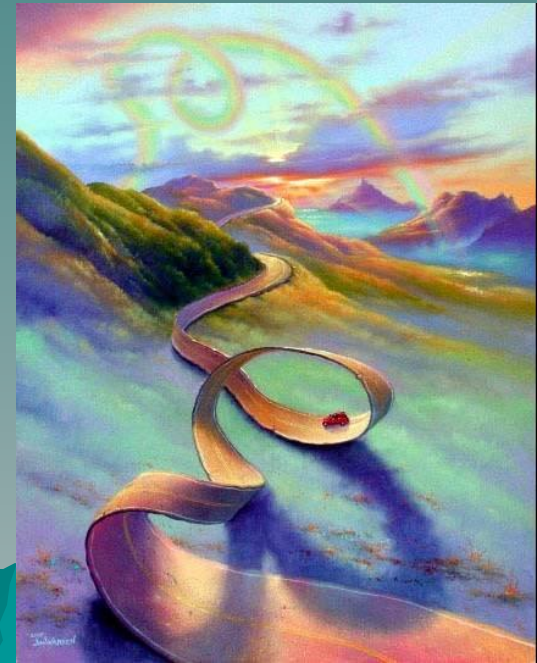




# Психологическое сопровождение предпрофильной подготовки и профильного обучения в гимназии №97

Автор презентации  
Анурова Л.В.

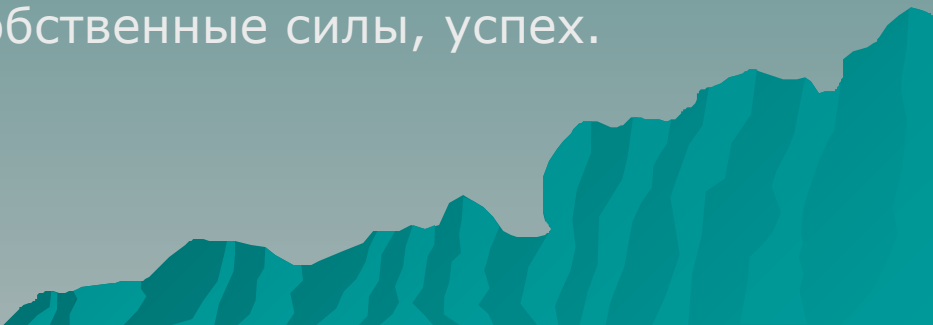


# Психологическая подготовка к выбору профессии

- ◆ **Цель:** Активизация процесса формирования психологической готовности учащихся к профессиональному самоопределению.
- ◆ **Задачи:** Формирование ответственного отношения к выбору профессионального пути через расширение границ самопознания и получения информации о мире профессий.
- ◆ **Актуальность:** В современном понимании смысл профориентационной работы заключается в постепенном формировании у подростков внутренней готовности к осознанному и самостоятельному планированию, корректировке и реализации своих профессиональных планов и интересов.
- ◆ Задача школы – воспитание человека, умеющего ставить перед собой достижимые цели, выбирать оптимальный путь их достижения, анализировать результаты деятельности, извлекать уроки из неудач и брать на себя ответственность за свои поступки. Работа по профессиональному самоопределению предполагает развитие познавательных процессов, эмоционально-волевой и коммуникативной сферы, мотивации.
- ◆ Профильное обучение – это тот участок работы, где психолог может проявить себя: тут и профдиагностика, и формирование реалистических представлений о себе, и очевидный для всех результат – объективный отбор в профильные классы, и психологическое сопровождение предпрофильной и профильной подготовки ( превентивная работа).
- ◆ Необходим цикл занятий, направленных на изучение личностных особенностей школьников и формирование реалистического самовоспитания и саморегуляции, самоактуализации, ознакомление с миром профессий, с требованиями рынка труда и образовательных услуг, с правилами выбора профессии, самопрезентации и планирования карьеры.
- ◆ **Уровень компетенции ведущего презентации:** опыт работы в качестве педагога-психолога в школе 18 лет, пед.стаж 25 лет. Систематически занималась проблемой профориентации. Имеются статьи в сборниках научно-практической конференции ИПКПРО «Профильное обучение как социально-психологическая проблема». Приняла участие и получила благодарственное письмо ИПКПРО за активность в развитии идей поддержки и сопровождения образовательного процесса по профилизации в областной профессиональной олимпиаде психологов. Написала программу курса «Психологическая подготовка к выбору профессии» (для учащихся 11классов) и апробировала ее на занятиях с учащимися 11 классов в 2007-2008 учебном году.

# «Приобрети уверенность».

## Тренинг саморегуляции

- ◆ Цель: тренинг уверенности в себе призван помочь учащимся 11 классов в нелегкий, напряженный период, связанный со сдачей экзаменов и поступлением.
  - ◆ Задачи: формирование информационного пространства (блок теоретической информации).
  - ◆ Обеспечение средствами самопознания (блок диагностических процедур).
  - ◆ Усиление «Я –центра» и идентичности (блок приемов и упражнений).
  - ◆ Ожидаемый результат: Создание благоприятного психологического климата.
  - ◆ Формирование установки на самоанализ и обязательный успех.
  - ◆ Разобраться в причинах своей неуверенности.
  - ◆ Овладеть техниками и приемами саморегуляции.
  - ◆ Поддержать друг друга.
  - ◆ Сформировать веру в себя, в собственные силы, успех.
- 

# Ход тренинга

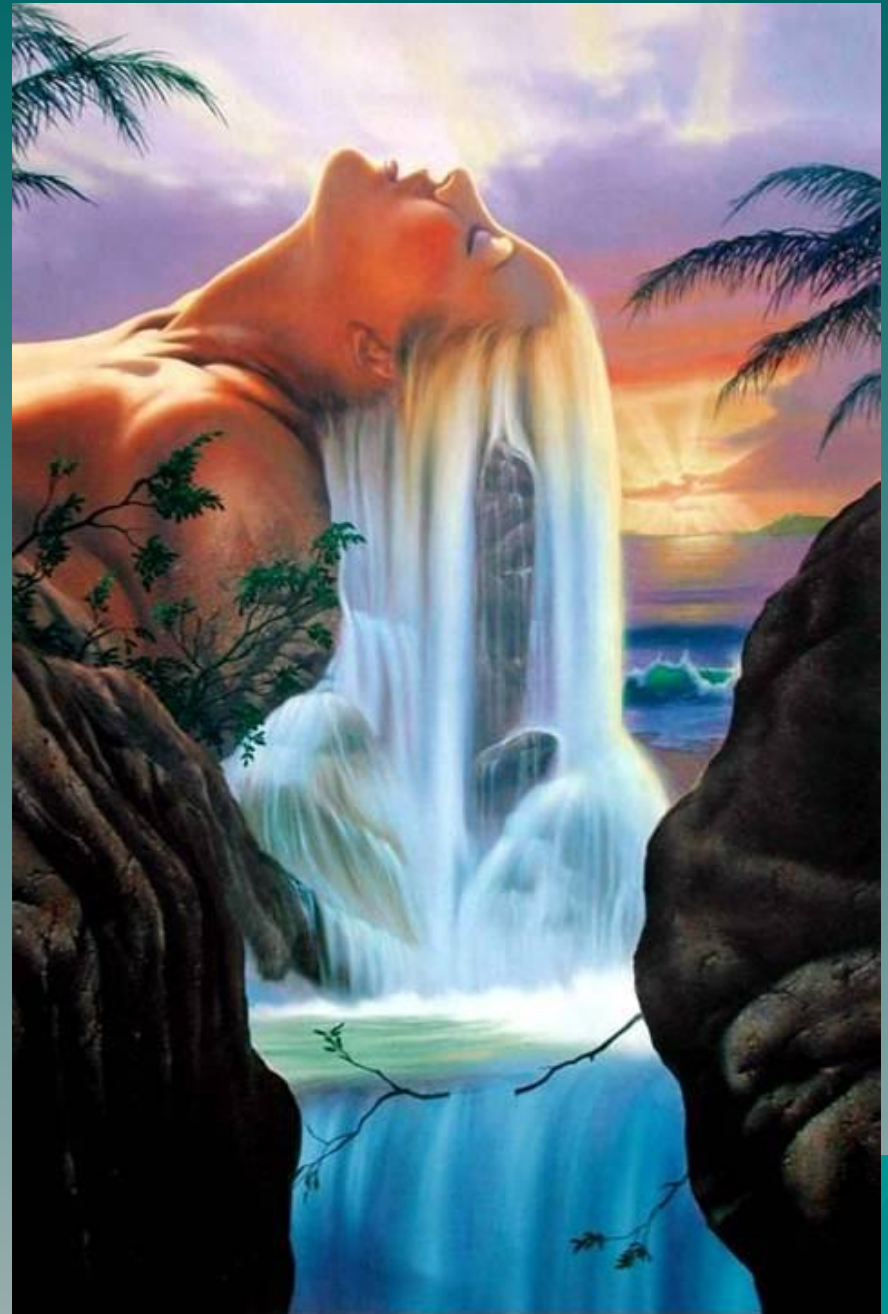
Ведущий. Здравствуйте! Я рада видеть каждого из вас и надеюсь на творческую и конструктивную работу. Сегодня я познакомлю вас с механизмами возникновения тревоги, (а экзамен-это особая фрустрирующая ситуация. Страх, тревога-это нормально).а главное, научиться способам психорегуляции эмоциональных состояний, самоуправлению, саморегуляции, самоконтролю. А что это такое? Самоуправление личности называют процесс целенаправленных воздействий на себя, свою личность, позволяющий осуществить жизненные цели и планы. В повседневной жизни осуществляется тактическое самоуправление, саморегуляция.

Саморегуляция личности- управление собственными психическими состояниями и поведением (даже мыслями)в рамках сложившейся ситуаций.



Цели ставит сам человек и сам проявляет различные формы активности- в общении, поведении, деятельности, сам управляет частично своими переживаниями, психическими состояниями. Жизнь не может быть настолько тяжела, чтобы ее нельзя было облегчить своим отношением к ней.

Воля- процессы сознательной регуляции личностью своей деятельности и поведения, обеспечивающие преодоление трудностей при достижении цели. Можно сказать, что воля- это власть человека над самим собой: способность управлять собой, регулировать свою деятельность.



- ◆ Для начала я предлагаю поработать над тестом «Самооценка умений самоуправления и саморегуляции»:
- ◆ Оцените в пятибалльной системе свой уровень владения знаниями и умениями самоуправления и саморегуляции личности.
- ◆ Участники по очереди знакомят группу с результатами работы по тесту. Итак, мы узнали, кому необходимо научиться управлять собой в сложных эмоциональных ситуациях, получить представление об аутогенной тренировке, релаксации и медитации.
- ◆ Для того чтобы настроиться на эффективную работу, предлагаю небольшую интеллектуальную разминку:
- ◆ Коррекционную пробу на развитие внимания.(5 мин)
- ◆ Тест ТИПС и КОТ (первые пять заданий 5 мин.)
- ◆ Память методика 10 слов ( зрительная 5 мин.)  
Стимульный материал напечатать на отдельных листочках:  
ВОЛЯ, САМОРЕГУЛЯЦИЯ, САМОКОНТРОЛЬ, РЕЛАКСАЦИЯ,  
СТРЕСС, ДЕПРЕССИЯ, УВЕРЕННОСТЬ, ИНТЕЛЛЕКТ,  
РАССТАВАНЕНИЕ, ТЕМПЕРАМЕНТ, ЭМОЦИИ, ПОБЕДА.
- ◆ ВЕРА, САМООБЛАДАНИЕ, ТЕРПЕНИЕ, ЖЕЛАНИЕ.
- ◆ Пиктограммы: Сейчас я буду зачитывать вам слова или словосочетания, а вы должны к каждому из названных мной слов сделать какой-либо рисунок, отражающий это слово. После выполнения задания напишите рядом с рисунками исходные слова. А сейчас мы переходим к релаксации и психотехникам аутотренинга, которые помогут вам снять психическое напряжение, достигнуть эмоциональное равновесие, состояние покоя, расслабления после сильных переживаний или нагрузок.
- ◆ Вы будете чувствовать, что сознание становится все более и более ясным, а тело более свежим и энергичным. Досчитав до 10, откройте глаза, вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилив сил и желание действовать.

## ◆ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

- ◆ Эффект расслабления нервной системы при больших нагрузках и усталости достигается при использовании аудиовизуальных каналов восприятия.
- ◆ Действие музыки. Послушайте музыку, которая вам нравится. Проведите эксперимент и выясните, какие музыкальные жанры и как действуют на вас (успокаивают, бодрят, возбуждают). При душевной усталости полезно послушать сочинения Миллера и Лундстрема. При стрессах - музыку Баха и Моцарта, некоторые песни «Битлз». Изумительны для релаксации романсы. Прекрасна современная инструментальная музыка.
- ◆ ЗВУКИ ПРИРОДЫ. Морского прибоя, щебетания птиц или шума ветра. При прослушивании закройте глаза и мысленно перенеситесь на пустынное побережье с пальмами или в хижину высоко в горах, откуда открывается прекрасная панорама. Утопите ваши повседневные заботы в море или сбросьте их в глубокую долину. Отвлекающие занятия. Релаксационным эффектом (хотя и очень индивидуальным) обладают: - просмотр различных теле - и видео -программ; - просмотр произведений изобразительного искусства; - рукоделие, занятия прикладным творчеством; - чтение детективов, художественной литературы, прессы; - психофизическая гимнастика, водные процедуры, массаж. СЛОВЕСНЫЕ ФОРМУЛЫ. Применение формул саморегуляции, сочетающих мышечную и физическую релаксацию... Я лежу на берегу реки в лесу, журчит вода, поют птицы, шумит листва деревьев, Я спокоен...
- ◆ Я лежу на спине, смотрю в голубое небо, там плывут облака, надо мной качаются верхушки деревьев, я слушаю успокаивающий шум леса... Я как будто повис в воздухе, будто нахожусь в состоянии невесомости... У меня такое ощущение, будто я растаял, моя правая рука погружена в нагретый солнцем песок, песок нагревает правую руку... и т.п.

## ◆ РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ

- ◆
- ◆ Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте, что вы на пляже зарываете пятки в песок. Тверже! И расслабьтесь.
- ◆ Повторите еще раз. Сосредоточьтесь на этом ощущении, (пауза 20 с).
- ◆ Кисти рук. Сожмите одновременно обе руки очень крепко в кулаки.
- ◆ Сожмите вместе оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Задержите их в этом положении. И расслабьтесь.
- ◆ Повторите. Для того чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Задержите их в этом положении. И расслабьтесь.
- ◆ Плечи. Поднимая плечи, мысленно попытайтесь достать до мочек ушей вершинами плеч. Задержите! Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Повторите. Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее.
- ◆ Рот. Улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть улыбка до ушей. Задержите! И - расслабьтесь.
- ◆ Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите кого-то поцеловать. Сожмите их максимально крепко и плотно... Распустите мышцы вокруг рта, дайте им расслабиться. Еще более и более расслабляйте их.
- ◆ Глаза. Крепко зажмурьте глаза. Представьте, что в ваши глаза попал едкий шампунь. Задержите! Расслабьтесь.
- ◆ Теперь максимально поднимите брови. Не забудьте, что ваши глаза должны быть при этом закрыты. Задержите положение. И расслабьтесь. Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление лица.
- ◆



- ◆ **Заключительное расслабление**
- ◆ Вы расслабили большинство основных мышц вашего тела.
- ◆ Переберите в обратном порядке мышцы, которые вы напрягали,
- ◆ расслабляя их еще сильнее. Вы почувствуете расслабление,
- ◆ проникающее в ваше тело, как теплая волна. Начиная со лба, оно
- ◆ переходит на глаза и щеки. Вы чувствуете расслабление,
- ◆ проникающее в нижнюю часть лица, затем оно опускается на плечи.
- ◆ На грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются
- ◆ ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы чувствуете,
- ◆ что ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это
- ◆ приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством
- ◆ расслабления.
- ◆ Пробуждение. Теперь вы хотите выйти из состояния релаксации,
- ◆ ощутить себя и окружающий мир. Считайте 1 до 10. На каждый счет
- ◆

Тренингом релаксации надо заниматься в подходящих условиях дома. Выберите спокойное место, с приглушенным освещением. Сядьте в удобное кресло, освободитесь от стесняющей вас одежда-жмущих поясов, галстуков, тяжелой верхней одежды, галстуков, тесной обуви. Снимите очки или выньте контактные линзы. Представим, что все условия созданы.

- ◆ Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 с., что повторяется дважды (если вы чувствуете остаточное напряжение в мышце, то количество сокращений мышечных групп можно увеличить до семи раз). Во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Дышите нормально или, если вам так удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц.

## ◆ НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

- ◆ Грудная клетка. Сделайте очень глубокий вдох. Попробуйте вдохнуть весь воздух, который вас окружает. Задержите воздух... и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и перейдите к нормальному дыханию.
- ◆ Почувствовали ли вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли вы расслабление после выдоха? Запомните это ощущение, осознайте, оцените его, поскольку придется повторять это упражнение.
- ◆ Ступни ног и икры. Поставьте обе ступни плотно на пол. Оставьте пальцы ног на полу и поднимите обе пятки так высоко, насколько это возможно. Задержите их в таком положении и расслабьтесь. Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны почувствовать напряжение в икрах.
- ◆ Вы могли почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию. Теперь оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимите как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Задержите их и расслабьтесь. Вы можете почувствовать покалывание в ступнях. Попробуйте почувствовать это покалывание. Повторите. Пусть мышцы становятся все тяжелее и расслабленнее. (Пауза -20 сек).
- ◆ Бедра живот. Это упражнение очень простое. Надо вытянуть прямо перед собой обе ноги (можно вытягивать по одной ноге). При этом икры не должны напрягаться. Задержите! И... расслабьтесь. Пусть ноги мягко упадут на пол. Повторите. Почувствуйте напряжение в бедрах.
- ◆ Для снятия напряжения, тревожности, дискомфорта можно применить следующий простой прием. Дело в том, что нервная система запоминает состояния, в которых находился человек (эмоциональная память). Такие приятные, комфортные состояния (переживания) можно искусственно вызывать из эмоциональной памяти, тем самым, скомпенсировав свои проблемы.
- ◆ Эти состояния психологического или даже физического комфорта, которые можно вызвать из эмоциональной памяти, и называют ресурсными.

- ◆ Упражнение «Ресурсное состояние» Ресурсное состояние основано
- ◆ на воспоминаниях о когда-то испытанном наслаждении, успешно
- ◆ выполненной работе, приятных состояниях внутренней гармонии,
- ◆ уверенности. Чтобы научиться входить в ресурсное состояние,
- ◆ необходимо освоить четыре шага:
- ◆ -1 шаг. Поиск воспоминаний об успехе в своем прошлом опыте:
- ◆ вспомните, когда у вас что-то получалось легко, вдохновенно,
- ◆ красиво – вам самим и окружающим это очень нравилось.
- ◆ - 2 шаг. Займите удобное положение и попробуйте пережить то
- ◆ состояние успеха снова. При этом полезно себя спросить: «Что я
- ◆ видел, когда у меня все так хорошо получалось? Что слышал? Что
- ◆ при этом чувствовал?»
- ◆ 3 шаг. Когда воспоминание о прежней ситуации успеха восстановится и достигнет
- ◆ наибольшей интенсивности, дотроньтесь пальцами правой руки до запястья
- ◆ левой, чтобы установить условный рефлекс по типу «стимул-реакция». Запомните
- ◆ ту точку, к которой прикасались, и с каким нажимом было прикосновение. Такое
- ◆ установление условной связи называется «якорением» в психотерапии.
- ◆ 4 шаг. Вхождение в ресурсное состояние. Повторить второй и третий
- ◆ шаги, т.е. снова войти в воспоминание о ресурсном состоянии и
- ◆ снова установить тот же самый «якорь».
- ◆ Теперь у вас есть чудодейственный механизм вхождения в ресурсное
- ◆ состояние. В любой трудный момент в жизни, используя свой
- ◆ «ресурсный якорь», вы почувствуете прилив сил».
- ◆ Рекомендации по релаксации
- ◆ Можно записать подходящую для вас программу релаксации на магнитофон,
- ◆ видео и облегчить себе контроль за переходом от одного упражнения к другому.
- ◆ **Домашнее задание:** составить портрет (словесный) уверенного и
- ◆ психологически здорового человека.