнозируемых трудностей, причем варианты решения могут быть как реальным, так и нереальными. Главное, найти несколько вариантов выхода из проблемной ситуации.

**Часть III.** Попробуйте найти несколько положительных для вас моментов даже в том случае, если вы не сумеете разрешить прогнозируемую проблемную ситуацию на этапе самопрезентации.

**Резюме по результатам упражнения.** Стрессоустойчивость – важное качество личности, которое способствует эффективному прохождению многих этапов конкурса. Любое выступление на публике – это стресс. Неумение справиться с эмоциями, неготовность к тому, что могут не сработать технические устройства (компьютер, микрофон и т.п.) уменьшают шансы на победу и удовлетворенность от прохождения этапа конкурса. Заранее проверьте все необходимое вам оборудование и технические средства (но даже в этом случае вы должны быть готовы к форс-мажорным обстоятельствам). Конструктивное прогнозирование возможных трудностей создает готовность к их преодолению.

## **Упражнение «Управление творческими возможностями»**

**Цель:** выявление препятствий творческого мышления.

Порядок проведения упражнения.

**Часть I.** Оцените свое творческое Я.Д.Р.О.

Любознательность. По шкале от 1 до 10 оцените, насколько вы любопытны. 1 балл соответствует низкому уровню любопытства, 10 баллов означают, что вас интересует широкий спектр вопросов.

Запишите ответ \_\_\_\_\_

Открытость новому. По шкале от 1 до 10 оцените, насколько вы открыты.

1 балл соответствует низкому уровню открытости, 10 баллов означают, что вы восприимчивы и открыты новым людям и новым идеям.

Запишите ответ \_\_\_\_\_

Готовность рисковать. По шкале от 1 до 10 оцените, насколько вы готовы рисковать. Поставьте себе 1 балл, если вы всеми силами избегаете риска, и 10 баллов, если вы приветствуете всякий риск как средство перемен.

Запишите ответ \_\_\_\_\_

Энергичность. По шкале от 1 до 10 оцените, насколько вы энергичны. 1 балл соответствует низкому уровню энергичности, 10 баллов означают, что вы вкладываете всю душу в ваши занятия.

Запишите ответ \_\_\_\_\_

**Часть II.** Нарисуйте «свой футляр», из которого надо выбраться

Предложенная схема позволит вам изобразить свое творческое Я.Д.Р.О. в виде квадрата. Из углов центрального квадрата исходят четыре диагонали, разбитые на десять равных отрезков. Каждая диагональ соответствует одному из четырех качеств - открытости новому, любознательности, энергичности, готовности рисковать. На каждой диагонали отметьте крестиком точку, соответствующую баллу, выставленному в части I этого теста. Теперь соедините все четыре крестика прямыми линиями. Вы получите некий четырехугольник.

Вы, наверное, слышали, что для творчества надо «выбраться из футляра». То, что вы нарисовали, и есть ваш «футляр». Определите, что вы можете сделать, чтобы выбраться из «футляра».

**Резюме по результатам задания.** Творчество - это не столько результат, сколько процесс. Осознание препятствий к творчеству один из первых шагов к реализации творческой деятельности.

### **Методы регуляции эмоционального состояния**

«Зеркало». Используя волевое усилие, придаем своему телу и лицу выражение радости или спокойствия (при этом наше эмоциональное состояние изменяется в лучшую сторону).

- ✓ Рационализация предстоящего события. Многократное представление события с высокой степенью детализации (негативные эмоции часто возникают в ситуации дефицита информации о чем-либо, мы искусственно заполняем данный информационный вакуум).
- ✓ Позитивная ретроспекция. Необходимо вспомнить сложные жизненные ситуации, которые удалось успешно разрешить, почувствовать это состояние, эмоции, мысленно перенести имеющийся в прошлом ресурс во внутреннюю «копилку» положительных эмоций.
- ✓ «Воображаемый провал». Мысленно представьте возможную неудачу, давая нашему воображению возможность нарисовать самые мрачные картины будущего. Пережив эти пессимистичные образы, мы получаем энергию, которая уходила на «вытеснение» из сознания этой травмирующей информации.

### **Методы управления голосом и психологического освобождения от зажимов**

Под дикцией понимается четкое, ясное и отчетливое произношение всех звуков родного языка с правильной их артикуляцией при четком и внятном произнесении слов и фраз. Четкое и ясное произнесение слов обеспечивается за счет правильной артикуляции каждого звука, и, прежде всего, умения в процессе речи свободно и достаточно широко открывать рот. При плохо открываемом рте звуки произносятся как бы сквозь зубы. Для развития подвижности мышц нижней челюсти, умения достаточно широко открывать рот в процессе речи используются специальные упражнения. Чтобы выработать хорошую дикцию, необходимо, прежде всего, укрепить мышцы языка, губ и нижней челюсти, наладить правильное речевое дыхание. Для этого используются специальные упражнения.

#### **Упражнения для развития правильного речевого дыхания**

1. Произведите короткий, спокойный вдох через нос, задержите на 2-3 секунды воздух в легких, затем произведите протяжный, плавный выдох через рот.
2. Сделайте короткий вдох при открытом рте и на плавном, протяжном выдохе произнесите один из гласных звуков (а, о, у, и, э, ы).



Знай край, да не падай.

Каков рыбак, такова и рыбка.

Под лежащий камень вода не течет.

У ужа ужата, у ежа ежата.

### **Упражнения в четкости произнесения согласных звуков в слогах**

Прочитайте слоги:

па, по, пу, пы, пэ

пя, пё, пю, пи, пе

та, то, ту, ты, тэ

тя, тё, тю, ти, те

са, со, су, сы, сэ

ся, сё, сю, си, се

жа, жо, жу, жи, же

ап, оп, уп, ып, эп

ат, от, ут, ыт, эт

ас, ос, ус, ыс, эс

аш, ош, уш, ыш, эш