

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
ГБОУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

Республиканский центр психолого-педагогической, медицинской  
и социальной помощи

**Методические рекомендации  
для педагогов-психологов по подготовке  
к участию в республиканском этапе  
Всероссийского конкурса профессионального  
мастерства  
«Педагог-психолог года»**

Улан-Удэ  
2022

УДК 159.9:37  
ББК 88.6  
М545

**Составители:**

Старший методист РЦППМСП, кандидат психологических наук	Худякова И. С.
Руководитель РППМСС	Гунсурунова Р. В.
Педагог-психолог РЦППМСП, победитель республиканского этапа Всероссийского конкурса «Педагог-психолог – 2022» в Республике Бурятия	Кушнарева Н. А.

**М545 Методические рекомендации для педагогов-психологов по подготовке к участию в республиканском этапе Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог года» – Улан-Удэ : НоваПринт, 2022. – 32 с.**

Методические рекомендации содержат материалы по подготовке к участию в республиканском этапе Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог года», по прохождению конкурсных испытаний, по оформлению документов, необходимых для подачи заявки.

В Методических рекомендациях даны рекомендации по подготовке к публичным выступлениям в рамках конкурсных испытаний, а также упражнения по развитию навыков саморегуляции.

Методические рекомендации адресованы педагогам-психологам образовательных организаций, участникам республиканского этапа Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог года», а также специалистам методических служб, курирующих данное направление.

УДК 159.9:37  
ББК 88.6

## Содержание

Введение.....	4
1. Общие положения республиканского этапа Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог года» .....	5
2. Особенности подготовки педагогов-психологов к конкурсным испытаниям.....	6
2.1. Особенности подготовки к конкурсному испытанию – «Характеристика профессиональной деятельности» .....	6
2.2. Особенности подготовки к конкурсному испытанию – «Визитная карточка» .....	7
2.3. Особенности подготовки к конкурсному испытанию – «Блиц-интервью».....	8
2.4. Особенности подготовки к конкурсному испытанию – «Мастер-класс».....	10
2.5. Особенности подготовки к суперфиналу – «Профессиональные кейсы» .....	13
Критерии оценивания конкурсного испытания «Профессиональные кейсы» .....	13
3. Подготовка педагога-психолога к публичным выступлениям.....	15
4. Саморегуляция как метод самопомощи при прохождении конкурсных испытаний.....	20
Список литературы.....	25
Приложения .....	27

## Введение

В настоящее время все большее количество профессионалов, работающих в самых разных направлениях образовательной деятельности, стремится к усовершенствованию своего рабочего процесса. Многие разрабатывают новые методики, открывают таланты своих подопечных, добиваются высоких результатов в своей профессиональной деятельности.

Республиканский этап Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог года» (далее – Конкурс) – это событие, несущее в себе глубокий психологический смысл, а не формально-официальное мероприятие. Конкурс – это способ раскрыть внутренние ресурсы личности, прекрасная возможность для их исследования, интеграции и отличный шанс для обретения личностью целостности и гармонии.

Конкурс является практической программой, ориентированной на развитие психологической службы в системе образования в Республике Бурятия, пропаганду психологических знаний как обязательной составляющей образовательной деятельности, способствующей повышению гуманистической направленности и индивидуализации, эффективности и конкурентоспособности российского образования, а также на содействие профессиональному развитию психологов образования.

Цель Конкурса – повышение профессионального уровня и наиболее полная реализация творческого потенциала психологов образования Республики Бурятия, повышение престижа психологической службы в системе образования Республики Бурятия.

Задачами Конкурса являются:

- 1) создание условий для самореализации педагогов-психологов, раскрытия их творческого потенциала;
- 2) выявление талантливых педагогов-психологов системы образования Республики Бурятия, их поддержка и поощрение;
- 3) распространение передового профессионального опыта педагогов-психологов организаций, осуществляющих образовательную деятельность, центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи;
- 4) тиражирование лучших психолого-педагогических практик и инновационных технологий оказания психолого-педагогической помощи участникам образовательных отношений.

Проводимый ежегодно конкурс профессионального мастерства педагогов-психологов уже стал традицией. Участники профессионального конкурса на своем примере доказывают, что талант педагога-психолога – это прежде всего призвание и огромный труд. Идеал современного участника профессионального конкурса – это высококлассный специалист, не просто носитель глубоких знаний, а человек по-настоящему творческий, энергичный, бесконечно преданный своему делу. Как отмечают участники и организаторы профессиональных конкурсов, на конкурсе происходят активизация инновационной работы, выявление и поддержка новаторства в процессе освоения современных программ, методик и технологий развития, воспитания и обучения детей<sup>1</sup>. Но без необходимой организационной и

---

1 Малютин А. А. Конкурсы профессионального мастерства как средство творческой самореализации педагогических работников [Электронный ресурс] // Педагогическое сообщество. Урок.РФ.

содержательной подготовки к профессиональному конкурсу даже высококлассному специалисту не всегда удастся показать свое мастерство в сложных, а зачастую и в непривычных условиях соревнования.

## **1. Общие положения республиканского этапа Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог года»**

1.1. В Республике Бурятия Конкурс проводится ежегодно.

1.2. Организацию и проведение Конкурса осуществляет Министерство образования и науки Республики Бурятия.

1.3. Организационно-техническое и информационно-методическое сопровождение Конкурса осуществляет оператор Конкурса – Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Республиканский центр образования».

1.4. Принять участие в Конкурсе могут педагоги-психологи организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в том числе специальных учебно-воспитательных учреждений открытого и закрытого типов, центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, расположенных на территории Республики Бурятия.

1.5. Выдвижение кандидата для участия в Конкурсе осуществляется с его согласия органом местного самоуправления муниципального образования, осуществляющим управление в сфере образования, при условии, что кандидат является работником муниципальной образовательной организации, или коллегиальным органом организации при условии, что кандидат является работником иных организаций (государственных учреждений интернатного типа, учреждений среднего профессионального образования), путем представления следующих документов:

1) представление (решение) о выдвижении кандидата для участия в Конкурсе от муниципального органа управления образованием (для педагогов-психологов муниципальных образовательных организаций), от коллегиального органа организации (для педагогов-психологов иных организаций) (Приложение 1);

2) заявление кандидата на участие в Конкурсе (Приложение 2);

3) анкета кандидата (Приложение 3);

4) копия документа об образовании и (или) о квалификации, заверенная руководителем образовательной организации;

5) выписка из трудовой книжки кандидата, заверенная руководителем организации;

6) цветная портретная фотография кандидата;

в установленные сроки прилагаются:

7) конкурсная работа «Характеристика профессиональной деятельности»;

8) конкурсная работа «Визитная карточка».

1.6. Конкурс состоит из трех этапов:

1) заочный этап Конкурса включает два экспертных испытания: «Визитная карточка» и «Характеристика профессиональной деятельности»;

2) очный этап Конкурса включает в себя «Мастер-класс», «Блиц-интервью»;

3) финальный этап Конкурса – «Профессиональный кейс».

1.7. В целях оценки выполнения заданий первого тура республиканского этапа Конкурса и определения лауреатов Конкурса создается Экспертная комиссия Конкурса. Состав Экспертной комиссии определяется Оргкомитетом.

1.8. На основании суммарных оценок экспертов заочного этапа Конкурса выстраивается общий рейтинг участников. Первые по рейтингу 20 педагогов-психологов становятся участниками второго очного этапа Конкурса.

1.9. В целях оценки выполнения заданий второго тура и финального тура регионального этапа Конкурса и выбора победителей создается Жюри Конкурса. Состав Жюри определяется Оргкомитетом.

1.10. После прохождения очного этапа Конкурса первые по рейтингу 10 участников становятся лауреатами и допускаются к выполнению финального конкурсного испытания «Профессиональные кейсы».

1.11. Победителем Конкурса признается участник финала, набравший наибольшее количество рейтинговых баллов.

1.12. Победитель, призеры и лауреаты награждаются дипломами. Победителю вручается приз и предоставляется право участвовать в федеральном этапе Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог России».

1.13. Результаты Конкурса публикуются в средствах массовой информации.

## **2. Особенности подготовки педагогов-психологов к конкурсным испытаниям**

Образовательная среда находится в процессе постоянного развития. Динамика современной жизни неизбежно отражается на практической деятельности педагогов-психологов сферы образования, вслед за этим меняются содержание и структура конкурсных испытаний.

Традиционными конкурсными испытаниями являются «Характеристика профессиональной деятельности» и «Визитная карточка». Остальные конкурсные испытания варьируют и зависят от запросов педагогической практики.

### **2.1. Особенности подготовки к конкурсному испытанию – «Характеристика профессиональной деятельности»**

«Характеристика профессиональной деятельности» – анализ Конкурсантом своей профессиональной деятельности, представленный в формате Microsoft Word в объеме не более 10 страниц, включающий следующие основные разделы:

а) Сведения о профессиональном и дополнительном профессиональном образовании;

б) Сведения об особенностях организации (место работы Конкурсанта) и об особенностях субъектов образовательных отношений;

в) Сведения о цели, задачах и основных направлениях профессиональной деятельности Конкурсанта в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»<sup>1</sup>;

---

1 Приказ Минтруда России от 24 июля 2015 г. № 514н «Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)».

г) Перечень применяемых Конкурсантом психолого-педагогических технологий, методик, программ в соответствии с задачами профессиональной деятельности Конкурсанта;

д) Перечень разработанных Конкурсантом локальных или методических документов, медиапродуктов, программ, проектов и др. с указанием сведений об апробации и обсуждении в профессиональном сообществе;

е) Обобщенные итоги профессиональной деятельности Конкурсанта за последние три года, отражающие результативность и эффективность психолого-педагогического сопровождения.

### **Критерии оценивания конкурсного испытания**

1. Соблюдение требований к оформлению документа (представлена полная, тематически организованная, соответствующая условиям Конкурса информация).

2. Отражение опыта работы (приведены сведения, подтверждающие эффективность решения профессиональных задач; полученные итоги профессиональной деятельности отражают реализацию федеральных государственных образовательных стандартов общего образования).

3. Учет требований профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» (приведены сведения о развитии профессиональных компетенций в соответствии с решаемыми практическими задачами; материалы иллюстрируют учет требований профстандарта в решении профессиональных задач);

4. Культура представления информации: соблюдены нормы (орфографические, пунктуационные, стилистические, грамматические) письменной речи; соблюдена четкая логика изложения; соблюдены правила заимствования).

### **Рекомендации для подготовки и успешного прохождения конкурсного испытания**

Для успешного прохождения данного этапа необходимо соблюдение следующих рекомендаций:

- соблюдайте четкую структуру документа, последовательное отражение основных разделов, в соответствии с указанными требованиями;
- обратите внимание на оформление документа (поля, шрифт и др.);
- соблюдайте объем документа, установленный требованиями;
- необходимо владеть знаниями о направлениях деятельности педагога-психолога, формах и методах работы, учитывать основные тенденции российского образования и потребностей современной практики, уметь структурировать свой профессиональный опыт;
- соблюдайте культуру письменной речи, деловой этикет;
- содержание характеристики должно быть грамотным: быть без орфографических, грамматических и пунктуационных ошибок.

## **2.2. Особенности подготовки к конкурсному испытанию – «Визитная карточка»**

«Визитная карточка» – видеоролик, представляющий педагога-психолога и рассказывающий об опыте реализации психолого-педагогической практики и/или инновационной технологии оказания психолого-педагогической помощи участникам

образовательных отношений, осуществляемых в рамках профессиональной деятельности Конкурсанта в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)».

Видеоролик должен быть продолжительностью не более 4 минут с возможностью воспроизведения на современных цифровых устройствах: AVI, MPEG, MKV, FLV, FullHD и др.; качество не ниже 360 рх. Видеоролик должен быть оформлен информационной заставкой с указанием имени участника, региона и организации, которую он представляет.

Жанр видеоролика выбирается Конкурсантом самостоятельно. Это может быть интервью, репортаж, видеоклип, мультфильм и т. п.

### **Критерии оценивания конкурсного испытания**

Соблюдение требований к оформлению видеоролика (представленная практика работы педагога-психолога соответствует обозначенным в видеоматериале задачам).

2. Отражение опыта работы (видеоматериал демонстрирует позитивный опыт реализации психолого-педагогической практики и/или инновационной технологии оказания психолого-педагогической помощи участникам образовательных отношений).

3. Учет требований профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)».

4. Культура представления информации (используется емкое и понятное представление информации; продуманы смысловые детали сюжета, расставлены акценты; соблюдены этические нормы при выборе материалов и при их представлении).

### **Рекомендации для подготовки и успешного прохождения конкурсного испытания**

- Соблюдение установленных требований к визитной карточке.
- Видеоролик должен иметь идею и смысл.
- Видеоматериал должен подтверждать учет требований профстандарта.
- Прежде чем начать съемку видеоролика, продумайте логику визитной карточки, структуру (вступление, основная часть, завершение). Ролик не будет интересен, если будет слишком много разговоров и мало демонстрации.
- Жанр видеоролика (интервью, репортаж, видеоклип, мультфильм и т. д.) выбирайте в зависимости от ваших возможностей и способностей.
- Видеоролик должен быть в рамках установленных временных ограничений (4 минуты).
- Для демонстрации в видеоролике детей необходимо согласие законного представителя на фото- и видеосъемку, обработку и публикацию фото- и видеоматериалов с изображением ребенка (Приложение 4).

### **2.3. Особенности подготовки к конкурсному испытанию – «Блиц-интервью»**

Испытание «Блиц-интервью» проводится в форме экспресс-интервью по актуальным проблемам психологии образования (в формате «вопрос-ответ»).

Конкурсант сам выбирает проблематику обсуждения в рамках конкурсного испытания «Блиц-интервью»:



- трудности взаимодействия обучающихся и педагогов в образовательной среде;
- проблемы формирования и развития у школьников навыков общения со сверстниками;
- трудности, возникающие у подростков при выборе профиля обучения, профессионального самоопределения;
- проблематика детско-родительских отношений;
- трудности социальной адаптации обучающихся и проблемы их психологического благополучия;
- проблематика деструктивного поведения обучающихся;
- проблемы профилактики агрессивного поведения в образовательной среде;
- психологические проблемы школьников, родителей и педагогов в условиях дистанционного обучения.

Также Конкурсант вправе выбрать возраст детей для данного конкурсного испытания: 1) дошкольный возраст; 2) младший школьный возраст; 3) подростковый возраст.

Регламент проведения онлайн-испытания «Блиц-интервью»: 10 минут для каждого Конкурсанта. Вопросы экспертов будут учитывать выбранную Конкурсантом проблематику обсуждения, а также возраст детей.

### **Критерии оценивания конкурсного испытания**

1. Глубина раскрытия проблемы и убедительность суждений (суждения достоверно характеризуют рассматриваемую проблему; научная обоснованность суждений; умение проанализировать результаты своей деятельности).

2. Аргументация собственного мнения (осуществляется аргументированный анализ проблемы; обоснованность и профессиональная аргументированность выбора психолого-педагогической работы для решения выделенной задачи; наличие корректных предложений по психолого-педагогическому сопровождению).

3. Логичность изложения, грамотность (последовательность изложения, грамотная речь, точность и конкретность в содержании ответов, соблюдение этических норм).

4. Общая культура и коммуникативные качества (эрудиция, нестандартность мышления, стиль общения, способность к импровизации).

### **Рекомендации для подготовки и успешного прохождения конкурсного испытания**

- Необходимо владеть нормативно-правовыми актами, регламентирующими деятельность педагога-психолога в сфере образования.
  - Необходимо изучать специальную литературу по выбранной тематике.
  - На вопросы жюри необходимо отвечать громко, четко.
  - Жестикуляция не должна быть напряженной или скованной, следует плавно и свободно подтверждать руками свои слова.
  - Научиться справляться с беспокойством: выпрямить осанку, сделать серию глубоких вдохов и выдохов, попробовать говорить чуть медленнее, чем обычно.
- При подготовке к блиц-интервью рекомендуем ознакомиться с формулой АВС. Восприятие и представление ситуации каждым человеком субъективно и состоит из трех компонентов, образующих так называемую формулу АВС, в которой:

- А – сама ситуация (что именно происходит);
- В – субъективная оценка (что я думаю об этой ситуации);
- С – чувства (что я чувствую в связи с этим).

Главным в этой формуле является компонент В, который и формирует отношение к ситуации и чувства по этому поводу. Например:

- А: ситуация прохождения блиц-интервью Конкурсантом;
- В (мысли Конкурсанта): «Блиц-интервью приближается – осталось совсем мало времени на подготовку. Я ничего не успею, я провалю конкурсное испытание и не смогу пройти в финал Конкурса»;
- С (чувства Конкурсанта): страх, повышенная тревожность, нервозность, чрезмерное волнение.

Получается, что изменение компонента В формулы на более позитивный приведет к уменьшению негативных эмоций и будет способствовать отличной психологической подготовке. Сделать это можно в три шага.

**1. Осмысление и замена.** Для начала нужно представить ситуацию испытания и «отловить» возникающие мысли («я боюсь не пройти испытание», «я недостаточно готов» и др.). Далее нужно подумать, какими мыслями их можно заменить, например, «я буду усердно готовиться в оставшееся время», «у меня есть достаточно знаний», «в блиц-интервью нет ничего страшного, даже низкие баллы – это не конец света» и пр.

**2. Упражнения.** Далее следует заменить негативную мысль на позитивную и запомнить ее. В этом помогут частые повторения, самовнушение.

**3. Устранение противоречий.** Иногда бывает очень сложно заменить одну мысль на другую, так как последняя кажется искусственной, навязанной, неестественной и не соответствующей действительности, а следовательно, и работать она не будет. В этом случае следует вспомнить, что наши привычки не всегда согласуются с окружающей действительностью. Например, известно, что в Англии левостороннее движение. Водителю, привыкшему к движению по противоположной стороне, будет очень сложно приспособиться к новым правилам. В данном случае его привычка ездить по правой стороне дороги вступит в противоречие с разумом. И, конечно, водитель прислушается к голосу разума и будет совершенно прав. То же самое и в отношении мыслей о конкурсном испытании. То, что человек привык думать по-другому, совершенно не означает, что это разумно, естественно и верно, поэтому не стоит отбрасывать позитивные мысли, даже если первоначально они кажутся искусственными. Здесь важно не сдаваться и упорно заниматься внушением и самовнушением. Постепенно будет формироваться новая привычка, новое отношение к ранее пугающему событию.

## 2. 4. Особенности подготовки к конкурсному испытанию – «Мастер-класс»

«Мастер-класс» – публичное выступление перед коллегами и членами Жюри, демонстрирующее опыт реализации психолого-педагогической практики и/или инновационной технологии оказания психолого-педагогической помощи участникам образовательных отношений, осуществляемых в рамках профессиональной деятельности Конкурсанта.

Тема мастер-класса определяется участником самостоятельно на основе положений профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере обра-

зования)». Регламент выступления составляет 15 минут, плюс 5 минут на вопросы членов Жюри.

### **Критерии оценивания конкурсного испытания «Мастер-класс»**

1. Соответствие требованиям профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» и других нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность педагога-психолога в сфере образования (демонстрируемая практика отражает реализацию требований ФГОС общего образования; демонстрируемая практика отражает реализацию требований профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»).

2. Эффективность (умение анализировать результаты своей деятельности; наличие четкого алгоритма (фазы, этапа, процедуры); наличие оригинальных приемов актуализации, проблематизации; наличие оригинальных приемов поиска и рефлексии).

3. Обоснованность (актуальность содержания; научность содержания; способность к обобщению).

4. Глубина и оригинальность содержания, достижение поставленной цели.

5. Умение транслировать опыт работы (представляемая практика/технология может быть использована другими педагогами-психологами; владение навыками коммуникативного взаимодействия; рациональное использование времени).

6. Общая культура и коммуникативные качества (эрудиция; нестандартность мышления; стиль общения; соблюдение этических норм; способность к импровизации).

### **Рекомендации для подготовки и успешного прохождения конкурсного испытания**

- Необходимо четко определить тему мастер-класса, продумать цель и задачи.
- Продумать план мастер-класса, решить, какие методы и приемы можно будет применить в процессе проведения мастер-класса.
- Необходимо тщательно продумать, какие иллюстративные материалы будут использованы, как они будут способствовать раскрытию содержания мастер-класса.
- Методика проведения мастер-классов не имеет каких-то строгих и единых норм и зависит от наработанного педагогом-психологом стиля профессиональной деятельности, опыта, а также личности специалиста.
- Нужно помнить, что при проведении мастер-класса главное – не сообщить и освоить информацию, а передать способы деятельности, будь то прием, метод, методика или технология, продемонстрировать продуктивные способы работы.
- При проведении мастер-класса необходимо обращать внимание на:
  - речь и голос (тон, сила, выразительность, дикция, интонация, техника речи);
  - мимику, жест, управление эмоциями, чтение эмоционального состояния на лице;
    - пантомимику (осанка, умение стоять, сидеть);
    - умение сосредоточиться на предмете разговора, владение мнемотехникой, аутогенной тренировкой, отсутствие скованности;
    - искусство общения: психологическая избирательность, способность к вниманию, эмпатия;

- педагогическую импровизацию: умение работать по плану «в голове», привлечь личный опыт, управлять незапланированными ситуациями;
- психологическую зоркость, умение вычислять «гениев» и поддерживать «отстающих»;
- коммуникативную культуру, умение вести диалог, дискуссию;
- чувство времени.

После проведения мастер-класса необходимо провести самоанализ. Многие конкурсанты недооценивают значимость самоанализа. Однако именно самоанализ дает шанс объяснить ваши действия, продемонстрировать аналитические способности и личностные качества.

В качестве алгоритма самоанализа необходимо использовать следующие позиции:

- выражение эмоционально-оценочного отношения к проведенному мастер-классу и обоснование; выявление удачных и менее удачных элементов мастер-класса, определение того, что получилось, а что нет;
- осуществление поэтапного анализа проведенного мастер-класса;
- вывод о том, насколько удалось реализовать запланированный проект мастер-класса;
- обоснование корректировки (или отсутствие корректировки) проектного замысла мастер-класса;
- точные, содержательные и грамотные ответы на вопросы членов жюри.

При самоанализе рекомендуется следующее:

- в ходе самоанализа не рекомендуется пользоваться предварительно подготовленными материалами, необходимо опираться на содержание и форму только что проведенного мастер-класса;
- советуем не начинать анализ с перечисления всех планируемых результатов, выразите свое эмоциональное состояние (желательно позитивное: «Я рада, что это было в моей жизни!»), расскажите о месте данного урока в этом курсе, как тема связана с другими темами и как полученные знания могут применяться на других уроках;
- не пересказывайте мастер-класс – члены жюри его видели;
- избегайте фраз: «Я многое не успела», «Мне урок не понравился». Такие высказывания создают установку для жюри: если и вам не понравилось, то...
- с другой стороны, высказывания: «Не знаю, как вам, а мне урок понравился. Я сделала все, что хотела» – сыграют не в вашу пользу. Сдержанность, владение собой, интеллигентность, культура речи, умение осуществлять рефлексию – вот украшение самоанализа;
- будьте оптимистом: даже если у вас что-то не получилось в реализации мастер-класса, поблагодарите себя, детей и жюри за опыт и попробуйте разобраться в причинах неудовлетворения;
- объясните ваш выбор методов, педагогической технологии, оцените их эффективность;
- выделите самый удачный момент мастер-класса; а если что-то пошло не так, попробуйте этот фрагмент перестроить при самоанализе, покажите диапазон вашего методического мышления;

- не теряйте самообладания, не надо рассказывать, что вы переволновались и плохо осознаете действительность. Самоанализ – это ваше соло! Демонстрируйте свои коммуникативные способности, умение импровизировать, вести диалог;
- если вам члены жюри задают вопросы, не воспринимайте их как плохой знак. Не стесняйтесь переспрашивать, если что-то непонятно. Отвечайте кратко, по существу, избегайте эмоциональных порывов.

## **2.5. Особенности подготовки к суперфиналу – «Профессиональные кейсы»**

Участник должен решить профессиональный кейс и презентовать его без использования мультимедийных средств. Решение профессионального кейса предполагается в форме открытого мероприятия, иллюстрирующего психолого-педагогическую проблему и демонстрирующего анализ и оценку проблемной психолого-педагогической ситуации, а также решение проблемы и принятие решения. Регламент конкурсного испытания составляет 15 минут на выступление участника, 5 минут на вопросы членов Жюри.

### **Критерии оценивания конкурсного испытания «Профессиональные кейсы»**

1. Соответствие теме (соответствие моделируемой психолого-педагогической проблемы реальной проблеме, заложенной в кейсе; соответствие предложенной оценки ситуации реальной проблеме, заложенной в кейсе; соответствие решения реальной проблеме, заложенной в кейсе).

2. Результативность (достижение поставленной цели; эффективность избранных методов в решении проблемы; эффективность взаимодействия Конкурсанта с аудиторией; аргументированность оценки проблемной ситуации).

3. Содержательность и аргументированность (корректное целеполагание; логическая последовательность в решении кейса; соответствие применяемых форм работы целеполаганию и их эффективность).

4. Профессиональная компетентность (владение актуальными психолого-педагогическими технологиями; соблюдение этических норм профессиональной деятельности).

5. Культура речи (четкая логика изложения; лексически богатая, выразительная речь).

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

Кейс – это не только трудная проблемная ситуация, это еще и моделирование реальной ситуации консультации, в которой действия и реакции Конкурсанта будут оценивать по ряду критериев. Кейсы могут включать задания, с которыми не приходилось сталкиваться в повседневной практической деятельности участника Конкурса, поэтому кейс считается одним из самых трудных отборочных этапов и предназначен для финалистов. Но и этот этап можно пройти успешно, зная некоторые правила.

- **Профессиональный подход:** умение отделять общее от частного. В связи с ограничением времени работы (7 минут) кейс представляет собой только фрагмент

консультации, поэтому необходимо сосредоточиться на главном – провести краткий анализ ситуации, выявить и сформулировать проблему и найти некоторые пути ее решения. Вас просят не решить проблему в ограниченное время (в реальности на решение может понадобиться несколько консультаций), а наметить тактические и стратегические пути ее решения.

- Реальная ситуация важнее прошлого опыта. Важно не вспоминать похожие ситуации и известные пути их разрешения, а работать в режиме «здесь и теперь».
- Активное слушание – эффективное взаимодействие. Для эффективности выявления проблемы и совместного с «клиентом» поиска решения полезно использовать технику активного слушания (перефразирование, отражение чувств, уточнение, резюмирование). Активное слушание дает обратную связь клиенту, что его действительно слушали. Вам это позволит услышать информацию еще раз и уберечь от ответа на неправильный вопрос или неверной гипотезы.
- Постоянное движение (динамика) важнее остановки. Во время консультации могут появиться какие-то неожиданности, случайности, шероховатости. Важно сохранить общий ход мыслей. Может случиться так, что в какой-то момент консультант испытывает затруднения, не знает, что дальше делать. Он перестает думать о последующих действиях и тем самым совершает новую ошибку. Здесь важно не растеряться, не превратить случайность в катастрофу. Особую важность приобретает развитие навыков перспективного мышления.
- Оптимальное решение – профессиональный анализ. Важны как решение кейса, так и рефлексия происходящего. По окончании процесса взаимодействия нужно четко и доходчиво объяснить свою позицию, озвучить и прокомментировать характер проблемы, которую удалось выявить, и сформулировать и обосновать выбранные способы ее решения. Вы можете работать с использованием разных техник и направлений в психологии, надо уметь доносить свой стиль и особенности консультативной работы до экспертов. Даже если не удалось решить кейс до конца, во время самоанализа вы можете рассказать о своих возможных дальнейших действиях.
- Правильное и положительное отношение к процедуре кейса. Полезно рассматривать вопросы, задаваемые членами комиссии, не как попытку проэкзаменовать конкурсанта, а как подсказки к анализу ситуации. Негативное отношение к оценке со стороны других и вопросам порождает неправильную мотивацию и настрой – страх и волнение, гнев, обиду. Кейс – это возможность проверить себя, узнать что-то новое, пусть и не самое приятное<sup>1</sup>.

---

1 Психология в помощь психологу: психолого-педагогическое сопровождение областного конкурса «Педагог-психолог года»: методические рекомендации для педагогов-психологов, участвующих и планирующих участвовать в конкурсе «Педагог-психолог года» / Авт.-сост.: И. В. Серафимович, Н. П. Ансимова, О. Н. Кашеева / Под. ред. И. В. Серафимович. Ярославль: Центр «Ресурс», 2018. – 70 с.



### 3. Подготовка педагога-психолога к публичным выступлениям

Участие в конкурсе – это возможность для педагога-психолога продемонстрировать публике свои навыки и умения. Однако не все люди умеют выступать публично, зачастую бывает, что грамотный и профессиональный специалист не может собраться и достойно представить свою работу на публике.

#### Барьеры публичных выступлений

Если у вас нет четких целей, то цели других захватят вас. Если вы плохо подготовлены, то страх и волнение разрушают вас. Если вы хорошо подготовлены, то страх и волнение разогревают вас. Четко сформулированные цели вам придадут силу.

В основе страха публичных выступлений может лежать целый комплекс объективных и субъективных причин. У каждого человека причины свои. Вот какие виды страхов чаще всего называют в опросах: 1) страх потерять лицо; 2) страх враждебности; 3) страх вопросов; 4) страх некомпетентности; 5) страх все забыть; 6) страх ошибиться; 7) страх показать свой страх.

#### Методы преодоления страха

Большинство из нас перед началом публичного выступления испытывают чувство волнения. Главное – не снять это чувство волнения, а использовать его, чтобы показать свою индивидуальность.

1. Используйте энергию страха. Страх может быть защитной реакцией, помогающей мобилизовать силы для преодоления препятствия. Используйте для этого следующие приемы:

- физическая нагрузка: сделайте несколько приседаний, взмахов руками;
- гимнастика для лица: подвигайте челюстью взад-вперед, поменяйте мимику;
- держите стройную осанку: вообразите на себе шинель генерала, которая направляет вам плечи.

2. Дайте себе право на ошибку. Барьер, который создает страх, преодолевается в том случае, если человек не уходит от страха (страх будет всегда преследовать человека), а идет ему навстречу. Тогда в какой-то момент вы встретитесь с ним, и уже в следующую минуту ваши пути разойдутся.

3. Не бойтесь быть смешным. Представьте себе, что может в действительности произойти в худшем случае, и сопоставьте это с теми чувствами, которые вы испытываете. Стоят ли они того?

4. Наблюдайте свой страх. Справиться с парализующим страхом поможет позиция наблюдателя, при которой вы смещаете фокус внимания с себя на аудиторию. Выйдя перед аудиторией, не начинайте говорить сразу. Прежде чем говорить, можно сделать паузу секунд на 10. Займите это время наблюдением, как одеты слушатели, какие цвета доминируют, в каком положении находятся их руки и т. д.<sup>1</sup>

5. Используйте техники и упражнения на преодоление страха.

---

1 Голованова И. И. Методика публичного выступления: Учебное пособие. – Казань: Центр инновационных технологий, 2009. – 110 с.

### Техника аффирмации «Резонирующее слово»

Мысль «Я буду выступать? Ужас! Кошмар! Только не это!» следует заменить на емкую, позитивно окрашенную фразу-аффирмацию, содержащую такие слова, которые произносятся вами при получении радостного известия или переживании успеха. Эти слова должны резонировать с вашими эмоциями. Например, «Я буду выступать? Ура! Здорово! Супер!». Для закрепления эффекта самовнушения следует повторять эту фразу вслух или про себя с нарастающей эмоцией радости<sup>1</sup>.

### Невербальные признаки успешного публичного выступления

Информацию передают не только средства общения и язык. То, о чем говорит ваше тело, не менее, а может быть, и более важно, чем то, что вы говорите. Большую роль при публичном выступлении имеют:

- внешний вид: одежда должна быть опрятной, желательно классического покроя; сходство (в одежде, причёске, украшениях) между аудиторией и выступающим увеличивает силу влияния на аудиторию;
- улыбка: открытая, искренняя улыбка оратора вызывает хорошее настроение у аудитории, и она с большей симпатией относится к выступающему;
- открытые позы и естественная жестикуляция: непринужденная, открытая поза отражает готовность к контакту с аудиторией, свидетельствует об искренности оратора, что вызывает доверие у слушающих;
- артикуляция и дикция: в ходе выступления нужно менять темп и скорость речи, чтобы подчеркнуть какой-то момент и привлечь к нему внимание слушателей;
- тембр голоса: для акцентирования используют более низкий голос, а шутки произносят более легким.

Полезно	Не следует
<b>Визуальный контакт</b>	
Поддерживать визуальный контакт с одним из членов группы в течение 3 секунд. Менять объект визуального контакта по всей аудитории. При большой аудитории вступать в визуальный контакт с присутствующими, сидящими в различных местах зала. При ответе на вопросы поднять глаза, обращаясь ко всем присутствующим. Вступать в визуальный контакт при высказывании полной мысли. Обращать внимание на культурную ориентацию.	Уделять большую часть «контактного» времени одному из присутствующих. Смотреть на пол, на потолок. Бросать взгляд поверх аудитории.

1 Румянцева Н. В. Подготовка к публичным выступлениям участников конкурса профессионального мастерства в сфере образования / Практическое пособие / Н. В. Румянцева. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2021. – 32 с.



<b>Жестикуляция</b>	
<p>Держать руки прижатыми к бокам.  Фиксировать жест в течение нескольких секунд.  Жестикулировать, если нужно добавить внутренней силы вашим словам.  Жестикулировать, чтобы подчеркнуть главные мысли.</p>	<p>Держать руки за спиной.  Держать руки в карманах.  Держаться за посторонние предметы.  Повторять жесты.  Скрещивать руки на груди.  Греть ключами или монетами в кармане или щелкать авторучкой.</p>
<b>Движение</b>	
<p>Встать на обе ноги прежде, чем начать говорить.  Равномерно передвигаться в пределах отведенного пространства.  Равномерно распределять вес туловища.  Начать презентацию в центральной передней части помещения.  Передвигаться среди присутствующих.</p>	<p>Хаотично двигаться – ходить мелкими шагами, покачивать корпусом, ходить назад-вперед по аудитории.  Вставать спиной к любой части аудитории.</p>
<b>Голос</b>	
<p>Менять высоту тона и скорость подачи материала.  Дышать «от диафрагмы».  Модулировать голос, чтобы подчеркнуть мысль.  Подобрать все голосовые параметры так, чтобы голос соответствовал вашей мысли, степени ее важности и т. д.  Использовать паузу: при переходах; перед ответом на вопрос; для повышения выразительности; чтобы дать аудитории время для восприятия мысли; для замены слов-«паразитов».</p>	<p>Использовать слова-«паразиты» типа «э-э», «так», «понимаете» и т. п.  Понижать голос в конце каждого предложения.  Повышать голос в конце каждого предложения.</p>

Большую роль в публичных выступлениях играет **техника речи** – ключевой профессиональный инструмент каждого педагога-психолога. При подготовке к Конкурсу педагогу-психологу полезны будут тренировки речевого дыхания, умения управлять голосом и артикуляцией, а также освобождать мышцы от зажимов. Подчеркнем, что тренировки требуют времени и постоянства. Чтобы достичь ощутимого результата, необходимо отводить не менее 10 минут в день занятиям техникой речи.

### **Упражнения для расширения высотного диапазона голоса**

#### *Упражнение «Маляр»*

Представьте, что вы маляр. Вам нужно выкрасить карниз, который стоит перед вами вертикально. Ваша кисть руки – это кисть маляра. Движение руки сопровождается словами: «Краской крашу я карниз: вверх и вниз, вверх и вниз». Сначала производите маленькие мазки только кистью руки, одновременно с этим произносите слова: «вверх и вниз, вверх и вниз». Постепенно делайте уверенные движения, от

локтя, голос поднимается выше или ниже вместе с движением руки. Затем работайте рукой от плеча. Широкий мазок вверх и вниз. Голос поднимается все выше и опускается все ниже. В последний раз низким голосом, «упавшим на дно», вы говорите: «Вот и выкрашен карниз». Вы можете контролировать правильность выполнения упражнения, следя за вибрационными ощущениями с помощью ладони: при низком голосе вы почувствуете легкое дрожание в области груди, при высоком – в области носа. При выполнении упражнения следите за синхронностью движений руки и речи. Постепенно нарастающая амплитуда движения руки будет оказываться на размахе высотного диапазона вашего голоса.

#### *Упражнение «Колокола»*

Имитируйте звучание большого колокола: «Бом-м-м! Бом-м-м!», произнося слова низким голосом. А теперь перебросьте звук наверх – зазвонили маленькие колокольчики, образуя веселый перезвон: «Бим-бим-бим!» Произнесите слова высоким голосом. Теперь объедините звучание всех колоколов, пусть они зазвучат в среднем тоне (одна рука контролирует головной резонатор, другая – грудной): «Бим-бом-бим-бом!»<sup>1</sup>

#### **Упражнения для артикуляции, дикции, постановки языка**

Артикуляцию губ, дикцию или четкое произношение слов, постановку языка можно тренировать с помощью скороговорок. Прочитайте скороговорку в своем естественном темпе несколько раз, затем постепенно увеличивайте темп. Не спешите, главное – не быстрое ускорение темпа, а чтение и произношение без ошибок. Если в естественном темпе прочитать без ошибок скороговорку не удастся, то читайте медленно, по слогам. Повторяйте до тех пор, пока не прочитаете скороговорку без запинки. Затем постепенно наращивайте темп. Можно записывать упражнения со скороговорками на диктофон, это позволит услышать себя со стороны и эффективнее скорректировать недостатки.

#### *Скороговорки на б, п, ф, в, к, д, т, х*

1. Добыл бобов бобыль.
2. Вакул бабу обул, да и Вакула баба обула.
3. От топота копыт пыль по полю летит.
4. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.
5. Колпак на колпаке, под колпаком колпак.

#### *Скороговорки на р, л, м, н*

1. Дробью по перепелам да по тетеревам.
2. У нас на дворе-подворье погода размокropoгодилась.
3. Два дровосека, два дровокола, два дроворуба говорили про Ларьку, про Варьку, про Марину жену.

Клара-кряля кралась с крокодилом к Ларе.

На дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора.

#### *Скороговорки на с, з, ш, щ, ж, ч, ц*

1. У Сени и Сани в сетях сом с усами.
2. У осы не усы, не усища, а усики.

---

1 Вагапова Д. Х. Риторика в интеллектуальных играх и тренингах. – М.: Феникс. – 464 с.

3. Везет Сенька Санька с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб.

4. Осип охрип, а Архип осип.

5. Не хочет косою косить косою, говорит, коса коса<sup>1</sup>.

### Имидж Конкурсанта

Впечатление, оказываемое Конкурсантом на аудиторию, зависит не только от его силы, ума и воли, но и от производимого им впечатления и его привлекательности. Создание позитивного образа играет значительную роль в достижении успеха. Одежда может испортить все выступление, если голова будет занята не выступлением, а тем, что пуговица на пиджаке болтается на ниточке и вот-вот упадет. Одежда влияет на успех или неуспех. Психологическая основа этого – «эффект ореола».

Есть общие для всех выступлений правила внешнего вида:

- ключевое правило – безукоризненно аккуратный внешний вид, ни малейшей неряшливости, лаконичная прическа, сдержанный макияж;
- нельзя допускать эксцентричности в одежде, откажитесь от назойливых аксессуаров, кричащих элементов, вызывающих недоуменные улыбки;
- исключите одежду спортивного стиля (Конкурс не содержит спортивных заданий);
- одежда должна не сковывать движений – путь лучше костюм, рубашка сидят свободно, чем обтягивают тело, поперечные складки придают образу неряшливость, впечатление лишнего веса;
- в новой одежде выступать не стоит – заранее «обкатайте» костюм, привыкните к нему;
- учтите: один и тот же костюм смотрится по-разному в реальной жизни и на экране, фотографиях – подумайте, будут ли снимать выступление, и, если оно записывается, откажитесь от мелкой полоски, сложных узоров, белого, василькового и ярко-красного цветов;
- помните о деталях: уберите лишние торчащие из карманов ручки, застегните пуговицы, освободите карманы, чтобы они не висели;
- выработайте собственную манеру одеваться, чтобы выделиться среди прочих выступающих и запомниться аудитории.

Женщинам выглядеть презентабельно и уместно сложнее, чем мужчинам. Многообразие предметов современного женского гардероба «размывает» представление о Конкурсанте.

При подборе одежды важно:

– умение подбирать одежду: следует избегать кричащих нарядов, обтягивающих силуэтов, изделий из прозрачных материалов, толстых свитеров, декольте и мини-юбок;

– умение ее носить;

– умение пользоваться разнообразными аксессуарами. Чем меньше украшений, тем лучше. Если деловая женщина надевает украшение, то оно должно быть функционально, или целенаправленно.

---

<sup>1</sup> Голованова И. И. Методика публичного выступления: Учебное пособие. – Казань: Центр инновационных технологий, 2009. – 110 с.

## 4. Саморегуляция как метод самопомощи при прохождении конкурсных испытаний

В процессе подготовки и участия в конкурсе профессионального мастерства у педагогов-психологов повышается риск возникновения стресса, связанный с высоким эмоциональным и социальным напряжением, отсутствием свободного времени для отдыха, с информационными перегрузками, со страхом публичных выступлений и открытых мероприятий. Стрессовые состояния существенным образом снижают успешность и качество выполнения конкурсного задания, создают коммуникативные барьеры, блокируют активность, что впоследствии не позволяет педагогу-психологу полностью раскрыть профессиональное мастерство<sup>1</sup>.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

### Способы снятия нервно-психического напряжения и усталости

#### А) Управление дыханием

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т. е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую активность.

*Упражнение 1. «Дыхание»*

#### Инструкция

Сядьте, расслабьтесь. Подышите, не просто так... а на счет 1, 2, 3, 4 – вдох, на 1, 2, 3 – задерживаем дыхание, а на 1, 2, 3, 4 – выдох. Дышим не грудью, а животом! Еще раз вздохните, задержите и выдохните. Такое упражнение делается в течение 3–5 минут в день.

*Упражнение 2. «Свеча»*

#### Инструкция

Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. Еще раз. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. Повторите еще раз<sup>2</sup>.

*Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом*

*Упражнение 3. «Замок»*

#### Инструкция

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделайте вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями

---

1 Погребная С. К. Подготовка педагогов-психологов к конкурсу профессионального мастерства в рамках реализации программы повышения квалификации // Сетевой журнал «Вестник практической психологии образования». Т. 18. – 2021. – С. 21–25

2 Тренинговое занятие «Способы саморегуляции» (для преподавателей и студентов педагогических вузов и колледжей) [Электронный ресурс]: [https://rkig.edu.ru/doc/vospit/str\\_psiholog/sovetu\\_obuchayushimsia/rekomendacii\\_dlia\\_ustalosti.pdf](https://rkig.edu.ru/doc/vospit/str_psiholog/sovetu_obuchayushimsia/rekomendacii_dlia_ustalosti.pdf)

вперед. Задержка дыхания (3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

*Упражнение 4. «Ха-дыхание»*

Инструкция

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания (3 секунды). Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

*Упражнение 5. «Яблоки»*

Инструкция

Стоя. Представьте, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоко, потянитесь правой рукой как можно выше за ним, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь сорвите яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в корзину, стоящую на земле. Медленно выдохните на счет 1, 2, 3, 4.

*Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом*

*Упражнение 6. «Отдых»*

Инструкция

Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямиться.

*Упражнение 7. «Пушинка»*

Инструкция

Представьте, что у вашего носа находится пушинка, которую нельзя колыхать. В течение 2 минут дышите медленно, спокойно и глубоко, чтобы пушинка не улетела. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются<sup>1</sup>.

## **Б) Управление мышечными зажимами (релаксация)**

Нервно-мышечная релаксация – это система специальных упражнений для ослабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, головную боль, нормализовать эмоциональный фон.

*Прогрессивная мышечная релаксация Э. Джекобсона*

Методика основана на простом физиологическом факте: после периода напряжения любая мышца автоматически расслабляется. Следовательно, чтобы добиться глубокой релаксации всех мышц организма, нужно одновременно или последовательно сильно напрягать все эти мышцы. Доктор Джекобсон и его последователи рекомендуют сильно напрягать каждую мышцу в течение 5–10 секунд, а затем в те-

---

<sup>1</sup> Психология саморегуляции: практикум / Сост. Т. Г. Волкова. – Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2014. – 80 с.

чение 15–20 секунд концентрироваться на возникшем в ней чувстве расслабления. В современной психотерапии принято упражнять 16 групп мышц последовательно.

1. Доминантная кисть и предплечье (максимально сильно сожмите кулак и согните кисть в любом направлении).

2. Доминантное плечо (согните руку в локте и сильно надавите локтем себе в корпус или на ближайшую поверхность – кровать, подлокотник и т. п.).

3. Недоминантная кисть и предплечье.

4. Недоминантное плечо.

5. Мышцы верхней трети лица (поднимите брови как можно выше и широко откройте рот).

6. Мышцы средней трети лица (сильно зажмурьтесь, нахмурьтесь и наморщите нос).

7. Мышцы нижней трети лица (сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад, к ушам).

8. Мышцы шеи (притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди).

9. Мышцы груди и диафрагма (сделайте глубокий вдох, сведите локти перед собой и сожмите их).

10. Мышцы спины и живота (напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину).

11. Доминантное бедро (напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряженном полусогнутом положении).

12. Доминантная голень (максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы ступни).

13. Доминантная ступня (вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни).

14. Недоминантное бедро.

15. Недоминантная голень.

16. Недоминантная ступня.

Под словом «доминантная» имеется в виду правая для правой и левая для левой. Выполнение этой техники занимает всего две минуты, ее можно делать в транспорте или на рабочем месте<sup>1</sup>.

### **В) Способ, связанный с воздействием слова (самопрограммирование)**

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

2. Используйте аффирмации. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:

- «Именно сегодня у меня все получится»;
- «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»;

---

1 Кутбиддинова Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции): учебно-методическое пособие. – Южно-Сахалинск: СахГУ, 2019. – 124 с.

- «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»;
- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

3. Мысленно повторите текст несколько раз. Формулы-настроения можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

### **Г) Самоодобрение (самоощереение)**

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница! Здорово получилось!» Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

### **Д) Способ снятия напряжения самоприказом (аутогенная тренировка)**

Один из способов саморегуляции основан на использовании самоприказов – коротких, отрывистых распоряжений, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения.

Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила общения.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

- сформулируйте самоприказ;
- мысленно повторите его несколько раз;
- если это возможно, повторите самоприказ вслух<sup>1</sup>.

### **Е) Тренировка концентрации и осознанности**

При подготовке к конкурсу конкурсант много времени проводит в своих мыслях, мысли о конкурсе постоянно крутятся в голове. Пользы это не приносит, а вот тревогу провоцирует легко. Всё потому, что при подобном подходе мы не решаем проблемы – мы просто думаем о них, час за часом, день за днём. Избыточное планирование не позволяет нам лучше подготовиться, оно лишь лишает нас покоя и душевного равновесия.

Существует несколько вариантов концентрации и осознанности. Концентрироваться можно на том, что мы видим, слышим или чувствуем.

Например: включите музыку через колонки или в наушниках. Постарайтесь вслушиваться в неё, обращать внимание на то, какие ноты берёт вокалист, как звучит сама музыка, какие инструменты в ней участвуют. Старайтесь не давать своим мыслям разбегаться. Просто погружайтесь в то, что вы слышите, концентрируйтесь на этих звуках.

Кроме музыки, вы можете концентрироваться на тех обычных звуках, которые вас окружают. Шум машин с улицы, скрип полов в квартире наверху, пение птиц через открытое окно. Что угодно.

Аналогично можно концентрироваться на зрительных или тактильных ощущениях. Осмотритесь по сторонам, обращайтесь внимание на окружающие вас вещи.

---

1 Осухова Н. Г., Кожевникова В. В. Возвращение к жизни: Методические материалы для ведущих тренингов и семинаров по профилактике профессионального выгорания // Помощь помощнику: социально-психологическое сопровождение социальных работников / Под ред. Н. Г. Осуховой. – М.: Изд-во «Амиго-пресс», 2006. – С. 96–112.



Вглядывайтесь в них, представляя, какие они на ощупь, акцентируйте внимание на том, из чего они сделаны, насколько качественно собраны, какая у них фактура.

Когда эти упражнения войдут в привычку, вы обязательно заметите у себя существенное улучшение концентрации. Это положительно скажется как на самочувствии, так и на общей продуктивности дома и на работе.

Практиковать это упражнение можно также несколько раз в день. Можно чередовать метод выполнения: например, днём заниматься прослушиванием музыки, а вечером стараться концентрироваться на тех запахах, которые вы ощущаете.

### **Ж) Способы, связанные с использованием образов (визуализация)**

Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то.

#### *Техника «Убежище» (Р. Ассаджиоли)*

Для выполнения техники закройте глаза и мысленно создайте себе убежище – реальное или выдуманное место, где вы чувствуете себя в полной безопасности, спокойно и комфортно. Убежищем может быть все что угодно – уютный маленький домик, необитаемый остров, самая обычная комната, безлюдный пляж...

В общем, любое реально существующее или выдуманное место из прошлого или настоящего, из сна или из мечты. Самое главное, в этом месте вы чувствуете себя абсолютно защищенным, абсолютно комфортно. А теперь осмотритесь. Что вас окружает? Мысленно создайте атмосферу, где вам уютно, спокойно. Окружите себя всем тем, что вам нравится. Может, вы чувствуете какие-то приятные запахи? Слышите какие-то звуки, музыку? Вам тепло или прохладно? Освещение яркое или царит полумрак?

В вашем убежище нет никого, кроме вас, вам не нужно никуда спешить, здесь вы можете пожелать и получить все что угодно, все, что вам хотелось бы иметь...

В вашем убежище вы можете заниматься всем, чем только пожелаете. Отдыхайте, набирайтесь сил. А когда почувствуете себя отдохнувшим, набравшимся сил, уверенным человеком, возвращайтесь к реальной жизни.

#### *Техника визуализации «Я вам дарю!»*

Дарить подарки безопасно и приятно. Представьте, что ваше выступление – это долгожданный для слушателей и с любовью приготовленный вами подарок, который вы смело отдаете в зал. Сначала несколько раз сделайте этот жест дарения и произнесите фразу: «Я вам дарю!», а потом повторяйте это мысленно.



## Список литературы

1. Приказ Минтруда России от 24 июля 2015 г. № 514н «Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)».
2. Положение о Всероссийском конкурсе профессионального мастерства «Педагог-психолог России – 2022», утвержденное первым заместителем министра просвещения Российской Федерации А. В. Бугаевым 25.07.2022.
3. Положение о республиканском этапе Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог России – 2022», утвержденное врио заместителя министра – председателя комитета общего и дополнительного образования Министерства образования и науки Республики Бурятия Б. Б. Цыренжаповым 12.05.2022.
4. Алферова Л. Д. Ораторское искусство: пособие для самостоятельной работы. – Санкт-Петербург: СПГАТИ, 2005. – 99 с.
5. Беткер Л. М. «Педагог-психолог года – 2019» Ханты-Мансийского автономного округа – Югры: методические рекомендации для участников конкурса профессионального мастерства / Под ред. О. Г. Ярлыковой, В. В. Семеновой. – Ханты-Мансийск: Институт развития образования, 2019. – 24 с.
6. Голованова И. И. Методика публичного выступления: Учебное пособие. – Казань: Центр инновационных технологий, 2009. – 110 с.
7. Зарецкая И. И. Коммуникативная культура педагога и руководителя. – Москва: Сентябрь, 2002. – 160 с.
8. Калабин А. А. Управление голосом. – М.: Эксмо, 2007. – 160 с.
9. Кутбиддинова Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции): учебно-методическое пособие. – Южно-Сахалинск: СахГУ, 2019. – 124 с.
10. Латыпова Е. А. Мастер-класс – современная форма повышения профессионального мастерства педагогов. – Нефтекамск, 2012. – 18 с.
11. Малютин А. А. Конкурсы профессионального мастерства как средство творческой самореализации педагогических работников [Электронный ресурс] // Педагогическое сообщество. Урок.РФ. URL: [https://урок.рф/library/konkursi\\_professionalnogo\\_masterstva\\_kak\\_sredstvo\\_073000.html](https://урок.рф/library/konkursi_professionalnogo_masterstva_kak_sredstvo_073000.html)
12. Осухова Н. Г., Кожевникова В. В. Возвращение к жизни: Методические материалы для ведущих тренингов и семинаров по профилактике профессионального выгорания // Помощь помощнику: социально-психологическое сопровождение социальных работников / Под ред. Н. Г. Осуховой. – М.: Изд-во «Амиго-пресс», 2006. – С. 96–112.
13. Петров Н. Аутогенная тренировка для вас. Практическое пособие (с примечаниями для инструкторов); под общ. ред. В. Леви. – М.: Центр психологии и терапии, 1990. – 33 с.
14. Погребная С. К. Подготовка педагогов-психологов к конкурсу профессионального мастерства в рамках реализации программы повышения квалификации // Сетевой журнал «Вестник практической психологии образования». Т. 18. – 2021. – С. 21–25.
15. Подготовка к конкурсным испытаниям федерального этапа Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог России – 2021»: методические

рекомендации для педагогов-психологов. – М., 2021. – 22 с.

16. Психология в помощь психологу: психолого-педагогическое сопровождение областного конкурса «Педагог-психолог года»: методические рекомендации для педагогов-психологов, участвующих и планирующих участвовать в конкурсе «Педагог-психолог года» / Авт.-сост.: И. В. Серафимович, Н. П. Анисимова, О. Н. Кашеева / Под. ред. И. В. Серафимович. – Ярославль: Центр «Ресурс», 2018. – 70 с.
17. Психология саморегуляции: практикум: учебное пособие для студентов специальности «Психология» / Сост. Т. Г. Волкова. – Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2014. – 80 с.
18. Румянцева Н. В. Подготовка к публичным выступлениям участников конкурса профессионального мастерства в сфере образования / Практическое пособие. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2021. – 32 с
19. Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие. – М.: Психотерапия, 2006. – 256 с.
20. Тренинговое занятие «Способы саморегуляции» (для преподавателей и студентов педагогических вузов и колледжей) [Электронный ресурс]: [https://rkig.edu.ru/doc/vospit/str\\_psiholog/sovety\\_obuchayushimsia/rekomendacii\\_dlia\\_ustalosti.pdf](https://rkig.edu.ru/doc/vospit/str_psiholog/sovety_obuchayushimsia/rekomendacii_dlia_ustalosti.pdf)
21. Хазагеров Г. Г., Корнилова Е. Е. Риторика для делового человека: учеб. пособие. – М.: Флинта: Московский психолого-социальный институт, 2001. – 136 с.

## ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

В Оргкомитет республиканского этапа  
Всероссийского конкурса профессионального мастерства  
«Педагог-психолог года»

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(полное наименование органа, осуществляющего выдвижение кандидата)

выдвигает \_\_\_\_\_  
(Ф. И. О. Конкурсанта полностью, должность и место работы)

на участие в республиканском этапе Всероссийского конкурса профессионально-  
го мастерства «Педагог-психолог года»

Руководитель \_\_\_\_\_  
(наименование организации, (подпись) (Ф. И. О. руководителя)  
осуществляющей выдвижение)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ год



## АНКЕТА КАНДИДАТА

Муниципальное образование Республики Бурятия		
1. Фамилия		
2. Имя		3. Отчество
4. Место работы. Полное наименование, место нахождения и адрес (индекс, область, населенный пункт, улица, дом), рабочий телефон (с междугородним кодом)		
5. Пол	6. Дата рождения	7. Адрес места жительства (регистрации) (индекс, область, город (населенный пункт), улица, дом, квартира); телефоны (рабочий с кодом и личный сотовый)
8. Место рождения (республика, край, область, округ, город, район, поселок, село, деревня)		
9. Образование (полное наименование учебного заведения (вуза или учреждения профессионального образования), год окончания)		
10. Занимаемая должность		
11. Квалификационная категория, срок действия		
12. Стаж педагогической работы в данной образовательной организации		
13. Ф. И. О. участника _____/_____ (подпись) (расшифровка подписи [Ф. И. О.] “ ____ ” _____ 20__ г.		
14. Ф. И. О. руководителя _____/_____ (подпись) (расшифровка подписи [Ф. И. О.] “ ____ ” _____ 20__ г.		
М.П. “ ____ ” _____ 20__ г.		

Президенту Общероссийской  
общественной организации  
«Федерация психологов образования России»  
Рубцову Виталию Владимировичу

**Согласие на фото- и видеосъемку, обработку и публикацию  
фото- и видеоматериалов с изображением ребенка<sup>1</sup>**

Я нижеподписавшийся(-яся), являясь законным представителем несовершеннолетнего, даю свое согласие на фото- и видеосъемку моего ребенка участнику Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог России – 2022» (далее – Конкурс)

\_\_\_\_\_ (фамилия, имя, отчество участника)

Я даю согласие на использование фото- и видеоматериалов несовершеннолетнего исключительно в следующих целях: публикация на официальном сайте Конкурса в сети Интернет, на официальных сайтах Минпросвещения России, ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России» и на принадлежащих им страницах в социальных сетях.

Я информирован(а) о том, что Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России» гарантирует обработку фото- и видеоматериалов несовершеннолетнего только в целях, соответствующих организации Конкурса.

Я даю согласие на обработку фото- и видеоматериалов, то есть совершение в том числе следующих действий: обработку (включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение, обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, уничтожение персональных данных, при этом общее описание вышеуказанных способов обработки приведено в Федеральном законе от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных», а также на передачу такой информации третьим лицам в случаях, установленных нормативными документами вышестоящих органов и законодательством.

Настоящее согласие действует с момента подписания бессрочно (на весь период проведения Конкурса и после его завершения в архивных целях). Настоящее согласие может быть отозвано в любой момент по соглашению сторон. В случае неправомерного использования предоставленных данных соглашение отзывается письменным заявлением. Родитель (законный представитель) по письменному запросу имеет право на получение информации, касающейся обработки персональных данных (в соответствии с п. 4 ст. 14 Федерального закона от 27 июня 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных»).

---

1 Положение о Всероссийском конкурсе профессионального мастерства «Педагог-психолог России – 2022», утвержденное первым заместителем министра просвещения Российской Федерации А. В. Бугаевым 25.07.2022.

<b>Ф.И.О. родителя (законного представителя)</b>	<b>Ф.И.О. несовершеннолетнего, год рождения</b>	<b>Дата</b>	<b>Подпись</b>

**Методические рекомендации для педагогов-психологов  
по подготовке к участию в республиканском этапе  
Всероссийского конкурса профессионального мастерства  
«Педагог-психолог года»**

Корректор Э. Сунграпова  
Верстка А. Жаркой “НоваПринт”

Отпечатано в типографии «НоваПринт»  
670000, г. Улан-Удэ, ул. Каландаришвили, 23, каб. 19  
Тел.: 8 (3012) 212-220, 212-552

Заказ №, тираж экз.