Всероссийский конкурс профессионального мастерства

«Педагог-психолог России – 2021»

Конкурсное испытание

 «Защита реализуемой психолого-педагогической практики»

**ОПИСАНИЕ РЕАЛИЗУЕМОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ**

**Через тернии к звездам**

(авторская программа для участников чемпионата молодых профессионалов WORLDSKILLS)

**Автор: Герасимова Ирина Николаевна**,

 педагог-психолог ГАПОУ ТТТ г. Орска

Оренбургской области

**1. Актуальность программы** продиктована экономико-социальным заказом времени. Не секрет, что именно сейчас обществу нужны специалисты с творческой жилкой, умеющие гибко и смело решать те или иные вопросы, выходить из трудных ситуаций, вносить новые рациональные предложения в развитие производства.

Движение «Молодые профессионалы» (WorldSkillsRussia) (далее – WSR) представляет собой модель профессиональной ориентации обучающихся образовательных организаций общего и профессионального образования, развития профессиональных компетенций и обеспечения мотивации к их формированию с использованием современных образовательных и информационных технологий.

Как показывает практика, участникам конкурсного движения WSR необходима психологическая поддержка, так как она помогает сконцентрироваться на данном чемпионате, дает личностный ресурс для саморегуляции своего поведения, повышает мотивацию к саморазвитию в процессе подготовки. Поэтому необходимо организовать систематическое психологическое сопровождение конкурсантов в профессиональных образовательных организациях.

Изучению проблемы формирования психологической готовности личности к участию в соревновательной деятельности посвящен ряд исследований таких авторов, как А.Ц. Пуни, А.В. Алексеева, Е.П. Ильина, А.Л. Попова. Проблемами развития лидерского потенциала и стрессоустойчивости занимались А.Л. Уманский, С.В. Субботин, Б.X. Варданян, А.В. Воронина.

Обобщив различные подходы к понятию психологической готовности, можно дать следующее определение психологической готовности участников WSR. Под ней понимается новообразование субъекта деятельности, представляющее собой системное проявление психологических знаний, умений, способностей и личностных качеств, позволяющее успешно решать функциональные задачи, составляющие сущность соревновательного процесса. Преимуществами участия в  конкурсе профмастерства по методике WSR являются:

-    оценка профессиональной компетенции участников;

- выявление лучших представителей в профессии;

- создание условий для обмена опытом и распространение наиболее востребованных идей, методик, «школ» и практик обучения;

-  школа передового опыта, которая выводит участников на новую профессиональную ступеньку развития;

**2.Целевое назначение программы**:

*Цель программы*: сформировать психологическую готовность к выступлению на чемпионате WSR у участников.

*Задачи программы*:

1. развитие мотивационной позиции обучающихся  по отношению к участию в конкурсе профессионального мастерства;

2.формирование навыков саморегуляции и управления своим эмоциональным состоянием;

3.осознание психологических барьеров, препятствующих актуализации ресурсных состояний;

4.формирование навыка осознанного обращения к ресурсам в неожиданной, стрессовой ситуации, ситуациях оценивания и критики.

1. **Целевая аудитория и ее особенности**: обучающиеся 2-4 курсов техникума ГАПОУ "Торгово-технологический техникум" г. Орска Оренбургской области, будущие участники движения «Молодые профессионалы» WSR, по компетенциям, соответствующим программам среднего профессионального образования и программам подготовки квалифицированных рабочих и служащих («Предпринимательство», «Технология моды», «Визуальный менчердайзинг», «Графический дизайн», «Поварское дело», «Парикмахерское искусство», «Банковское дело», «Бухгалтерский учет»).

В 2021 году к чемпионату молодых профессионалов WSR проходят подготовку 10 человек. С этими обучающимися предварительно была проведена диагностика факторов привлекательности участия в WSR, организованности и умения сотрудничать, особенности эмоциональной сферы с помощью комплекса диагностических методик, включающих авторскую анкету «Мотивы участия студентов в соревновании»; тест Е.П. Ильина «Тревожность», анкету Г.Ю. Айзенка «Типы темперамента»,  методику определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Раге. Обобщив все данные, проанализировав их, мы выделили, условно, три уровня сформированности психологической готовности к выступлению на чемпионате WSR: высокий, средний  и низкий  уровень.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что 2 участника  имеют низкий результат психологической готовности, они  не достаточно уверены в своих силах, возможностях для соревновательных испытаний, имеют высокий уровень тревожности. Высокий уровень у 3 участников - они обладают достаточным уровнем самооценки, стрессоустойчивы, решительны, участие в соревновании является профессиональным лифтом в их карьерном росте. У 5 участников обнаружен средний уровень готовности,  свидетельствующий об объективной самооценки личностных и профессиональных качеств, желании участвовать в соревнованиях, но у них имеется потребность в поддержке и накоплении психологического ресурса.

В связи с этим разработана авторская программа психологической подготовки  и сопровождения участников чемпионата WSR.

**4. Нормативно-правовое научно-методическое и методическое обеспечение программы**. Реализация профилактической программы по психологической подготовке участников чемпионата молодых профессионалов WSR соответствует реализации обобщенной трудовой функции профстандарта "Педагог-психолог (Психолог в сфере образования)", A/07.7 "Психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях).

Методологической основой программы являются культурно-историческая парадигма (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин), деятельностный подход (А.Н. Леонтьев). При реализации программы педагогу-психологу нужно руководствоваться научными принципами осуществления профилактической работы: системности, комплексности и непрерывности.

При разработке занятий были использованы элементы классической теории стресса Г. Селье, а также техники нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, направленные на релаксацию и восстановление энергии для продолжения продуктивной работы.

Данная программа включает тестирование, анкетирование, мини-лекции по темам, групповые практические занятия, дискуссии, социально-психологический тренинг; групповые консультации.

**5. Описание основных этапов реализации программы.**

Этапы реализации программы включают:

I этап – Подготовка к конкурсу. На этом этапе происходит анализ конкурсных заданий прошлых лет, оценка возможностей и ограничений конкурсантов WSR, выстраивание алгоритма выполнения задания, поиск профессиональных «изюминок», авторских находок и креативных идей, интенсивная интеллектуальная, психологическая и физическая деятельность.

II этап – Постконкурсный. На данном этапе происходит анализ профессиональных достижений и неудач, а также дальнейшая работа с перспективными конкурсантами для последующего участия в WSR более высокого уровня чемпионата.

**6.Типовая структура занятия.** Каждое занятие проводится в стандартной форме по структуре тренингового занятия и включает в себя:

-организационный момент (ритуал приветствия, разминочные упражнения);

-основная часть (упражнения, входящие в каждый из 4-х блоков - интеллектуально-продуктивный, эмоционально-волевой, социально-коммуникативный и физический);

-ритуал прощания.

Продолжительность 1 занятия - 1 час 30 минут.

В каждом занятие присутствует четыре блока:

1 блок «Интеллектуально-продуктивная сфера» включает в себя задания и упражнения на развитие дивергентного (логического или вертикального) мышления. Особое внимание уделяется развитию конвергентного (творческого, горизонтального) мышления;

2 блок «Социально-коммуникативная сфера» включает в себя упражнения на взаимодействие в группе, на развитие лидерских качеств, на отработку навыков публичных выступлений;

 3блок «Эмоционально-волевая сфера» включает упражнения на развитие уверенности в себе, способствующие формированию адекватной самооценки, развивающие навыки саморегуляции;

4блок «Физическая сфера» включает в себя упражнения на развитие дыхания инервно-мышечной системы. Они помогают сосредоточиться и сохранить душевное равновесие, укрепляют тело и развивают ум.

***7.Учебно-тематический план***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п./п. | Темы | Кол-во занятий |
| 1 | Как настроить себя на победу\* | 1 |
| 2 | Точки опоры | 1 |
| 3 | Я –уникальный человек! | 1 |
| 4 | Личность в каждом из нас | 1 |
| 5 | Круглый стол «Впереди у нас….» | 1 |
| ИТОГО | 5 |

\* - Конспект занятия представлен в приложении 1.

**8.Материально-технические требования к проведению занятий**включают:

1. Оборудованное просторное помещение, позволяющее сесть в круг и выполнять задания в движении.
2. Индивидуальный раздаточный материал (бланки диагностики, бланки для выполнения заданий).
3. Компьютер, колонки, принтер.
4. Мультимедийный проектор, экран или интерактивная доска.
5. Магнитная доска или флипчарт.

**9. Ожидаемые результаты реализации программы.** В результате реализации программы ожидается повышение уровня психологической готовности участников чемпионата WSR, выраженное в следующих показателях:

1. Осознанное принятие на себя ответственности за подготовку к чемпионату молодых профессионалов WSR;
2. Рост самопонимания, знания особенностей своего характера, умения использовать его сильные стороны, компенсировать слабые;
3. Рост способности к саморегуляции эмоциональных состояний;
4. Увеличение уровня внимания, памяти, скорости мыслительных процессов.

**10. Список источников, используемых при разработке программы:**

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2004. – 271 с.
2. Голви Т. Работа как внутренняя игра: Фокус, обучение, удовольствие и мобильность на рабочем месте. – М.: Альбина Бизнес Букс, 2005. – 252 с.
3. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: справочник практического психолога. – М.: Изд-воЭксмо, 2005. – 896 с.
4. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под ред. М.Р. Битянова. – СПб.: Питер, 2008.
5. Уитмор Дж. Коучинг высокой эффективности. – М.: Международная академия корпоративного управления и бизнеса, 2005. – 168 с.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 1998.

 Приложение 1

**Конспект занятия 1 «Как настроить себя на победу»**

**авторской программы для участников чемпионата молодых профессионалов WSR «Через тернии к звездам»**

**Цель**: формирование психологической готовности к выступлению на чемпионате WSR у участников.

**Задачи**:

1.Создание благоприятных условий для работы в группе.

2. Осознание мотивационной позиции обучающихся  по отношению к участию в чемпионате молодых профессионалов WSR.

3.Формирование навыков саморегуляции и управления своим эмоциональным состоянием;

**Материалы**: листы бумаги, ручки, плакат с деревом и листья для проведения рефлексии, видеоролик «Что дороже всего на свете», отрывок из мультфильма «Маугли» - мы с тобой одной крови.

**Мини-лекция**

Оказывается, победителем становиться не только тот, кто долго и упорно идёт к успеху, но и тот, кто правильно мыслит и буквально настраивает себя на победу. Без настроя никуда. Никто, даже самый опытный скрипач мира не выходит играть на сцену, предварительно при этом, не настроив свой инструмент. На самом-то деле, он скорее, настраивает не сам инструмент (т.к. думаем, что скрипка скрипача мирового уровня может выдержать не одно выступление без подтягивания струн) а, в первую очередь, самого себя.

Правила нашего занятия:

-Будьте приветливы и доброжелательны;

- Мы «ремонтируем наше состояние» и это игра;

-Шутки - это замечательно!;

-Фразы «не хочу», «не могу» заменяем на «я попробую».

**Упражнения из блока « Интеллектуально-продуктивная сфера»**

**Упражнение 1.«Я работаю в этом цирковом коллективе...»**

**Цель:** развитие способности к творчеству, умению видеть вещи в новом, необычном ракурсе.

**Ход проведения**. Участником предлагается познакомиться друг с другом. Каждый начинает своё знакомство следующим предложением Меня зовут (называет своё имя,\_ я работаю в этом цирке кассиром. Следующий участник называет имя предыдущего участника, его должность именно в цирковом коллективе затем своё имя, придумывает себе должность и так по кругу. Должны представиться все.

**Обсуждение упражнения:**

**-**Кто не чувствует эмоционального напряжения после выполненного задания?

-Какие должности вам запомнились лучше и быстрее? (необычные должности)

-Кто назвал очень рискованные должности? (канатоходец, или ходьба с шестом по канату) Объяснение значения: задумайтесь о положении дел в своей жизни и работе, возможно, вы балансируете на грани принятия решений, или ваше положение в коллективе на работе или в жизни очень сложное и вам нужно сконцентрироваться и собраться с мыслями, силами и запастись энергией.

А те кто, взял образы животных, вы обнаруживаете волевые качества, настойчивости, смелости, открыты для новых знаний, умений. Ведь существует цитата: Если медведя можно научить езде на велосипеде, то чему можно научить человека! Гарун Агацарский. В вас есть черты творческой личности. Вы не боитесь выглядеть смешно, Ведь иногда страх выглядеть смешно останавливает людей и они не осмеливаются идти к новым целям и идеям, а именно это и есть независимость суждений, которая позволяет находить пути решения творческих задач.

-И, конечно же, такие должности как директор цирка, или заместитель директора. Это организация, финансы и все те условия, которые создаются в коллективе для творчества конкурсного движения и нового уровня конкурсов WSR.

**Мини-лекция**

Для конкурса характерны следующие особенности:

-публичность со всеми вытекающими отсюда последствиями (оценка жюри и зрителями, средствами массовой информации и т. п.);

 - ограниченность числа попыток, все нужно сделать с одного раза;

- ограниченность времени, в течение которого нужно оценить задание или ситуацию и принять самостоятельное решение;

- непривычность условий ее осуществления при смене мест конкурса;

-ответственность не только за себя, но и за техникум.

Все это приводит к возникновению состояния нервно-психического напряжения и стрессу.

**Упражнения из блока «Физическая сфера»**

**Упражнение 2. Дыхательная техника «Брюшное дыхание»**

**Цель:** обучение навыкам диафрагмального дыхания и умению говорить на выдохе.

**Ход проведения**. Для применения данной дыхательной техники Вам понадобится положить одну ладонь на грудь, а другую – на живот. Вдох живот надувается, на выдохе мы говорим. При этом грудная клетка не подымается. Вдох живот надувается, а на выдохе мы говорим. «Здравствуйте, мы рады приветствовать вас на занятии.»

Повторяем три раза.

А ещё ребята я вас научу тренировать объем захвата воздуха. Это нужно для того, чтобы воздуха хватало досказать речь. Когда пловец ныряет за жемчужиной. Что он делает? Он тренирует объем захвата воздуха, для того, чтобы достать жемчужину, которая ждёт его на дне. (Слайд на презентации) Нам нужна жемчужина гармоничного состояния, уверенного поведения. Когда воздуха не хватает человек теряется. Почему? потому что когда воздуха нет, он на бессознательном уровне теряет свою жизнь.

Демонстрация видео «Что дороже всего на свете?».

**Упражнение 3. Дыхательная техника «Лесенка»**

**Цель:** тренировка умения захватывать воздух большого объёма.

**Ход проведения**. Если мы говорим на вздохе мы захватываем воздух ртом, и получается не важно. Мы закачиваем в себя волнение. Сделаем вдох животом и считаем раз ступенька, два ступенька.

А теперь поупражняемся со словами:

Мне хватает воздуха, я не волнуюсь, я чувствую себя гармонично во вовремя конкурса (психологическое внушение) Или, я страстно желаю победить, во что бы то ни стало, я на правильном пути! Для участника по компетенции «Технология моды» - Эксперты и жюри будут, наслаждались красотой и качеством сшитого мной изделия. Для участника по компетенции «Парикмахерское искусство»- моя работа очарует экспертов и жюри. (Студенты выполняют)

А мы тренируемся дальше и я вам предлагаю следующую дыхательную технику.

**Упражнение 4. Дыхательная техника «Антистрессовое дыхание 3/5»**

**Цель**: обучение дыханию, которое помогает быстро успокоиться в стрессовой ситуации.

**Ход проведения**. Принцип такого дыхания предельно прост: сделайте вдох (через нос), сосчитав про себя до трех, затем сделайте выдох – также на счет до пяти.

Давайте подышим. Все сели удобно начинаем дышать

Я считаю вслух, студенты повторяют 7раз.

**Обсуждение упражнений:**

- Какое упражнение было выполнять сложно?

- Кто почувствовал облегчение после выполненных упражнений?

- А кто может назвать себя спокойным или работоспособным?

Сколько ступенек при захвате объёма воздуха вы посчитали?

**Мини-лекция**

Ребята, ваше состояние перед началом конкурсного задания будет соответствовать предстартовому состоянию спортсмена Предстартовое состояние создает благоприятные условия для перехода от покоя к высокому уровню работоспособности. Бывает, что нервно-психическое напряжение проявляется в предстартовой лихорадке. В этом случае наблюдается увеличение частоты ударов пульса, учащение и углубление дыхания, тремор рук или ног, покраснение или побледнение покровов кожи. А есть состояние, которое называется предстартовая апатия, в этом случае наблюдается заторможенное начало, ступор, нежелание выполнять задание.

Для этого есть упражнения для мышечной релаксации. Упражнения, направленные на мгновенные переходы от предельного напряжения к последующему полному расслаблению всей мышечной системы.

**Упражнение 5. «Прием от спортсменов, которые занимаются бодибилдингом»**

**Цель:** обучение мышечной релаксации

**Ход проведения**. Сожмите кулак правой руки, согните ее в локте и напрягите бицепс. Получилось? Пощупайте бицепс. Крепкий? Конечно, потому что ему помогали напрягаться мышцы-синергисты (помощники). В данном случае помощниками бицепса были кистевые мышцы. А теперь попробуйте напрячь бицепс руки, висящей вдоль туловища с распрямленной ладонью. Очень слабо получилось, да? Трудно без помощников. А теперь попробуйте прочувствовать изменения в бицепсе в разных положениях руки. Прислушайтесь к левой руке, проследите за изменениями в ней. Задержите напряжение в правой руке на 3 с, отдохните, задержите на 5 с и снова отдохните. Во время отдыха прислушайтесь к своему телу, и вы вдруг с удивлением обнаружите, что усталость появилась в самом неожиданном месте, например в языке.

Применяйте это упражнение в сложной ситуации конкурса, когда вы разволновались и вам нужно быть собранными и работоспособными. И поверьте, за вашей одеждой никто не увидит, что вы делаете упражнения, а вы будете работать над собой и справляться с волнением и проявлять свою психологическую устойчивость.

**Обсуждение упражнения:**

-Кто почувствовал усталость в другом месте своего организма?

-Кто чувствует себя работоспособным?

**Упражнение 5. «Освещаем себя улыбкой»**

**Цель:** обучение расслаблению мимической мускулатуры

**Ход проведения**. Упражнение выполняется стоя, лёжа или сидя. Сделайте глубокий вдох и на выдохе улыбнитесь. Ещё раз вдох - на выдохе улыбка. Так делайте несколько раз, доведя навык до автоматизма. Добейтесь того, чтобы ваши глаза тоже освещались улыбкой. Это упражнение очень хорошо улучшает настроение. А ещё его полезно применять перед важным, но не очень приятным разговором. Он пройдёт намного легче и эффективнее.

**Обсуждение упражнения:**

-Кто чувствует себя работоспособным и позитивным?

**Упражнение из блока «Социально-коммуникативная сфера»**

**Мини-лекция**

В конкурсной обстановке бывает, присутствует волнение и беспокойство от экспертов. Жюри такие же люди, как и мы. Они также спят, кушают и ходят на работу, как и мы. Они покупают продукты, моются, выгуливают собаку - ничего особенного. И на конкурсе это по отношению к Вам никакой угрозы не представляют. Просто за вашей работой наблюдает ещё один человек или несколько. Вот только их работа заключается в том, что надо выставить вам балы и оценить вас. Есть такие психологические фишки или методы, которые помогают воспринимать другого человека.

Когда на конкурсе вам будут представлять жюри, найдите сходство с собой. И зафиксируйте, чем вы похожи. От любого страха или переживания помогает фраза из нашего любимого мультика детства.

Просмотр видеоролика из мультфильма «Маугли» - Мы с тобой одной крови.

**Упражнение 6. «Конкурсный коктейль»**

**Цель:** создание позитивного эмоционального фона в группе.

**Ход проведения**. Прошу Вас разделиться на две команды. Первая команда это эксперты. Вторая команда – это конкурсанты. (Студенты делятся на команды). Встаём в круг. Меняются местами конкурсанты. Кто не успел стать поменяться с другими в кругу, должен встать и сказать, кому меняться (конкурсантам или экспертам). Пока играет музыка, вы передвигаетесь по кругу, как музыка останавливается вам нужно объединиться в пары. Начинается выполнение упражнения №7.

**Упражнение 7. «Чем мы похожи»**

**Цель:** обучение нахождению своего индивидуального сходства с другими людьми.

Ход проведения. Встать на против друг друга. Посмотреть внимательно на внешний вид стоящего напротив вас участника занятия, и найти общие моменты сходства в цвете глаз, волос, роста, одежды и аксессуаров. Затем по взмаху руки идёт перестроение. Теперь уже у другого участника занятия ищем сходства по предложенному плану.

**Обсуждение упражнения**

-Легко ли было находить сходства?

- А были такие моменты, что не было ничего схожего с участником?

**Мини-лекция**

Девиз - это сформулированный в лаконичной форме принцип поведения или призыв к действию. Он важен для внутренней самомотивации человека. Иногда служит готовым решением для выбора варианта поведения в сложной и не располагающей к долгим размышлениям жизненной ситуации.

(Примеры:

- я этого хочу, и значит это будет;

- победа зависит от меня;

- я этого хочу, а значит это будет;

- встаю и действую. Мечтаю и достигаю;

-действую и побеждаю).

 В паре с внутренней фразой, которая помогает вам справиться с волнением, с трудными ситуациями при выступлении под ручку ходит так называемый заводящий или позитивный жест.

Вспомните, как радостно вы всплескиваете руками при виде давно знакомого человека (хлопок)! Как смачно фиксируете: «Йес!», когда что-то удалось на славу (рука согнута в локте и резко отводится вниз и назад). Как потираете руки от удовольствия, предвкушая нечто вкусненькое! Наше тело помнит приятные моменты, связанные с этими и десятком других жестов! Наше тело, словно форма для эмоций, которые мы можем вызволить в нужный момент, использовав те или иные заводящие жесты! Вот некоторые идеи подобных. Рубануть рукой воздух как шашкой. Зафиксировать руки в районе груди с крепко сжатыми кулачками (На счастье, мол). Криком «Ххха!» выбросить руку вперед, затем вторую – и чередовать так несколько раз. Приосаньтесь, наденьте т.н. «корсет уверенности»: распрямите плечи, голову поднимите вверх, на лице улыбка. Постойте так несколько минут. И в бой!

**Упражнение 8. «Круг уверенности»**

**Цель:** обучение навыкам формулировки девиза совместно с жестами.

**Ход проведения**. Зайдите в этот круг и вспомните прекрасное время, когда вы были на «волне успеха». В этой ситуации максимально проявились все ваши способности. Всё было хорошо, удача сопутствовала вам. Произнесите девиз, покажите свой позитивный жест.

**Обсуждение упражнения:**

-Что сложнее придумать девиз, или объединить его с жестом?

-Появилось ли желание действовать и быть победителем на конкурсе?

**Упражнения из блока «Эмоционально-волевая сфера»**

**Мини-лекция**

Вот так звучит одно из них «Знай свои сильные стороны». Победитель прекрасно знает, в чем он по-настоящему хорош, и умело использует свои способности в достижении поставленных целей.

**Упражнение 9.«Я - это Я»**

**Цель:** развитие толерантности к себе и другим. Формирование положительного отношения к себе принятия себя.

**Ход проведения**. Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата.

В углу каждого квадрата поставьте цифры 1,2,3,4.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Жизнерадостный, остроумный, люблю шутить.Всегда забочусь о своих друзьях. Люблю учиться.Все делаю аккуратно, люблю порядок. Находчивый, нахожу выход из любого положения. | 2.Эмоциональный, искренне выражаю свои чувства.Динамичный, люблю быстрый темп жизни.Чувствительный, остро чувствуюнесправедливость.Лидер, умею привлечь внимание.Продумываю последствия,осторожный. |
| 3.Несдержанный, иногдаговорю то, о чем лучше промолчать.Нетерпеливый.Обидчивый.Выскочка, люблю быть в центре внимания.Трус, многого боюсь. | 4.Несерьезный, шут гороховый Навязчивый прилипала. «Синий чулок». Зануда.Самоуверенный ловкач. |

В квадрате 1 написать пять ваших качеств, которые вам нравятся, и которые вы считаете положительными.

Заполнить квадрат 3. Написать в нем пять ваших качеств, которые вам не нравятся, то есть вы считаете их негативными.

Заполнить квадрат 2. «Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится все.

Заполнить квадрат 4. «Теперь представьте, что вас кто-то очень не любит, и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего врага).

**Обсуждение упражнения**:

- Какое впечатление произвело на вас это упражнение?

- Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

-А теперь подумайте: как вы относитесь к другим людям?

- Есть ли люди, к которым вы относитесь так, будто перед вами только квадраты 3 и 4?

**Рефлексия занятия.** Перед вами дерево. У вас на столах листочки. Давайте украсим дерево - если вы на занятии научились методам, которые помогают справиться с волнением и стрессом, прикрепите к дереву желтые листья, если вы стали более работоспособными и у вас отличное настроение прикрепите зелёные листья, если у вас остались вопросы или вы продолжаете размышлять на темой занятия прикрепите красные листья.

