



"Икона  
отношений"

Ани Екимовой

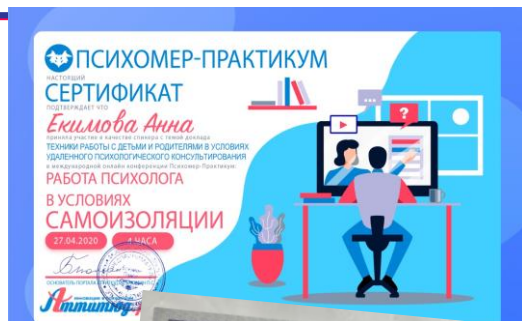
"Психологическая  
подготовка

действ к конкурсам"

семинар - практикум



# Немного об Анне Екимовой



- Семейный системный растановщик
- Практикующий психолог, тренер - психолог, коуч - психолог
- МАК - терапевт (Метафорические Карты)

Курс личной терапии в Европейской ассоциации психотерапии, Азиатской Федерации психотерапии, Всемирного совета по психотерапии

- спикер XV Международной научно-практической конференции "Психология образования: лучшие практики работы с детством" с докладом "Организация центра сетевого взаимодействия образовательных и общественных организаций, как эффективный механизм создания современной системы инклюзивного образования на муниципальном уровне (на примере МО «Бологовский район») «Школа отношений».

- спикер онлайн конференции психометр - практикум "Работа психолога в условиях самоизоляции" при поддержке Федерации и Психологов Образования России

- Член Международной ассоциации психологов PSYGROUP
- Член Профессиональной Психотерапевтической Лиги (ППЛ)
- Участник пилотного проекта по адаптации детей с ОВ в условиях массовой школы для получения доступного качественного образования, а именно в МБОУ СОШ №11.



# Психологическая подготовка детей к конкурсам

Конкурс – это соревнование, для которого характерны напряжение, приподнятое эмоциональное состояние участников, азарт, т. е. все то, что присуще состязанию.



# Стрессогенные факторы:

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

# Психологические характеристики участника конкурса:

- высокий уровень самоорганизации, организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- четкость, комбинаторность, нестандартность мышления;
- сформированность внутреннего плана действий;
- сформированность навыков эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивость.

# Компоненты психологической готовности к участию в конкурсных мероприятиях:

**Поведенческий компонент** – знание, что делать на конкурсном мероприятии, как готовиться.

**Эмоциональный компонент** – индивидуально-личностные особенности, отношение в конкурсе.

**Когнитивный компонент** – объём знаний студента, необходимый для участия в конкурсе.

**Способность к саморегуляции** – умения и навыки саморегуляции в период подготовки и участия в конкурсном мероприятии.



# Ребенок, психологически готовый к участию в профессиональных конкурсах:

- Уверен в своих силах.
- Постоянно поддерживает позитивный настрой на успех.
- Объективно оценивает свои способности.
- Извлекает положительное из критики в свой адрес, самокритичен.
- Ценит и развивает в себе пунктуальность, обязательность, аккуратность.
- Формирует вокруг себя интеллектуальную и творческую среду развития.
- Ставит адекватные учебные задачи и поэтапно их решает.
- Эффективно использует время, отведенное на подготовку к конкурсу.
- Доводит начатое дело до конца. <sup>7</sup>

**II этап**  
**Формирование целей и осознание**  
**путей их реализации**

**I этап**  
**Выработка у учащихся**  
**позитивной мотивационной**  
**стратегии**

**III этап**  
**Выделение задач и средств**

**Психолого - педагогическое**  
**сопровождение**

**V этап**  
**Научная организация труда**  
**учащихся**

**IV этап**  
**Поиск внутренних ресурсов и**  
**возможностей**



**Цель - выделение и осознание у учащихся мотивов участия в конкурсе и принятие их, как лично-значимых.**

Для определения ведущих мотивов участия учащихся в конкурсах, **применяют** следующие **психодиагностические методики:**

- **психологическое интервью;**
- **тест-опросник «Мотивация успеха и боязни неудач» (авт. А.А. Реан)**
- **опросник «Мотивы учебной деятельности»**
- **методика диагностики личности на мотивацию к успеху (авт. Т. Элерс).**

Как правило, у учащихся определяется комплекс мотивов различной направленности:

- **самореализация** («Узнать, на что я способен», «Определить уровень моих знаний»);
- **социальные мотивы** («Быть лучше остальных. Стать гордостью школы», «Чтобы мною гордились родители», «Сохранить особое отношение учителя. Ведь он вложил в меня столько сил».
- **прогностические мотивы** («Участие (диплом) в конкурсе поможет при поступлении в ВУЗ»);
- **мотив направленности на успех или избегание неудач.**

**Цель - сознательный образ желаемого результата**

Определение и осознание целей («Что я хочу получить в результате участия в конкурсе?»):

происходит в ходе **психологического тренинга** (техника Психосинтез).

**Упражнения** «Времена года моей души», «Волшебная лавка», «Стрела» позволяют не только понять и принять свои цели как бы «изнутри», но и скорректировать мотивы боязни неудач, внести позитивную направленность и снять высокую тревожность учащихся.

**Идеально, когда цели ученика и учителя совпадают и становятся общими.**

Правило, которое нужно соблюдать при постановке цели: «Цель должна быть сформулирована в позитиве. Сознание не принимает предлога «не». Говори, «что ты хочешь, а не то, чего не хочешь». Можно привести такой пример: «Попробуйте представить себе человека, не падающего с 5 этажа. Это сложно. Гораздо проще представить человека, стоящего на 5 этаже». Так и цель. Скажешь: «Не хочу волноваться» - получишь противоположный результат. Скажешь: «Хочу быть спокойным» - получишь то, что приказал себе.

# Техника «Работа с моделью «GROW» Дж. Уитмора»

**Цель:** осознание и понимание:

- Того, к чему стремитесь,
- Текущей ситуации и своих убеждений,
- Своих возможностей и ресурсов,
- Действий, которые хотите предпринять для достижения личных и профессиональных целей

Таблица 1. Модель GROW Джона Уитмора

G – goal / цель	Р – расстановка целей: «Что ты хочешь?»
R – reality / реальность, окружающая действительность	О – обзор реальности: «Что сейчас происходит в твоей жизни по отношению к твоей цели?»
О – opportunity / имеющиеся возможности	С – список возможностей: «Какие у тебя есть возможности, чтобы ты мог этого достичь?»
W – what to do / действия	Т – то, что можно сделать: «Что нужно сделать для достижения твоей цели?»

# Техника «Работа с моделью «GROW» Дж. Уитмора»

1. Выявляем запрос клиента (можно использовать модель SMART).

2. В открытом виде располагаем 5 карт-слов из модели GROW:

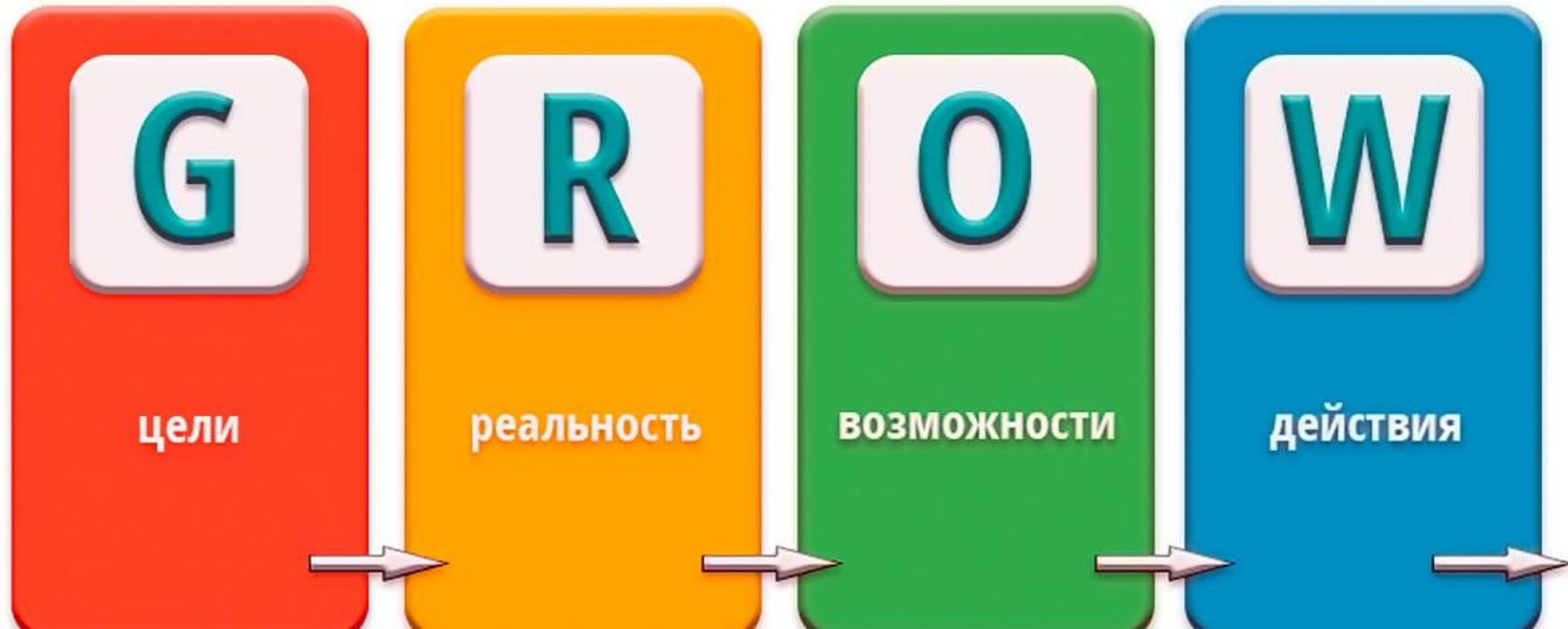
GROW Goals – ЦЕЛЬ

GROW Reality – РЕАЛЬНОСТЬ

GROW Obstacles – ПРЕПЯТСТВИЯ

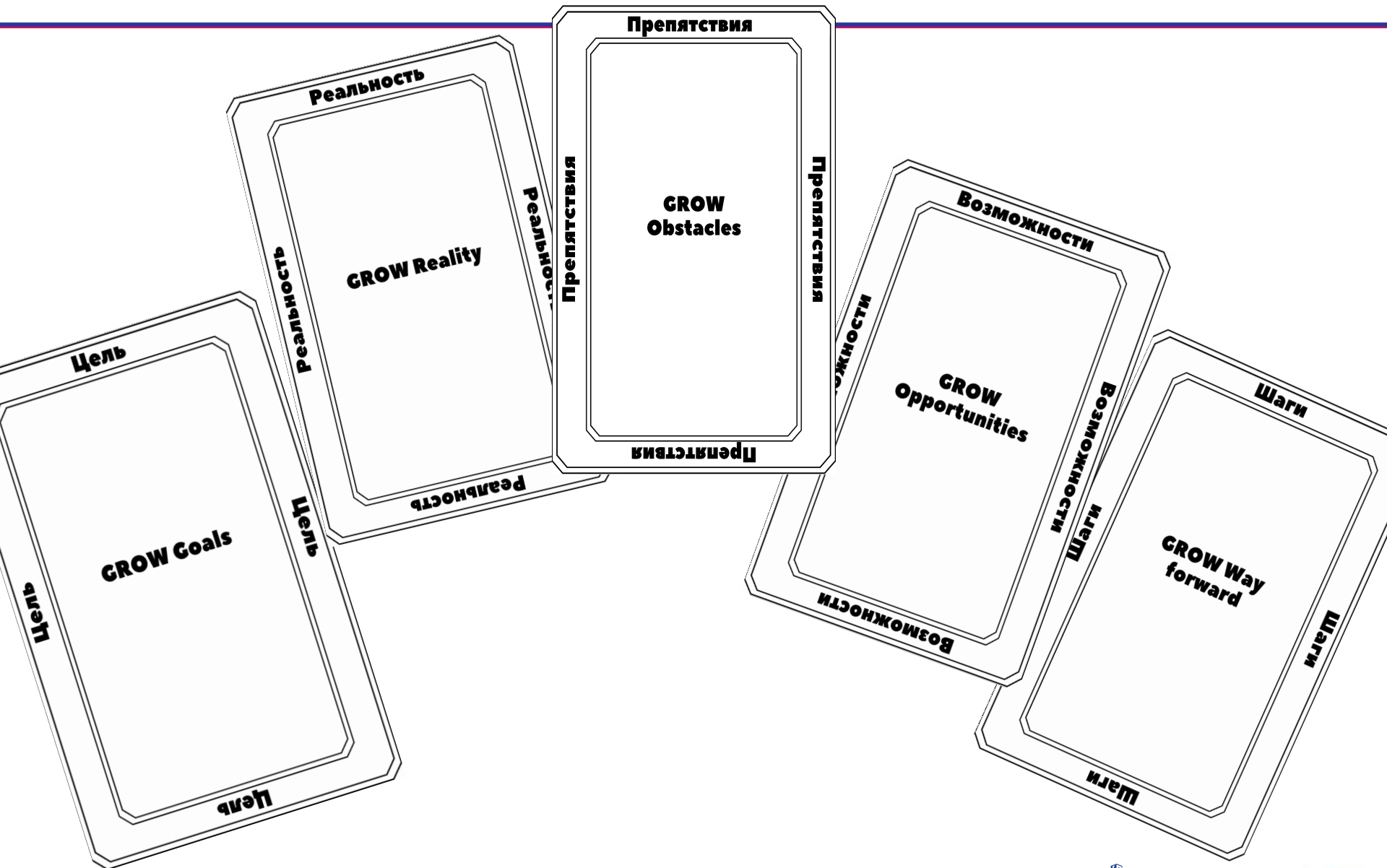
GROW Opportunities – ВОЗМОЖНОСТИ

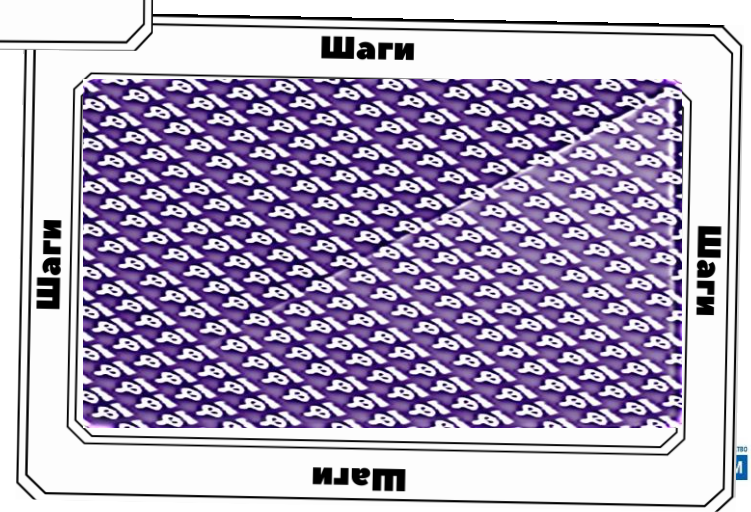
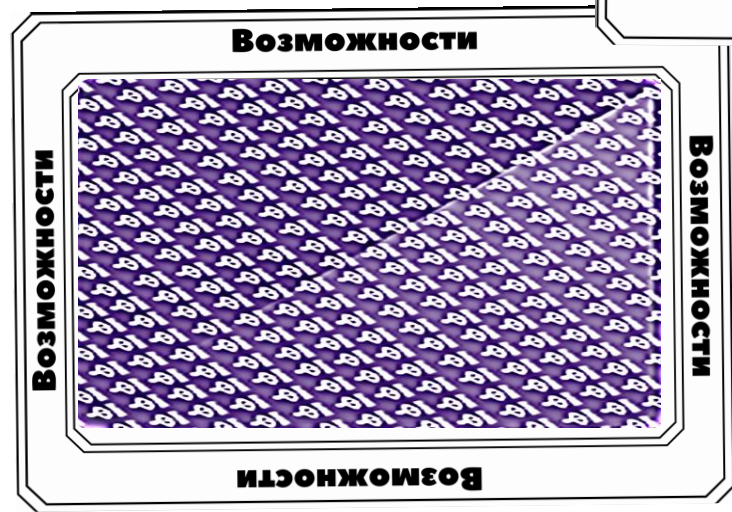
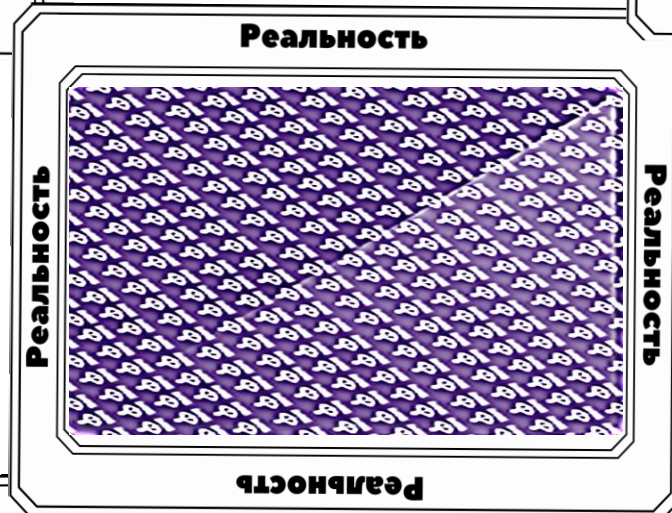
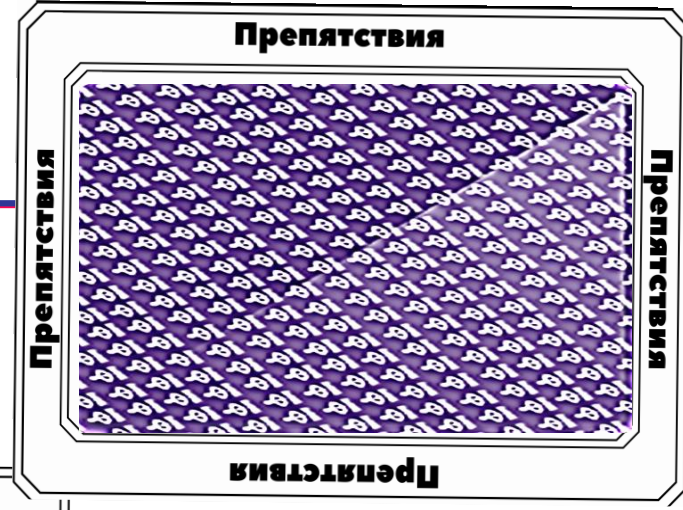
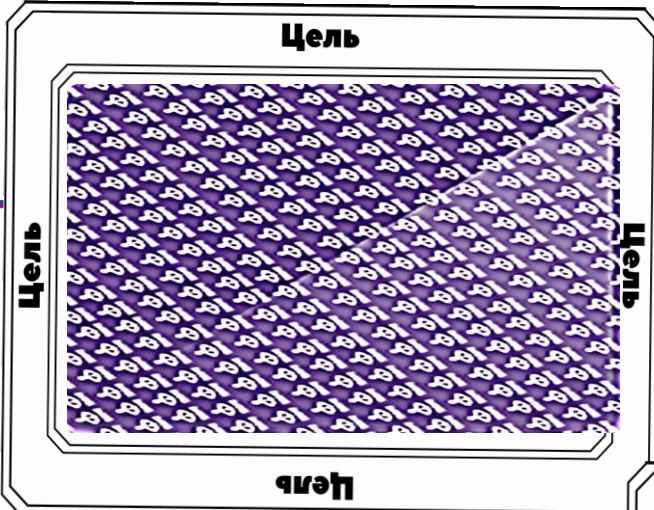
GROW Way forward – ШАГИ





# Техника «Работа с моделью «GROW» Дж. Уитмора»





# Техника «Работа с моделью «GROW» Дж. Уитмора»

- Просим описать, что изображено на картинке.
- Что эта за метафора? Что она значит?
- Как это можно связать с целью?
- Какая связь существует между изображением и словом, написанным на подложке?





# Техника «Работа с моделью «GROW» Дж. Уитмора»

- Просим описать, что изображено на картинке.
- Что эта за метафора? Что она значит?
- Как это можно связать с реальностью человека относительно его цели?
- Какая связь существует между изображением и словом, написанным на подложке?





# Техника «Работа с моделью «GROW» Дж. Уитмора»

- Просим описать, что изображено на картинке.
- Что эта за метафора? Что она значит?
- Как это можно связать с возможными препятствиями на пути к цели?
- Какая связь существует между изображением и словом, написанным на подложке?



# Техника «Работа с моделью «GROW» Дж. Уитмора»

- Просим описать, что изображено на картинке.
- Что эта за метафора? Что она значит?
- Какие есть возможности на пути к цели?
- Какая связь существует между изображением и словом, написанным на подложке?



# Техника «Работа с моделью «GROW» Дж. Уитмора»

- Просим описать, что изображено на картинке.
- Что эта за метафора? Что она значит?
- Какие необходимо предпринять шаги по направлению к цели?
- Какая связь существует между изображением и словом, написанным на подложке?





# Техника «Работа с моделью «GROW» Дж. Уитмора»





### III этап Выделение задач и средств

Выделение задач и средств в достижении целей происходит непосредственно на занятиях учащегося с педагогом, педагогом - предметником.

Психолог на этом этапе проводит **индивидуальные консультации по запросам педагога и учащегося.**

Мотивы участия в олимпиадах (конкурсах) по А.И. Савенкову

- Мотивация содержанием
- Мотивация процессом
- Мотивация самоутверждения, самосовершенствования, самореализации
- Общественные мотивы долга, ответственности, чести
- Широкие социальные мотивы
- Прогностические мотивы
- Мотив достижения успеха или избегание неудачи

## IV этап Поиск внутренних ресурсов и возможностей

**Цель - выделение и активизация внутренних ресурсов и возможностей личности учащегося.**

Реализация данной цели происходит в ходе участия учащегося в **психологическом тренинге** личностного роста, **через упражнения** на самопознание и самоактуализацию своего «Я».

В арсенале педагогов-психологов имеются аналогичные программы тренингов.



# Техника «Работа с гремлинами»

**Цель:** работа с ограничивающими убеждениями эмоционального характера

**Инвентарь:** бумага А-4, ручка





# Техника «Работа с гремлинами»

## Ход работы:

1. Определить и сформулировать ограничивающее (негативное)убеждение, которое мешает. Формирование ограничивающего убеждения (гремлина) по типу «я - дура», «я - неудачник», «я - трус» и т. д.

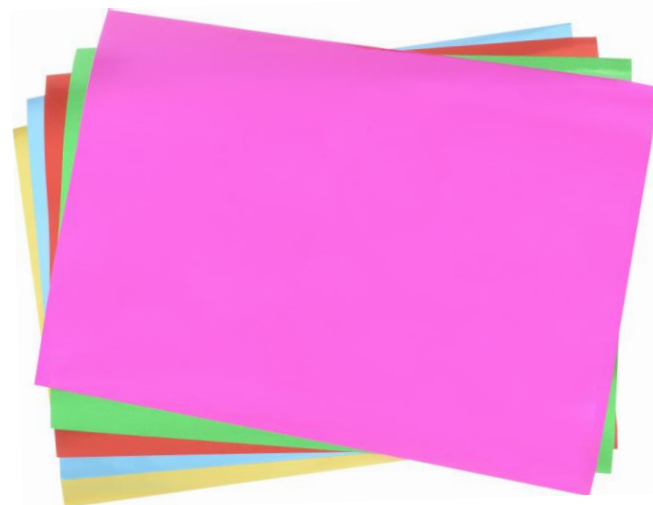


# Техника «Работа с гремлинами»

## Ход работы:

2. Клиент визуально представляет образ гремлина слева от себя. Детально описывает, как он выглядит, во что одет, как пахнет, какая прическа, как себя ведет, опрятный или нет. Дает имя гремлину. Важно, чтобы клиент вжился в роль своего гремлина, озвучил несколько фраз, отыграл. Важно нарисовать гремлина на бумаге.

3. Спрашиваем клиента: «Понимаешь ли ты, что это часть тебя? Хочешь ли быть таким?»

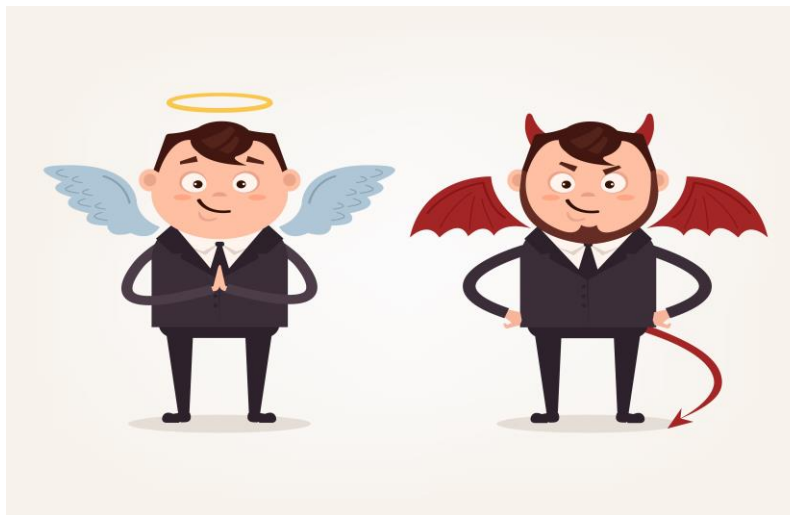


# Техника «Работа с гремлинами»

## Ход работы:

4. Узнаем у клиента: «А каким ты хочешь быть?». Клиент визуализирует справа от себя положительного гремлина. Детально его описывает и дает ему имя, рисует его. Максимально вживается в его роль.

5. Обращаемся к клиенту: «Теперь посмотри направо и налево, каким ты хочешь быть?» Почему для тебя важно быть таким? Если человек выбирает негативный образ гремлина, ищем вторичные выгоды и работаем над ними.





# Техника «Работа с гремлинами»

## Ход работы:

6. Прописываем с клиентом: «Какие 3 простые действия можно сделать в ближайшее время, чтобы стать таким» (на пути к своей цели – быть красивым, умным, стройным и т. д.)



**Цель - обучить учащихся наиболее продуктивному способу научной организации труда, снятие высокого уровня тревожности и профилактика «эмоционального выгорания» перед конкурсом.**

Данный этап включает в себя:

- **Проведение тестирования** «Как ты готовишься к занятиям», «Организованный ли Вы человек», «Совы и жаворонки». Данные тесты помогают определить сильные и слабые стороны индивидуального стиля деятельности учащихся.
- **Лекции на темы:** «Как работать с учебной и научной литературой», «Составление конспекта», «Организуй свое время», «День накануне олимпиады». Данная информация поможет распределить экономно время, средства и силы, избавиться от перегрузок.
- **Тренинговые занятия** с целью снятия тревожности перед конкурсом, нормализация эмоционального состояния учащихся. Данные занятия включают в себя упражнения на самопрезентацию, повышение уверенности в себе; элементы самовнушения и релаксации.

# Техника «Поверить в себя»

**Цель:** осознать, из чего складывается ощущение веры в себя, определить шаги по развитию уверенности

**Инвентарь:** «Диксит», «Эмоции судьбы», любые ресурсные колоды.





# Техника «Поверить в себя»

1. На листочке А4 рисуем шкалу, на левом краю отмечаем 1 на правом 10
2. Просим клиента описать чувства веры в себя, когда они на 10 баллов из возможных 10.
  - Как это для вас?
  - Что происходит в этих 10 баллах?
  - Как понимаете, что это именно 10?
3. Записать все, что говорит клиент о своем состоянии уверенности, когда оно на 10.

нет веры

есть вера

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....1

0

# Техника «Поверить в себя»

4. Насколько баллов он может оценить свою уверенность в себе на данный момент?

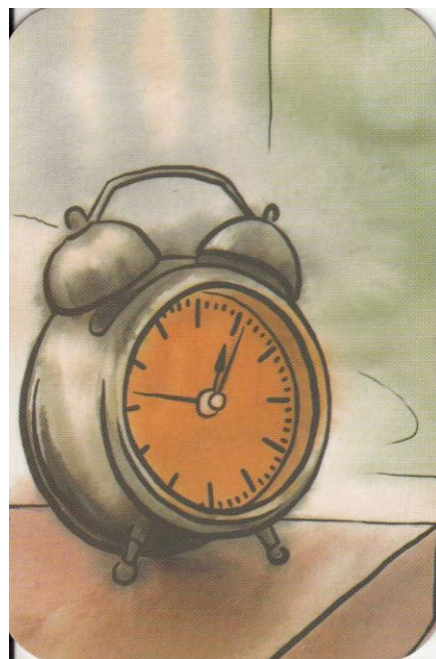
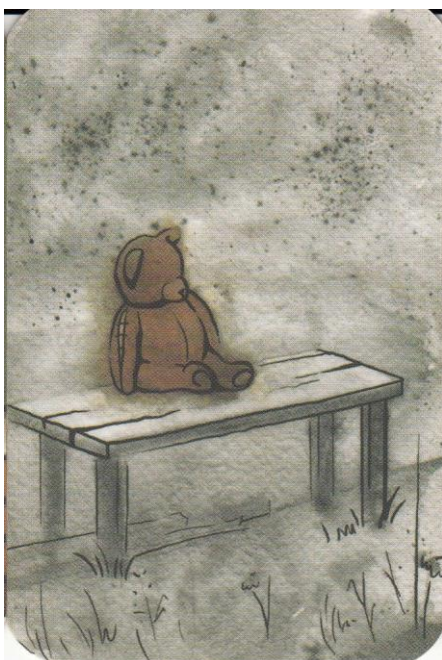
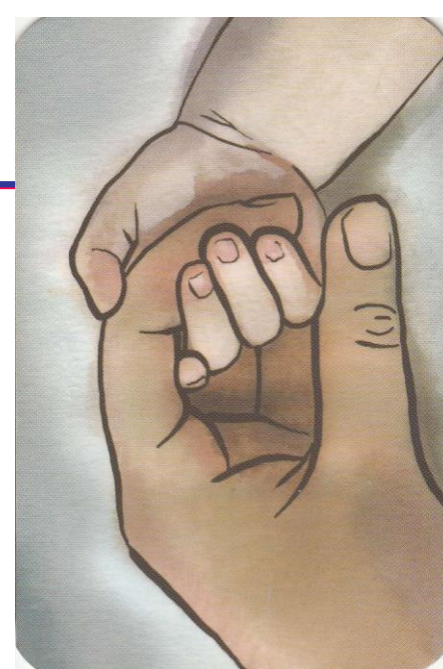
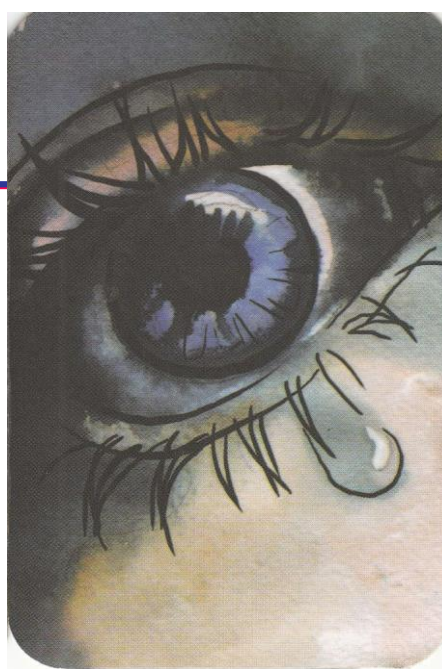
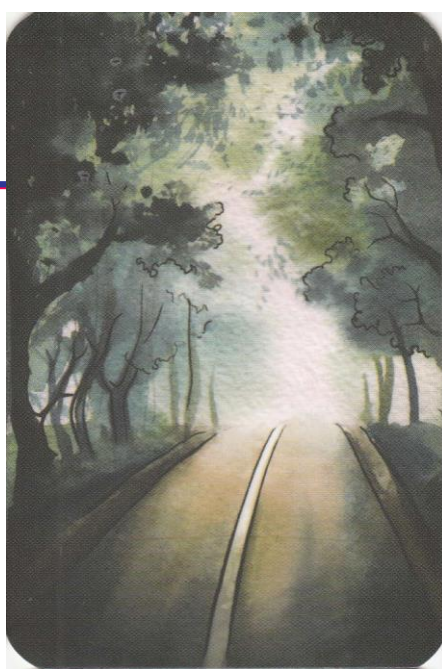
- Какая это цифра по шкале?
- Что происходит на этой цифре с состоянием уверенности?

нет веры

есть вера

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....1

0





## Техника «Поверить в себя»

1. Что происходит на картинке (опишите, что конкретно он видит – предметы, людей, животных, элементы природы и природных явлений)
2. Что вы чувствуете (важно, что бы это были именно чувства, а не мысли).
3. Что, по вашему мнению, сейчас происходит на картинке?  
Что на картинке привлекло ваше внимание больше всего и почему? Как вы думаете, почему?
7. Если на картинке изображён человек – кто он? О чём он думает? В какой период жизни мы его наблюдаем? Каков его характер? Каково его настроение? Если этот человек – ваша внутренняя часть, то какая? Что эта часть вашей личности хочет до вас донести? Какова её точка зрения на проблему?
8. Если на картинке изображено взаимодействие людей – кто из этих людей вы? Кто остальные изображённые люди? Что происходит? Каким будет развитие событий?
9. Если на картинке изображён пейзаж – где находится это место? Чьими глазами мы видим этот пейзаж? Что привело этого человека туда? Куда он стремится? Что его ведёт? Что происходит за границами видимого на картинке?
10. Если на картинке имеются различные предметы – для чего они служат? Как бы вы могли их применить в контексте выбранной темы? Где в вашей жизни есть место для таких вещей?

# Техника «Поверить в себя»

5. И так с каждой цифрой (от «состояния сейчас») до 10. Можно записывать ключевые фразы клиента на каждой цифре по шкале.

6. Вернувшись к 10, просим вытянуть ВС 1 карту, как ответ на вопрос: «Что делает твое состояние у верности в себе особенным на 10?»

нет веры

есть вера

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....1

0



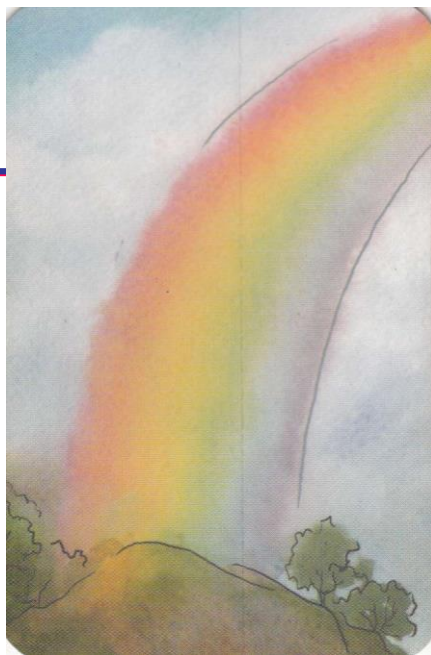




7



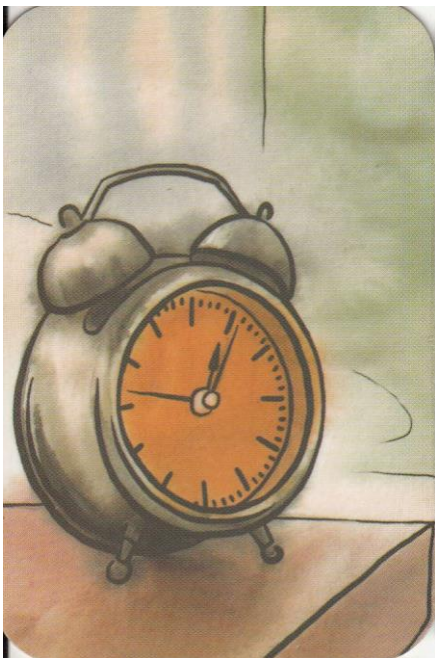
8



9



10

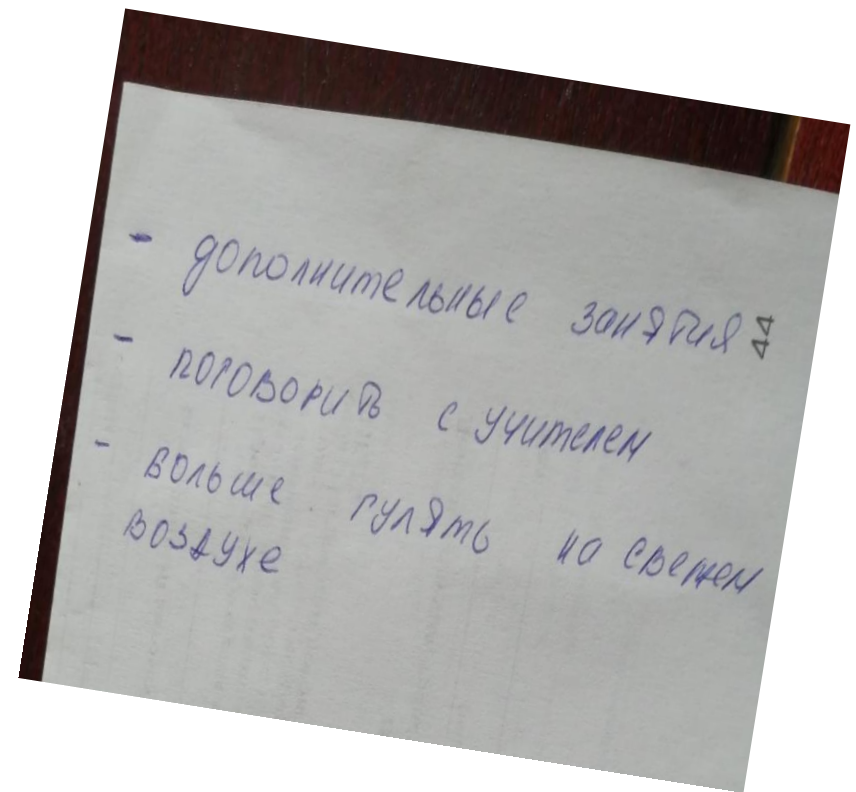
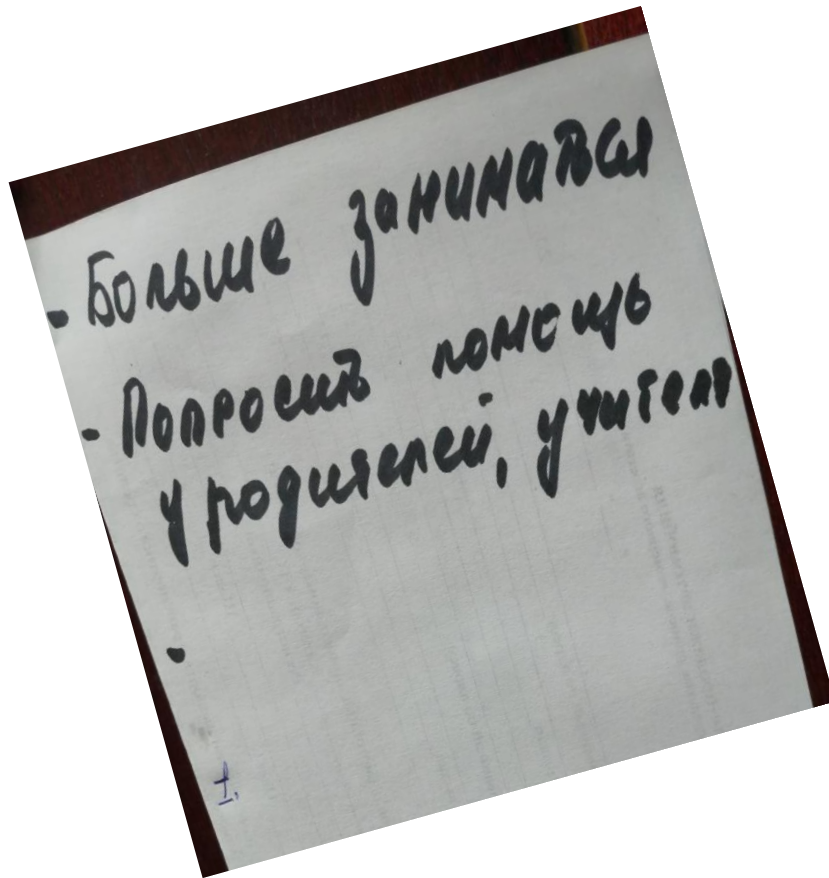


**То делает твое  
состояние уверенности  
в себе особенным  
на 10?**



# Техника «Поверить в себя»

7. Просим клиента озвучить и записать 3-5 пунктов плана для развития уверенности и поделиться выводами после упражнения.



# Техника простукивания

**Цель:** путем стимулирования определенных энергетических точек восстановить нормальное функционирование энергетической системы.

Техника простукивания работает с любым видом эмоционального стресса – это тревога, страхи, вина, все виды зависимостей, ограничивающие убеждения, которые не дают людям создать успешную процветающую жизнь, а также – физическая боль и болезни. Любая проблема, которая имеет эмоциональную основу, может быть исцелена с помощью этого метода.



# Техника простукивания

## Этапы выполнения:

1. Занять положение сидя, не скрещивать ноги и руки. Позаботьтесь о том, чтобы вас никто не беспокоил, не отвлекал.
2. Определиться с основной проблемой.

проблема



решение

3. Оценить по 10-бальной шкале степень интенсивности неприятных эмоций, когда вы думаете об этой проблеме. Нам важно знать, где мы находимся, с чего начинаем.

нет веры

есть вера

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10



# Техника простукивания

4. Выпишите все аспекты проблемы: ощущения, эмоции, мысли, обстоятельства, причины, людей, и если есть впечатление, что что - то скрывается за этой проблемой.





# Техника простукивания

5. После этого вы начинаете простукивание по кругу с точки каратиста (не менее 4 раз) и одновременно проговариваете фразы, которые напоминают о самой проблеме, о негативной ситуации, которые её описывают.



# Техника простукивания

## 1 круг

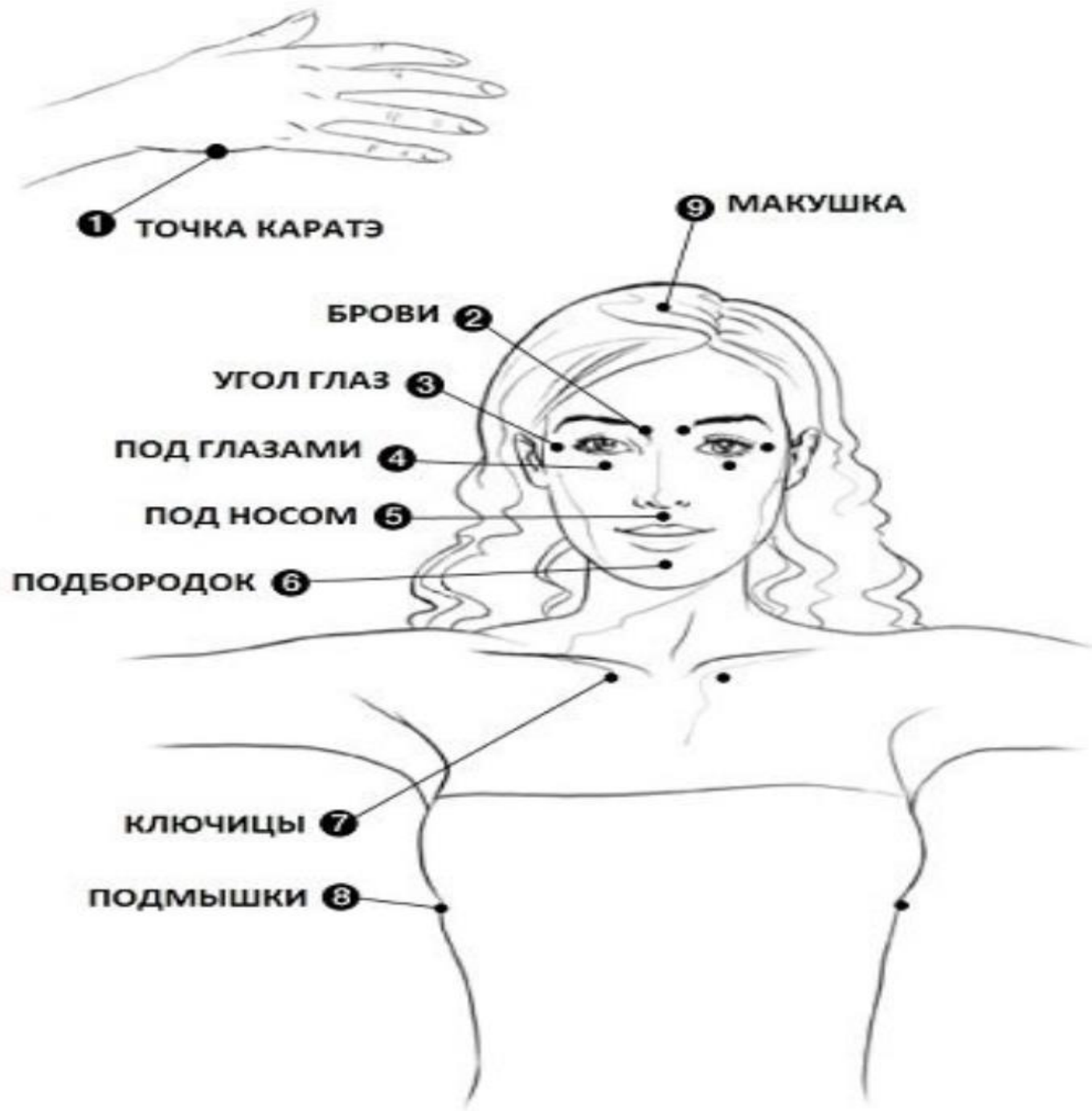
1. Точка «Каратиста» — на ребре любой ладони, на уровне на 1.5 см ниже основания мизинца. (ею каратисты бьют по кирпичам..)
2. Постучать 4 -7 на брови, 1 раз говоря проблему в виде: «"Не смотря на то, что у меня есть страх участвовать в конкурсе, я я глубоко и полностью люблю и принимаю себя»
3. Постучать 4-7 раз по точке сбоку глаза, 1 раз говоря проблему.
4. Постучать 4-7 раз по точке внизу глаза, 1 раз говоря проблему.
5. Постучать 4-7 раз по точке над губами под носом (ямочка), 1 раз говоря проблему.
6. Постучать 5-9 раз по точке под нижней губой - выемка между губой и подбородком, 1 раз говоря проблему.
7. Точка - начало ключицы (шишечка такая) 4-7 раз простучим, 1 раз проговорим проблему
8. Точка сбоку тела, там, где у женщин проходит бюстгальтер.

## 2 круг

А теперь продолжайте простукивание по кругу, начиная с точки каратиста и просто говорите о том, что вы чувствуете, на каждой новой фразе передвигаясь на следующую точку.

## N круг

Простучать каждую точку, произнося фразу "Даже если мне никак не удастся преодолеть эту проблему, не важно, по какой причине, я люблю себя и принимаю полностью таким, каков я есть" или же "Даже если я не верю, что этот метод может разрешить мою проблему, я принимаю себя таким каков я есть"





**Это нормально и естественно –  
гневаться, злиться, обижаться,  
раздражаться, стыдиться,  
бояться**





# Техника простукивания

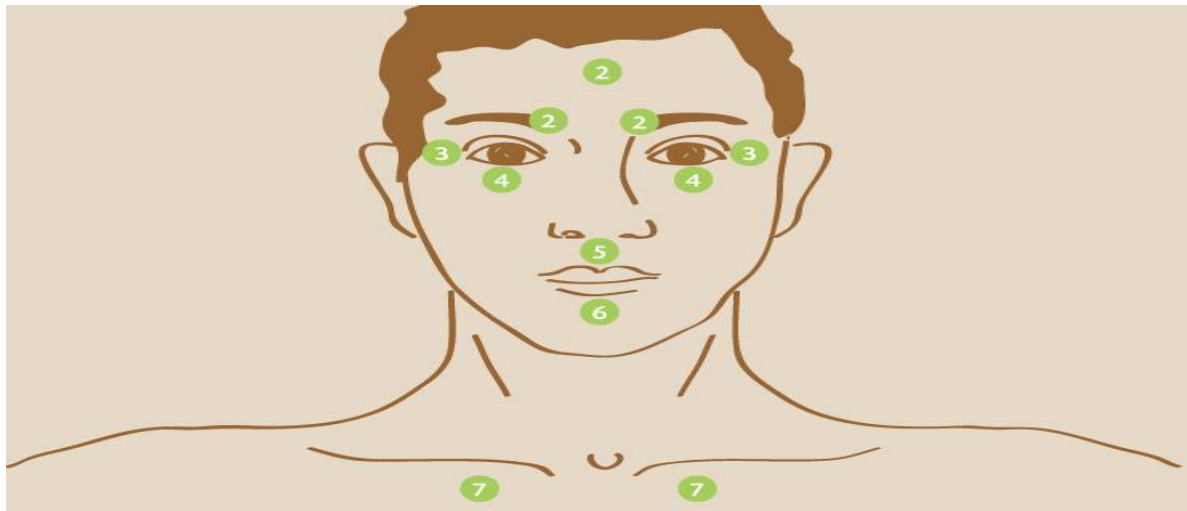
6. Сделайте несколько раундов, простучите несколько кругов.

**Первый круг** - принятие себя таким каким есть

**Второй круг** - мысли, эмоции, воображение, которые приходят

**Третий круг** - причины и все источники этой проблемы

**N круг** - завершающая фраза



# Заключение



**«Главное не победа, а участие!»**

# Мои контакты:

---

e- mail: ekim2006@mail.ru

страница в вк: <https://vk.com/id120766092>

страница в fb:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100016304885017>

страница b17:

<https://www.b17.ru/alexandrinka/>

WhatsApp: +7-920-177-31-39