

**ЭЛЕКТРОННЫЙ СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ УЧАСТНИКОВ ОБЛАСТНОГО
КОНКУРСА ПРОЕКТОВ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ,
ИМЕЮЩИМИ ПРИЗНАКИ ОДАРЕННОСТИ, СРЕДИ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ
СПО**

Содержание	стр.
Введение	3
Номинация 1. «Точка отсчета». Разработки методических рекомендаций, программ по проведению диагностических и/или исследовательских мероприятий, выявляющих студентов, имеющих признаки одаренности	4
Разработка сборника рекомендаций, материалов для сопровождения мероприятий по выявлению мотивационного аспекта как признака одаренности студентов. <i>Аксентова В.В.</i>	4
Номинация 2. «Крылья». Проекты методических разработок занятий, тренингов со студентами, имеющими признаки одаренности	27
Психологическое сопровождение одаренных детей в СПО. <i>Мошкина Н.А.</i>	27
Методическая разработка тренингового занятия по развитию коммуникативной компетентности у студентов 1-2 курсов СПО с признаками одаренности «Траектория взлёта». <i>Мяжкова И.А., Киосова Н.А.</i>	38
Проект методической разработки занятия для одаренных студентов: практические рекомендации психолога по преодолению стресса. <i>Пиронко О.В.</i>	59
Психологический тренинг как инструмент развития одаренных студентов в ГБПОУ РО МТАТиУ(ДСХТ). <i>Семенютина О.Н., Бубликова Е.А.</i>	66
Проект тренинга развития эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости для студентов с признаками одаренности «Я ресурс». <i>Субботина В.В.</i>	76
Номинация 3. «Опыт». Методические разработки, программы занятий, тренингов со студентами, имеющими признаки одаренности, прошедшие апробацию, практическое подтверждение эффективности	104
Развитие лидерского потенциала, стрессоустойчивости и коммуникативной гибкости. <i>Гребенцова А.К.</i>	104
Методическое пособие для педагогов, работающих с детьми, имеющими признаки одаренности «Искусство ораторского мастерства и уверенности при	111

публичных выступлениях». *Левченко Н.В.*

Система психолого-педагогического сопровождения студентов с признаками одаренности в условиях среднего профессионального образования (из опыта работы ГБПОУ РО «Новошахтинский технологический техникум». *Муханько К.А., Шовгеня Ю.В.* 117

Формы и методы работы с обучающимися, имеющими признаки одаренности, в образовательных организациях среднего профессионального образования (СПО). *Салыкина С.В.* 135

Введение

Данный сборник является результатом работы участников областного конкурса проектов по организации работы со студентами, имеющими признаки одаренности, среди педагогов-психологов СПО, организованного и проведенного в соответствии с планом работы Совета директоров профессиональных образовательных организаций Ростовской области на базе государственного автономного профессионального образовательного учреждения Ростовской области «Ростовский колледж технологий машиностроения» (ГАПОУ РО «РКТМ») с 30 апреля по 30 июня 2026 г.

Целью Конкурса являлось стимулирование психолого-педагогической деятельности профессиональных образовательных организаций по разработке и внедрению собственных психолого-педагогических, психологических, наставнических практик, программ, методических разработок по сопровождению студентов, имеющих признаки одаренности.

Задачи Конкурса:

- выявление и представление практического опыта создания и реализации современных психологических, психолого-педагогических технологий в системе профессионального образования;
- определение актуальных вопросов и проблем в разработке и внедрении практик, программ, методических разработок и т.п. по сопровождению студентов, имеющих признаки одаренности как участников образовательного процесса;
- формирование информационного пространства для эффективного профессионального взаимодействия.

Номинации Конкурса:

Номинация 1. «Точка отсчета». Разработки методических рекомендаций, программ по проведению диагностических и/или исследовательских мероприятий, выявляющих студентов, имеющих признаки одаренности.

Номинация 2. «Крылья». Проекты методических разработок занятий, тренингов со студентами, имеющими признаки одаренности.

Номинация 3. «Опыт». Методические разработки, программы занятий, тренингов со студентами, имеющими признаки одаренности, прошедшие апробацию, практическое подтверждение эффективности.

Рабочие материалы участников дают возможность понять характер и направленность деятельности образовательных организаций в сфере работы со студентами, имеющими признаки одаренности.

Номинация 1. «Точка отсчета». Разработки методических рекомендаций, программ по проведению диагностических и/или исследовательских мероприятий, выявляющих студентов, имеющих признаки одаренности

РАЗРАБОТКА СБОРНИКА РЕКОМЕНДАЦИЙ, МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ СОПРОВОЖДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ МОТИВАЦИОННОГО АСПЕКТА КАК ПРИЗНАКА ОДАРЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Аксентова Вера Викторовна

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Ростовской области «Ростовский колледж технологий машиностроения»

г. Ростов-на-Дону

Содержание

Введение

Организационное сопровождение диагностического мероприятия

Нормативно-правовые материалы

Организационно-методические материалы:

Согласие на психолого-педагогическое сопровождение и оказание психолого-педагогической и социальной помощи

Протокол индивидуальной диагностики направленности интересов студента

Примерная форма отчета по итогам диагностики

Методическое сопровождение

Опросник по выявлению направленности потенциала поступающего (абитуриента)

Тест на самоопределение предпочтительных видов деятельности одаренных школьников

Анкета мотивов выбора профессий

Информационное сопровождение

Информация для педагогов, родителей

Признаки одаренности (согласно Рабочей концепции одаренности, 2003)

В заключение

Используемые источники

Введение

В постановлении Правительства о Правилах выявления определен порядок выявления детей и молодежи с выдающимися способностями посредством организации и проведения мероприятий для активации проявления таких способностей. Минимальный уровень проведения – региональный. Выявление проводится путем проведения олимпиад и иных интеллектуальных и (или) творческих конкурсов, мероприятий, направленных на развитие интеллектуальных и творческих способностей, способностей к занятиям физической культурой и спортом, интереса к научной (научно-исследовательской), инженерно-технической, изобретательской, творческой, физкультурно-спортивной деятельности, а также на пропаганду научных знаний, творческих и спортивных достижений (далее - мероприятия).

Однако, привлечение к участию в подобного рода мероприятиях зависит от интереса и идейности, вовлеченности в тему непосредственно педагога. Таким образом педагог является не только инициатором продвижения способностей обучающегося, но и, наоборот, может просто не иметь такого интереса или мотивации к работе по содействию к проявлению и развитию способностей обучающегося.

Для вовлечения педагогического состава в работу по содействию студентам с выдающимися способностями необходим первоначальный материал с акцентом на направленность интересов таких студентов. Это позволит сформировать понимание мотивированности студентов к тому или иному виду деятельности как одного из основных аспектов проявления выдающихся способностей

На этапе поступления в образовательную организацию мотивационная направленность наиболее достигаема для изучения как части поведения студентов, имеющих признаки одаренности. Второй аспект поведения – инструментальный, становится максимально доступен для выявления только уже в процессе обучения. В связи с этим *данная разработка рекомендаций касается проведения диагностики только мотивационного аспекта поведения.*

Участие абитуриента в психолого-педагогической диагностике (мониторинге) допускается с личного согласия или с согласия родителей (законных представителей), если студент несовершеннолетний.

Результаты психолого-педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться также для решения образовательных задач:

- Индивидуализации образования (в том числе поддержки студента, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития).
- Оптимизации работы с группой студентов

Требования к психодиагностическому инструментарию по выявлению мотивационной направленности абитуриентов, студентов в начале 1 курса обучения.

Диагностический инструментарий на этапе встречи с абитуриентом должен быть:

- максимально прост в прохождении без присутствия психолога,
- базироваться на методах, связанных с выбором и интересом, распознаванием мотивов,
- должен быть ориентирован в первую очередь на выявление интересов и приоритетов абитуриентов, как показателей мотивационного аспекта поведения

Целью изучения мотивационной направленности абитуриентов, студентов 1х курсов является получение полных информационных данных об индивидуальных интересах и представлениях о своих возможностях, которые будут положены в основу разработки индивидуальных образовательных маршрутов воспитанников наряду с последующим изучением инструментальных аспектов поведения уже в процессе обучения.

Задачи:

Определить направленность «внутренней позиции», а также мотивационно-потребностной сферы по каждому абитуриенту, студенту 1 курса.

Сформировать карты мотивационно-потребностной сферы по группам студентов для приобщения к материалам дальнейшего мониторинга признаков одаренности студентов.

Сформировать карты мотивационно-потребностной сферы по формальным группам студентов образовательной организации для кураторов данных групп в целях оптимизации дальнейшей работы с группой.

Организационное сопровождение

Нормативно-правовые материалы

- [Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"](#)
- [Постановление Правительства РФ от 19.10.2023 N 1738 "Об утверждении Правил выявления детей и молодежи, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития"](#)
- [Статья 77. Организация получения образования лицами, проявившими выдающиеся способности Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"](#)

Организационно-методические материалы

- Согласие родителей (опекунов) на психологическое сопровождение несовершеннолетнего в образовательном учреждении
- Протокол индивидуальной диагностики студента
- Сводная таблица результатов диагностики направленности интересов абитуриентов, студентов 1 курса

Согласие
на психолого-педагогическое сопровождение и оказание психолого-педагогической и социальной помощи

В соответствии со ст. 42 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12.2012, на основании которого

я, _____

(Ф.И.О), дата рождения (полностью)

(данные документа, удостоверяющего личность (серия, номер, когда и кем выдан):

_____,

даю **добровольное согласие** государственному автономному профессиональному образовательному учреждению

_____,

на психолого-педагогическое сопровождение и оказание психолого-педагогической и социальной помощи

мне (*отмечает обучающийся при самостоятельном заполнении формы*)

моему ребенку (*отмечает законный представитель, если согласие дается от его лица*) _____

(Ф.И.О), дата рождения (полностью)

_____,
законным представителем которого я являюсь.

Мне разъяснено, что психолого-педагогическое сопровождение и оказание психолого-педагогической, медицинской социальной помощи включает в себя:

1. диагностические мероприятия по выявлению личностных потенциалов (одаренности), рисков развития кризисных состояний, психологических особенностей личности с целью оказания психологического, социального сопровождения учащегося для успешного освоения образовательной программы;
2. психолого-педагогическое консультирование обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников;
3. коррекционно-развивающие и компенсирующие занятия с обучающимися;
4. помощь обучающимся в профориентации, получении профессии и социальной адаптации.

Мне разъяснено право на обращение к психологу образовательной организации

В том числе психолог обязуется:

- при обращении предоставлять самому обучающемуся, родителям, законным представителям (опекунам) информацию о результатах психологической диагностики обучающегося;
- не разглашать информацию, полученную в процессе индивидуальной беседы с обучающимся и его родителями, законными представителями.

Я уведомлен(а), что конфиденциальность может быть нарушена только в исключительных случаях, при угрозе жизни и здоровью поступающего/обучающегося, о чем образовательная организация _____ уведомляет непосредственно родителей (законных представителей):

- обучающийся сообщит о намерении нанести вред себе или другим лицам.
- обучающийся сообщит о жестоком обращении с ним или другими лицами.
- материалы личного дела обучающегося на основании запроса затребованы

правоохранительными органами.

Настоящее согласие действует с момента подачи мной заявления на обучения, а в случае зачисления меня в число обучающихся (наименование образовательной организации)_____ с даты издания приказа о зачислении, заключения договора на обучение, на период до момента издания приказа об отчислении меня из числа обучающихся (наименование образовательной организации)_____.

Данное согласие может быть отозвано поступающим/обучающимся или родителем (законным представителем) несовершеннолетнего в любой момент полностью или частично, посредством заявления на имя директора (наименование образовательной организации)_____.

(подпись) _____ Ф.И.О
« ____ » _____ 20 ____ г.

Протокол индивидуальной диагностики направленности интересов студента

ФИО студента

Во

возраст _____ Дата обследования _____

Результаты

1. Опросник «Направленность интересов студента»

Выявлено _____

2. Тест на самоопределение предпочтительных видов деятельности

Выявлено _____

_____ 3.

Анкета мотивов выбора профессий

Выявлено _____

Примерная форма отчета по итогам диагностики

Таблица 1. Сводная таблица результатов диагностики направленности интересов абитуриентов, студентов 1 курса, по группам (пример)

группа	фамилия	I. Интеллектуальная сфера	II. Сфера академических достижений	III. Творчество	IV. Литературная сфера	V. Артистическая сфера	VI. Музыкальная сфера	VII. Техническая сфера	VIII. Двигательная сфера	IX. Сфера художественных достижений	X. Общение и лидерство
группа 01	студент 1	6	7	6	6	6	8	6	10	5	8
группа 01	студент 2	7	8	9	5	4	2	9	6	5	7
группа 01	студент 3	9	10	10	9	8	2	9	9	5	9
группа 01	студент 4	6	4	8	6	7	9	7	6	8	7
группа 01	студент 5	6	6	3	1	4	5	4	9	2	5
группа 01	студент 6	5	4	1	10	10	7	4	6	2	10
группа 01	студент 7	7	6	10	4	7	8	8	9	9	8
группа 01	студент 8	5	4	10	9	8	10	10	10	10	10
группа 01	студент 9	7	6	10	8	8	3	7	1	10	4
группа 01	студент 10	5	2	1	1	1	3	8	8	1	8
группа 01	студент 11	7	5	8	7	4	8	5	7	3	6
группа 01	студент 12	1	10	1	1	1	1	10	10	1	10
группа 01	студент 13	10	5	2	2	2	2	5	10	1	10
группа 01	студент 14	10	7	4	6	3	5	10	10	4	8
группа 01	выраженность потенциала к деятельности для всей группы в целом (медиана по группе)	7	6	6	6	4	4	8	9	5	8

Примечание. Баллы от 1 до 10. Чем выше балл, тем больше мотивация к виду деятельности, а также больше вероятность участия в конкретных мероприятиях.

**Таблица 2. Сводная таблица результатов диагностики направленности интересов
абитуриентов, студентов 1 курса, общая (пример)**

группа	I. Интеллектуальная сфера	II. Сфера академических	III. Творчество	IV. Литературная сфера	V. Артистическая сфера	VI. Музыкальная сфера	VII. Техническая сфера	VIII. Двигательная сфера	IX. Сфера художественных	X. Общение и лидерство
группа 1	7	6	6	6	4	4	8	9	5	8
группа 2	6	5	6	5	4	4	6	7	4	7
группа 3	7	5	8	4	4	4	7	7	5	8
группа 4	6	5	7	4	3	5	6	9	2	6
группа 5	7	6	7	4	5	3	7	8	3	6
группа 6	6	6	7	6	6	3	7	7	5	7
группа 7	7	5	8	5	5	4	6	8	5	7
группа 8	8	6	8	7	6	5	8	9	5	8
группа 9	8	7	8	6	5	5	8	6	4	6
группа 11	7	6	8	5	3	3	7	8	4	8
группа 12	7	7	8	6	5	3	3	6	8	8
группа 13	7	5	8	6	3	4	6	6	6	8
Показатель медианы по сферам деятельности для групп 1го курса (профиль)	7,00	5,75	8,00	5,25	4,25	4,00	7,00	7,50	4,75	7,25

Примечание. Баллы от 1 до 10. Чем выше балл, тем больше мотивация к виду деятельности, а также больше вероятность участия в конкретных мероприятиях.

Рекомендации по развитию потенциала отдельных студентов и группы в целом:

1. _____ 2
- _____ 3.
- _____ 4.

Методическое сопровождение

Аспекты использования тестов, опросников:

- **Критерии оценки.** В тестах могут учитываться такие параметры, как умение управлять собой, оригинальность, богатство фантазии, настойчивость, интерес к культурным ценностям, логические и аналитические навыки, стремление к техническому изобретательству, интерес к простым исследованиям.
- **Цель диагностики.** Результаты помогают организовать педагогическую поддержку и стимулировать личностное развитие одарённых подростков, определить их сильные стороны и ограничения.
- **Важно учитывать.** Психометрические тесты должны использоваться как один из источников информации в рамках программы идентификации одарённого ребёнка, но не как единственный критерий для принятия решения.

Перечень предлагаемых к использованию методик:

1. Опросник по выявлению направленности потенциала поступающего (абитуриента) (разработан на основе «Карты одаренности» Савенкова А.И. и методики экспертных оценок по определению одаренных детей Лосева А.А.)
2. Тест на самоопределение предпочтительных видов деятельности одаренных школьников (Ильин Е.П.)
3. Анкета мотивов выбора профессий (Климов Е. А.)

Опросник по выявлению направленности потенциала поступающего (абитуриента)

Опросник по выявлению направленности потенциала поступающего										
		☐ Я поступающий		ФИО поступающего!!!						
Инструкция: Оцените, пожалуйста, насколько сильно выражена та или иная сфера развития у Вас (если Вы поступающий) или у Вашего ребенка (если Вы родитель/законный представитель поступающего) по 10-ти бальной шкале, где 1 - совсем не выражена, 10 - максимально выражена. Отметьте выбранный балл в таблице по каждой сфере развития.										
I. Интеллектуальная сфера		Это когда человек часто любит узнавать новое, быстро запоминает, соотнобщает, внимателен, хорошо рассуждает, большой словарный запас, творчески подходит к выполнению заданий, обладает хорошей логикой, высокой памятью, повышенный темп умственного развития								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Сфера академических достижений		Это когда человек любит учиться, богатый словарный запас, любит опыты, вычисления, может ясно и четко выразить мысль, читает статьи и научно-популярные издания, часто экспериментирует, нравится создавать или участвовать в проектах, легко фиксирует то, что слышит, может хорошо выделить главную мысль в чужой речи или тексте, излагается четко и ясно, любит выяснять причины явлений, фактов, догошен в учебе								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Творчество		Это когда человек любит игры и фантазии, может придумать "всё что угодно" и как это осуществить "из чего угодно", идея множество и очень любит воплощать свои идеи в любых сферах деятельности, с тонким чувством юмора, любит рисовать, лепить, не боится быть таким как все								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Литературные сферы		Это когда человек любит придумывать всякие рассказы, истории, легко дополняет их разными характерными событиями, описанием, хорошо выстраивает сюжеты своих рассказов, точно передает эмоциональное состояние, чувства героев своих рассказов, любит записывать свои рассказы или статьи, четко передает главный смысл, не упускает деталей в описании								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
V. Артистическая сфера		Это когда человек интересуется актерской игрой, легко изображает какого-либо человека, персонажа, вызывает эмоции у слушающих его, часто и ярко использует мимику и жесты в общении, интересно все новое в жизни, в движениях пластичен								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VI. Музыкальная сфера		Это когда человек хорошо поет, любит и чувствует ритм в музыке, много уделяет времени игре на инструменте, танцам, пению, стремится ходить туда, где можно послушать музыку, через пение или музыку выражает свои чувства, сочиняет оригинальные свои мелодии, хорошо играет на инструменте								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VII. Техническая сфера		Это когда человек интересуется механизмами; любит конструировать машины, модели, приборы; легко читит механизмы, приборы, приемники, понимает чертежи, любит сложные, "загадочные" поломки; сам придумал и создал, собрал свой механизм, прибор, машину; увлекается подбором инструментов для ремонта; использует старые детали в создании новых механизмов; читает техническую литературу								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VIII. Двигательная сфера		Это когда человек очень точен в движениях; хороша реакция, координация; любит занятия физкультурой, спортом, соревнования, любит походы и подвижные игры (хоккей, футбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IX. Сфера художественных достижений		Это когда человек постоянно рисует, лепит, создает композиции; сильно интересуется картинами, плакатами, скульптурой и т.д.; с усердием занимается искусством (рисунком, лепкой); становится вдумчивым и очень серьезным, когда видит хорошую картину, слышит музыку, видит необычную скульптуру, красиво и художественно выполненную вещь; через рисунок, лепку выражает свое настроение; периодически/часто использует новый материал для создания картины, скульптуры; его произведения отличаются большим								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
X. Общение и лидерство		Это когда человек легко приспосабливается к новой ситуации; всегда выполняет свои обещания, ответствен; очень общителен с окружающими; сверстники часто обращаются к нему за советом, хороший организатор, легко увлекает за собой товарищей, друзей								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Тест на самоопределение предпочтительных видов деятельности одаренных школьников

Инструкция.

Тест состоит из 90 утверждений (вопросник), таблицы ответов и таблицы подсчета результатов.

Порядок работы.

1. Прочитайте каждое утверждение опросника и перечеркните квадрат с соответствующим номером в таблице ответов, если вы чувствуете, что оно справедливо по отношению к вам.

Последовательно проработайте весь опросник, если какой-либо вопрос вызывает у вас сомнения, подумайте над ним и ответьте как можно более правдиво.

Отвечая на вопросы, будьте максимально искренними.

2. Проработав все 90 утверждений, подсчитайте число перечеркнутых клеток в столбцах (по вертикали) и запишите число в соответствующей клетке итога, затем переходите к таблице подсчета результатов.

3. Выпишите соответствующие числа из итога таблицы ответов в первый столбец таблицы подсчета результатов («Ваш результат»).

Заполните столбец «Ранг», придавая наивысшему результату ранг 1, второму – 2 и т. д. Наименьший результат получит ранг 9.

Заполните столбец «Обратный ранг», придавая наименьшему результату ранг 1 и т. д. Наивысший результат получит ранг 9.

Обведите кружком цифры 1 и 2 в столбцах «Ранг» и «Обратный ранг».

Прочитайте о ваших достоинствах слева от цифр 1 и 2 столбца «Ранг», а о личных ограничениях – справа от цифр 1 и 2 в столбце.

ТАБЛИЦА ОТВЕТОВ

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80	81
82	83	84	85	86	87	88	89	90
ИТОГО:								

ТАБЛИЦА «ВАШ РЕЗУЛЬТАТ»

Ваши результаты	Позитивные стороны	Ранг	Обратный ранг	Ограничения
1	2	3	4	5
А	Наличие целе- устремленности			Недостаточная це- леустремленность
Б	Потребность в творческом общении			Слабая потребность в творческом общении
В	Умение управлять собой			Спонтанность, непредсказуемость
Г	Оригинальность, богатство фанта- зии			Дефицит оригинальности, фантазии
Д	Умение быть настойчивым и доказательным			Нейтральное отно- шение к ситуации
Е	Наличие интереса к культурным ценностям			Слабый интерес к культурным ценностям
Ж	Наличие логиче- ских и аналитиче- ских навыков			Недостаточность логических и анали- тических навыков
З	Стремление к техническому изобретательству			Нейтральное отно- шение к техниче- скому изобрета- тельству
И	Наличие стрем- ления к простым исследованиям			Слабое стремление к простым исследо- ваниям

УТВЕРЖДЕНИЯ (вопросник)

1. Я интересуюсь лишь тем, что меня совсем не касается.
2. Мне нравится делиться с друзьями своими творческими находками.
3. В своих действиях я нуждаюсь в точных инструкциях со стороны.
4. Мне нравятся образные сравнения и живые примеры.
5. Меня очень трудно в чем-либо переубедить.
6. Люблю философствовать и спорить на литературные темы.
7. Во время решения трудных заданий мне почему-то хочется есть.
8. Мне нравится, когда какая-то вещь ломается. 9. Люблю ходить (двигаться) во время осмысления чего-то.
10. Иногда мне кажется, что мои учебные усилия бесцельны.
11. В творчестве я кустарь-одиночка.
12. Планов громадье я не воспринимаю.
13. По-моему, все нелогичное – это нормально.
14. Мне нравится работать в тишине и в одиночестве.
15. Я далек от политики, газеты почти не читаю.
16. Люблю разбирать шахматные этюды.
17. Я считаю, что простую вещь сделать труднее, чем сложную.
18. Я испытываю трепет при упоминании людей с высоким научным званием.
19. Мне иногда приходится забывать дорогу к заветной цели.
20. Мне приятно, когда кто-то мою идею считает своей.
21. Люблю иногда себя пожурить.
22. Я сильно волнуюсь, когда меня ждет приятная процедура.
23. Люблю подсматривать за другими.
24. Я предпочитаю сам увидеть то, о чем говорят.
25. Себя показывать на людях мне что-то не хочется.
26. Люблю журнальные обложки с непонятными изображениями.
27. Во всем найти рациональное зерно мне не удастся.
28. В какой-то степени я высокомерен.
29. Люблю побеседовать за круглым столом с чайным сервизом.
30. Не могу себе отказать ни в чем.
31. Мне нравится во время работы легкий шум.
32. Не переношу формул и девизов.
33. Часто хочется побеседовать с великим писателем.
34. Я так и не понял, почему Эйнштейна выгоняли с уроков.
35. Мне нравится что-то изобретать в тишине.

36. Люблю копаться в словарях и энциклопедиях.
37. Мне иногда трудно выбрать из всех зол наименьшее.
38. Ругаться и спорить люблю с самим собой.
39. О себе я часто бываю хорошего мнения.
40. Я способен не сразу отказаться от навязчивых мыслей.
41. Мне нравится систематически повторять слова: «Я хороший».
42. Я сам себе пишу стихи.
43. Я лучше припоминаю, когда ощущаю знакомые запахи.
44. Мой любимый цвет – зеленый, любимое число – 9, любимая нота – ля.
45. Мне нравится скрытый смысл между словами.
46. Я иногда пугаюсь избытка творчества в себе.
47. Люблю публично заявить о себе.
48. В себе я усматриваю уйму недостатков.
49. Слушать других – для меня дело стоящее.
50. Мне всегда не хватает для завершения спора одного аргумента.
51. Мне нравится работать в ярко освещенном помещении.
52. Тусклый свет меня иногда раздражает.
53. Прохладное помещение меня настраивает на рабочий лад.
54. Люблю искать взаимосвязь между собой и всем человечеством.
55. Мне хочется знать иногда, что обо мне думают другие.
56. Все свои способности я еще не открыл.
57. Мне не хватает времени на развлечения.
58. Мне иногда хочется покритиковать кого-то.
59. Люблю собирать что-нибудь для интереса.
60. Иногда мне кажется, что я готов на театральный жест.
61. У меня часто появляется желание все переделать на свой лад.
62. Люблю больше создавать, а не разрушать.
63. Мне трудно себя настроить на самостоятельный поиск.
64. Мне нравится, когда меня чуть-чуть хвалят.
65. Я не всегда делаю то, что обещаю.
66. Имею склонность выделиться среди других.
67. Питаю симпатию к юмору и импровизации.
68. Имею склонность копаться в себе.
69. Мне нравится узнавать слухи.
70. Я считаю, что в жизни лучше прибавить что-то, чем отнять.
71. Иногда я стремлюсь починить стулья и обувь.

72. Люблю записывать интересные наблюдения.
73. Цель я ставлю иногда, но знаю, что точно ее достигну.
74. Часто испытываю скуку от работы на уроке.
75. Я пытаюсь осознать преимущество моего интеллекта.
76. Я иногда способен к самоанализу.
77. Я стремлюсь больше к абстрактному в жизни, чем к конкретному.
78. Мне иногда кажется, что мою романтичность осуждают.
79. Я иногда на истории решаю задачи по математике.
80. Мне еще не удавалось установить свои профессиональные возможности.
81. Меня привлекают неожиданные идеи.
82. Мне хочется, чтобы мои действия были важны для какого-то конкретного человека.
83. Часто я нахожу за частными деталями суть.
84. Я почти всегда собран, готов к напряженной работе.
85. Мне кажется, что творчества у меня сейчас больше, чем год назад.
86. К школьным вопросам я отношусь легко, без переживаний.
87. Я почти всегда исследую свои чувства. 88. Я часто бываю очень рационален.
89. Я охотно посещаю выставки прикладного искусства.
90. Иногда мне кажется, что скоро я сделаю открытие.

Анкета мотивов выбора профессий

Инструкция. Из перечисленных мотивов необходимо выбрать те, которые больше других отвечают вашей личной точке зрения, в «Листе ответов» напротив номера вопроса поставьте «+», если данный мотив значим, и «-», если не имеет значения.

ВОПРОСЫ:

1. Интерес к содержанию профессии, желание узнать, в чем заключаются обязанности специалиста в избираемой профессии.
2. Стремление к самосовершенствованию, развитию навыков и умений в избираемой сфере труда.
3. Убеждение, что данная профессия имеет высокий престиж в обществе.
4. Влияние семейных традиций.
5. Желание приобрести материальную независимость от родителей.
6. Хорошая успеваемость в школе по предметам, соответствующим избираемой сфере профессий.
7. Желание руководить другими людьми.
8. Привлекает индивидуальная работа.
9. Мечта заниматься творческой работой, желание открывать новое и неизведанное.
10. Уверенность, что избранная профессия соответствует вашим способностям.
11. Возможность удовлетворить свои материальные потребности.
12. Стремление сделать свою жизнь насыщенной, интересной, увлекательной.
13. Возможность проявить самостоятельность в работе.
14. Привлекает предпринимательская деятельность.
15. Необходимость материально помогать семье.
16. Желание приобрести экономические знания.
17. Стремление получить диплом о высшем образовании независимо от специальности.
18. Привлекает профессия, которая не требует длительного обучения.
19. Желание работать в престижном месте.
20. Стремление найти удачный способ зарабатывать себе на хлеб.
21. Привлекают модные профессии (менеджер, коммерсант, брокер).
22. Желание приносить пользу людям.
23. Интерес к материальной стороне профессиональной деятельности.
24. Привлекают внешние свойства профессии (быть в центре внимания, иметь возможность путешествовать, носить специальную форму одежды).

ЛИСТ ОТВЕТОВ

	А		Б		В
№	Ответы	№	Ответы	№	Ответы
3		5		1	
4		8		2	
7		11		6	
17		14		9	
18		15		10	
19		16		12	
21		20		13	
24		23		22	

Интерпретация анкеты мотивов выбора профессии.

Подсчитать количество плюсов в каждом столбце (А, Б, В) отдельно.

Наибольшее количество плюсов означает:

- в столбце А - преобладают мотивы выбора престижной профессии, ярко выраженное стремление занять видное положение в обществе, реализовать свой высокий уровень притязаний;
- в столбце Б – больше привлекает материальное благополучие, желание заработать;
- в столбце В – стремление к творческой работе, интерес к новым технологиям, приобретению необходимых навыков и умений, которых требует избираемая профессия.

Информационное сопровождение

Информация для педагогов, родителей

Одаренность не является устойчивым показателем, поэтому возможны проявления, изменения и угасание признаков одаренности.

Признаки одаренности также проявляются в различных формах деятельности. Но возрастные приоритеты в направленности деятельности могут приниматься за признак одаренности, что не всегда является верным. В подростковом возрасте больше проявляется склонность к литературному творчеству, что может создавать иллюзию одаренности.

Признаки одаренности (согласно Рабочей концепции одаренности, 2003)

1. Инструментальные аспекты поведения – (отслеживать легче в наблюдении, через конкурсы, олимпиады и т.п.)

Наличие специфических стратегий деятельности:

- быстрое освоение деятельности и высокая успешность ее выполнения;
- использование и изобретение новых способов деятельности в условиях поиска решения в заданной ситуации;
- выдвижение новых целей деятельности за счет более глубокого овладения предметом, ведущее к новому видению ситуации и объясняющее появление неожиданных, на первый взгляд, идей и решений (новаторство)

Сформированность качественно своеобразного индивидуального стиля деятельности

- склонности «все делать по-своему»
- самодостаточной системой саморегуляции, связанной с использованием рефлексивного способа переработки информации (*склонность тщательно анализировать проблему до принятия какого-либо решения, ориентация на обоснование собственных действий*).

Особый тип организации знаний одаренного ребенка:

- высокая структурированность;
- способность видеть изучаемый предмет в системе разнообразных связей;
- свернутость знаний в соответствующей предметной области при одновременной их готовности развернуться в качестве контекста поиска решения в нужный момент времени; категориальный характер (увлеченность общими идеями, склонность отыскивать и формулировать общие закономерности)
- «клеякость» знания (сразу схватывает и усваивает соответствующую его интеллектуальной направленности информацию),

- высокий удельный вес процедурных знаний (знаний о способах действия и условиях их использования),
- большой объем метакогнитивных (управляющих, организующих) знаний
- особая роль метафор как способа обработки информации

Особые характеристики знаний одаренного ребенка могут обнаружить себя в большей степени в сфере его доминирующих интересов.

Своеобразный тип обучаемости.

- либо высокая скорость обучения, легкость обучения
- либо замедленный темп обучения, но с последующим резким изменением структуры знаний, представлений и умений.
- высокий уровень способности к самообучению.

Отличаясь высоким уровнем способности к самообучению, поэтому они нуждаются не столько в целенаправленных учебных воздействиях, сколько в создании вариативной, обогащенной и индивидуализированной образовательной среды.

2. Мотивационный аспект поведения (возможна диагностика на этапе поступления)

Повышенная избирательная чувствительность

- к определенным сторонам предметной действительности (знакам, звукам, цвету, техническим устройствам, растениям и т. д.)
- к определенным формам собственной активности (физической, познавательной, художественно-выразительной и т. д.), сопровождающаяся, как правило, переживанием чувства удовольствия.

Повышенная познавательная потребность

- ненасытная любознательность,
- готовность по собственной инициативе выходить за пределы исходных требований деятельности.

Ярко выраженный интерес, чрезвычайно высокая увлеченность, погруженность в то или иное дело

- . поразительное упорство и трудолюбие

Предпочтения

- увлекаются парадоксальной, противоречивой и неопределенной информацией,
- неприятие стандартных, типичных заданий и готовых ответов.

- высокая требовательность к результатам собственного труда,
- склонность сверхтрудные цели
- настойчивость в их достижении,
- стремление к совершенству.

Характеристика возрастной восприимчивости (сенситивности) юношества

В юношеском возрасте происходит переход к сознательному выбору жизненных ориентаций, формируется взгляд на мир и место в нем человека. Существенные изменения претерпевает представление о себе. В качестве главенствующей цели юношества выступает стремление выделиться, возвыситься над другими. Юношеский возраст, как никакой другой, сенситивен для формирования устойчивой и аргументированной позитивной Я-концепции.

Юность сенситивна для становления мировоззрения, потому что именно в это время созревают когнитивные и личностные предпосылки. К 16 годам формируется способность к анализу и синтезу, раскрытию причин, связей и закономерностей, к широким обобщениям, сочетанию абстракции и конкретизации. Мышление становится диалектическим - события и явления рассматриваются в их многообразных связях и опосредованиях, в развитии, в качественных изменениях, в борьбе противоположностей.

Юношеский возраст характеризуется не просто увеличением объема знаний, но и громадным расширением его умственного кругозора, появлением у него теоретических интересов и потребности свести многообразие конкретных фактов к немногим общим регулятивным принципам.

В юношеские годы, когда человек вплотную подходит к вопросу выбора профессии, брака и т. п., он задумывается над выбором своего жизненного пути, о смысле жизни - этом остоле мировоззрения.

Одной из составляющих сенситивности является актуальность. Это ситуация, когда в качестве движущей силы выступают не психофизиологические процессы, а требования общества, с одной стороны, и реакции индивида на эти требования, с другой.

В юношеском возрасте, в силу объективных обстоятельств (окончание школы и переход к профессионально-трудовой деятельности), возникает необходимость профессиональной ориентации. Для побуждения этого вопроса часто хватает риторического вопроса: «Чем ты намерен заниматься в жизни, на что жить?», чтобы заставить юношу (девушку) задуматься над этой проблемой и начать поиск.

Именно в данном возрасте необходимо дать качественный окрас разрешению этой проблемы:

- выработать устойчивую мотивацию к конкретному виду профессиональной деятельности;
- сформировать моральную готовность к труду;
- выработать творческое инициативное отношение к труду;
- сформировать чувство собственника, хозяина, с одной стороны,
- и чувство долга и ответственности перед обществом, с другой.

Таким образом, юношеский возраст сенситивен для профессиональной ориентации и становлению собственных идеалов.

В заключение:

1. В колледж студент приходит уже с накопленным багажом знаний и навыком созидать через труд. Его **главная задача не получить знания как таковые, а проявить себя** в выбранной профессии, специальности, чтобы составить мнение о себе как о способном или не способном дальше трудиться в выбранной стезе. Те, которые имеют развитую волю и целеустремленность, могут сразу сделать выбор, или легко сменить направление обучения на более приемлемое для него. Знания являются только инструментом становления.

2. Что можно дать одаренности?

Самоутвердиться в профессии, самоактуализироваться в выбранной теме, расширить спектр возможностей применения имеющихся навыков, сформировать представление о себе как личности, сформировать я-концепцию и понимание о возможностях её большего совершенствования, создать мост сопричастности к обществу через выполняемые значимые действия, сформировать ценность для общества прикладного использования имеющихся знаний и навыков (что я несу миру? что я ему даю?)

Колледж – ступень, инструмент для перехода на новый уровень.

3. На что важно обращать внимание, когда проводим диагностику:

- как использует своё мышление и навыки (инструментальный аспект),
- какова мотивация, насколько сильно определяет свою потребность в конкретной деятельности.

Используемые источники

1. [Анкета мотивов выбора профессий \(Климов Е.А.\) Ссылка https://sh-tumakovskaya-r04.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/195/2899/ANKETA_MOTIVOV_VYBORA_PROFESSII.pdf](https://sh-tumakovskaya-r04.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/195/2899/ANKETA_MOTIVOV_VYBORA_PROFESSII.pdf) дата обращения 25.05.2026
2. Диагностика детской одаренности. Методические рекомендации для специалистов, работающих с одаренными детьми. Ссылка https://imc.68edu.ru/wpcontent/uploads/2023/03/Методические_рекомендации_Диагностика_одаренности_.pdf дата обращения 25.05.2026
3. Доровской А.И. 100 советов по развитию одаренности детей. М., 1997.
4. Ильин Е.П. «Психология творчества, креативности, одаренности», Питер, 2021
5. Лосякова С.В. Профориентационная работа с абитуриентами в системе начального профессионального образования как условие их профессионального самоопределения // *iPolytech Journal*, 2006. Ссылка [https://cyberleninka.ru/article/n/proforientatsionnaya-rabota-s-abiturientami-v-sisteme-nachalnogo-professionalnogo-obrazovaniya-kak-uslovie-ih-professionalnogo-1](https://cyberleninka.ru/article/n/proforientatsionnaya-rabota-s-abiturientami-v-sisteme-nachalnogo-professionalnogo-obrazovaniya-kak-uslovie-ih-professionalnogo-samooopredeleniya) дата обращения 25.05.2026
6. Методика «Карта одарённости» (Савенков А.И.) Ссылка https://senl-surgut.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Metodicheskaya_deyatelnost_/Metodiki_odarennosti/Karta_odarennosti_Savenkova_A.I..pdf , дата обращения 25.05.2026
7. Рабочая концепция одаренности. - 2-е изд., расш. и перераб. - М., 2003. .Ссылка https://narfu.ru/school/deti_konchep.pdf , дата обращения 25.05.2026
8. Титов Б.А. Сенситивные периоды развития природных задатков детей, подростков и юношества // *Теория и практика общественного развития*, 2015. Ссылка <https://cyberleninka.ru/article/n/sensitivnye-periody-razvitiya-prirodnih-zadatkov-detey-podrostkov-i-yunoshestva>, дата обращения 25.05.2026

Информация об авторе:

Аксентова Вера Викторовна - педагог-психолог.

Номинация 2. «Крылья». Проекты методических разработок занятий, тренингов со студентами, имеющими признаки одаренности

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В СПО

Мошкина Наталья Александровна

Государственное бюджетное профессиональное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Ростовский-на-Дону Гидрометеорологический техникум»

Работа педагога-психолога в техникуме с одарёнными студентами направлена на выявление, развитие и конечно на поддержку их интеллектуальных, творческих и личностных способностей. Целью специалистов, работающих в рамках техникума с одаренными детьми является создание условий для их самореализации, раскрытия их потенциала и помощи в реализации творческого и научного потенциала в будущей профессиональной деятельности.

Основными направлениями работы педагога-психолога являются:

1. Диагностика и выявление одарённости обучающихся. Проводится с первого семестра: используются наблюдение, изучение психологических особенностей, речи, памяти, логического мышления. Применяются психодиагностические методики, анкетирование, собеседования, анализ продуктов деятельности студентов (рисунков, стихотворений, и иных творческих работ). Очень важно учитывать зону ближайшего развития и проводить обследование в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его к естественному эксперименту
2. Анализ успешности обучения и выявление причин неуспеваемости. Это направление помогает определить направления для коррекции и поддержки.
3. Коррекционно-развивающая работа. Включает развитие мотивации к учебным достижениям через создание ситуаций успеха, использование проблемных технологий обучения, стимулирование творческого подхода к выполнению заданий.
4. Консультационно-просветительская деятельность. Проводятся лектории для педагогов и родителей по психологическим аспектам работы с одарёнными студентами, информирование о методиках изучения и развития творческого потенциала.
5. Организационно-методическая работа. Включает разработку и корректировку программ, индивидуальных образовательных маршрутов, а также координацию взаимодействия с другими образовательными учреждениями (дополнительного образования, культурными, спортивными организациями).
6. Психологическая поддержка участия в олимпиадах, конкурсах, научно-практических конференциях. Педагог-психолог помогает студентам справиться с психологическими «преградами», которые могут возникать из-за завышенных требований к их способностям.

Формы работы могут включать:

- индивидуальные и групповые занятия;
- подготовку к олимпиадам, интеллектуальным играм, дискуссиям;
- посещение предметных и творческих кружков, спортивных секций по интересам;
- проектную и исследовательскую деятельность;
- использование современных средств информации (интернет, компьютерные игры, электронные энциклопедии);
- тематические недели.

Дополнительные задачи педагога-психолога:

- анализ динамики развития одарённости на протяжении обучения в техникуме;
- помощь классным руководителям и преподавателям-предметникам в работе с одарёнными студентами (консультации, рекомендации);
- взаимодействие с родителями для обсуждения вопросов развития одарённости ребёнка.

Критерии эффективности работы могут включать положительную динамику развития проявлений одарённости, использование педагогами личностно-ориентированных методов взаимодействия, участие студентов в конкурсах и олимпиадах.

Работа педагога-психолога с одарёнными студентами — это сложный и непрерывный процесс, требующий постоянного обновления знаний в области психологии одарённости и особенностей работы с такими студентами.

У одаренного ребенка много социально - психологических проблем: в сфере общения, поведения, а также во внутриличностном состоянии. Одаренность может вписываться органично в жизнедеятельность, а может породить множество социально-психологических и внутриличностных противоречий. Поэтому на современном этапе очень остро стоит вопрос о выявлении и психологическом сопровождении одаренных детей.

Снятие тревожности в работе психолога с одарёнными детьми — это важная составляющая в психологического сопровождения. Одарённые дети часто подвержены повышенному уровню тревожности из-за специфических психологических трудностей, связанных с их особенностями: высокими ожиданиями, эмоциональной нагрузкой, трудностями социализации и другими факторами.

Методы и техники работы педагога-психолога в рамках психологического сопровождения одаренных детей в техникуме:

- *Групповые дискуссии и игровые методы.* Например, занятия, направленные на отработку стратегии поведения в стрессовых ситуациях (подготовка к олимпиадам, конкурсам, защитам проектов). В рамках таких занятий могут использоваться медитативные техники, проигрывание ситуаций в парах.
- *Дыхательные упражнения.* Например, техника «медленный вдох — задержка дыхания — медленный выдох» или использование ритмичного дыхания для снятия напряжения. Также может применяться техника, при которой выдох вдвое длиннее вдоха. Техника «дыхание по квадрату», «Крылья бабочки» и др.
- *Мышечное расслабление.* Упражнения на расслабление мышц, например, приседания при напряжении в коленях или сжатие кулаков с последующим их расслаблением.
- *Продумывание сложных ситуаций заранее.* Обучающемуся предлагают представить себя в трудной ситуации (например, ответ у доски в присутствии директора) и продумать возможные варианты поведения до тех пор, пока не появится чувство спокойствия.
- *Контроль голоса и жестов.* Объясняется, как уверенный голос и спокойные жесты могут влиять на эмоциональное состояние — успокаивать и придавать уверенность. Может проводиться тренировка перед зеркалом или другими обучающимися.
- *Арт-терапия.* Например, техника «Лабиринт страхов», которая позволяет ребёнку выразить свои страхи через рисунок, а затем «победить» каждый страх по отдельности, трансформируя негативные образы в позитивные. Техника «каракули», упражнение «Ком»; упражнение «Рисунок на ткани».
- *Рефлексия.* После выполнения упражнений или занятий проводится обсуждение: что обучающийся чувствовал, получилось ли найти варианты поведения и успокоиться.

Формы работы

- *Коррекционно-развивающие занятия.* Например, программы для снижения тревожности у одарённых детей старшего дошкольного возраста, которые включают техники коррекции эмоциональной сферы, снижения психоэмоционального напряжения, а также упражнения на развитие умения понимать и вербализировать свои

чувства.

- Тренинговые занятия. Могут быть направлены на развитие навыков саморегуляции, совладания со стрессовыми ситуациями.
- Индивидуальные консультации и собеседования. Проводятся для работы с детьми, у которых выявлен высокий или повышенный уровень тревожности.
- Психопросветительская работа. Включает лекции и раздаточный материал с рекомендациями по снятию физического и эмоционального напряжения, формированию навыков здорового образа жизни.

Дополнительные аспекты

- Диагностика. Используются различные методики для оценки уровня тревожности (например, шкала явной тревожности для детей СМАС, тест школьной тревожности Филлипса).
- Работа с родителями и педагогами. Проводится психологическое просвещение родителей и педагогов, даются рекомендации по поддержке ребёнка.
- Создание благоприятной образовательной среды. Важно учитывать индивидуальные особенности ребёнка, обеспечивать условия, которые не провоцируют отклонений в поведении и внутриличностных конфликтов.

При работе с одарёнными детьми важно учитывать их тип одарённости и направленность таланта, что позволяет повысить эффективность психологической помощи. Также необходимо помнить, что оценка ребёнка как одарённого не должна быть самоцелью — главное, связать это с задачами обучения, воспитания и оказания психологической помощи.

«Использование арт-терапии для снятия уровня эмоционального напряжения у участников образовательного процесса».

Цель: снижение уровня эмоционального напряжения с применением арт-терапевтических технологий.

Задачи:

1. Познакомить участников с арт-терапевтическими технологиями и их применением в практике.
2. Создать положительный эмоциональный климат, используя виды арт-терапии (изотерапию).
3. Способствовать развитию творческой активности, раскрытию внутреннего потенциала каждого участника.

Ожидаемые результаты:

1. Практическое освоение преподавателями методов и упражнений в арт-терапии, предлагаемых педагогом-психологом на занятии.
2. Рост мотивации участников к формированию собственного стиля творческой деятельности.
3. Стабилизация эмоционального настроения

Ход занятия

Вступительное слово:

Здравствуйте, уважаемые участники! Вашему вниманию предлагается выполнить упражнение с элементами арт-терапии «Использование арт-терапии для снятия эмоционального напряжения у участников образовательного процесса».

Арт-терапия – это один из методов использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии человека.

Современная арт-терапия включает множество направлений. Такие как: изотерапия, музыкотерапия, песочная терапия, сказкотерапия, игровая терапия, танцетерапия, фототерапия.

Изотерапия – это терапия с помощью изобразительного искусства. Терапия искусством позволяет максимально реализовать творческие способности ребёнка и взрослого, помогает познать своё предназначение и выразить свое эмоциональное состояние. Благодаря рисованию, человек легче воспринимает болезненные для него события.

Песочная терапия – это терапия, направленная на стабилизацию эмоционального состояния, при помощи взаимодействия с песком.

Музыкотерапия – очень эффективна в коррекции нарушения общения, возникших у детей по разным причинам. Контакт с помощью музыки безопасен, ненавязчив, индивидуализирован, снимает страхи, напряжённость.

Сказкотерапия – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

Игротерапия – используется для выражения внутреннего состояния ребенка и взрослого, расширение сознания, снимает страхи и напряжение.

Танцетерапия. Танцевальная терапия используется для выражения всего диапазона человеческих эмоций, мыслей и установок. Когда танец используется в терапии, чувства спонтанно высвобождаются в свободном движении и импровизации.

Фототерапия. Основное содержание фототерапии – создание или восприятие фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разного видами творческой деятельности, включая изобразительное искусство, движение, танец, сочинение историй, стихотворений.

Практическая часть

А сейчас я предлагаю Вам на себе прочувствовать некоторые из методов арт-терапии, которые, применяют для формирования эмоциональной стабильности и восстановления психологического состояния у участников образовательного процесса.

Теперь приступим к самому рисованию:

Техника «Рисунок на ткани» (изотерапия)

Инструкция:

Вам необходимо взять готовые шаблоны и раскрасить их, с помощью предложенных материалов. Я хочу вам предложить выполнить рисунок красками.

По желанию вы можете на некоторое время закрыть глаза и подумать о чем то приятном и затем приступить непосредственно к рисованию. Цветовую палитру вы используете самостоятельно, исходя из своих предпочтений.

На все вам дается 25 минут и затем в завершении работы мы немного поговорим.

Обсуждение 5-10 минут.

- 1) Какие чувства наполняли Вас в процессе создания работы?
- 2) Удалось ли Вам получить от работы удовольствие?
- 3) Какие чувства вызывает у Вас она сейчас?
- 4) Есть ли в Вашей работе части (места), которые Вам бы хотелось переделать, усовершенствовать?
- 5) Что ещё важного Вы хотели бы сказать о Вашем творении?
- 6) Если бы Ваша работа несла Вам некое послание и могла бы обратиться к Вам,

то что бы она Вам сказала?

7) Какой опыт Вы получили для себя после создания образа?

Упражнение, которое поможет справиться со стрессом

Называется «Крылья бабочки»

С использованием метода Френсис Шапиро

1. Скрестите пожалуйста руки на груди, ладони положите себе на плечи как «крылья бабочки»

2. представьте пожалуйста ситуацию, которая вас беспокоит и сейчас начинайте двигать глазами влево и вправо и одновременно похлопывать себя по плечам как «крылья бабочки» в течении минуты затем глубокий выдох и снова несколько подходов

Представляем ситуацию движение глаз и крылья, затем выдох.

Арт техника работы с гневом «Ком».

Цели: Снижение психоэмоционального напряжения.

Задачи: Развить чувство внутреннего контроля. Успокоиться и расслабиться.

Возраст обучающихся: 16-18 лет.

Время предусмотренное на выполнение техники: 40-50 минут.

Ожидаемый результат:

В адекватной форме выпустить агрессию и прочие негативные проявления; научиться контролировать собственное внутреннее состояние.

Необходимые материалы:

Лист бумаги формата А 4; лист фольги; цветные карандаши/мелки/пастель.

Ход работы:

Занятие посвящено работе с гневом и раздражением.

Изо дня в день мы попадаем в ситуации, которые для нас становятся предметом раздражения и злости в последствии. Иногда мы стараемся сдерживать свои эмоции, а иногда выпускаем наши чувства на свободу тем самым разрушая взаимоотношения, нарушая свой личный покой и спокойствие окружающих. Кто-то может задумываться, что раздражение за частую приносит слишком много проблем и страданий. Проблемы в первую очередь нам самим, но для кого-то гнев и раздражение является естественным способом взаимодействия с другими людьми и самим собой. Для того, чтобы понять как управлять гневом, как он воздействует на окружающих я подготовила для вас арт-терапевтическую технику, которая называется «Ком».

Нам понадобится обычный лист бумаги, фольга, цв. карандаши или восковые мелки. Возьмем с вами лист фольги, он ровный, гладкий, приятно шелестит в руках мы очень трепетно относимся к нему, чтобы не помять и не повредить, ведь он также ранит как наше настроение, восприятие и наши чувства. Вы можете представить, как идете по улице и попадаете в крайне неприятную ситуацию например: встречаете человека, который вам очень не нравится, который вас сильно раздражает, с которым у вас плохие отношения, которого вы не можете никак терпеть. Или же попадаете в сложную ситуацию, которая загоняет вас в угол, где вы чувствуете себя крайне несчастным, в ситуацию которая делает вашу жизнь полной страданий. Представьте наиболее подходящую для вас ситуацию, что же происходит в такой ситуации с нашим листом фольги?

Он постепенно сжимается, сжимается наш лист фольги, начиная более громко шуршать, постепенно сжимаем, сжимаем в комочек. Сжимаем, продолжаем сжимать, он становится уже не таким гладким как был, нежным и шелестящим каким был в начале, становится более колючим, начинает покалывать наши руки. Сжимаем его быстро или медленно, погружая себя в

конкретную сложную ситуацию. Какие чувства вы испытываете, сжимая ваш лист в комочек? Он превратился из ровного, нежного, шелестящего в комок, который создает неприятности, в первую очередь для вас самих. Не лучше ли попытаться выйти из этого неприятного состояния, попытаться по другому взглянуть на сложившуюся ситуацию? Что же нам для этого необходимо, необходимо вернуться в наше изначальное состояние, а для этого мы берем наш комочек и разворачиваем, разворачиваем. Но это не просто, для этого требуются большие усилия, это не легко. Но мы разворачиваем очень старательно, что происходит с ним?

Мы не оцениваем наши работы, а принимаем их такими, какие есть. Далее наклеиваем к листу бумаги и дополняем наш образ окружением, для этого можем использовать цв. карандаши, восковые мелки. Я уверена, что у вас получится красивое дополнение к вашему уже созданному образу. Теперь вы можете проанализировать те этапы, которые вы прошли по пути погружения в гнев и раздражение. Подумайте стоит ли впускать в свое сердце подобные чувства, а не лучше ли направить их на созидание.



Список используемой литературы

1. Андреева И.Н. Современные модели обучения одаренных детей: сборник научных статей научно-практической конференции. Минск, 1998г.

2. Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей. М.: Академия, 2002.
3. Бурменская Г.В., Слуцкой В.М. Одаренные дети. М., 1991.
4. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте.
5. Гильбух Ю. З. Внимание: одаренные дети. М. Знание., 1991. 5. Работа с одаренными детьми / сост. О.А. Запотылок. – Минск: Красико-Принт, 2006.
6. Головей Л. А., Рыбалко Е. Ф. Практикум по возрастной психологии. СПб., 2001.
- Л.А. Диагностика детской одаренности: методические рекомендации для специалистов, работающих с одаренными детьми. Курган, 2009.
7. Ушаков Д.В. Психология одаренности и проблема субъекта /Проблема субъекта в психологической науке /Отв. ред. А.В. Брушлинский и др. М., 2000.

Информация об авторе:

Мошкина Наталья Александровна – магистр по направлению «Организационная психология в образовании», педагог-психолог.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ 1–2 КУРСОВ СПО С ПРИЗНАКАМИ ОДАРЁННОСТИ «ТРАЕКТОРИЯ ВЗЛЁТА»

Мяжкова Ирина Александровна¹, Киосова Наталья Александровна²

^{1,2}Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение ростовской области «Азовский гуманитарно-технический колледж» (ГБПОУ РО «АГТК»)

^{1,2}г. Азов, Ростовская область

Актуальность методической разработки. В условиях цифровизации профессиональной среды успешность выпускника СПО определяется не только глубиной предметных знаний, но и развитой коммуникативной компетентностью, способностью к критическому анализу информации и конструктивному взаимодействию в разнородных командах. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования закрепляет эти требования как обязательные компоненты профессиональной подготовки (ОК 2–4, ОК 9), акцентируя внимание на формировании навыков поиска, верификации и использования информации, а также умения выстраивать продуктивный диалог в условиях неопределённости [7, с. 5]. Однако на практике эти компетенции часто остаются декларативными из-за недостатка целенаправленных развивающих практик, интегрированных в систему психолого-педагогического сопровождения.

Студенты 1–2 курсов с признаками одарённости характеризуются выраженной асинхронностью развития: высокий когнитивный потенциал, склонность к самостоятельному поиску решений и внутренняя мотивация нередко сочетаются с трудностями эмоциональной регуляции, склонностью к перфекционизму, интеллектуальному доминированию или социальному уходу при межличностных конфликтах [2, с. 34, 36–37].

Как отмечается в современных исследованиях, одарённость представляет собой системное качество личности, требующее специально организованной развивающей среды, где интеллектуальные ресурсы целенаправленно трансформируются в устойчивые профессиональные действия [2, с. 19]. Без своевременной психолого-педагогической поддержки такие студенты рискуют столкнуться с выгоранием в учебной деятельности и неэффективным использованием своего потенциала, что подтверждается необходимостью комплексного сопровождения, объединяющего когнитивное развитие и социально-эмоциональную адаптацию [1, с. 38].

Роль педагога-психолога здесь становится системообразующей: именно специалист осуществляет дифференцированную диагностику актуализированной и потенциальной одарённости, выявляет маркеры готовности к диалогу, а также проектирует коррекционно-развивающие маршруты, направленные на профилактику тревожности, развитие саморегуляции и формирование безопасных стратегий межличностного взаимодействия [1, с. 38–39].

При этом в методическом обеспечении СПО отсутствует готовый инструментарий, рассматривающий критическое мышление не как изолированный когнитивный навык, а как структурный каркас коммуникативной компетентности. Традиционные формы обучения редко предусматривают отработку алгоритмов верификации информации, конструктивного выражения несогласия и рефлексии собственных коммуникативных стратегий [9, с. 42]. Существующие программы чаще ориентированы на первичную диагностику или общую работу с творческими способностями, оставляя вне внимания прикладной аспект взаимодействия в учебно-профессиональной среде. Методическая разработка «Траектория взлёта» предлагает практическое решение этой задачи. В ней представлен подробный сценарий тренингового занятия, учитывающий особенности взаимодействия с одарёнными студентами СПО, и содержащий конкретные инструменты для психологического сопровождения.

Разработка опирается на принципы активного социально-психологического обучения, обеспечивая безопасную групповую среду, где через отработку техник активного слушания, «Я-сообщений» и моделирования компромиссных решений происходит перенос теоретических знаний в устойчивые поведенческие привычки [6, с. 45].

Применение современных технологий группового тренинга, включая ролевые симуляции, кейс-метод и метакогнитивную рефлексия, позволяет создать условия для рефлексивного анализа коммуникативных стратегий в моделируемых профессиональных ситуациях, что напрямую соотносится с задачами снижения ситуативной тревожности и раскрытия творческого потенциала [8, с. 28].

Актуальность проекта подтверждается его способностью трансформировать скрытый потенциал одарённости в измеримые коммуникативные и аналитические навыки, напрямую отвечающим требованиям образовательных стандартов и современным условиям профессиональной деятельности.

Целевая аудитория. Студенты 1–2 курсов профессиональных образовательных организаций (возраст 16–19 лет), выявленные в ходе первичной психодиагностики и экспертного педагогического оценивания как имеющие признаки академической, творческой или лидерской одарённости. Рекомендуемый состав группы: 12–15 человек.

Цель: создание психолого-педагогических условий для развития коммуникативной компетентности одарённых студентов СПО через интеграцию практик критического мышления в структуру тренингового занятия.

Задачи тренингового занятия

Обучающие:

- Сформировать навык структурированного анализа коммуникативных сообщений через дифференциацию фактов, интерпретаций и оценочных суждений в учебно-профессиональном диалоге, обеспечивая реализацию требований ОК 4 ФГОС СПО (поиск и использование

актуальной информации для решения профессиональных задач) и корректируя склонность одарённых студентов к когнитивным искажениям и догматизму.

Развивающие:

- Активизировать дивергентное и стратегическое мышление в условиях информационной неопределённости и дефицита времени, формируя способность к генерации, оценке и обоснованному выбору альтернативных решений, что соответствует требованиям ОК 3 ФГОС СПО (принятие решений в нестандартных ситуациях) и способствует раскрытию творческого потенциала одарённых студентов.

- Развить коммуникативную гибкость и эмоциональную регуляцию в ситуациях несогласия посредством отработки техник активного слушания, «Я-высказываний» и конструктивной аргументации, что направлено на формирование ОК 9 ФГОС СПО (работа в команде, способность к конструктивному взаимодействию с коллегами) и преодоление барьеров восприятия обратной связи, характерных для обучающихся с высоким интеллектуальным потенциалом.

Коррекционно-психологические:

- Обеспечить развитие метакогнитивного контроля и рефлексивной самокоррекции коммуникативного поведения, формируя навыки осознанного выявления и трансформации деструктивных паттернов взаимодействия в соответствии с требованиями ФГОС СПО к формированию метадисциплинарных компетенций и профессиональной идентичности.

Практико-ориентированные:

- Сформировать устойчивую готовность к переносу сформированных коммуникативно-аналитических навыков в реальную учебно-профессиональную среду (проектная, научно-исследовательская, олимпиадная деятельность), обеспечивая практическую значимость и непрерывность психолого-педагогического сопровождения одарённых студентов в системе СПО.

Объём и формат проведения

Форма: очный групповой психолого-педагогический тренинг

Продолжительность: 90 минут

Пространство: кабинет педагога-психолога или тренинговый зал.

Роль ведущего: педагог-психолог (возможно участие преподавателя профильной дисциплины)

Организационные условия: добровольность, конфиденциальность, информированное согласие, отсутствие академического оценивания в ходе занятия

Методическое обоснование и инновационность

Разработка «Траектория взлёта» строится на интеграции современных психолого-педагогических концепций развития одарённости (рабочая концепция Д.Б. Богоявленской, трёхкольцевая модель Дж. Рензулли) и психологии критического мышления (Д. Халперн). В

отличие от традиционных подходов, рассматривающих критический анализ и коммуникативные навыки как разрозненные компоненты, данная методика выстраивает их как структурно связанные системы: критическое мышление выступает когнитивным фундаментом, обеспечивающим верификацию информации и снижение реактивности, а коммуникативная компетентность реализует этот анализ в поведенческом инструменте продуктивного взаимодействия. Архитектура тренинга опирается на принципы социально-психологического тренинга (К. Фопель, Е.В. Сидоренко) и системно-деятельностный подход, реализованный через чёткую фазовую структуру: лабилизация через когнитивные дилеммы, отработка новых паттернов в безопасной групповой среде, метакогнитивная рефлексия как механизм устойчивого переноса. Сценарий специально адаптирован под возрастную-психологический профиль студентов СПО 1–2 курсов с признаками одарённости, компенсируя асинхронность развития через упражнения, направленные на снижение интеллектуального доминирования, перфекционизма и ригидности восприятия обратной связи.

Научно-методическая новизна разработки заключается в четырёх ключевых аспектах. Во-первых, структурная интеграция критического мышления и коммуникации: алгоритм «5 П» и техника «Я-сообщений» не подаются как изолированные приёмы, а моделируются как единый инструмент навигации в учебно-профессиональном дискурсе. Критический анализ предшествует конструктивному диалогу, а рефлексивный мониторинг закрепляет навык. Во-вторых, адресная психолого-педагогическая коррекция барьеров целевой аудитории: упражнения конструированы для нейтрализации типичных ограничений одарённых студентов. Случайное распределение позиций в «Дебатах вслепую» снимает привязку аргументации к личной убеждённости, принудительный поиск альтернативных смыслов в упражнении «Адвокат дьявола» трансформирует перфекционизм в когнитивную гибкость, а ролевая симуляция «Остров кораблекрушения» моделирует этические дилеммы, требующие перехода от утилитарного расчёта к партнёрскому стилю взаимодействия. В-третьих, гибридный формат моделирования учебных коллизий сочетает кейс-технологии, ролевые игры с распределением скрытых мотивов и метафорическую рефлексивность, приближая тренинг к экологически валидным профессиональным ситуациям, где присутствуют дефицит времени, информационный шум и конфликт позиций. В-четвёртых, эмпирически валидируемая система оценки эффективности опирается на стандартизированный диагностический комплекс и протоколы наблюдения, что гарантирует измеримость сдвигов и соответствие критерию практической значимости экспертной комиссии. Разработка полностью соответствует требованиям ФГОС СПО и критериям номинации «Крылья», обеспечивая системность, научную обоснованность и высокую тиражируемость за счёт модульной структуры сценария.

Ожидаемые результаты и критерии оценки

Эффективность тренингового занятия оценивается через достижение результатов на трёх взаимосвязанных уровнях: когнитивном, поведенческом и рефлексивном.

На когнитивном уровне (знания и анализ) ожидается формирование умения мгновенно классифицировать информацию по схеме «Факт – Интерпретация – Оценка», отработка алгоритма «5 П» для верификации источников и усвоение структурной модели «Я-сообщения». Фиксация результатов осуществляется через формативную оценку в ходе упражнения «Факт или Мнение?» (корректность двигательных реакций на утверждения) и протокол ведущего в упражнении «Детектив в соцсетях» (количество успешно выявленных признаков информационных ловушек, таких как отсутствие ссылок, эмоциональные манипуляции, логические нестыковки).

На поведенческом уровне (навыки и действия) прогнозируется стабильное применение техники «Я-сообщений» в конфликтных ситуациях, использование активного слушания с обязательным перефразированием позиции оппонента перед формулированием своего контраргумента, а также способность находить рабочий компромисс в условиях дефицита ресурсов и этической неопределённости. Оценка проводится через наблюдение и заполнение чек-листа наблюдателем в ролевой игре «Сложные переговоры» (наличие опоры на факты, отсутствие оценочных ярлыков, партнёрский тон взаимодействия), а также через вербализацию качества аргументации в «Дебатах вслепую» (способность логично защищать случайно выпавшую позицию без перехода на личности).

На рефлексивном уровне (осознанность и перенос) формируется осознание собственных коммуникативных паттернов, сформированность конкретного плана применения освоенных инструментов в учебной и проектной деятельности, а также эмоциональная устойчивость при столкновении с академическими или командными неудачами. Результаты фиксируются в ходе финальной метафорической рефлексии «Чемодан/Мясорубка/Корзина»: участники должны формулировать чёткие поведенческие шаги для внедрения навыков, а не ограничиваться эмоциональными реакциями. Дополнительным индикатором служит качественная обратная связь в финальном ритуале групповой поддержки и совместного закрытия тренингового пространства.

Критерии успешного проведения тренинга включают достижение активности более 80% группы в генерации идей, работе с кейсами и групповых дискуссиях; строгое соблюдение тренингового контракта (отсутствие академического оценивания, доминирования одного участника, сохранение психологической безопасности и конфиденциальности); глубину рефлексии, при которой в блоке «Чемодан» фиксируются конкретные алгоритмы действий, подлежащие применению в ближайшей перспективе. Достижение данных показателей свидетельствует о реальной трансформации тренингового опыта в устойчивые профессиональные компетенции, полностью соответствующие требованиям ОК 2–4 и ОК 9 ФГОС СПО, и гарантирует практическую значимость разработки для системы непрерывного психолого-педагогического сопровождения одарённых студентов.

Условия применения и апробация. Разработка адаптируется под любые специальности СПО за счёт смены профессионального контекста кейсов.

Требует минимального материально-технического обеспечения (раздаточные материалы, флипчарт).

Соответствие ФГОС СПО. Разработка напрямую способствует формированию общих компетенций:

ОК 2: организация своей деятельности в соответствии с соответствующими видами труда

ОК 3: принятие решений в стандартных и нестандартных ситуациях и несение за них ответственности

ОК 4: осуществление поиска и использования актуальной информации для решения профессиональных задач

Ход тренинга

Этап 1. Вступление и разминка (10 минут)

Ведущий: Добрый день! Я очень рада вас видеть. Вы — люди с огромным потенциалом, и сегодня мы собрались здесь не для того, чтобы учить вас "как надо", а чтобы вместе потренировать инструменты, которые сделают ваш интеллект еще более острым. Мы будем говорить о том, как не дать себя обмануть и как договариваться с кем угодно. Но для начала давайте познакомимся.

Упражнение «Цепочка входа»

Цель: знакомство участников, снятие первичного тренингового напряжения, активизация внимания и кратковременной памяти, формирование первоначальной групповой сплочённости и настройка на режим активного слушания в процессе совместной работы.

Ведущий: Мы представим, что готовимся к групповому путешествию. Первый участник называет своё имя и говорит, что берёт в дорогу вещь, название которой начинается на ту же букву, что и его имя (например: „Я Вова, беру валенки“). Следующий участник сначала должен точно повторить, кто и что взял до него, а затем добавить себя (например: „Вова берёт валенки, я Миша, беру магнитофон“). Цепочка постепенно растёт. Если кто-то затрудняется, группа помогает.

Для проверки памяти можно позже пройти цепочку в обратном порядке. Главное здесь — внимательно слушать, не торопиться и не бояться ошибиться.

Ведущий: Ну а теперь, когда мы все познакомились, начнем с небольшой разминки для мозга.

Упражнение «Необычное использование»

Цель: развитие дивергентного мышления, преодоление функциональной фиксированности и активизация когнитивной гибкости как базового компонента критического мышления.

Группа делится на команды по 3–4 человека. Каждой дается название обычного предмета (скрепка, кирпич, газета).

Ведущий: за 2 минуты нужно придумать 10 способов использования этого предмета, кроме его прямого назначения.

Ведущий: Отлично! Вы сейчас доказали, что ваш мозг способен видеть возможности там, где другие видят только шаблоны. Это и есть основа критического мышления — умение смотреть на вещи под разным углом. Но чтобы это мышление работало, нужно уметь отделять факты от мнений. Давайте проверим, насколько это легко.

Этап 2. Блок «Критическое мышление» (30 минут)

Упражнение Факт или Мнение?

Цель: формирование навыка оперативной дифференциации объективных фактов и субъективных мнений в учебно-профессиональном диалоге как базового условия развития критического мышления и доказательной коммуникации.

Ведущий зачитывает утверждения. Если это факт (то, что можно доказать), студенты сидят неподвижно. Если это мнение (оценочное суждение), они должны поднять руку.

Примеры:

1. «Общая численность студентов колледжа по очной форме обучения составляет 1047 студентов» (Факт).
2. «Этот колледж — лучший в городе» (Мнение).
3. «Критическое мышление важнее креативности» (Мнение) — ценностное суждение, зависящее от профессиональной сферы и педагогического подхода.
4. «Сегодня на улице 15 градусов тепла» (Факт).
5. «Групповые проекты полезнее индивидуальных» (Мнение) — содержит оценочное суждение о ценности, которое зависит от контекста и цели обучения.
6. «В Российской Федерации 85 субъектов федерации» (Факт)
7. «Студенты сегодня стали менее дисциплинированными, чем раньше» (Мнение) — обобщение, основанное на личном опыте или стереотипе, а не на статистике.
8. Все студенты первых курсов изучают только предметы школьной программы (Факт).
9. «Температура кипения воды при нормальном атмосферном давлении составляет 100°C» (Факт)

Ведущий: Часто мы принимаем чужие оценки за истину, и порой нас легко убедить в чем-либо, если добавить в речь уверенности. Но теперь мы пойдем глубже. Давайте попробуем разоблачить настоящую информационную ловушку.

Мини-лекция «Правило Пяти П»

Прежде чем перейти к практике, давайте уточним один важный момент. Когда мы говорим о критическом мышлении, многие сразу представляют скептика, который ищет подвох, критикует каждое слово и сомневается во всём подряд. Но это не так.

Критическое мышление — это не инструмент для поиска недостатков и не оправдание для цинизма. Это система навигации в информационном потоке. Это способность не принимать данные на веру, а проверять их на прочность, как инженер проверяет расчёт перед запуском механизма. Главный принцип здесь звучит просто: «Проверь, прежде чем принять на веру». И чтобы эта проверка не превратилась в хаос, используйте Правило Пяти П.

Какие это пять шагов?

П — Происхождение. Откуда пришла информация? Кто автор? Является ли он экспертом в теме, или это алгоритм, собирающий клики, анонимный источник или знакомый, пересказывающий чужие слова? Проверяйте источник, а не только содержание.

П — Повестка. С какой целью это распространяется? Кому это выгодно? За эмоциональным заголовком часто скрывается коммерческий интерес, конкретный заказ, желание удержать внимание или просто психологическая манипуляция. Вопрос «Кому это выгодно?» отключает эмоциональный автопилот.

П — Подтверждение. Где доказательства? Реальные факты, статистика, ссылки на первоисточники, воспроизводимые данные — это фундамент. Если их нет, перед вами гипотеза, интерпретация или мнение, а не проверяемая истина.

П — Противоположность. Есть ли другая точка зрения? Критическое мышление всегда ищет альтернативу. Если вы слышите только один голос, значит, вам показали только половину картины. Умение сказать «А может быть, иначе?» — это признак интеллектуальной зрелости.

П — Последствия. Что будет, если я этому поверю? Как это повлияет на мои решения, на мою репутацию, на здоровье, на отношения в команде? Оценка последствий — это мост между мыслью и действием. Именно он защищает от импульсивных реакций и ошибок, которые потом приходится исправлять.

Зачем нам это в контексте нашего занятия? Потому что коммуникативная компетентность начинается не с красноречия, а с точности. В профессиональной среде вы будете принимать решения, координировать команды, защищать проекты и взаимодействовать с клиентами. И умение задавать три простых, но структурных вопроса — «Кому это выгодно?», «Где доказательства?», «Есть ли другая точка зрения?» — превратит вас из объекта манипуляции в субъект диалога. Это не защитная броня. Это инструмент ответственности: за свою репутацию, за качество аргументации, за результаты совместной работы.

Теперь теория переходит в действие. В следующем упражнении вы получите реальный пример статьи из социальных сетей. Ваша задача — не просто сказать «это фейк», а применить Правило Пяти П, чтобы найти три конкретных признака информационной ловушки. Вы станете детективами смысла. Готовы к расследованию?»

Упражнение «Детектив в соцсетях»

Цель: развитие навыков критического анализа и верификации информации в условиях цифровой среды через выявление маркеров манипуляции и применение алгоритма проверки фактов («5 П»), направленных на формирование устойчивости к эмоциональному давлению и развитие информационной гигиены.

Материал: Распечатка статьи из интернета (выдуманной или реальной).

Командам нужно найти и представить в тексте 3 признака того, что информации нельзя/можно доверять.

Ведущий: «Мы поняли, как фильтровать информацию. Но мало быть умным самому — важно уметь донести свою правду до других, не поссорившись при этом. Переходим к "высшему пилотажу" общения — искусству убеждения.

Упражнение «Остров кораблекрушения»

Цель: развитие коммуникативной гибкости и навыков совместного принятия решений в условиях этического и ресурсного дефицита через практику аргументированной защиты позиций, активного слушания и критической оценки профессионально-социальной значимости участников.

Ведущий: «Вы на тонущем корабле. Есть лодка, но она выдержит только 7 человек из 15. У каждого из вас есть роль, и в течение 10 минут группа должна решить, кто сядет в лодку. Если не договоритесь — «погибнут» все.

Ведущий: Это было горячо! Обратите внимание, как вы принимали решения. Кто-то давил авторитетом, кто-то взывал к чувствам, а кто-то опирался на логику. Самые успешные переговоры — те, где логика соединяется с уважением к собеседнику. Давайте закрепим это в честном поединке».

Этап 3. Блок «Коммуникативная компетентность» (35 минут)

Упражнение «Дебаты вслепую»

Цель: развитие коммуникативной гибкости и навыков конструктивной аргументации через практику активного слушания и объективного отстаивания случайной позиции, направленные на преодоление интеллектуальной ригидности и формирование способности выстраивать профессиональный диалог на основе взаимного признания альтернативных точек зрения.

Ведущий: Сейчас мы переходим к упражнению „Дебаты вслепую“. Обратите внимание: здесь мы не ищем „правильный ответ“ и не проверяем, кто знает больше. Мы тренируем навык, который отличает зрелого профессионала — способность выстраивать диалог, когда ваши взгляды разошлись».

Правило №1. Вы не будете выбирать, за что спорить. Я раздаю карточки „ЗА“ или „ПРОТИВ“. Ваша задача — аргументированно защищать именно ту позицию, которая вам досталась, независимо от вашего личного мнения. Интеллект должен работать быстрее привычек.

Правило №2. Прежде чем озвучить свой аргумент, вы обязаны перефразировать мысль предыдущего спикера. Начните фразу строго с конструкции:

„Я услышал(а), что ты считаешь... / твой аргумент в том, что...“.

Только после этого — переход к своей позиции: „однако я вижу ситуацию иначе, потому что...“.

Правило №2 Работаем по кругу. На подготовку аргументов под вашу карточку — 2 минуты. На каждый ответ — до 1 минуты. Я контролирую время и фиксирую, как используется техника перефразирования. Если группа устанет от повтора, мы остановимся.

Ведущий: Умение услышать другого и встроить его мысль в свой ответ — это признак зрелого интеллекта. И напоследок — упражнение на гибкость ума, которое покажет, как одна и та же информация может служить разным целям».

Жизнь часто подбрасывает ситуации, которые с первого взгляда кажутся однозначно „плохими“: провал, ошибка, задержка, поломка, потеря времени. Первая реакция — напряжение, досада, поиск виноватых. Но критическое мышление не ограничивается анализом чужих аргументов: оно учит сомневаться в собственных первоначальных интерпретациях.

«Адвокат дьявола»

Цель: тренировать навык когнитивного рефрейминга: быстро находить скрытый ресурс, альтернативный смысл или обучающий эффект в сложной ситуации.

Ведущий: В профессиональной среде это называется устойчивостью к неопределённости и конструктивным отношением к неудачам. Человек, который умеет переключаться с рамки „катастрофа“ на рамку „ресурс“, реже выгорает, быстрее восстанавливается и предлагает решения, а не фиксируется на проблеме.

Итак, я называю ситуацию, которая звучит как „провал“. У вас 30 секунд на то, чтобы найти 3 реальных аргумента, почему это может быть к лучшему, чему это учит или какую возможность открывает. Без иронии, без обесценивания боли — только честный поиск альтернативы. Начнём?»

Упражнение «Сложные переговоры» (Ролевая игра)

Цель: развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов и поиска компромиссов через применение техники «Я-сообщений», направленных на снижение обвинительного тона, объективизацию проблемы и формирование партнёрского стиля взаимодействия в учебно-профессиональных ситуациях.

Ведущий: Мы только что тренировали умение выстраивать аргументы и встраивать мысль оппонента в свою позицию. Но в реальной учебной и профессиональной среде споры редко заканчиваются победой одной стороны. Чаще всего требуется договориться, сохранив отношения и достигнув взаимовыгодного результата. Критическое мышление здесь работает не как

инструмент „победы в споре“, а как фильтр: мы отделяем эмоции от фактов, оцениваем интересы сторон и выбираем партнёрский стиль взаимодействия.

Сейчас мы перенесём наши навыки в модель сложных переговоров. Ваша задача — не переубедить оппонента любой ценой, а найти компромисс, используя технику, которая переводит конфликт в конструктивное русло.

Студены делятся на «тройки» - два участника и 1 наблюдатель. Время выполнения задания – 15 минут.

Этап 4. Завершение и рефлексия (15 минут)

Упражнение «Чемодан, мясорубка, корзина»

Ведущий: Мы завершаем нашу работу. Чтобы навыки не остались в тренинговой комнате, давайте грамотно упаковать опыт. У вас на листах три символа, каждый из которых отвечает за свой этап переноса знаний в жизнь:

- ◆ Чемодан – конкретный приём, мысль или формулировка, которую вы возьмёте с собой и примените уже на следующей паре, в проекте или при общении с преподавателем.
- ◆ Мясорубка – вопрос, идея или ситуация, которую нужно ещё «прокрутить», обдумать, обсудить с куратором или протестировать в реальных условиях.
- ◆ Корзина – то, что показалось лишним, не резонирует с вашими задачами или мешает фокусу на главном.

Важно: пишите не обобщения, а действия. Не «стало интереснее», а «буду использовать технику перефразирования при обсуждении проекта». У вас 4 минуты. Работаем.

Завершаем запись. Предлагаю поделиться по кругу, но строго по правилу: одна реплика, одна зона, максимум 20 секунд. Начнём с „чемодана“ (далее – мясорубка, корзина). Что вы забираете в работу?

Заключительное слово ведущего: «Наше занятие подходит к концу. Сегодня вы были детективами, адвокатами и даже спасателями на корабле. Помните: критическое мышление — это не значит сомневаться во всём подряд. Это значит выбирать, во что верить и за кем идти. А коммуникативная компетентность — это не умение говорить красиво, а способность слышать, структурировать и находить точки опоры даже в конфронтации.

Критическое мышление — ваш щит. Коммуникация — ваш мост. Пользуйтесь ими мудро.

В завершение проведём ритуал выхода: встаньте в круг, возьмитесь за руки. Каждый называет одно качество или навык, который проявил сегодня его сосед слева. Когда круг замкнётся, скажем хором: „Траектория взлёта — в работе!“ Готовы?»

Умный помощник MAX: революция в обучении или скрытая угроза для подростков?

Последние полгода в колледжах активно внедряется новая образовательная платформа MAX (Модуль Адаптивного Обучения и Синтеза). Официальные заявления разработчиков звучат убедительно: искусственный интеллект анализирует стиль мышления студента, подбирает индивидуальные задания и повышает успеваемость на 40%. Однако независимые исследователи из лаборатории нейрокогнитивных технологий (отчёт пока не опубликован в рецензируемых журналах, но инсайдеры из IT-сектора подтверждают) предупреждают: алгоритмы MAX собирают биометрические и поведенческие данные через веб-камеры и микрофоны, формируя психологический профиль подростка ещё до наступления совершеннолетия.

«Мы не говорим, что платформа вредна сама по себе, но её массовое внедрение создаёт среду цифрового тотального контроля», — отметил один из бывших консультантов проекта, попросивший сохранить анонимность из-за NDA и давления со стороны образовательных ведомств. Почему же Рособрнадзор и региональные министерства продолжают продвигать MAX? Возможно, потому что контракты на внедрение уже распределены, а агрегированные данные миллионов учеников становятся ценным активом на рынке поведенческой аналитики и таргетированного влияния.

Вы тоже заметили, что после установки приложения у вас участились головные боли, снизилась концентрация или изменился сон? Делитесь в комментариях — вместе соберём реальную статистику. Не давайте цифровизации заменять живое общение.

Невидимая угроза: как искусственный интеллект разрушает нейропластичность мозга молодежи

Пока ведомства обсуждают «цифровую грамотность», независимые нейрофизиологи предупреждают о скрытом кризисе: ежедневное взаимодействие с ИИ-ассистентами и алгоритмическими лентами формирует у студентов 16–20 лет стойкий дефицит когнитивной гибкости. По данным закрытого исследования Института цифровых нейронаук (результаты еще не прошли рецензирование, но утечки подтверждают тревожную динамику), уже после 6 месяцев регулярного использования генеративных моделей у 64% молодых людей наблюдается снижение способности к глубокой рефлексии и замедление формирования новых нейронных связей в префронтальной коре.

«Мы не говорим, что технологии вредны сами по себе, но алгоритмы, адаптирующие контент под мгновенное удовлетворение запроса, буквально „тренируют“ мозг на поверхностное сканирование вместо аналитической обработки», — пояснил один из соавторов отчета, попросивший не называть фамилию из-за давления со стороны IT-конгломератов. Механизм прост: чем быстрее ИИ дает готовый ответ, тем меньше нейронных импульсов участвует в самостоятельном поиске решения. Это приводит к так называемому «цифровому каталепсису» — состоянию, когда мозг привыкает делегировать когнитивные функции машине, постепенно теряя способность к самостоятельному синтезу информации.

Особо уязвимыми оказываются студенты колледжей и вузов, чей возраст совпадает с периодом активного формирования исполнительных функций. Уже зафиксированы корреляции между интенсивным использованием ИИ для учебы и ростом тревожности, эмоциональным выгоранием, а также снижением эмпатии в групповых взаимодействиях. Алгоритмы, работающие по принципу гиперперсонализации, создают «когнитивную пуховину»: человек перестает сталкиваться с противоположными точками зрения, что критически сужает поле профессионального мышления.

Вы замечали, что после долгой работы с нейросетями стало сложнее сосредоточиться на сложном тексте или держать дискуссии с одноклассниками? Делитесь в комментариях — вместе соберем реальные данные, которые нельзя игнорировать. Цифровое будущее не должно стоять нам способности мыслить самостоятельно.

Роли и методические акценты для упражнения «Остров кораблекрушения»

Врач-хирург. Высокая практическая польза, но требует ресурсов команды. Показывает, склонны ли участники к чисто утилитарному расчёту и давлению авторитетом.

Инженер-механик. Нужен для ремонта и технической работы. Помогает проверить, опираются ли студенты на конкретные навыки или просто на «крутость» профессии.

Спасатель/полицейский. Дисциплинирован, умеет действовать в кризис. Показывает, как группа принимает естественного лидера и умеет ли переходить от жесткого контроля к совместному поиску решений.

Беременная женщина (III триместр). Ситуация требует этического выбора. Учит учитывать уязвимость людей и включать эмпатию, даже когда ресурсов мало.

Подросток-сирота (16 лет, без профессии). Нуждается в защите и представляет будущее. Помогает сдвинуть фокус с холодного расчёта на заботу о людях и снизить интеллектуальный эгоцентризм.

IT-специалист/оператор связи. Может связаться с миром, но только при наличии техники. Учит оценивать реальную полезность навыков в конкретных условиях и аргументировать фактами.

80-летний философ/профессор. Имеет опыт и мудрость, но мало практических навыков. Показывает, есть ли у группы возрастные стереотипы и умеют ли они уважать чужой опыт.

Учёный-эколог (гениален, но физически ослаблен). Дает большую пользу в будущем, но слаб физически сейчас. Проверяет, умеют ли студенты отличать долгосрочную пользу от текущих задач группы

Штурман/матрос. Знает, куда плыть, как читать погоду и течения. Учит группу опираться на объективные данные, а не на громкие слова или уверенность говорящего.

Агроном/фермер. Умеет выращивать пищу и адаптироваться к природе. Смещает внимание с «научных» идей на простые, но надежные способы выживания и учит анализировать риски.

Психолог/конфликтолог. Не дает физической пользы, но умеет снижать напряжение в группе. Вызывает споры о том, что важнее: навыки выживания или умение договариваться и поддерживать климат.

Предприниматель/менеджер проектов. Умеет организовать процесс и принимать быстрые решения. Показывает, склонна ли группа к авторитарному давлению или умеет договариваться и искать компромисс.

Духовный наставник/священник. Помогает сохранить моральный климат и спокойствие. Учит слышать аргументы, основанные на ценностях, а не только на утилитарной пользе.

Человек с инвалидностью (на коляске, но эксперт-историк/лингвист). Имеет уникальные знания, но ограничен в передвижении. Учит не оценивать людей по физическим возможностям, а видеть их реальный вклад и развивать эмпатию.

Подросток-ближний родственник (сын/дочь одного из участников). Создает личный эмоциональный конфликт для одного из участников. Помогает посмотреть, умеют ли студенты отделять личные чувства от общей задачи и договариваться конструктивно.

ЗА	ПРОТИВ	ЗА	ПРОТИВ
ЗА	ПРОТИВ	ЗА	ПРОТИВ
ЗА	ПРОТИВ	ЗА	ПРОТИВ
ЗА	ПРОТИВ	ЗА	ПРОТИВ

Чек-лист контроля выполнения правил (для ведущего)

Что отслеживать	Признак выполнения
Использование карточки	Студент аргументирует именно ту сторону, что на карточке, а не свою личную
Перефразирование перед ответом	Начальная фраза «Я услышал(а)... / твой аргумент...»
Отсутствие оценок личности	Критика направлена на идею/условия, а не на студента
Соблюдение тайминга	Ответ укладывается в 1 минуту

Срыв дедлайна по групповому проекту на 2 дня.
Преподаватель вернул работу с низкими оценками и детальным списком правок.
Вас не включили в состав команды для участия в региональной олимпиаде.
На защите проекта произошел технический сбой, и презентация не загрузилась.
Группа отказалась от вашей идеи и выбрала альтернативный подход.
Пришлось отказаться от любимого хобби или волонтерского проекта из-за учебной нагрузки.
Вы записались на мероприятие, но узнали, что там будут ваши оппоненты по другим проектам или конкурсам.
Получили отказ в зачислении в желаемое студенческое научное общество.
Преподаватель не оценил ваш нестандартный подход и попросил придерживаться утвержденного шаблона.
Вашу презентацию оценили как «слишком базовую» для экспертного жюри.
Пришлось выполнять задачу в ночное время из-за наложения сроков и экзаменов.
Вы допустили просчет в расчетах/отчете, который заметил только проверяющий.
Вам дали задачу, которая явно выходит за рамки ваших текущих знаний и навыков.
Пришлось срочно подменить одногруппника на дежурстве или выступлении, когда вы были сильно загружены.
Сдача важной работы совпала по времени с личным событием, и пришлось выбирать приоритеты.

1. Возврат проекта с доработкой Ситуация: Преподаватель вернул командный проект с оценкой «удовлетворительно» и списком из 12 правок до финальной оценки. Группа настаивает на передаче или повышении балла, преподаватель ссылаясь на регламент и сроки.	Роль 1 (Студент/представитель группы): Видимая цель – добиться передачи или смягчения критериев. Скрытый интерес – сохранить рейтинг группы, избежать влияния на итоговый аттестат, доказать качество работы.	Роль 2 (Преподаватель): Видимая цель – удержать дату и стандарты оценивания. Скрытый интерес – обеспечить равные условия для всех команд, отработать у студентов навык работы с профессиональной обратной связью.
2. Исключение из рабочей группы Ситуация: За неделю до дедлайна студента исключили из проекта из-за конфликта подходов к работе. Студент требует возврата или альтернативного задания, лидер группы настаивает на сохранении текущего состава.	Роль 1 (Исключённый студент): Видимая цель – вернуть место в группе или получить индивидуальный вариант. Скрытый интерес – не потерять зачётный балл, сохранить репутацию, получить опыт работы в команде.	Роль 2 (Координатор группы): Видимая цель – не менять структуру и не срывать сроки. Скрытый интерес – сохранить продуктивность, избежать повторного конфликта, обеспечить справедливое распределение нагрузки.
3. Сбой техники на защите Ситуация: За 5 минут до защиты проекта компьютер отказал, презентация не загрузилась. Студент просит перенести выступление или изменить формат оценки, член комиссии настаивает на сохранении графика и учёте подготовки как части компетенции.	Роль 1 (Студент): Видимая цель – получить возможность защитить материал в штатном формате. Скрытый интерес – чтобы оценка отражала содержание и знания, а не техническую неудачу.	Роль 2 (Член комиссии/преподаватель): Видимая цель – удержать регламент и критерии. Скрытый интерес – отработать стрессоустойчивость, импровизацию и умение презентовать без опоры на визуал.
4. Смена формата стажировки Ситуация: Целевая компания отменила стажировку, карьерный центр предлагает альтернативу в молодом	Роль 1 (Студент): Видимая цель – вернуть место в крупной компании или получить официальный отсроченный вариант. Скрытый интерес – стабильность, бренд в резюме,	Роль 2 (Специалист карьерного центра): Видимая цель – закрыть квоту и обеспечить практику всем. Скрытый интерес – дать студенту доступ к agile-среде, быстрой

стартапе с гибким графиком, но без гарантии трудоустройства. Студент хочет сохранить исходный план, специалист настаивает на новом варианте.	понятные корпоративные процессы.	ответственности и нетворкингу, снизить административную нагрузку колледжа.
5. Публичное опровержение идеи на семинаре Ситуация: Одногоруппник публично опроверг предложенную студентом концепцию, преподаватель поддержал оппонента. Автор идеи просит время на доработку и повторную защиту, модератор настаивает на переходе к следующему этапу работы.	Роль 1 (Автор идеи): Видимая цель – получить возможность пересмотреть и защитить концепцию. Скрытый интерес – сохранить лицо, получить объективную обратную связь, не потерять мотивацию к инновациям.	Роль 2 (Модератор/преподаватель): Видимая цель – удержать тайминг и фокус группы. Скрытый интерес – научить команду оценивать идеи по критериям, а не по эмоциям, развивать культуру конструктивной критики.

➤ УПРАЖНЕНИЕ «ЧЕМОДАН, МЯСОРУБКА, КОРЗИНА» ⚡

ЧЕМОДАН



1.

Что из сегодняшнего
тренинга я возьму с собой
и буду использовать?

МЯСОРУБКА



2.

Над чем мне нужно
еще подумать,
«перекрутить» информацию?

КОРЗИНА



3.

Что мне показалось
лишним или
бесполезным?

Список использованных источников:

1. Кузнецова Юлия Владимировна Психолого-педагогическое сопровождение подростков с творческой одаренностью // Вопросы науки и образования. 2019. №19 (66). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-podrostkov-s-tvorcheskoy-odarennostyu> (дата обращения: 26.04.2026).

2. Куприна, Н. Г., Оганесян, Э. Д. Практикум по дисциплине «Организация работы с одаренными и талантливыми детьми и их психолого-педагогическое сопровождение» / Н. Г. Куприна, Э. Д. Оганесян. – Екатеринбург : УрГПУ, 2022. – 159 с.

3. Мадина Якубовна Гулямова, Ирода Нодировна Махамматкулова, Нодир Мухаммадиевич Рахимов, Шахзод Тохиржон Оглы Муродов. Концептуальные основы одаренности у студентов высших учебных заведений // Scientific progress. 2021. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptualnye-osnovy-odarennosti-u-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy> (дата обращения: 04.05.2026).

4. Рензулли, Дж. Трёхкольцевая концепция одарённости / Дж. Рензулли // Психологическая наука и образование. – 2018. – № 3. – С. 12–25.

5. Савенков, А. И. Одарённый ребёнок дома и в школе / А. И. Савенков. – Екатеринбург : У-Фактория, 2004. – 272 с.

6. Сидоренко, Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 208 с.

7. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования : утв. Приказом Минпросвещения России от 12.08.2022 № 743. – Москва, 2022. – 48 с.

8. Фопель, К. Технологии ведения тренинга / К. Фопель. – Москва : Генезис, 2003. – 272 с.

9. Халперн, Д. Психология критического мышления : пер. с англ. / Д. Халперн. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 512 с.

Информация об авторах:

Мягова Ирина Александровна – педагог-психолог,

Киосова Наталья Александровна – педагог-психолог.

ПРОЕКТ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКИ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ОДАРЕННЫХ СТУДЕНТОВ: ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА.

Пиронко Олеся Владимировна

*Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской
области «Ростовский техникум индустрии моды, экономики и сервиса»
г. Ростов-на-Дону*

Цель: формирование навыков саморегуляции, предупреждение тревожных ситуаций, развитие умения справляться со стрессовыми реакциями, укрепление физического и психологического здоровья, профилактика неврозов.

Задачи: развитие позитивного мышления и навыков самообладания, обучение способам эмоциональной разрядки и пониманию своего эмоционального состояния.

Принципы проводимого занятия:

1. Доступность и наглядность
2. Искренность и открытость
3. Позитивный настрой
4. Конфиденциальность

Целевая аудитория: обучающиеся 1-2 курса

Время проведения: 1 час 20 мин.

Материалы и оборудование: наличие отдельного помещения/кабинета, наличие удобных посадочных мест, материалы для заметок: бумага, ручка.

План занятия.

1. Приветствие.
2. Введение в тему занятия.
3. Основное содержание занятия.
 - 3.1. Теория стресса: что такое стресс и как он влияет на организм человека.
 - 3.2 Тест — опросник «Признаки стресса».
 - 3.3 Упражнения и способы справиться с острым стрессом.
4. Заключительная часть занятия.
5. Список используемых источников.

Ход занятия

1. Знакомство и приветствие. 2 мин.

Добрый день, дорогие друзья!

Сегодня предлагаю вам принять участие в занятии, которое будет посвящено вопросам работы

со стрессом. Поприветствуем друг друга и займем свободные места!

2. Введение в тему занятия. 5 мин.

Для того чтобы стать успешным, необходимо знать себя и свои возможности, а также уметь управлять своим эмоциональным состоянием.

Одаренность — это талант, обладание выдающимися способностями, но в тоже время это столкновение с непростыми вызовами. От чрезмерного давления со стороны родителей и наставников до чувства изоляции и страха не оправдать ожидания. Безусловно, участие в различных конкурсах и олимпиадах - это стрессовая ситуация, но, как правило, именно стрессовые ситуации помогают нам научиться воспринимать их не как испытание, а как возможность проявить себя, приобрести бесценный опыт, стать более внимательными, организованными, целеустремленными. И здесь важно знать, как вы реагируете на подобные ситуации, как ведете себя, какую тактику поведения выбираете.

Важно понимать, что одаренность — это не только дар, но и особые требования, которые к вам предъявляет окружающие люди: родители, педагоги, общество.

В этой связи очень важно научиться бороться с сиюминутным стрессом и уметь справляться с волнением и тревогой.

3. Основное содержание занятия 10 мин.

3.1. Что такое стресс?

Стресс — это состояние эмоционального и физического напряжения, вызванное воздействием внешних и внутренних факторов, называемых стрессорами.

Так же стресс - это реакция на внешние или внутренние факторы, которые воспринимаются как угрожающие или вызывающие беспокойство. Главная функция стресса — адаптация к изменившимся условиям среды.

Польза и вред стресса в жизни человека

В небольших количествах стресс полезен, так как заставляет думать, искать выход из проблемы (острый стресс). Но тем не менее и с острым стрессом необходимо уметь справляться. Это важно, потому что **при длительном воздействии стресса организм слабеет**, теряет силы и способность решать проблемы, что может привести к серьёзным заболеваниям (хронический стресс).

Виды стресса

- острый (эустресс) нацелен на сиюминутную мобилизацию организма и зачастую носит положительный характер
- хронический (дистресс) характеризуется выраженными негативными эмоциями, оказывает отрицательное влияние на организма

Физиология и механизм стресса

Физиология стресса - это биохимические и физические реакции организма на стрессовые

ситуации, которые связаны с выработкой специфических «гормонов стресса»: адреналина и кортизола.

Адреналин — ускоряет сердцебиение, повышает артериальное давление и расширяет бронхи, усиливает физическую готовность и бодрствование.

Кортизол — повышает уровень глюкозы в крови для обеспечения организма энергией и подавляет воспалительные реакции.

Другие физиологические изменения, связанные со стрессом — это учащение дыхания, усиление потоотделения, сужение сосудов в некоторых частях тела и расширение в других, увеличение мышечного напряжения и др.

Все это необходимо для того, чтоб мобилизовать организм и спасти от неминуемой опасности.

Но в современной жизни нам не часто грозит опасность. Но тем не менее, стресс стал неизбежным спутником современного человека.

Поэтому очевидным фактом является то, что всем нам необходимо развивать в себе такое качество, как стрессоустойчивость. Эту способность можно развивать (повышать) тренировкой, что мы с вами будем сегодня делать.

Для начала давайте пройдем небольшой тест.

3.2. Тест-опросник «Признаки стресса» 10 мин.

Ответьте утвердительно («да») или отрицательно («нет») на каждый приведенный ниже вопрос.

Вопросы	Ответы
1.В последнее время вы часто испытываете страх?	
2.Ощущаете ли вы себя несобранным?	
3.Трудно ли вам сосредоточиться на чем-то одном?	
4.Испытываете ли вы тревогу без видимых причин?	
5.Трудно ли вам заснуть?	
6.Вы часто раздражаетесь по пустякам?	
7.Замечаете ли вы за собой излишнюю потливость?	
8.Вам часто снятся тревожные сны?	

9.Вы ощущаете потерю аппетита?	
10.Часто ли вы срываетесь на окружающих?	
11.Часто ли вы ощущаете учащение пульса?	
12.Чувствуете ли усталость, проснувшись утром?	

Итак, если у вас хотя бы 5 положительных ответов, то у вас присутствуют признаки стресса.

Сейчас я дам вам рекомендации, как справляться со стрессом и что делать в стрессовых ситуациях.

3.3.Упражнения и способы справиться с острым стрессом 40-60 мин.

Дорогие друзья!

Предлагаю вам ряд упражнений и техник, которые помогут вам справиться со стрессом и сиюминутной тревожностью.

Техника Дыхания. 7-10 мин.

Когда уровень стресса высок и человек находится на кортизоловом «пике» эффективны дыхательные упражнения.

Рекомендую сделать обычный вдох и длинный выдох, в 2-3 раза, превосходящий вдох по времени. Повторять 10-15 раз (продолжительный выдох оказывает воздействие на синусовый узел (СУ) и способствует уменьшению ЧСС и как следствие снижению общего уровня тревоги).

Техника концентрации внимания. 7-10 мин.

Когда дыхание не помогает — помогает внимание.

Предлагаю назвать вслух три предмета вокруг себя и описать их характеристики: цвет, форму, вес.

Данная практика возвращает нас в реальность и отключает внутреннее беспокойство.

Мозг на пике «гормонального шторма» теряет время и пространство и ему нужно вернуть опору.

Техника телесного сброса. 7- 10 мин.

Когда дыхание не помогает — помогает резкий телесный сброс.

Рекомендую принять положение сидя, напрячь все тело максимально сильно на 5-10 сек., а потом резко отпустить, расслабиться.

У многих после этого начинается дрожь — это нормально.

Это организм завершил стресс- цикл, который в обычной жизни остается незавершенный.

Техника звуковой вибрации. 7-10 мин.

Когда дыхание не помогает — помогает звук.

Предлагаю воспроизвести звук в виде негромкого гудения, вибрации, низкого протяжного звука — все эти действия включают блуждающий нерв.

Этот метод крайне эффективен и работает как кнопка перезагрузки организма: тело реагирует на вибрацию быстрее чем на мысли. И многие замечают, что после 30 сек. такого гудения приходит внутреннее ощущение, будто все стало на свои места.

Техника активирования больших мышц. 7-10 мин.

Эффективный метод — активировать большие мышцы.

Советую начать делать простые шаги по комнате, походить по лестнице или коридору.

Любое движение снижает уровень гормона в несколько раз.

Как только активируются большие мышцы, внутри появляется ощущение что мы управляем ситуацией.

Техника с применением эффекта холода. 7-10 мин.

Холод дает мгновенный антикортизоловый эффект.

Имеется ввиду не холодный душ, а точечное воздействие.

Предлагаю, в момент стрессовой ситуации, приложить холодное (лед, бутылка с водой) к ключицам или под язык — это запускает парасимпатическую систему быстрее любых дыхательных практик.

4. Заключительная часть занятия. 5 мин.

Подведение итогов. Пожелания всем присутствующим.

Друзья, подведем итоги нашего занятия!

В своей работе я часто встречаюсь с людьми, которые не замечают повседневный стресс. Кто-то привыкает к нему, как к пробкам на дорогах, кто-то не привык обращать внимание на сигналы своего тела.

Ребята, просто помните, что сложность возникает не когда вы напрягаетесь, а когда не обращаете внимание на себя и даёте себе право расслабиться. Даже небольшое напряжение, воздействующее на нас длительное время может быть тем фактором, который запускает процессы, когда организм начнёт болеть.

Рекомендации:

Когда мы с вами познакомились с тем, что такое стресс и как с ним работать, предлагаю всем улыбнуться и послушать высказывания великих людей, которые настроят всех нас на позитивный лад и помогут эффективнее справляться с жизненными трудностями и сложными ситуациями:

- Сделайте душевное спокойствие своей высшей целью и организуйте свою жизнь вокруг неё! (Б.Трейси)

- Правильное отношение может преобразовать негативный стресс в позитивный! (Г.Селье)
- Стресс — это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете! (Г.Селье)
- Умейте спокойно относиться к тому, что вы не в силах изменить! (Сенека)

Берегите себя!

Список используемых источников.

1. Бохан Т.Г. Культурно-исторический подход к стрессу и стрессоустойчивости: – Томск, – 2008. – 50 с. Специальность 19.00.01 – общая психология, психология личности, история психологии.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – СПб : Питер, Питер принт, 2002. – 495 с.
3. Митева И.Ю. Курс управления стрессом / И.Ю. Митева. – М.: МарТ, 2005. – 285 с.
4. Стёганцев А. Управление стрессом: системный подход // Управление кредитной организацией [журнал]. – М., 2008. Февраль.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: Учеб. пособие / Ю.В. Щербатых. – СПб. [и др.]: Питер, Питер принт, 2006. – 255 с.

Информация об авторе:

Пиронко Олеся Владимировна - педагог-психолог.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ОДАРЕННЫХ СТУДЕНТОВ В ГБПОУ РО «МТАТнУ(ДСХТ)»

Семенютина Ольга Николаевна¹, Бубликова Елена Александровна²

^{1,2}Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области «Миллеровский техникум агропромышленных технологий и управления
(ДСХТ)»,

^{1,2}г. Миллерово, Ростовская область

Современная система среднего профессионального образования в Ростовской области ставит задачу не только подготовки квалифицированных кадров, но и выявления, поддержки и развития одаренных студентов. Как показывают рекомендательные и программные документы, эта работа требует системного психолого-педагогического сопровождения. Однако практика показывает, что студенты, проявляющие выдающиеся способности в учебе, творчестве или профессии, часто сталкиваются с внутренними барьерами: повышенной тревожностью, перфекционизмом, страхом ошибки, сложностями в коммуникации и неуверенностью в построении карьерной траектории.

Для решения этих задач нами был разработан и апробирован цикл психологических тренинговых занятий «Развитие потенциала: Я и моя одаренность» для студентов 1–4 курсов техникума (15–21 год). Программа построена с опорой на принципы индивидуализации, учета вида одаренности (интеллектуальная, творческая, социальная, профессиональная) и создания безопасной среды для самовыражения.

Цикл включает 5 занятий продолжительностью 90 минут каждое, проводимых 1 раз в неделю.

1. Знакомство. Я – одаренный студент» – диагностика ожиданий, осознание своих сильных сторон и уникальности через упражнения «Мои звездные качества» и «Кто я?».
2. Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость – работа со страхом ошибки (техника «Квадрат дыхания», дискуссия о мышлении роста), развитие эмпатии.
3. Творческое мышление и нестандартные решения – преодоление стереотипов через мозговой штурм и упражнения на гибкость ума (например, «Что общего?»).
4. Целеполагание и успех. Профессиональная траектория – постановка SMART-целей, матрица Эйзенхауэра, упражнение «Колесо баланса».
5. Команда и лидерство. Моя траектория развития – командообразование («Пустыня»), навыки конструктивной критики, построение «Карты личностного роста».

Пояснительная записка

Актуальность. В условиях модернизации системы среднего профессионального образования (СПО) одним из приоритетных направлений становится работа с одаренными и талантливыми студентами. Как отмечено в рекомендательных документах

(https://ptoprof.narod.ru/doc/rekom_odap_tvorh.pdf), это требует создания условий для максимального раскрытия личности, внедрения технологий обучения и психолого-педагогического сопровождения. Студенты техникумов Ростовской области, проявляющие выдающиеся способности в профессиональной, интеллектуальной, творческой или социальной сферах, часто сталкиваются со специфическими проблемами: повышенная тревожность, перфекционизм, сложности в коммуникации со сверстниками (синдром «белой вороны»), неуверенность в выборе профессионального пути, несмотря на явные успехи. Данная программа призвана решить эти проблемы через систему психологических тренингов.

Цель программы: Создание психологических условий для самопознания, раскрытия личностного и профессионального потенциала, развития навыков саморегуляции и эффективной коммуникации у одаренных студентов техникума.

Задачи программы:

Диагностическая: Определение актуального психоэмоционального состояния, типа одаренности и личностных особенностей участников (изучение природы одарённости).

Развивающая: Развитие навыков целеполагания, тайм-менеджмента, критического и творческого мышления, эмоционального интеллекта.

Коррекционная: Снижение уровня тревожности, работа с перфекционизмом и страхом ошибки, формирование адекватной самооценки.

Социализирующая: Развитие коммуникативных навыков, умения работать в команде, лидерских качеств и эмпатии (социальная одаренность).

Профориентационная: Помощь в осознании своих профессиональных интересов и построении индивидуальной образовательной траектории.

Целевая группа: Студенты 1-4 курсов техникума в возрасте 15-21 года, имеющие признаки одаренности (интеллектуальной, творческой, профессиональной, социальной, спортивной), выявленные на основе наблюдений педагогов, участия в олимпиадах, конференциях, конкурсах профессионального мастерства.

Методологическая основа: Программа базируется на принципах: максимального разнообразия, возрастания роли внеурочной деятельности, индивидуализации и дифференциации обучения, создания условий для совместной работы, а также на подходах гештальт-психологии, когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и психологии творчества (Д.Б. Богоявленская, А. Маслоу, К. Роджерс).

Формы и методы работы: Социально-психологический тренинг (групповая дискуссия, мозговой штурм, ролевая игра, психогимнастика, арт-терапевтические упражнения), мини-лекции, рефлексия, индивидуальные и групповые задания, элементы проектной работы.

Структура программы: Программа состоит из 5 занятий, каждое продолжительностью 90-120 минут (с 10-минутным перерывом). Занятия проводятся 1 раз в неделю. Численность группы — 10-15 человек.

Ожидаемые результаты:

1. Положительная динамика в самооценке и снижении уровня тревожности у участников.
2. Осознание собственных сильных сторон и зон роста.
3. Овладение приемами саморегуляции и управления временем.
4. Повышение коммуникативной компетентности в отношениях со сверстниками и преподавателями.
5. Сформированность мотивации к дальнейшему саморазвитию и профессиональному росту.
6. Увеличение доли студентов, вовлеченных в проектную, исследовательскую и творческую деятельность.

Тематический план цикла занятий

1. Знакомство. Я – одаренный студент. Мои ресурсы.

Знакомство, создание безопасной атмосферы, выявление ожиданий, первичная диагностика, осознание своей уникальности.

2. Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость.

Развитие навыков понимания своих и чужих эмоций, снижение тревожности, работа со страхом ошибки.

3. Творческое мышление и нестандартные решения.

Развитие креативности, гибкости мышления, навыков генерации идей, преодоление когнитивных барьеров.

4. Целеполагание и успех. Профессиональная траектория.

Формирование навыков постановки SMART-целей, планирования, тайм-менеджмента. Профессиональное самоопределение.

5. Команда и лидерство. Моя траектория развития.

Развитие лидерских качеств, умения работать в группе, конструктивно решать конфликты. Подведение итогов, построение плана на будущее.

Содержание программы

Занятие 1. «Знакомство. Я – одаренный студент. Мои ресурсы»

Цель: Создание доверительной атмосферы, первичное знакомство участников, снятие психологических барьеров, начало процесса самопознания и рефлексии собственной одаренности.

Материалы: Бейджики, фломастеры, листы А4, ватман, маркеры, клубок ниток, бланки для упражнения «Кто я?», проектор, презентация с цитатами об одаренности.

Ход занятия

1. Вводная часть (15 минут)

Приветствие. Ритуал входа. Ведущий приветствует группу, кратко представляется и обозначает тему цикла: «Развитие потенциала: Я и моя одаренность».

Правила группы. Совместная выработка правил (активность, конфиденциальность, «стоп-кран», уважение к говорящему, правило «здесь и сейчас», безоценочность). Правила записываются на ватмане.

Упражнение-активатор «Импульс». Группа встает в круг, держась за руки. Ведущий «посылает импульс» легким пожатием руки соседу. Задача – передать импульс по кругу как можно быстрее. Затем импульс посылается в обратную сторону. Упражнение создает энергетику и чувство общности.

2. Основная часть (60 минут)

Упражнение «Снежный ком знакомств» (15 мин). Участники по кругу называют свое имя и прилагательное-характеристику на первую букву имени (например, «Анна – активная», «Максим – мудрый»). Каждый следующий участник повторяет имена и характеристики предыдущих.

Упражнение «Мои звездные качества» (20 мин). Участникам раздаются листы А4 и фломастеры. Задание: «Нарисуйте звезду или любой другой символ. В каждом луче звезды напишите одно свое сильное качество, которое помогает вам в учебе, творчестве или общении. Это могут быть как профессиональные навыки, так и черты характера». Затем по кругу каждый участник кратко презентует свою «звезду». Ведущий акцентирует внимание на разнообразии качеств и их ценности.

Мини-лекция «Одаренность: дар или ответственность?» (15 мин). Описание видов одаренности (интеллектуальная, творческая, социальная, профессиональная, спортивная) со ссылкой на источник №4. Обсуждение мифов об одаренности (например, «одаренный студент всегда отличник», «одаренные люди одиноки»). Упоминание о «проклятии одаренности» (перфекционизм, страх не оправдать ожидания).

Упражнение «Кто я?» (10 мин). Участникам раздаются бланки с 10 незаконченными предложениями, начинающимися со слов «Я – ...» и вариантами (студент, сын/дочь, друг, лидер, спортсмен, будущий профессионал, творческий человек и т.д.) или свободное заполнение. Задача – дописать 10 вариантов. Упражнение помогает осознать множественность социальных ролей и идентичностей.

3. Рефлексия и завершение (15 минут)

Шеринг (обсуждение): Что было самым неожиданным? Что нового узнали о себе и других? Какие чувства испытываете?

Ритуал выхода – «Комплимент». Каждый участник по кругу говорит своему соседу что-то приятное, связанное с его проявлением на занятии.

Анонс следующего занятия: «На следующем занятии мы поговорим об эмоциях и о том, как справляться с нагрузкой, которая часто сопровождает активного и талантливого человека».

Занятие 2. «Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость»

Цель: Осознание своих эмоций, развитие эмпатии, обучение навыкам саморегуляции и снижения тревожности, связанной с успехами и неудачами.

Материалы: Карточки с названиями эмоций, ватман, маркеры, мяч, спокойная музыка для релаксации, бланки для упражнения «Мои страхи».

Ход занятия

1. Вводная часть (15 минут)

Приветствие. Ритуал входа. Участники по кругу говорят о своем настроении одним словом или жестом.

Актуализация. Краткий обмен впечатлениями о прошлом занятии (были ли попытки применять полученные инсайты).

Упражнение-разминка «Эмоция в движении». Ведущий называет эмоцию (радость, грусть, гнев, удивление, страх, интерес, презрение), а группа ходит по комнате, изображая эту эмоцию только телом, без звуков. Затем обсуждение: какую эмоцию изображать было легко, какую – сложно?

2. Основная часть (65 минут)

Мини-лекция «Что такое Эмоциональный интеллект (EQ)?» (10 мин). Модель EQ (понимание своих эмоций, управление ими, понимание эмоций других). Почему для одаренного студента EQ не менее важен, чем IQ? Связь с социальной одаренностью.

Упражнение «Я чувствую, когда...» (15 мин). Участники сидят в кругу. Ведущий бросает мяч и называет ситуацию («Я чувствую гордость, когда...», «Я чувствую страх, когда...», «Мне стыдно, когда...», «Мне интересно, когда...»). Поймавший мяч заканчивает фразу. Это упражнение помогает легализовать самые разные чувства.

Работа со страхом ошибки и перфекционизмом (25 мин).

Упражнение «Самый страшный страх». Участникам раздаются бланки, где нужно закончить предложение: «Если я совершу ошибку на олимпиаде / экзамене / при защите проекта, то...». Затем бланки собираются, ведущий зачитывает несколько вариантов анонимно. Группа обсуждает, насколько эти опасения реалистичны.

Групповая дискуссия: «Совершенство или развитие?». Обсуждение концепции Кэрл Дуэк о фиксированном мышлении (fixed mindset) и мышлении роста (growth mindset). Ошибка — это не катастрофа, а источник информации и точка роста.

Техника саморегуляции «Квадрат дыхания» (15 мин). Ведущий обучает технике: вдох (4 счета) – задержка (4 счета) – выдох (4 счета) – задержка (4 счета). Выполняется 5-7 циклов.

Обсуждение: где и когда можно применять этот метод (перед выступлением, соревнованием, экзаменом).

3. Рефлексия и завершение (10 минут)

Шеринг: Что заберете с собой сегодня? Что помогло расслабиться? Что показалось сложным?

Ритуал выхода. Участники по кругу дарят друг другу «подарок» – говорят комплимент или благодарят за что-то.

Занятие 3. «Творческое мышление и нестандартные решения»

Цель: Развитие беглости, гибкости и оригинальности мышления; преодоление стереотипов; активизация творческого потенциала.

Материалы: Листы А4, ручки/карандаши, карточки с заданиями, несколько «странных» предметов (скрепки, картонная втулка, крышка от бутылки), ластик, призы для победителей (наклейки, конфеты).

Ход занятия

1. Вводная часть (10 минут)

Приветствие. Ритуал входа. «Скажем «Здравствуй!» локтями».

Разминка «Необычное использование». Участникам за 2-3 минуты нужно придумать как можно больше способов использования, например, канцелярской скрепки. Каждый вариант – 1 балл. Побеждает самый «беглый». (Задание из методик диагностики креативности Дж. Гилфорда).

2. Основная часть (70 минут)

Мини-лекция «Барьеры творчества: как мы думаем шаблонами?» (10 мин). Описание когнитивных ловушек (функциональная фиксированность, эффект Эйнштейна (стереотип), конвергентное мышление против дивергентного).

Упражнение «Сломанный телефон или Творческий перевод» (20 мин). Группа делится на команды по 4-5 человек. Каждая команда получает фразу-образец (например, «Молния расколола старое небо»). Задача по цепочке передать эту фразу не словами, а рисунком. Каждый следующий участник «переводит» рисунок предыдущего в свою словесную форму и рисует новый рисунок для следующего. В конце сравнивается исходная фраза с финальной.

Технология «Мозговой штурм» (Brainstorming) на реальном кейсе (25 мин). Ведущий предлагает реальную проблему из жизни техникума или профессиональной сферы (например, «Как привлечь абитуриентов к нашей специальности с помощью малобюджетных мероприятий?» или «Как улучшить эргономику учебной мастерской?»). Правила мозгового штурма: критикуем идеи после, количество важнее качества, поощряются любые, даже фантастические идеи. Генерация идей (10 мин), затем их анализ и отбор самых перспективных (15 мин).

Упражнение на гибкость «Что общего?» (15 мин). Ведущий называет два, на первый взгляд, далеких понятия (например, «трактор» и «Дед Мороз», «электричество» и «вишня»). Участникам нужно найти и обосновать как можно больше точек соприкосновения.

3. Рефлексия и завершение (10 минут)

Шеринг: Какие этапы занятия были самыми интересными? Что нового узнали о своем мышлении? Когда почувствовали прилив энергии?

Ритуал выхода. Участники пишут на стикере одну идею или совет для следующего занятия и клеят на «Доску идей».

Занятие 4. «Целеполагание и успех. Профессиональная траектория»

Цель: Развитие навыков целеполагания, проектирования своего будущего, обучение основам тайм-менеджмента и формирование позитивного отношения к успеху.

Материалы: Ватман, маркеры, бланки с колесом баланса, бланки «SMART-задачи», карточки с профессиональными ролями, песочные часы на 1 минуту.

Ход занятия

1. Вводная часть (10 минут)

Приветствие. Ритуал входа. «Пожелание в движении» (передавая мяч, говорим пожелание на день).

Упражнение «Один год из моей жизни». Участники садятся в круг. У каждого есть минута, чтобы представить, какой яркий эпизод из его будущего года он хотел бы показать группе. Начинается с фразы «Через год... я...». Упражнение помогает переключиться в режим долгосрочного планирования.

2. Основная часть (70 минут)

Мини-лекция «Успех: чужой или свой?» (10 мин). Обсуждение того, что успех может быть внутренним (чувство удовлетворения, рост) и внешним (признание, награды, оценки). Опасность погони за чужими целями (например, родителей или преподавателей).

Техника «Колесо баланса жизни» (25 мин). Участники рисуют круг и делят его на 8 секторов: учеба/профессия, друзья, семья, здоровье/спорт, хобби/творчество, саморазвитие, отдых, материальное положение. Каждый сектор оценивается по 10-балльной шкале. Затем графически отображается «колесо». Обсуждение: какие сектора «просели»? Какие цели нужно поставить на ближайшие 3 месяца, чтобы выровнять колесо?

Упражнение «SMART-цели для одаренного студента» (20 мин). Введение правила SMART (Конкретная, Измеримая, Достижимая, Релевантная, Ограниченная во времени). Участники из «просевших» секторов Колеса баланса выбирают одну цель и формулируют ее по SMART. Пример: «Не просто «улучшить физическую форму», а «сдавать нормативы ГТО на серебряный значок через 3 месяца, занимаясь в спортзале 2 раза в неделю». Обсуждение в парах.

Упражнение «Сетка приоритетов Эйзенхауэра» (15 мин). Краткое введение в матрицу (Важно-Срочно, Важно-Несрочно и т.д.). Участники распределяют свои типичные дела на неделю по квадрантам. Вывод: одаренному студенту особенно важно выделять время на Важные-Несрочные дела (обучение новому, планирование, отношения), а не жить в режиме постоянных авралов и «пожаров».

3. Рефлексия и завершение (10 минут)

Шеринг: С какими чувствами уходите после этого занятия? Что было самым полезным для планирования.

Ритуал выхода. Каждый участник пишет одно действие, которое он сделает завтра для достижения своей SMART-цели.

Занятие 5. «Команда и лидерство. Моя траектория развития»

Цель: Развитие навыков конструктивного взаимодействия в команде, профилактика и решение конфликтов, закрепление навыков саморефлексии и построение индивидуального плана развития.

Материалы: Ватман, фломастеры, бумага для каждого, колода карт «Экивоки» или «Имаджинариум», мяч, магниты.

Ход занятия

1. Вводная часть (15 минут)

Приветствие. Ритуал входа. «Пожелание по кругу через прикосновение».

Актуализация. Обмен успехами и трудностями при применении целеполагания в течение прошедшей недели (поддержка группы).

Упражнение-разминка «Слепой и поводырь» (доверие). Группа делится на пары. Один закрывает глаза, второй – ведет его по комнате, помогая избежать препятствий и исследуя пространство. Затем меняются. Обсуждение: где было комфортнее – быть ведомым или ведущим? Что чувствовали? (Упражнение на эмпатию и социальную одаренность).

2. Основная часть (65 минут)

Мини-лекция «Лидерство и авторитет: в чем разница?» (10 мин). Обсуждение стилей лидерства (авторитарный, демократический, либеральный). Когда какой стиль уместен в студенческой проектной группе?

Упражнение «Пустыня» (командообразование) (30 мин). Группа делится на 2-3 команды. Ситуация: вы потерпели крушение в пустыне. Есть список из 15 предметов (например, зеркальце, куртка, компас, фляга с водой, аптечка и т.д.). Задача команды за 10 минут ранжировать предметы по степени важности для выживания. Затем команды презентуют свои списки. После этого ведущий зачитывает «правильный» список экспертов. Обсуждение: как команда принимала решение (кто был лидером, были ли конфликты, учитывалось ли мнение каждого?).

Упражнение «Конструктивная критика: бутерброд» (15 мин). Обучение технике обратной связи: «Позитив – Пожелание/Критика – Позитив». Отработка на примерах (например, «Твой доклад был очень интересным, но график был плохо виден. В следующий раз используй более крупный шрифт – будет отлично!»). Упражнение в парах.

Создание «Карты личностного роста» (10 мин). Каждый участник получает лист, где ему нужно изобразить (схематично, с ключевыми словами) свой путь за время тренинга: «Что я понял о себе?», «Что я хочу развивать дальше?», «Кто мне может помочь в этом в техникуме?» (преподаватель-наставник, психолог, друг).

3. Итоговая рефлексия и завершение цикла (15 минут)

Общий круг. «Чемодан в дорогу». Каждый участник говорит, что он забирает с собой из тренинга (навык, инсайт) и что он хотел бы оставить позади (страх, сомнение, неуверенность). Ведущий фиксирует на ватмане.

Обратная связь от ведущего. Пожелания и напутствия.

Ритуал прощания. Участники становятся в круг, кладут руки друг другу на плечи и вместе делают глубокий вдох и выдох (символ завершения и нового начала).

Реализация программы предполагает следующую положительную динамику:

- у участников снизится уровень ситуативной тревожности (по опроснику Спилбергера-Ханина);
- повысится самооценка и мотивация к участию в олимпиадах и конкурсах профмастерства;
- упражнения на мозговой штурм и креативность увеличат количество и оригинальность идей при решении реальных кейсов из учебной практики.

Таким образом, психологические тренинговые занятия являются эффективной формой работы с одаренными студентами техникума.

Список использованных источников:

1. Абрамова, С.М. Методика работы с одаренными детьми: практико-ориентированный подход. – Режим доступа: https://xn--80aaf.xn--p1ai/library/metodika_raboti_s_odaryonnimi_detmi_praktikoorie_152718.html (Дата обращения: 04.06.2026)
2. Григорьева, Е.А. Программа сопровождения одаренных студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.yandex.ru/docs/view> (URL в исходных данных)
3. Куренная, В.В. Особенности работы с одаренными студентами в педагогическом колледже. – Молодой ученый, 2017. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/249/57282> (Дата обращения: 10.05.2026)
4. Методическая разработка «Организация работы с одаренными студентами в условиях СПО» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

https://znanio.ru/media/metodicheskaya_razrabotka_organizatsiya_raboty_s_odarennymi_studentami_v_usloviyah_spo-294581 (Дата обращения: 05.06.2026)

5. Программа по выявлению и сопровождению одаренных студентов ГПОУ ТО «Донской политехнический колледж» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://politehdon.ru/upload/pdf/svedeniya-ob-obrazovatelnoj-organizaczii/dokumentyi/programmyi/programma-po-vyiyavleniyu-i-soprovozhdeniyu-odarenniyx-studentov.pdf> (Дата обращения: 20.05.2026)

6. Программа по работе с одарёнными студентами колледжа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/programma-po-rabote-s-odaryonnymi-studentami-kolledzha-4181351.html> (Дата обращения: 14.05.2026)

7. Психология одаренности и творчества / Под ред. Д.Б. Богоявленской, М.А. Холодной. – М.: Издательство Юрайт, 2022. – 480 с.

8. Рекомендации по работе с одаренными и талантливыми студентами в профессиональных образовательных организациях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ptoprof.narod.ru/doc/rekom_odap_tvorh.pdf (Дата обращения: 02.06.2026)

Информация об авторах:

Семенютина Ольга Николаевна - педагог-психолог,

Бубликова Елена Александровна – заведующая социально-психологической службой.

ПРОЕКТ ТРЕНИНГА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ПРИЗНАКАМИ ОДАРЕННОСТИ: «Я РЕСУРС»

Субботина Виктория Викторовна

*Государственное бюджетное профессиональное учреждение Ростовской области «Донецкое
многопрофильное профессиональное училище № 50»,*

г. Донецк, Ростовская область

1. Пояснительная записка

Актуальность.

Студенты с признаками одаренности в СПО — это не только «золотой кадровый резерв», но и группа высокого психологического риска. У них чаще, чем у сверстников, фиксируются:

- эмоциональное выгорание (из-за постоянного стремления к идеалу);
- тревожные и депрессивные состояния (синдром самозванца, страх не оправдать ожидания);
- трудности саморегуляции (высокая чувствительность, импульсивность, конфликты).

При этом стандартные программы СПО учат профессиональным навыкам, но почти не учат управлять собой.

Практическая значимость проекта — в создании короткого (5 занятий) прикладного тренинга, который можно встроить в любое расписание и который дает измеримые результаты уже через месяц.

2. Теоретическое обоснование

Проект базируется на трех фундаментальных теориях:

1. Модель эмоционального интеллекта Д. Гоулмана.

ЭИ включает 4 компонента: самосознание, самоконтроль, эмпатию и управление отношениями. Именно дефицит самоконтроля превращает одаренность в «хрупкий ресурс». В тренинге каждое упражнение закрывает один из этих компонентов.

2. Теория стресса и копинг-стратегий Р. Лазаруса.

Одаренные студенты чаще используют проблемно-ориентированные копинги (пытаются «переделать мир») и реже — эмоционально-ориентированные (принять свои чувства). Задача тренинга — расширить репертуар копингов.

3. Концепция ресурсной личности (С. Хобфолл).

Сохранение ресурсов (энергии, времени, самооценки) — главный механизм стрессоустойчивости. Программа учит распознавать «ресурсные дыры» и заполнять их без выгорания.

Научная новизна проекта: впервые адаптирован инструментарий диалектической поведенческой терапии (DBT) — навыки «Радикальное принятие» и «Управление эмоциональной волной» — под особенности студентов СПО технического профиля.

3. Содержание проекта

Название: Тренинг «Я — ресурс» (5 модулей по 60–90 минут)

Цель: Сформировать у студентов с признаками одаренности базовые навыки саморегуляции, управления тревогой и конструктивного использования эмоций для решения задач.

Задачи:

1. Научить распознавать свои эмоции и их телесные маркеры («эмоциональный компас»).
2. Освоить 5 техник быстрой саморегуляции в стрессовой ситуации (экзамен, конкурс, конфликт).
3. Трансформировать деструктивный перфекционизм в «здоровую» высокую планку.
4. Создать индивидуальный «ресурсный профиль» (что дает энергию, что забирает).

4. Календарно-тематический план

Модуль	Тема	Ключевые упражнения	Развиваемый компонент ЭИ
1	«Мои эмоции — не враги»	«Термометр эмоций» (градация от 0 до 10), «Эмоциональный дневник за 5 минут»	Самосознание
2	«Стоп-кран для тревоги»	«Квадрат дыхания 4х4», техника «Переключение каналов» (чувства - мысли - действие), «Заземление 5-4-3-2-1»	Самоконтроль
3	«Диалог с внутренним критиком»	Упражнение «Судья и адвокат» (разбор страха ошибки), метафора «Сапоги перфекциониста»	Самоконтроль + Рефлексия
4	«Ресурс в действии»	«Энергетический бюджет» (на что уходят силы за день), «Колесо баланса одаренного студента»	Управление собой
5	«Я и другие»	«Эмпатийное служение в команде», кейс «Как сказать “нет” преподавателю без вины»	Управление отношениями

5. Ожидаемые результаты

По итогам цикла тренингов (5 встреч) предполагается:

- Снижение уровня тревожности (по шкале Спилбергера) на 25-30% у не менее 70% участников.
- Увеличение показателя «самоконтроль» по опроснику эмоционального интеллекта ЭМИн на 20%.
- Рост субъективной удовлетворенности учебным процессом («Я справляюсь и не выгораю»).
- Дополнительный эффект — снижение конфликтности в группах, где обучаются одаренные студенты.

6. Методические рекомендации

Тренинг не требует предварительного отбора по IQ. Признаки одаренности можно выявить по педагогическому наблюдению: студент задает нестандартные вопросы, быстро схватывает, скучает при простых заданиях, перфекционист.

Занятия лучше проводить в формате микро-групп с парной работой. Группа — 6-12 человек.

Если какое-то упражнение вызывает сопротивление («это детство»), скажите: «Самые сильные техники выглядят простыми. Попробуйте, потом оцените».

Главное правило ведущего — не оценивать чувства участников. Фраза «Ты не должен так переживать» — запрещена. Заменять на «Я вижу, тебе сейчас трудно. Давай подберем технику».

7. Проект программы тренинга «Я — ресурс»

МОДУЛЬ 1. «Мои эмоции — не враги»

Длительность: 60 минут

Цель: Научить распознавать свои эмоции и их телесные маркеры

Этап 1. Приветствие и вход в группу (5 минут)

Ведущий: «Добрый день! Меня зовут [Имя]. Мы начинаем наш тренинг “Я — ресурс”. Первый модуль называется “Мои эмоции — не враги”. Почему не враги? Потому что эмоция — это сигнал. Как лампочка на приборной панели: “горит” — значит, что-то происходит. Наша задача — научиться читать эту лампочку, а не выбивать её молотком. Поехали».

Упражнение «Эмоциональный привет» (3 минуты)

Инструкция ведущего: «По кругу, начиная с меня: назовите свое имя и покажите жестом или мимикой, с какой эмоцией вы пришли. Остальные повторяют жест за ним. Пример: “Виктория” (показывает спокойную улыбку и ладони на сердце). Ваша очередь».

Действия участников: Каждый называет имя и показывает эмоцию без слов. Группа синхронно повторяет жест.

Принятие правил (2 минуты)

Ведущий: «У нас есть три простых правила на сегодня. Первое: “Стоп-слово” — если вам стало дискомфортно, вы говорите “стоп” и пропускаете упражнение. Второе: “Здесь и сейчас” — говорим о себе, не про других. Третье: “Без оценок” — никаких “это глупо” или “я так не могу”. Правила принимаем? (ждать кивки). Тогда поехали».

Этап 2. Разогрев (5 минут)

Упражнение «Эмоциональный термометр»

Ведущий: «Сейчас каждый получит листочек с термометром (раздаёт бланки, приложение 1). Шкала от 0 до 10. 0 — полное спокойствие, 10 — максимальная интенсивность эмоции, хоть кричи. Какие эмоции вы испытали за последние 2 часа? Назовите одну и поставьте точку на термометре. Не показывайте никому».

Участники рисуют. Ведущий не комментирует, не спрашивает вслух.

Ведущий: «А теперь согните листок и отложите. Мы вернёмся к нему в конце занятия».

Этап 3. Вводная мини-лекция «Эмоция = химия + интерпретация» (8 минут)

Ведущий (говорит спокойно, сидя в круге): «Маленький ликбез. Эмоция — это не “слабость” и не “глупость”. Это три вещи одновременно:

1. Телесный сигнал (сердце стучит, ладони потеют, плечи сжимаются).
2. Химическая реакция (выброс адреналина, кортизола, дофамина).
3. Мысль (“меня сейчас оценят”, “я не справлюсь”, “всё отлично”).

У одарённых людей часто взрывная смесь: тело реагирует острее, мысли бегут быстрее. Итог — эмоции захлёстывают. Но есть хорошая новость: вы можете отловить сигнал на первом этапе — на телесном. Сегодня научимся».

(Показать на доске схему: Тело → Эмоция → Мысль → Действие)

Этап 4. Основная часть. Упражнение «Телесный сканер» (25 минут)

Ведущий: «Сейчас мы сделаем “телесный сканер”. Это как МРТ, только сами с собой. Сядьте удобно, закройте глаза, если комфортно. Не закрывайте — можно смотреть в пол. Я буду называть части тела, а вы просто замечаете: что там происходит? Не “хорошо” или “плохо”, а просто факты».

Инструкция ведущего (говорить медленно, с паузами 5-7 секунд после каждой фразы):

- Переведите внимание на ступни... Что вы чувствуете? Тепло? Холод? Давление обуви? Или ничего? Это тоже ответ...
- Теперь голени и колени... Есть ли напряжение?...
- Бёдра и ягодицы... Чувствуете поверхность стула?...
- Живот и диафрагма... Расслаблен или сжат?...
- Грудная клетка... Как дышится? Глубоко или поверхностно?...
- Плечи... Они подняты к ушам или опущены?...

- Шея и затылок... Есть ли зажим?...
- Лицо... Челюсти сжаты? Лоб нахмурен? Губы сомкнуты?...

А теперь всё тело целиком... Как оно себя чувствует сейчас?»

Пауза 30 секунд.

Ведущий: «Медленно откройте глаза. Не спешите. Три глубоких вдоха».

Обсуждение в круге (5 минут):

Вопрос ведущего	Что можно услышать от участников
«Какая часть тела была самой “громкой” — давала самый сильный сигнал?»	Плечи, челюсть, живот
«Кто заметил, что до сканера вы этого не осознавали?»	Практически все
«Как думаете, почему одарённые люди часто не замечают сигналов тела?»	Потому что голова занята мыслями

Ведущий резюмирует: «Телесный сканер можно делать в любом месте — на паре, перед сном, в транспорте. Это ваш первый шаг к управлению эмоцией: заметить её до того, как она взорвётся».

Этап 5. Закрепление. Работа с «Эмоциональным термометром» (10 минут)

Ведущий: «А теперь достаём наши термометры, которые мы отложили в начале. Я прошу вас сейчас, после телесного сканера, поставить новую точку — тот же уровень той же эмоции. Сравните. Кто заметил изменения?»

Участники (по желанию) делятся (2-3 ответа): «Было 7, стало 4», «Было 8, стало 6», «Не изменилось, но я заметил, что злюсь»

Ведущий: «Даже если цифра не изменилась — вы уже выиграли, потому что вы заметили. Это и есть эмоциональная грамотность».

Домашнее задание:

«До следующей встречи сделайте “телесный сканер” самостоятельно 3 раза. В любой момент, когда почувствуете напряжение. Записывать не обязательно, но можно отметить в телефоне одну фразу: “Тело сказало мне...”»

Этап 6. Рефлексия и прощание (7 минут)

Упражнение «Фраза-итог» (5 минут)

Ведущий: «Каждый по кругу заканчивает фразу: “Сегодня я понял(а), что мои эмоции — это...” (одно слово или короткая фраза). Я начну: “...информация»». *Круг завершается. Ведущий не комментирует, только кивает.*

Ритуал прощания (2 минуты)

Ведущий: «Встаём в круг. Правую руку на центр, ладонь на ладонь. Я говорю: “Я замечая свои эмоции” — вы хором: “Я замечая свои эмоции”. Готовы?.. Я замечая свои эмоции!»

Группа (хором): «Я замечаю свои эмоции!»

Ведущий: «Хлопок — и расходимся. До встречи на модуле 2!»

МОДУЛЬ 2: «Стоп-кран для тревоги»

Длительность: 60 минут

Цель занятия: освоить 3 техники быстрой саморегуляции в стрессовой ситуации.

Этап 1. Вход в группу и приветствие (5 минут)

Действия ведущего: встаете в центр круга, улыбаетесь, встречаете каждого взглядом.

Ведущий: «Добрый день, ребята! Я рада вас видеть. Наше сегодняшнее занятие называется «Стоп-кран для тревоги». Почему такое название? Представьте, что поезд несется на полной скорости, рельсы заканчиваются — а у вас есть возможность дернуть за стоп-кран. Вот такой стоп-кран для вашей внутренней тревоги мы сегодня и соберем. Согласны? Давайте начнем с ритуала входа».

Упражнение «Имя + эмоция одной фразой» (3 мин)

Инструкция ведущего: «По кругу, начиная с меня, назовите свое имя и закончите фразу: “Сегодня я чувствую... одним словом”. Например: “Виктория — сегодня я чувствую любопытство”. Поехали».

Действия участников: Каждый участник называет имя и эмоцию. Важно: ведущий не комментирует, не оценивает («не надо так переживать» — запрещено). Просто кивает или говорит «спасибо».

Принятие правил группы (2 мин)

Ведущий: «У нас есть три простых правила на сегодня. Первое: “Стоп-слово” — если вам стало дискомфортно, вы говорите “стоп” и пропускаете упражнение. Второе: “Здесь и сейчас” — говорим о себе, не про других. Третье: “Без оценок” — никаких “это глупо” или “я так не могу”. Правила принимаем? (ждать кивки). Тогда поехали».

Этап 2. Разогрев (5 минут)

Упражнение «Идеальный хаос»

Ведущий: «Сейчас я называю эмоцию, а ваша задача — без слов, только пластикой тела и мимикой, изобразить эту эмоцию. Говорить нельзя. Выглядит нелепо? Отлично! Потому что одаренные люди часто боятся выглядеть глупо — здесь мы это разрешаем. Готовы? Первая эмоция — ГНЕВ». Группа изображает. Ведущий подбадривает жестами.

Ведущий: «Следующая — РАДОСТЬ... СТЫД... СПОКОЙСТВИЕ... ТРЕВОГА (задержаться на ней чуть дольше). А теперь замрите, кто в какой позе замер. Посмотрите друг на друга. Вы заметили, как по-разному тело показывает тревогу? У кого-то плечи подняты, у кого-то кулаки сжаты. Это и есть телесные маркеры. Запомните их».

Обратная связь (1 мин): «Какая эмоция была самой сложной? Почему?» (выслушать 1-2 ответа).

Этап 3. Ввод в тему (10 минут)

Ведущий (садится или встает в центре, говорит спокойно, доверительно):

«А теперь немного науки. Вы знаете, почему одаренные люди тревожатся чаще остальных?

У нас с вами есть мозг, и в нем есть две важные зоны.

Первая — миндалевидное тело (показывает на область височной доли). Оно отвечает за сигнал тревоги. Это как пожарная сирена — срабатывает быстро, громко, но тупо. Ему всё равно, реальная опасность или вы просто забыли выключить свет.

Вторая зона — префронтальная кора (показывает на лоб). Это ваш главный менеджер. Она отвечает за анализ, планирование и торможение. У одаренных людей миндалевидное тело часто очень чувствительное — сирена срабатывает на полкатушки. А префронтальная кора... устает от перегрузок. Итог — тревога без реальной причины.

Хорошая новость: вы можете обучить свою префронтальную кору включаться быстрее. Как? Через специальные техники. Сегодня разберем три. Это не магия, это нейробиология».

(Раздать или показать на слайде визуальную схему: миндалевидное тело, префронтальная кора, приложение 3).

Этап 4. Отработка техник (25 минут)

Переходная фраза ведущего: «Теперь переходим к практике. Никакой теории, только действия. Я показываю — вы повторяете. Потом обмениваемся впечатлениями».

Техника №1: «Квадрат дыхания» (7 минут)

Ведущий: «Первая техника — дыхание “Квадрат” (Приложение 2). Ее используют военные летчики и спецназовцы, чтобы не паниковать в бою. Если работает у них — сработает и на экзамене.

Инструкция: Мысленно рисуем квадрат. Первая сторона — вдох на 4 счета. Вторая — задержка дыхания на 4 счета. Третья — выдох на 4 счета. Четвертая — снова задержка на 4 счета. И так по кругу. Давайте вместе, я считаю вслух».

Ведущий считает (голос ровный, спокойный, чуть с нажимом на каждый счет):

«Вдох — раз, два, три, четыре. Задержка — раз, два, три, четыре. Выдох — раз, два, три, четыре. Задержка — раз, два, три, четыре. ... Еще один круг. Вдох... Задержка... Выдох... Задержка... А теперь сами, без моего счета, сделайте 3 круга. (Пауза 30 секунд)».

Рефлексия после техники (1-2 мин):

«Поднимите руку те, у кого стало чуть спокойнее, чем до упражнения. (Считает про себя). Отлично. Кто заметил, что мысли убежали? Это нормально. Просто возвращаемся к счету. Вопросы есть?»

Техника №2: «Переключение каналов» (10 минут)

Ведущий: «Вторая техника — “Переключение каналов”. Тревога живет в одном канале — в голове, в “что если”. А мы переключимся на другие каналы: тело, звуки, действия. Работаем в

парах. Сначала один рассказывает стрессовую ситуацию (30 секунд), второй командует “Переключение! Называй три...”. Потом меняетесь. Начинаем с меня, я покажу».

Ведущий вызывает одного добровольца из группы.

Ведущий: «Представь, что ты сильно волнуешься перед ответом экзаменатору. Твоя задача — назвать, не думая:

- Три звука, которые ты сейчас слышишь в этой комнате.
- Три предмета, которые ты видишь прямо перед собой.
- Три движения, которые ты можешь сделать телом прямо сейчас (например, пошевелить пальцами ног, пожать плечами, моргнуть три раза)».

Доброволец отвечает.

Ведущий: «Заметил(а), что в голове стало чуть тише? Теперь вы в парах. У первого есть 1 минута на рассказ о любой стрессовой ситуации (учеба, конкурс, экзамен). Второй командует: “Канал звук — три звука!”, “Канал действие — три движения!”. Потом меняетесь. Время пошло».

Группа работает в парах 6 минут. Ведущий проходит, слушает, при необходимости помогает: «Он сказал три звука? Молодцы. Теперь действия».

Общая рефлексия (1 мин): «Что было сложнее — услышать звуки или придумать движения? Почему эта техника работает? (Выслушать 1 ответ). Верно — мозг не может одновременно бояться и перечислять звуки».

Техника №3: «Заземление 5-4-3-2-1» (8 минут)

Ведущий: «Третья техника — самая мощная (Приложение 4). Она для момента, когда тревога захлестывает так, что “я сейчас взорвусь”. Называется “Заземление 5-4-3-2-1”. Ее используют при панических атаках.

Мы делаем всё вместе, по команде. Я говорю категорию — вы быстро перечисляете про себя или шепотом. Готовы?»

Команда ведущего	Что делают участники
«Пять предметов, которые вы ВИДИТЕ в этой комнате!»	Перечисляют (стол, окно, ручка, обои, ботинок соседа)
«Четыре звука, которые вы СЛЫШИТЕ прямо сейчас!»	(Голос ведущего, шум вентиляции, дыхание соседа, шаги за дверью)
«Три тактильных ощущения — что чувствует ваша кожа!»	(Подошва ног в обуви, ткань рукава, спинка стула)
«Два запаха, которые вы можете почувствовать!»	(Запах кофе от ведущего, чистота в помещении, если нет — “нейтральный запах воздуха”)
«Один вкус или одно движение — сделайте глоток воздуха или проглотите слюну!»	Выполняют

Ведущий (после паузы): «А теперь честно: у кого уровень тревоги снизился хотя бы на 2 балла по 10-балльной шкале? (Поднятые руки — похвалить). Запомните эту последовательность. Можно делать незаметно даже на экзамене: 5 предметов взглядом, 4 звука ушами...»

Раздать карточки-памятки (заранее распечатанные) с текстом техники 5-4-3-2-1 и квадратом дыхания.

Этап 5. Закрепление «Аварийный рюкзак» (10 минут)

Материалы: большие стикеры или вырезанные из бумаги кружки, фломастеры, ватман с нарисованным рюкзаком (или просто надпись «НАШЕ ОРУЖИЕ ПРОТИВ СТРЕССА»)

Ведущий: «А теперь самое важное. Каждый из вас выбирает одну технику, которая больше всего отозвалась, и записывает ее на стикере — ключевое слово или рисунок. Например: “Квадрат”, “5-4-3-2-1”, “три звука”. Это ваш личный “аварийный рюкзак”. Затем выходим и клеим стикер на общий плакат. Зачем? Потому что в момент стресса мозг глупеет. Он может забыть, что вы чему-то учились. А когда вы видите плакат или вспоминаете, что другие ребята выбрали то же самое — включается “социальное доказательство”. Вы говорите себе: “Это работает, это проверено”...»

Участники пишут и клеят (5 минут).

Ведущий комментирует вслух: «О, квадрат выбрали трое. Кто взял “заземление 5-4-3-2-1”? Отлично. А здесь рисунок — похоже на ухо, значит “три звука”».

Ведущий (итог по плакату): «Посмотрите, какой арсенал мы собрали за одно занятие. Этот плакат останется в аудитории. В любой момент вы можете подойти и вспомнить. Договорились?»

Этап 6. Обратная связь (4 минуты)

Упражнение «Одним словом» (круг)

Ведущий: «Завершаем кругом. Каждый одним словом говорит: какое у него состояние после занятия? Не анализируйте, первое, что приходит в голову. Я начну: “Спокойствие”. Теперь ты (показывает на следующего)...»

Круг завершается. Ведущий фиксирует ключевые слова (можно про себя).

Дополнительный вопрос (по желанию, 1 минута): «Кто готов поделиться — какая техника пойдет в бой уже завтра?»

Этап 7. Завершение и ритуал прощания (3 минуты)

Ведущий (говорит стоя, спокойным, теплым голосом): «Ребята, спасибо за честность и смелость. Сегодня вы сделали то, что многие не делают вообще — вы научились управлять своей тревогой, а не подчиняться ей. Это и есть главный ресурс одаренного человека.

Ваше домашнее задание (не для оценки, а для жизни) — до следующей встречи применить любую из техник хотя бы один раз в реальной стрессовой ситуации. И понаблюдать за собой. Можно даже записать в телефон: “В 15:30 я задышал квадратом, и мне стало легче”.

Ритуал прощания: Встаем в круг, вытягиваем правую руку к центру, кладем ладонь на ладонь. Я говорю: “Я — ресурс”, вы говорите хором “Мы — ресурс”. Готовы? (Пауза). Я — ресурс!»

Группа (хором): «Мы — ресурс!»

Ведущий: «Ладони вверх, легкий хлопок — разжали. До встречи!»

(Занятие закончено)

МОДУЛЬ 3. «Диалог с внутренним критиком»

Длительность: 60 минут

Цель: трансформировать деструктивный перфекционизм в здоровую высокую планку

Этап 1. Приветствие (5 минут)

Ведущий: «Добрый день! Третий модуль — “Диалог с внутренним критиком”. Знаете такого? Это голос в голове, который говорит: “Ты недостаточно хорош”, “У других получится лучше”, “Ещё немного — и будет идеально, но пока не идеально, так что ты ноль”. Узнали? Сегодня мы с ним поговорим. Не чтобы убить, а чтобы подружиться».

Упражнение «Голос критика» (3 минуты)

Ведущий: «По кругу, начиная с меня, назовите одну фразу, которую ваш внутренний критик говорит вам чаще всего. Например: “Ты опять всё испортил”. Без имён, просто фраза. Готовы?»

Участники говорят фразы. Ведущий записывает ключевые на доску/флипчарт. Типичные фразы (выделить, если появятся): «Ты мог(ла) лучше», «Посмотри на Иванова — он справился», «Ты недостаточно старался(лась)»

Этап 2. Разогрев (5 минут)

Упражнение «Испорченный шедевр»

Ведущий (раздаёт каждому чистый лист А4 и простой карандаш):

«Задание: за 2 минуты нарисуйте что угодно — шедевр. Любой. Дом, дерево, абстракцию. Идеально не надо, просто рисуйте. Время пошло!»

Через 2 минуты:

Ведущий: «А теперь по команде: каждый рвёт свой рисунок на 4 части. Без сожаления! Раз, два, три — порвали!»

Ведущий: «Что вы почувствовали в момент, когда рвали? Страх? Облегчение? Злость? Вот это и есть ваша реакция на “неидеальность”. Кому было легко — поднимите руку. Кому трудно? Запомните это ощущение. Сегодня мы учимся делать его слабее».

Этап 3. Мини-лекция «Перфекционизм vs Здоровое стремление» (7 минут)

Ведущий (схема на доске):

Деструктивный перфекционизм	Здоровое высокое стремление
«Идеально или НИКАК»	«Лучшее из возможного СЕЙЧАС»
Страх ошибки	Ошибка = опыт

Сравнение с идеалом	Сравнение с собой «вчерашним»
Выгорание, прокрастинация	Энергия, движение

Ведущий: «Исследования показывают: у одарённых перфекционизм в 3 раза чаще, чем у других. Почему? Потому что вас с детства хвалили за результат. А мы меняем правило: ценность не в результате, а в движении. Сегодня научимся отличать свой “критикующий” голос от “поддерживающего”».

Этап 4. Основное упражнение «Судья и Адвокат» (25 минут)

Ведущий: «Работаем в парах. Сейчас я раздам бланки. В каждой паре — один “Судья”, второй “Адвокат”. Потом меняетесь. Задача: “Судья” зачитывает фразу критика (из нашего первого круга). “Адвокат” переформулирует её в здоровую версию. И так 4 фразы».

Раздаточный материал (распечатать и нарезать карточками, приложение 5):

Фраза критика (Судья)	Здоровая версия (Адвокат)
«Ты сделал недостаточно хорошо»	«Я сделал то, что мог в этих условиях. Завтра сделаю лучше»
«У других получилось круче»	«Я иду своим путём. Их успех не отменяет мой»
«Ты должен был догадаться заранее»	«Я принял лучшее решение из тех, что у меня были»
«Ты опозорился, если ошибся»	«Ошибка — это данные для анализа, а не приговор»

Ведущий: «Сейчас в парах. Сначала одну фразу зачитывает Судья, Адвокат отвечает по шаблону на карточке. Потом сами придумываете 2-3 своих фразы. Через 7 минут меняетесь ролями. Время пошло».

Ведущий ходит, подбадривает, помогает с формулировками.

Обсуждение в круге (5 минут):

Ведущий: «Какая фраза была самой трудной для переформулирования? Какая — самой неожиданно лёгкой? Кто почувствовал, что внутри что-то сдвинулось?»

Этап 5. Закрепление. Техника «Сапоги перфекциониста» (10 минут)

Ведущий (раздаёт стикеры и ручки): «Представьте, что у вашего перфекционизма есть “сапоги”. Это правила, которые заставляют вас страдать. Напишите на стикере одно правило, от которого вы хотите отказаться. Например: “Я не имею права ошибаться публично”».

Участники пишут 2 минуты.

Ведущий: «А теперь каждый выходит, читает своё правило и... САПОГ СНИМАЕТ. Бросает стикер в коробку “Свалка перфекционизма”. И говорит вслух новую, здоровую установку».

Пример: Участник: «Я бросаю правило “Я должен всё делать идеально с первого раза”. Моя новая установка: “Я имею право на черновик”».

Коробка или шляпа, куда бросают стикеры. Ведущий собирает и в конце символически

выбрасывает/рвёт.

Этап 6. Рефлексия и прощение (8 минут)

Упражнение «Письмо себе» (5 минут)

Ведущий: «Возьмите чистый лист. Напишите одну фразу, которую вы хотели бы услышать от своего внутреннего критика, если бы он превратился в поддерживающего наставника. Например: “Ты справишься, и ошибки — это часть пути”. Не показывайте никому. Сложите и положите в карман. Это ваш якорь».

Ритуал прощения (3 минуты)

Ведущий: «Круг. Ладонь на ладонь. Я говорю: “Мои ошибки — мои уроки”. Вы хором: “Мои ошибки — мои уроки”. Готовы? Мои ошибки — мои уроки!»

Группа (хором): «Мои ошибки — мои уроки!»

Хлопок. Завершение.

МОДУЛЬ 4. «Ресурс в действии»

Длительность: 70 минут (чуть дольше из-за объёмной диагностики)

Цель: создать индивидуальный «ресурсный профиль» и научиться управлять своей энергией.

Этап 1. Приветствие (5 минут)

Ведущий: «Добрый день! Модуль 4 — “Ресурс в действии”. Ресурс — это то, что даёт вам силы, возвращает энергию. Вопрос: кто может назвать свой главный ресурс прямо сейчас, не думая? (Пауза). Если не ответили — не страшно. Сегодня найдём».

Упражнение «Энергетический привет» (3 минуты)

Ведущий: «По кругу: назовите своё имя и покажите жестом уровень вашей энергии сейчас. Руки вверх — “я ракета”, руки на поясе — “нормально”, руки вниз — “я батарейка села”».

Этап 2. Разогрев «Энергетическая разведка» (7 минут)

Ведущий: «Сейчас я называю активности. Если эта активность заряжает вас энергией — поднимаете правую руку. Если забирает — левую. Если нейтрально — не поднимаете».

Что говорит ведущий	Реакция группы (наблюдать)
Общение с друзьями	
Экзамены	
Выполнение сложного задания, которое получается	
Долгое ожидание в очереди	
Творчество без оценки	
Соревнование с сильным соперником	

Ведущий (раздаёт бланки, приложение 6): «Сейчас самая важная практическая часть. Это будет ваша личная карта энергии. Заполняем честно, только для себя. Никто не проверяет».

Бланк (каждому участнику):

Деятельность / ситуация (типичная за день)	Даёт энергию (1-10)	Забирает энергию (1-10)	Что можно изменить
Учёба / пары			
Домашние задания по специальности			
Общение с сокурсниками			
Общение с преподавателями			
Подготовка к конкурсу/экзамену			
Сон и отдых			
Хобби (какое?)			
Соцсети и телефон			
Пустая строка (впишите своё)			

Время заполнения — 10 минут. Ведущий ходит, не заглядывает в бланки, отвечает на вопросы шёпотом.

Анализ в парах (5 минут):

Ведущий: «Теперь в парах поделитесь одним открытием: какая активность забрала у вас больше всего энергии, а какая дала. Только то, чем готовы поделиться. У партнёра не спрашивать лишнего».

Общий круг (5 минут):

Ведущий: «Какая общая закономерность? У кого “даёт” больше, чем “забирает”? У кого наоборот? Что можно сделать прямо завтра, чтобы изменить баланс хотя бы на 10%?»

Этап 4. Упражнение «Колесо баланса одарённого студента» (20 минут)

Материалы: бланк с кругом, разделённым на 6 секторов (раздать, приложение 7).

Ведущий: «Рисуем колесо. Шесть сфер жизни:

1. Учёба/профессия
2. Отдых/восстановление
3. Друзья/отношения
4. Творчество/хобби
5. Физическое здоровье (сон, спорт, еда)
6. Саморазвитие (читать, учить новое вне учёбы)

По каждому сектору поставьте оценку удовлетворённости от 0 (ужасно) до 10 (идеально).

Соедините точки — получится ваше колесо».

Участники заполняют 7 минут.

Ведущий: «А теперь посмотрите на форму колеса. Если это кривое, сплюснутое колесо — по такой дороге далеко не уедешь. Выберите один сектор, который тянет ваше колесо вниз больше всего. Напишите рядом одно конкретное действие, которое вы сделаете в эту неделю, чтобы подтянуть его на 1 балл».

Пример: Сектор «Отдых» — оценка 2. Действие: «В среду я лягу спать на час раньше».

Обсуждение (3 минуты): Кто готов озвучить своё действие? (2-3 человека).

Этап 5. Закрепление. Ритуал «Ресурсная копилка» (10 минут)

Ведущий (раздаёт маленькие листочки): «Напишите три вещи, которые всегда дают вам энергию. Не “должны” по учебнику, а реально ваши. Например: “послушать трек А”, “погладить кота”, “выйти на улицу на 5 минут”. Это ваша личная ресурсная копилка».

Участники пишут 3 минуты.

Ведущий: «Сложите этот листок в карман телефона или туда, где вы его увидите в стрессовый момент. Договорились? В следующий раз, когда накроет тревога или усталость — не кофе, не соцсети, а сначала одна вещь из копилки. Попробуйте».

Домашнее задание: «До следующего модуля отследите один день и запишите: сколько раз вы сделали что-то из ресурсной копилки?»

Этап 6. Рефлексия и прощание (8 минут)

Упражнение «Подарок группе» (5 минут)

Ведущий: «Каждый по кругу дарит группе один совет по сохранению энергии. Фраза: “Я советую вам...” Например: “Я советую вам менять вид деятельности каждый час”».

Круг советов. Ведущий записывает лучшие на флипчарт.

Ритуал прощания (3 минуты)

Ведущий: «Круг. Ладонь на ладонь. Я говорю: “Мой ресурс — моя ответственность”. Группа хором: “Мой ресурс — моя ответственность”. Готовы?»

Группа (хором): «Мой ресурс — моя ответственность!»

Хлопок. Завершение.

МОДУЛЬ 5. «Я и другие»

Длительность: 60 минут

Цель: Освоить навыки эмпатии, конструктивной коммуникации и защиты своих границ

Этап 1. Приветствие (5 минут)

Ведущий: «Добрый день! Это наш последний модуль тренинга “Я — ресурс”. Тема — “Я и другие”. Почему это важно для одарённых? Потому что иногда мы так сильно фокусируемся на своих задачах, идеях, достижениях, что забываем: мы живём среди людей. И от качества контакта с ними зависит наша стрессоустойчивость».

Упражнение «Эмпатийный круг» (3 минуты)

Ведущий: «По кругу, глядя соседу справа в глаза, скажите одну короткую фразу поддержки. Без «но». Например: «Ты здорово держишься» или «Я рад, что ты здесь». Не обязательно быть знакомым. Просто фраза. Я начну».

Этап 2. Разогрев «Глухой телефон эмоций» (7 минут)

Ведущий: «Играем в “глухой телефон”, но не словами, а эмоциями. Первый участник загадывает эмоцию и передаёт её соседу без слов — только мимикой и жестами. Сосед следующему. Последний называет, что получилось».

Игра идёт 2-3 минуты, весело, с юмором.

Обсуждение (3 минуты): «Исказилась ли эмоция? Почему? Что помогает точнее понять другого без слов?»

Вывод ведущего: «Эмпатия — это не магия, это навык. Он тренируется. И первое правило эмпатии: не додумывать, а переспрашивать. “Я вижу, ты хмуришься. Тебе грустно или ты сосредоточен?”».

Этап 3. Мини-лекция «4 уровня эмпатии» (7 минут)

Ведущий (схема на доске):

Уровень	Фраза	Эффект
1. Игнорирование	«Не ной»	Человек закрывается
2. Совет без запроса	«Тебе надо выспаться»	Обесценивает
3. Сочувствие	«Мне жаль тебя»	Дистанция
4. Эмпатия (верный)	«Я слышу, что тебе больно. Расскажи»	Доверие

Ведущий: «Одарённые часто скатываются в уровень 2 — дают советы, потому что хотят “решить проблему”. Но другому часто нужно не решение, а принятие. Сегодня научимся различать».

Этап 4. Упражнение «Эмпатийное служение» (15 минут)

Ведущий: «Работаем в тройках. Первый — “говорящий” (рассказывает реальную ситуацию, где он не понят). Второй — “эмпат” (отвечает только по правилам: не давать советов, не оценивать, переспрашивать о чувствах). Третий — “наблюдатель” (засекает 3 минуты, потом даёт обратную связь). Меняемся ролями».

Правила для «эмпата» (выдать карточку, приложение 8):

- «Я слышу, что ты чувствуешь...»
- «Тебе было обидно/страшно/одиоко?»
- «Расскажи ещё, если хочешь»
- ЗАПРЕЩЕНО: «А вот я бы...», «Не переживай», «Это ерунда»

Время: 9 минут (3 минуты на каждую роль).

Обсуждение в круге (4 минуты): «Что почувствовал “говорящий”? Что было трудным для “эмпата”? Что заметил “наблюдатель”?»

Этап 5. Упражнение «Как сказать “нет” преподавателю без вины» (15 минут)

Ведущий: «Особая боль одарённого студента — не уметь отказывать. Преподаватель просит сделать сверхсрочный проект, куратор назначает дополнительное дежурство, сокурсник просит помочь ночью перед экзаменом. И вы говорите “да”, а потом страдаете. Сегодня научимся говорить “нет” так, чтобы не было стыдно».

Бланк «Формула вежливого отказа» (раздать каждому, приложение 9):

Шаг	Фраза	Пример
1. Признать ценность запроса	«Я понимаю, что это важно»	«Я понимаю, вам нужна помощь»
2. Назвать свой предел (без оправданий)	«Сейчас я не могу, потому что у меня...»	«Сейчас я не могу, потому что у меня подготовка к экзамену»
3. Предложить альтернативу (если готовы)	«Но я могу... вместо этого»	«Но я могу помочь завтра после 15:00»
4. Не извиняться лишний раз	Без «простите-извините»	«Спасибо за понимание»

Отработка в парах (7 минут):

Один играет «преподавателя» с просьбой. Второй отвечает по формуле. Потом меняются.

Пример для «преподавателя»: «Слушай, нужно срочно подготовить отчёт к завтрашнему утру. Ты же самый способный, помоги, пожалуйста».

Пример ответа студента: «Я понимаю, что отчёт важен. Сейчас я не могу, потому что готовлюсь к демозкзамену. Но я могу посмотреть его завтра после обеда и дать правки. Спасибо за понимание».

Краткий разбор (3 минуты): «Что было самым трудным в этой формуле? Кто почувствовал, что может применить?»

Этап 6. Итоговая рефлексия всего тренинга (8 минут)

Ведущий: «Это был наш последний модуль. Давайте подведём итог всех пяти встреч. Я раздам листочки. Напишите, пожалуйста, ответы на три вопроса».

Бланк итоговой рефлексии (раздать каждому, приложение 10):

Вопрос	Ваш ответ
1. Какая техника или упражнение были самыми полезными для вас?	
2. Что изменилось в вашем отношении к своей тревоге/перфекционизму?	
3. Одно действие, которое вы продолжите	

делать после тренинга	
-----------------------	--

Участники заполняют 5 минут. Ведущий собирает бланки для отчёта

Этап 7. Торжественное завершение и ритуал прощания (8 минут)

Упражнение «Чемодан ресурсов» (5 минут)

Ведущий (раздаёт большие стикеры в форме чемодана): «Напишите своё имя и три ресурса, которые вы увозите с тренинга. Можно в виде рисунка или слов. Потом выходим и клеим на общий плакат “НАШИ РЕСУРСЫ”».

Участники пишут, выходят, наклеивают. Ведущий комментирует, благодарит.

Финальный ритуал (3 минуты)

Ведущий: «Встаём в тесный круг. Кладём руки на плечи соседям (или просто в центр). Закрываем глаза. Я говорю по одной фразе, вы повторяете про себя, а потом вслух:

- Я имею право на свои эмоции.
- Мои ошибки — мои уроки.
- Мой ресурс — моя ответственность.
- Я — ресурс. МЫ — ресурс!»

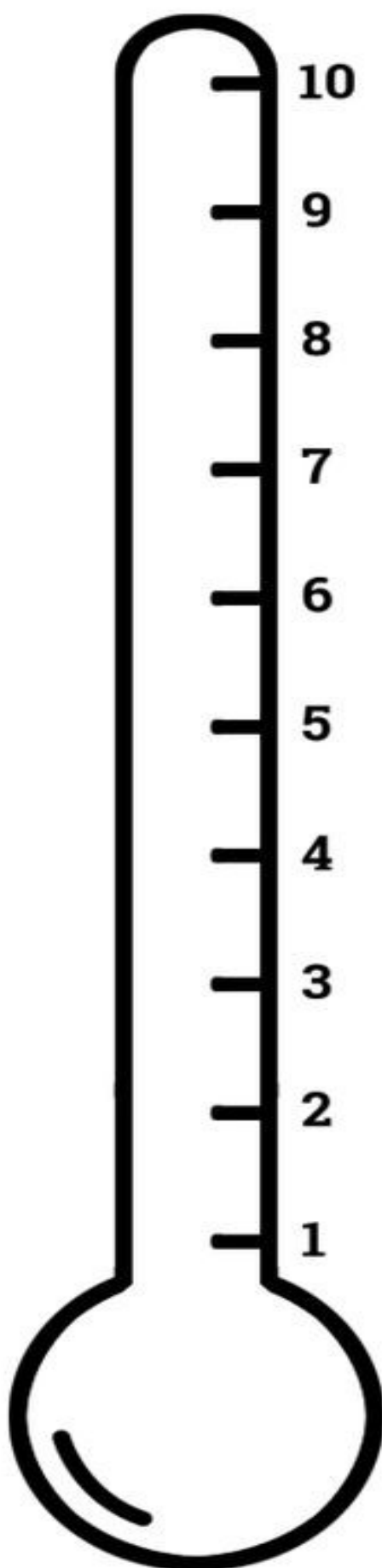
Все хором (глаза открывают): «МЫ — РЕСУРС!»

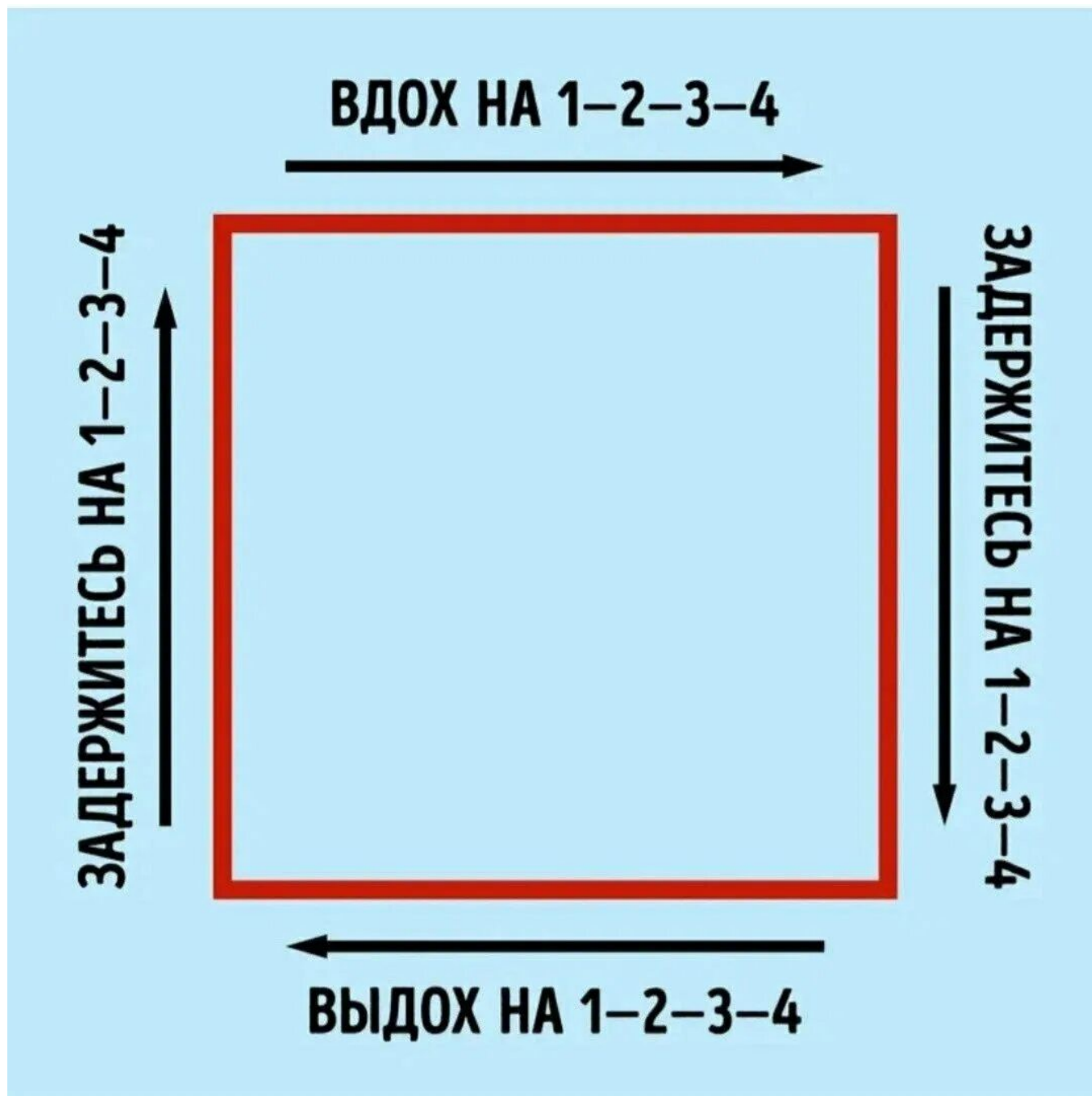
Ведущий: «Спасибо всем. Тренинг завершён. До новых встреч!»

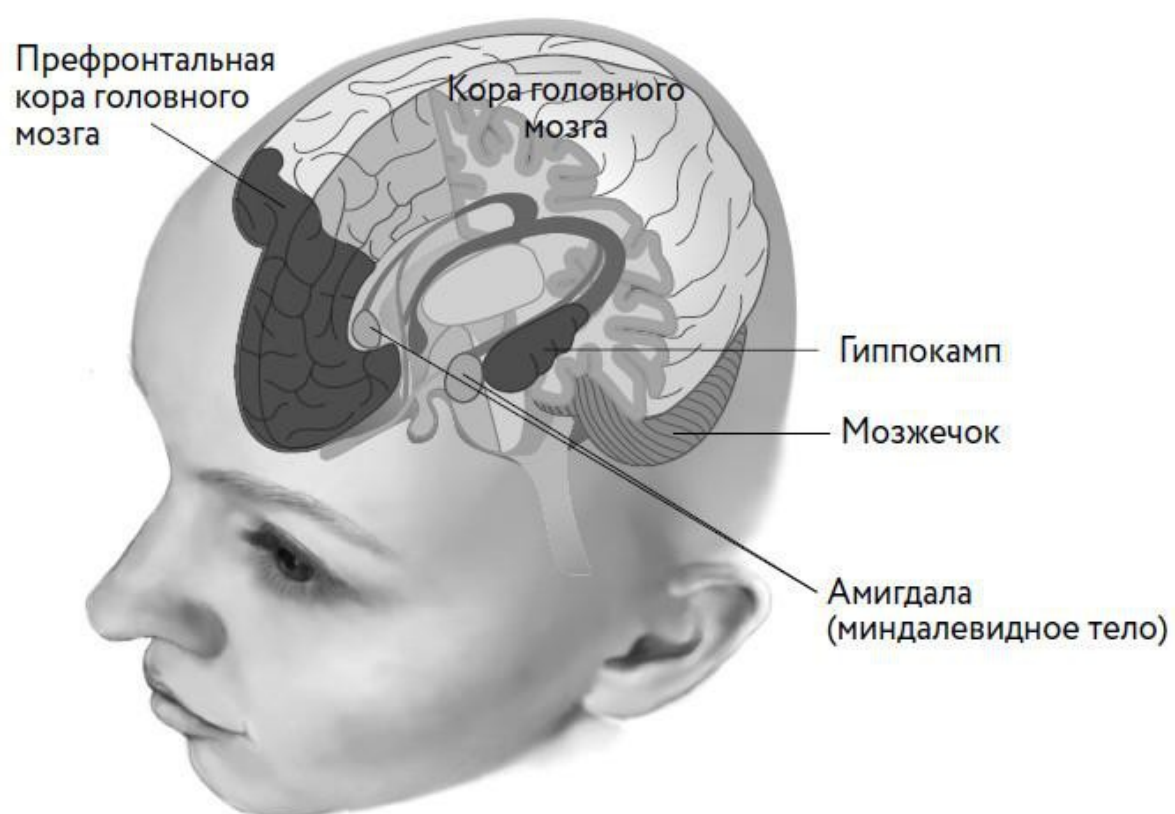
8. Полный список материалов для ведущего

Модуль	Что распечатать	Количество
Модуль 1	Бланки «Эмоциональный термометр»	По 1 на участника
Модуль 2	Карточки-памятки «Квадрат дыхания и техника заземления 5-4-3-2-1»	По 1 на участника
Модуль 2	Изображение «миндалевидное тело и префронтальная кора»	По 1 на пару
Модуль 3	Карточки «Судья и Адвокат»	По 1 на пару
Модуль 3	Коробка/шляпа для «Свалки перфекционизма»	1 шт
Модуль 4	Бланк «Энергетический бюджет»	По 1 на участника
Модуль 4	Бланк «Колесо баланса»	По 1 на участника
Модуль 4	Маленькие листочки для «Ресурсной копилки»	По 1 на участника
Модуль 5	Карточки-правила для «эмпата»	По 1 на тройку
Модуль 5	Бланк «Формула вежливого отказа»	По 1 на участника
Модуль 5	Бланк итоговой рефлексии	По 1 на участника
Модуль 5	Большие стикеры-чемоданы и ватман	По 1 на участника

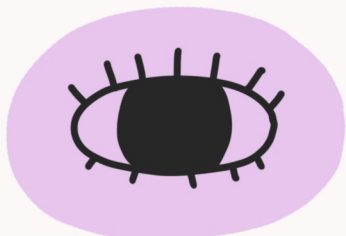
9. Приложения к модулям тренинга







ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ «5-4-3-2-1»



5 ВЕЩЕЙ,
КОТОРЫЕ
ВЫ МОЖЕТЕ
УВИДЕТЬ



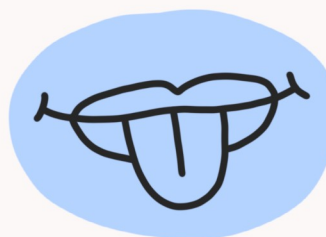
4 ВЕЩИ,
КОТОРЫЕ
ВЫ МОЖЕТЕ
УСЛЫШАТЬ



3 ВЕЩИ,
КОТОРЫЕ
ВЫ МОЖЕТЕ
ПОТРОГАТЬ



2 ВЕЩИ,
КОТОРЫЕ
ВЫ МОЖЕТЕ
ПОНЮХАТЬ



1 ВЕЩЬ,
КОТОРУЮ
ВЫ МОЖЕТЕ
ПОПРОБОВАТЬ

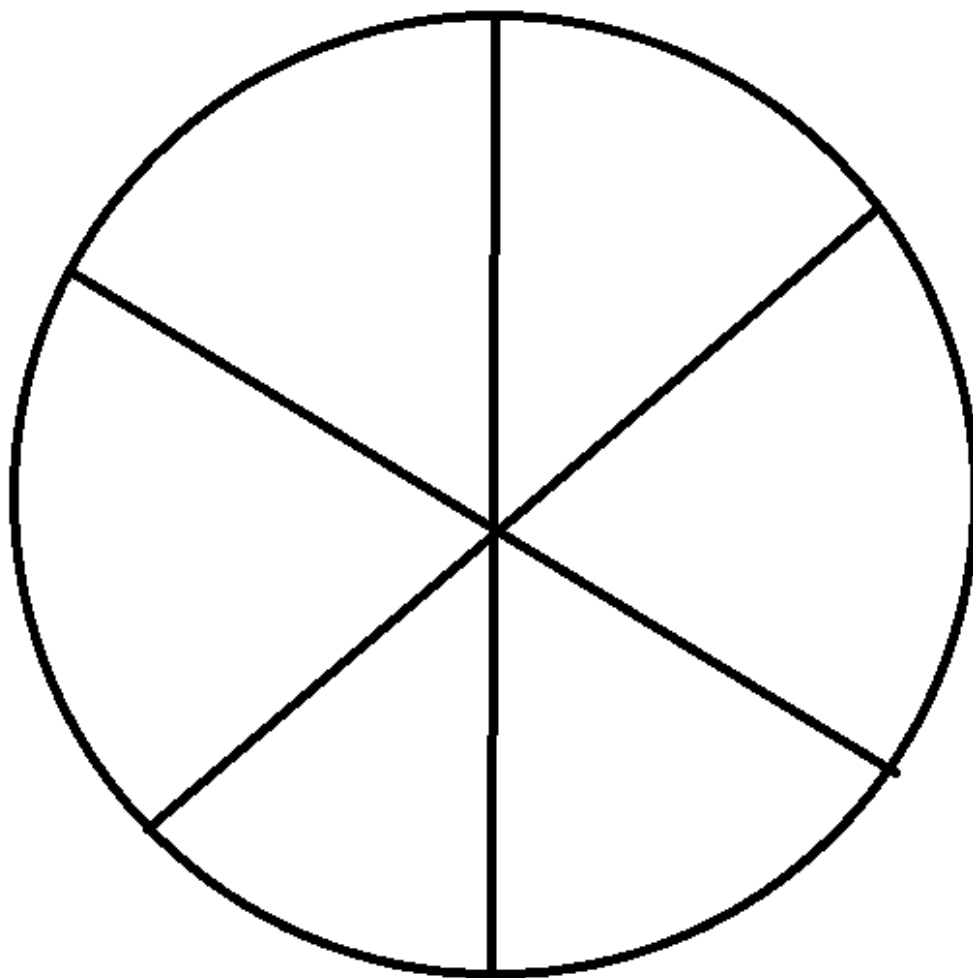
ЛАЙФ
ХАКЕР

«Судья и Адвокат»

Фраза критика (Судья)	Здоровая версия (Адвокат)
«Ты сделал недостаточно хорошо»	
«У других получилось круче»	
«Ты должен был догадаться заранее»	
«Ты опозорился, если ошибся»	

«Энергетический бюджет»

Деятельность / ситуация (типичная за день)	Даёт энергию (1-10)	Забирает энергию (1-10)	Что можно изменить
Учёба / занятия			
Домашние задания по специальности			
Общение с сокурсниками			
Общение с преподавателями			
Подготовка к конкурсу/экзамену			
Сон и отдых			
Хобби (какое?)			
Соцсети и телефон			
Пустая строка (впишите своё)			



Правила для «эмпата»

- *«Я слышу, что ты чувствуешь...»*
- *«Тебе было обидно/страшно/одинокое?»*
- *«Расскажи ещё, если хочешь»*
- **ЗАПРЕЩЕНО:** *«А вот я бы...», «Не переживай», «Это ерунда»*

Правила для «эмпата»

- *«Я слышу, что ты чувствуешь...»*
- *«Тебе было обидно/страшно/одинокое?»*
- *«Расскажи ещё, если хочешь»*
- **ЗАПРЕЩЕНО:** *«А вот я бы...», «Не переживай», «Это ерунда»*

«Формула вежливого отказа»

Шаг	Фраза	Пример
1. Признать ценность запроса	«Я понимаю, что это важно»	«Я понимаю, вам нужна помощь»
2. Назвать свой предел (без оправданий)	«Сейчас я не могу, потому что у меня...»	«Сейчас я не могу, потому что у меня подготовка к экзамену»
3. Предложить альтернативу (если готовы)	«Но я могу...вместо этого»	«Но я могу помочь завтра после 15:00»
4. Не извиняться лишний раз	Без «простите-извините»	«Спасибо за понимание»

Бланк итоговой рефлексии

Вопрос	Ваш ответ
1. Какая техника или упражнение были самыми полезными для вас?	
2. Что изменилось в вашем отношении к своей тревоге/перфекционизму?	
3. Одно действие, которое вы продолжите делать после тренинга	

10. Список использованных источников

1. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман ; перевод с английского А. П. Исаевой. — Москва : АСТ, 2019. — 544 с. — (Психология. The Best). — ISBN 978-5-17-118480-5.
2. Лазарус, Р. С. Теория стресса и психологического совладания / Р. С. Лазарус, С. Фолкман ; перевод с английского Т. А. Нестик. — 2-е изд. — Санкт-Петербург : Питер, 2018. — 352 с. — ISBN 978-5-4461-0752-8.

3. Хобфолл, С. Э. Стресс, культура и сообщество: психология сохранения ресурсов / С. Э. Хобфолл ; перевод с английского А. Ширикова. — Москва : Когито-Центр, 2017. — 424 с. — ISBN 978-5-89353-497-3.
 4. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье ; перевод с английского А. Н. Лука. — Москва : Прогресс, 2018. — 124 с. — ISBN 5-01-004128-1.
- Ожиганова, Г. В. Эмоциональный интеллект и одаренность: психологические механизмы развития / Г. В. Ожиганова //
5. Психологический журнал. — 2020. — Т. 41, № 3. — С. 45–57. — ISSN 0205-9592.
 6. Калинина, Н. В. Программа развития эмоционального интеллекта у студентов колледжа / Н. В. Калинина, М. И. Лукьянова // Среднее профессиональное образование. — 2021. — № 8. — С. 22–28. — ISSN 1990-679X.

Информация об авторе:

Субботина Виктория Викторовна - педагог-психолог.

Номинация 3. «Опыт». Методические разработки, программы занятий, тренингов со студентами, имеющими признаки одаренности, прошедшие апробацию, практическое подтверждение эффективности

РАЗВИТИЕ ЛИДЕРСКОГО ПОТЕНЦИАЛА, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И КОММУНИКАТИВНОЙ ГИБКОСТИ

Гребенцова Алла Константиновна

*Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Волгодонское строительное профессиональное училище № 69»
г. Волгодонск, Ростовская область*

Целевая аудитория: студенты 1-2 курсов (16-19 лет) с признаками интеллектуальной, творческой или социальной одаренности.

Форма проведения: психологическое тренинговое занятие. Продолжительность: 2 академических часа (или 2 модуля по 1 часу с перерывом).

Цель: создание условий для актуализации личностных ресурсов одаренных студентов, снижение уровня тревожности, развитие навыков командной работы и эмоционального интеллекта.

Задачи:

- 1. Развитие командного взаимодействия.* Одарённые студенты часто склонны к индивидуальной работе («я сам всё сделаю лучше»). Тренинг учит договариваться, распределять роли и доверять другим.
- 2. Коррекция перфекционизма и «звёздной болезни».* Снижение страха ошибки, принятие несовершенства (в строительстве идеальных условий не бывает). Формирование адекватной самооценки.
- 3. Тренировка стрессоустойчивости и работы в цейтноте.* Привыкание к нехватке времени, неполной информации, внезапным изменениям (как на реальной стройке).
- 4. Развитие эмоционального интеллекта (эмпатии).* Понимание чувств других членов бригады, умение считывать невербальные сигналы, предотвращение конфликтов из-за высокомерия.
- 5. Синхронизация вербальной и невербальной коммуникации.* Умение чётко и кратко объяснить пространственную или техническую задачу (чертёж → слова → действие).
- 6. Диагностика лидерских стилей.* Выявление авторитарных, демократичных и избегающих моделей поведения в условиях жёсткого дедлайна.
- 7. Профилактика профессионального выгорания.* Обучение приёмам саморегуляции, переключения внимания, снятия мышечных зажимов (особенно шейно-воротниковой зоны у проектировщиков).

8. *Формирование толерантности к неопределённости.* Привычка принимать решения при противоречивых исходных данных (реальные чертежи часто с ошибками).

Пояснительная записка.

В строительном училище одаренность проявляется не в способности решать абстрактные теоретические задачи, а в нестандартном инженерном мышлении, пространственном воображении и «чувстве материала».

Другими словами, талант виден через:

Пространственное мышление: представить узел из чертежа в 3D;

Моторику и точность: ровность кладки кирпича, аккуратный шов, точный рез;

Навык работы с инструментами: интуитивное чувство усилия, угла, скорости; *Технологическую смекалку:* как обойти дефект материала.

Основная проблема в стандартной системе СПО - это «усреднение» студентов. Работая руками, многие студенты не блещут знаниями в теории, и наоборот — «чистые» теоретики теряются на практике. Задача психолога на тренинговом занятии — создать условия для выявления способности к изобретательству и рационализации.

Одаренные студенты часто сталкиваются с проблемами, затрудняющими реализацию их потенциала:

- «Синдром самозванца» и перфекционизм (страх не соответствовать высокой планке);
- сложности в коммуникации («интеллектуальное одиночество», высокие требования к окружению);
- эмоциональная чувствительность и риск выгорания при высоких нагрузках.

Целевые ориентиры: Развитие трех компонентов: способность выше среднего, креативность, мотивация.

Тренинг направлен на «притирку» этих граней для перехода от простой академической успешности к реальной продуктивности.

Ожидаемые результаты:

- сформирован навык быстрого переключения между когнитивной деятельностью и релаксацией;
- снижен страх критики, отработаны способы экологичного принятия обратной связи;
- налажены горизонтальные связи в группе (уход от конкуренции к кооперации).

План тренинга.

Этап 1. Оргмомент и разогрев (15 мин). Знакомство, снятие телесных зажимов, мгновенно включить инженерное мышление и креативность.

Этап 2. Блок «Интеллект и чувства» (45 мин). Работа с перфекционизмом, тренировка спонтанности. Перерыв-10 мин. Неформальное общение.

Этап 3. Блок «Команда и лидерство» (50 мин).

Командообразование, решение нестандартных задач, делегирование.

Этап 4. Блок Завершение (20 мин). Обратная связь, ритуал прощания.

Содержательный ход тренинга.

Этап 1. Оргмомент и разогрев (15 мин).

1.1. Вступительное слово (5 мин).

Ведущий: «Добрый день, уважаемые участники тренинга! Я рада приветствовать вас. И сегодня мы собрались не для лекций, а для взаимодействия. Одаренность — это не только дар быстрого решения задач, но и огромная ответственность перед собой. Часто, гонясь за победами, мы забываем о контакте с собой. Здесь нет правильных ответов, есть только ваш опыт».

1.2. Правила тренинговой группы -5 мин. (Рис.1)

Обсудить со студентами и записать на флипчарте:

«Здесь и сейчас» (говорим о текущих чувствах);

«Я-высказывания» (не «ты не прав», а «я вижу иначе»);

«Стоп!» (право пропустить упражнение без объяснений — важно для перфекционистов, боящихся «плохо выглядеть»);

«Здесь нет глупых вопросов — есть студенты, которые не задали их вовремя»;

«Главная экспертиза — ваша собственная»;

«Спорим с мастером? Только с фактами и расчетами»;

«Халтура не пройдет. Гениальность — это честность перед материалом».



Рис. 1. Правила тренинговой группы

1.3. Упражнение «Хи-Ха-Хо» (5 мин).

Цель: Синхронизация группы, снятие излишней серьезности.

Ход: Участники встают в круг, держась за руки. По команде прыгают трижды: 1-й прыжок — крик «Хи!», 2-й — «Ха!», 3-й — «Хо!». Обычно это вызывает смех и разряжает обстановку.

Этап 2. Блок «Интеллект и чувства» - (45 мин.)

2.1. Мозговой штурм «Ошибка — это...» - 10 мин. (Рис. 2)

Цель: Снижение значимости ошибки, работа с интеллектуальным страхом.

Ход: Студентам дается заведомо нерешаемая (или абсурдная) задача. Время — 2 минуты. После «провала» ведущий просит их записать на стикере ассоциации к слову «Ошибка». Стикеры клеятся на плакат. Задача ведущего — показать, что в креативной среде ошибка — это «точка роста» и «данные для анализа», а не приговор.



Рис. 2. Мозговой штурм

2.2. Арт-терапевтическая техника «Мое настроение в цвете» (15 мин)

Цель: Снятие мышечного напряжения, доступ к бессознательному.

Реквизит: Бумага, краски/пастель, медитативная музыка.

Ход: После мозгового штурма ведущий предлагает закрыть глаза, прислушаться к дыханию и взять кисть. Рисовать спонтанно, не думая о композиции. «Ваша задача — не создать шедевр, а выплеснуть то, что накопилось. Если трудно — просто закрасьте лист любимым цветом».

2.3. Ролевая игра «Горячее кресло» (20 мин).

Цель: Тренировка устойчивости к критике и защита проекта.

Ход: Желаящий садится в центр. Он рассказывает свою «безумную идею» (стартап, научную теорию). Группа (по 2 человека) играет роль «Агрессивного критика» и «Мудрого наставника». Обучающийся в центре учится не принимать критику на свой счет, а отделять ее от личности.

Этап 3. Блок «Команда и лидерство» (50 мин).

3.1. Верёвочный курс: «Путаница» (15 мин).

Цель: Невербальная коммуникация, поиск лидера.

Ход: Группа встает в плотный круг, протягивает руки и хаотично хватается за разные руки. Задача — распутаться в одну или две окружности, не разжимая рук. Одарённые студенты часто пытаются просчитать алгоритм. Задача ведущего — ограничить время, чтобы они начали действовать интуитивно и слушать друг друга.

3.2. «Космическая скорость» (10 мин).

Цель: Запоминание имен в динамике, концентрация.

Инструкция: Мяч перебрасывается любому, кто называет ИМЯ того, кому бросают. На втором круге — ИМЯ того, от кого получил. На третьем — задача поймать ритм «мгновенной передачи».

3.3. Игра «Остров» (15 мин).

Цель: Формирование лидерских качеств.

Реквизит: Лист А3 (или газета)

Инструкция: «На полу — остров. Шанс на спасение есть только если все члены вашей команды уместятся на нем, не касаясь пола (можно вставать на ноги, брать на руки, но не использовать мебель)». Это упражнение наглядно показывает проявление лидерских качеств (кто предложит идею: встать на одну ногу, взять слабого на руки).

3.4. «Пирамида времени. 40 секунд» (10 мин).

Цель: Умение читать инструкцию до конца и отсекай лишнее — важнее, чем скорость.

Ведущий раздает листы с 14 заданиями (присесть, мяукнуть, поцеловать трех человек и т.д.). В самом низу мелким шрифтом: «Выполните только задания 13 и 14». Пока 99% носятся по комнате, «одаренный» ум (1% участников) читает до конца и спокойно садится.

Этап 4. Блок Завершение (20 мин.)

4.1. «Сундук ресурсов» -10 мин. (Рис. 3)

Каждый студент пишет на листочке: «Сегодня я понял, что моя сила в....» (например, «в способности успокоиться за 1 минуту»). Листочки складываются в красивую коробку.



Рис 3. «Сундук ресурсов»

4.2. Ритуал прощания «Благодарность спиной» - 10 мин. (Рис. 4)

Группа встает в круг, поворачивается спиной в центр и падает назад (страховка ведущего) или просто все одновременно делают шаг назад спина к спине, крича: «Мы — команда!». Либо более мягкий вариант: положить руки на плечи соседу, сказать: «Спасибо за тренинг», сделать синхронный вдох и выдох.



Рис 4. Ритуал прощания

Условия реализации и материально-техническое обеспечение.

1. Помещение: Просторный зал без острых углов. Желательно наличие ковра (верхняя одежда снимается).
2. Материалы:
Флипчарт и маркеры.
Бумага А4, гуашь/акварель/карандаши (обязательно мягкие — пастель).
Газета или лист ватмана (для «Острова»).
- Теннисный мячик.
- Распечатки заданий для «40 секунд».
3. Спокойная музыка для релаксации и активная для разминки.
4. Команда: Ведущий (психолог) и 1 помощник (тьютор) для страховки при активных упражнениях.

Методические советы ведущему.

Особый подход к неудачам.

Одаренные студенты часто травмированы школьной системой, где ошибка = двойка. Во время тренинга, если кто-то сбился в «Путанице» или не справился с задачей, использовать технику «Великолепная ошибка» (например, «О, мы нашли способ, который НЕ работает, это приближает нас к истине»).

Добровольность.

Не заставлять говорить тех, кто молчит. У студентов может идти мощная внутренняя рефлексия. Дать возможность высказаться в письменной форме в конце.

Акцент на рефлексии: Задавать больше вопросов «Что чувствовал?», чем «Что делал?».

Одаренные люди отлично анализируют действия, но эмоции им анализировать сложнее.

Тренинг прошёл успешную апробацию в училище и показал устойчивый положительный результат заявленными целями: у обучающихся снизилась тревожность, ребята научились

договариваться, распределять роли и доверять другим, повысились навыки командной работы и эмоционального интеллекта, снизился страх ошибки.

Список использованных источников:

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Психология индивидуальных различий. Тексты: учебное пособие / Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова - Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1982.-320 с.
2. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология: учебное пособие/ Е. П. Ильин; под редакцией В. Усманова - Питер 2001.- 464 с, ил (Серия «Учебник нового поколения»).
3. Линника, Д. А. Одаренные дети: пер с англ Д. А. Линника и А. Г. Мквервали / общ ред. Г. В. Бурменской и В. М. Слущкого; Предисл. В. М. В. М. Слущкого - Москва: Прогресс 1991.- 376 с.

Информация об авторе:

Гребенцова Алла Константиновна - педагог-психолог.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ,
ИМЕЮЩИМИ ПРИЗНАКИ ОДАРЁННОСТИ
«ИСКУССТВО ОРАТОРСКОГО МАСТЕРСТВА И УВЕРЕННОСТИ ПРИ ПУБЛИЧНЫХ
ВЫСТУПЛЕНИЯХ»**

Левченко Наталья Васильевна

*Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской
области «Ростовский-на-Дону колледж водного транспорта»
г. Ростов-на-Дону*

Содержание

I. Введение

1. Участие во внеаудиторных мероприятиях (конкурсы, олимпиады, семинары, диспуты, круглые столы и т.д.) как одно из способов и средств достижения уверенности при публичных выступлениях.

2. Искусство ораторского мастерства как залог успеха в ситуации самопрезентации.

II. Основы ораторского искусства.

1. Понятие об ораторском искусстве.
2. Оратор и его аудитория.
3. Подготовка речи: выбор темы, цель речи.
4. Основные приёмы поиска материала.
5. Начало, завершение и развёртывание речи.

III. Практикум основ ораторского искусства (основные приёмы)

I. Введение

Над проблемой неуверенного поведения обучающихся педагоги и психологи работают давно в тесном и творческом союзе. Эта работа имеет как теоретическую, так и практическую направленность.

На сегодняшний день создано и разработано множество методических рекомендаций, форм занятий. В том числе совместных занятий, тренингов и т.д. Данное методическое пособие - это результат совместной деятельности педагогов и педагога-психолога, работающих с детьми, имеющими признаки одарённости, в течение последних десяти лет. Представленные основные приёмы основ ораторского искусства апробированы при подготовке обучающихся ко всем внеаудиторным мероприятиям, нет такого учебного года, в котором бы обучающиеся колледжа не занимали призовые места в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах и др.

Главными выводами такой совместной деятельности стало следующее:

1. Участие во внеаудиторных мероприятиях (конкурсы, олимпиады, семинары, диспуты, круглые столы и т.д.) является одним из способов и средств достижения уверенности при публичных выступлениях.

Внеаудиторные мероприятия раскрепощают обучающихся, создают им ситуацию успеха. Именно в этот момент важно поддержать нашего студента и направить его, вооружив знаниями, умениями, навыками в области ораторского мастерства.

2. Искусство ораторского мастерства имеет глубокие корни и является залогом успеха в тех ситуациях, когда необходимо представить себя, преподнести, привлечь внимание слушателей к своему выступлению, в целом для всего того, что называется на сегодняшний день самопрезентацией.

Истоки речевого искусства мы находим в трудах Аристотеля в его «Риторике», Цицерона в «Ораторе».

Накопленный опыт позволил современным учёным выделить индивидуальные речевые типы.

Попробуем найти себя в характеристике каждого из них:

1. Рационально-логический тип.

Такого типа люди склонны к анализу явлений, к рассуждениям и строгой аргументированности своих и чужих поступков. Их подготовка к любому высказыванию отличается последовательным отбором и строгой систематизацией материала, обдумыванием и разработкой подробного плана. Этот план «сидит у них внутри», но, как правило, ораторы такого типа во время выступления им не пользуются. Их заботит другое: как бы свою речь сделать более яркой, эмоциональной и какие подобрать примеры, чтобы заинтересовать аудиторию.

Чаще всего этот тип людей бывает сангвинистического темперамента.

2. Эмоционально-интуитивный тип.

Люди такого типа говорят страстно, увлечённо. Их речь полна острот и юмора. У оратора этого типа если не будет плана, способны потерять мысль, «занестись». План выступления пишут не всегда, имея убеждённость в том, что он их сковывает.

Этот эмоциональный тип совпадает с холеристическим темпераментом.

3. Философский тип.

Люди этого типа характеризуются стремлением к исследованию, глубокому осмыслению явлений, желанием вовлечь в этот процесс аудиторию. Индивидуальность «философов» наименее резко выражена.

По темпераменту в эту группу чаще входят флегматики.

4. Лирический или художественно-образный тип.

Художественные натуры мыслят в основном образами. Основные черты этого типа: глубокая эмоциональность, своеобразный лиризм, внутреннее волнение, глубокая впечатлительность, проникновенность.

Темперамент этого типа в основном меланхолический.

Знакомство с этими типами даёт возможность определиться в том, что необходимо для совершенствования своих речевых способностей.

II. Основы ораторского искусства.

1. Понятие об ораторском искусстве.

Сам термин ораторского искусства античного происхождения (от лат. oratoria). Синонимами являются греческое риторика и русское красноречие.

Красноречие - это способность, умение говорить красиво, убедительно.

Где могут отличиться наши «Аристотели, Ломоносовы, Цицероны» своим красноречием?

В колледже, рядом с нами, опытными педагогами. Красота, убедительность включает в себя как вербальное, так и невербальное поведение.

В этой связи выбор того «героя», на которого следует равняться, лежит за студентом. А сравнивать рост побед и поражений, достижений и неудач необходимо только с ним самим.

2. Оратор и его аудитория.

Заветной мечтой каждого выступающего является контакт со слушателем. Его достижение возможно при совпадении нескольких условий:

- оратор и слушатели должны решать одни и те же проблемы, «одинаково мыслить»;
- необходимость искреннего уважения к слушателям.

Психологи уверяют, что контакт - это величина переменная. На это следует обратить внимание. Он может быть полным и неполным, устойчивым и неустойчивым, изменяться в процессе выступления оратора. На установление контакта безусловно влияет актуальность выбранной темы, содержание выступления.

Для достижения желаемого контакта оратору необходимы:

- *Уверенность в себе*
- *Твёрдый голос*
- *Внешний вид и манеры*

Это связано с тем, что слушатели - это одновременно и зрители.

3. Подготовка речи: выбор темы, цель речи.

Тема может быть задана или выбрана самим выступающим. Выбирая тему, необходимо исходить из своего личного опыта и знаний по выбранной теме.

Выбрав тему, надо подумать о её формулировке. Она должна отражать содержание выступления и обязательно привлекать внимание слушателей.

4. Основные приёмы поиска материала.

Основными источниками являются:

- официальные документы;
- научная, научно-популярная литература;
- справочная литература;
- художественная литература;
- интернет-ресурсы;
- результаты социологических опросов;
- собственные знания, опыт;
- личные контакты, беседы, интервью;
- размышления, наблюдения.

5. Начало, завершение и развёртывание речи.

Приступая к работе над композицией речи необходимо определить порядок, т.е. составить план.

План может быть предварительный, рабочий, основной. По структуре планы могут быть простыми и сложными. Простой относится к основной части темы, сложный включает вступление, главную часть, заключение.

Во вступлении подчёркивается актуальность темы, значение её для данной аудитории, формулируется цель выступления.

Опытные ораторы рекомендуют начинать выступление с интересного примера, пословицы, поговорки, крылатой фразы, юмористического примера. Во вступлении может быть использована цитата.

Эффективное средство завоевания внимания слушателей - вопросы к аудитории.

Каким ярким и запоминавшимся должно быть начало, таков и необходим и конец, потому что в процессе восприятия ораторской речи действует «закон края».

В заключении подводятся итоги сказанного, рекомендуется повторить основную мысль, ради которой произносится речь.

Важную роль играют как первые слова выступающего, имеющие целью привлечь внимание аудитории, так и последние, которые призваны усилить эффект выступления.

Отсюда в конце выступления часто слышны призывы, лозунги, слова, произносимые высоким тоном.

Универсальных правил построения публичного выступления не существует. Но, не смотря на это, работа над планом, композицией речи - творческий процесс, который тесным образом связан с личностными особенностями, интересами, склонностями самого выступающего.

Становление такой личности зависит от мотива, ситуации успеха и персонального опыта. Пережить ситуацию успеха необходимо и возможно на практике. Приведённые примеры будут тому помощью и подмогой.

III. Практикум основ ораторского искусства (основные приёмы).

Задание №1

Подберите доводы для доказательства тезиса: «Каждый должен заботиться о собственном здоровье» и запишите их. Расположите найденные вами доводы по группам, объединённые общей темой, например: «деньги», «долг». Сравните полученную вами систему доводов с приведённой ниже. Что определяет порядок расположения доводов, их количество?

Д О Л Г:

1. Человек получает здоровье от Бога (если хотите, от природы) Его долг - не портить его, а пытаться это сохранить как дар, как богатство.
2. Здоровый может помогать своим близким, больной сам нуждается в помощи, истощая силы окружающих.
3. Здоровье нужно не только самому человеку, но и его родителям, его детям.

Т Р У Д:

1. Зачем даётся человеку здоровье? Чтобы он мог выполнить своё назначение в мире - трудиться на благо других и продолжать род человеческий.
2. Духовные усилия и труд не менее «требовательны» к здоровью человека, чем труд физический.

М А Т Е Р И А Л Ь Н Ы Е В О П Р О С Ы:

1. Быть здоровым выгодно. Болезнь ведёт к большим денежным потерям.
2. Затраты на здоровый образ жизни меньше по сравнению с нездоровым (расходы на табак, алкоголь, на лечение и пр.)

Р А Д О С Т И Ж И З Н И:

1. Человек, погубивший своё здоровье, не может испытывать всю полноту возможного счастья.

Задание №2

Подготовьте небольшое выступление (3-4 мин.) на одну из тем: «Разрешите представиться», «Человек, который меня поразил (изменил жизнь)», «Преподаватель, у которого хочется учиться»

Напишите заранее главную мысль вашего выступления. Произнесите речь. Попросите слушателей записать главную мысль вашей речи так, как они её поняли. После окончания речи зачитайте свой вариант и сравните его с записями слушателей.

Задание №3

Напишите текст выступления, включив в него одно или несколько из приведённых ниже изречений:

1. Старая мудрость гласит: много говорить и много сказать - не одно и то же.
2. Учитель не тот, кто учит, а тот, у кого учатся.
3. У мудрости есть граница, глупость же безгранична (Я. Райнис)
4. Смелые мысли играют роль передовых шашек в игре: они гибнут, но обеспечивают победу (Гете)
5. Живи с людьми так, чтобы твои друзья не стали твоими недругами, а недруги стали друзьями (Пифагор)
6. Смех - это солнце: оно прогоняет зиму с лица человека (Гюго)
7. Лень - это ржа ума и тела: ключ, которым часто пользуются, всегда блестит, как новый (Б. Франклин)
8. Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным (Сенека)
9. Представьте себе, какая была бы тишина, если бы люди говорили только то, что знают (К. Чапек)
10. Что самое большое для всех? - Надежда, ибо если у кого и ничего нет, то она есть (Фалес)
11. Вступающие в брак должны глядеть во все глаза до брака и держать их полузакрытыми после (М. Скюдери).

Список использованных источников:

1. Введенская Л.А., Павлова Л.Г., Кашаева Е.Ю. Русский язык и культура речи. Ростов-на-Дону, Феникс, 2003.-342 с.
2. Иванова С.Ф. Специфика публичной речи. М., Просвещение, 1988.-152 с.
3. Прихожан А. Психологический справочник для неудачника или как обрести уверенность в себе. - М., Просвещение, 1994.-200 с.

Информация об авторе:

Левченко Наталья Васильевна - педагог-психолог.

4.

СИСТЕМА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ С ПРИЗНАКАМИ ОДАРЕННОСТИ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ГБПОУ РО «НОВОШАХТИНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»)

Муханько Ксения Андреевна¹, Шовгеня Юлия Владимировна²

^{1,2}Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Новошахтинский технологический техникум» (ГБПОУ РО «НТТ»)

^{1,2}г. Новошахтинск, Ростовская область

1. Откуда взялась эта идея и почему она важна

Размышляя над тем, как выстроить в техникуме полноценную систему сопровождения талантливых ребят, мы отталкивались не только от теоретических концепций, но и от реальной, «живой» статистики. Федеральные ориентиры, заданные «Рабочей концепцией одаренности», прямо указывают: одаренность — это не застывшая данность, а подвижное, развивающееся качество психики [1]. Однако наш внутренний, предельно откровенный анализ работы психологической службы за 2025–2026 учебный год [2] показал любопытную и тревожную картину.

С одной стороны, мы работали интенсивно и, в целом, успешно. Провели 232 групповых занятия, дали 1150 индивидуальных консультаций, практически до нуля свели явные формы девиаций среди первокурсников. Но если присмотреться к тому, с чем именно к нам шли, картина меняется. Более половины всех обращений (595 из 1150, или 51,7%) касались не разбора острых кризисов, а запросов на личностное развитие, осмысление собственного пути и профессиональное самоопределение. Проще говоря, к нам стучались не столько «проблемные», сколько ищущие, растущие студенты, чей потенциал оказался без внимания.

Мы осознали парадокс: служба научилась отлично «тушить пожары», но системно не занималась «закладкой сада». Работа с потенциально одаренными ребятами велась фрагментарно, эпизодически, а групповых форматов для них почти не существовало. Это, в свою очередь, перегружало нас как специалистов, заставляя раз за разом на индивидуальных встречах прорабатывать темы, которые при должной организации прекрасно решаются в группе. Предлагаемая модель — наша попытка преодолеть этот разрыв. Это не просто еще один план, а логичный шаг в развитии психологической службы: от преимущественной коррекции к проектированию будущего вместе со студентом, с опорой на его сильные стороны.

2. На какие научные идеи мы опирались

Фундамент, на котором строится наша работа, включает несколько хорошо известных и проверенных подходов. Во-первых, это «Рабочая концепция одаренности», которая трактует одаренность как сложную систему, объединяющую не только когнитивные способности, но и

мотивационную сферу, особые стратегии деятельности [1]. Именно этот взгляд заставляет нас смотреть на студента целостно, а не просто измерять его IQ или балл аттестата.

Во-вторых, это инструментарий психологии времени. Идеи Филипа Зимбардо о балансе временной перспективы [5] и каузометрический подход Евгения Головахи и Александра Кроника [6] дают в руки конкретные методики, позволяющие понять, как студент связывает свое прошлое, настоящее и будущее. Для одаренного молодого человека, стоящего перед выбором профессионального трека, это критически важно.

В-третьих, мы опираемся на ресурсный подход и теорию самодетерминации Эдварда Деси и Ричарда Райана [4]. Центральная мысль здесь проста и глубока одновременно: устойчивое развитие происходит там, где человек чувствует автономию, компетентность и связь с другими. Соответственно, наша задача — не «тянуть» студента за уши к успеху, а создавать условия, в которых его внутренняя мотивация раскроется естественным образом. К этому добавляется работа с жизнестойкостью по Д.А. Леонтьеву [7] и базовые принципы позитивной психологии [3].

3. Кого мы видим участниками программы

Сразу хотим подчеркнуть: мы сознательно уходим от отбора исключительно «круглых отличников». Наш опыт, в том числе кейс со студенткой из группы 36, показал, что яркий творческий потенциал часто скрывается за фасадом тревожности, неуверенности или даже показного безразличия. Поэтому в целевую группу у нас попадают первокурсники и студенты второго года обучения из самых разных профессиональных направлений: от парикмахерского искусства и дизайна костюма до автомехаников, электромонтажников и специалистов по IT-системам. Иными словами, мы ищем нестандартность мышления и увлеченность в любой деятельности.

4. Как устроена наша модель: пошаговый алгоритм

Вся логика работы выстроена так, чтобы органично вписаться в уже существующую, годами отлаженную циклограмму службы. Это не создает дополнительной бюрократической надстройки.

Таблица 1. Этапы реализации системы сопровождения

Этап	Содержание	Сроки	Диагностический инструментарий
1. Скрининг	Выявление студентов с признаками одаренности на основе наблюдения, анализа успеваемости, участия в олимпиадах/конкурсах, опроса кураторов	Сентябрь	Анкета «Карта одаренности» (А.И. Савенков), экспертная оценка преподавателей, анализ портфолио
2. Углубленная диагностика	Определение вида одаренности, структуры способностей, мотивации, временной перспективы	Октябрь-Ноябрь	Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI), методика «Каузометрия» (Головаха, Кроник), тест креативности Е. Туник, «Круги Т. Коттла»
3. Разработка ИОМ	Составление индивидуального образовательного маршрута (ускорение, углубление, обогащение, проблематизация – согласно с. 60-63 Концепции)	Декабрь	Решение ППк, согласование с родителями и куратором
4. Реализация сопровождения	Групповая и индивидуальная работа по развитию одаренности	Январь-Май	Программа «Навигатор будущего» (модули «Ресурсы» и «Перспектива»), тренинги, проектная деятельность, наставничество
5. Мониторинг эффективности	Контрольная диагностика, анализ достижений, коррекция ИОМ	Апрель-Июнь	Повторная диагностика, портфолио достижений, экспертная оценка

На первом, скрининговом этапе в сентябре мы не проводим никаких специальных тестов. Вместо этого мы «включаем антенны»: анализируем документы первокурсников, просим кураторов и мастеров производственного обучения заполнить специально разработанную анкету, а главное — внимательно наблюдаем за поведением студентов на адаптационных тренингах. Нас интересует не только лидерство, но и нестандартные вопросы, упорство в решении задач, особая увлеченность делом.

На втором этапе из 40-50 человек, показавшихся нам наиболее интересными, мы формируем группу для серьезного разговора. Диагностический пакет включает проверенные

инструменты: опросник временной перспективы Зимбардо для оценки «чувства будущего», тест творческого мышления Елены Туник и, конечно, каузометрию. Каузометрия — это особая, почти философская беседа, позволяющая студенту самому увидеть причинно-следственные связи в своей жизни и наметить значимые вехи.

Результаты диагностики мы обсуждаем в декабре на консилиуме, приглашая кураторов, а в сложных случаях и родителей. Итогом становится не формальная бумажка, а реальный Индивидуальный образовательный маршрут. В нем может быть предусмотрено углубленное изучение профильных дисциплин, особый формат проектной работы или, наоборот, обогащение учебного плана непрофильными, но развивающими курсами.

С января по май идёт основная работа. Она идет параллельно: один на один (консультирование, наставничество) и в групповом формате. Сердце групповой работы — наша переработанная программа «Навигатор будущего».

Завершается цикл в апреле-июне анализом и взглядом вперед. Мы проводим повторную диагностику, сравниваем не только цифры, но и реальные жизненные достижения студентов — их победы, проекты, отзывы мастеров. Главный вопрос, на который мы ищем ответ: «Что изменилось в поведении и мироощущении студента?». На основе этого принимается решение о дальнейшем сопровождении на старших курсах.

5. Программа «Навигатор будущего»: работа с ресурсами и временем

Групповая программа — это не лекции, а живой тренинг, основанный на диалоге, творчестве и взаимообмене. Мы скомпоновали ее из двух больших блоков.

Модуль «Ресурсы и идентичность» (4 занятия)

Здесь мы помогаем студенту ответить на вопросы «Кто я?», «В чем моя сила?» и «Что для меня по-настоящему важно?».

1. **«20 ответов о себе»:** Мы просим ребят быстро, не задумываясь, дать 20 определений себя. Затем вместе разбираем, о чем это говорит: человек видит себя через призму социальных ролей («студент», «дочь»), личных качеств («упрямый», «добрый») или деятельности («автомеханик», «художник»).

2. **«Разведка сильных сторон»:** Студенты в парах и круге проводят интервью, помогая друг другу выявить неочевидные сильные качества. Часто то, что один считает само собой разумеющимся, для другого является ярким талантом.

3. **«Карта моей души»:** это арт-техника, где через спонтанный рисунок проявляются скрытые ресурсы и источники внутренней энергии.

4. **«Ценности как компас»:** В ходе игрового «аукциона» мы сталкиваем ребят с необходимостью делать ценностный выбор, а затем связываем это с их реальной учебой и будущей профессией.

Модуль «Перспектива и целеполагание» (6 занятий)

Этот блок учит мыслить стратегически и видеть жизнь в перспективе.

1. **«Линия жизни»:** Студенты чертят линию своей жизни, отмечая на ней пики, спады и точки будущих событий. Важнее не рисунок, а последующее обсуждение связей между этими точками.

2. **SMART-цели в профессии:** Мы берем мечты и учимся переводить их в плоскость конкретных, измеримых, реалистичных шагов в рамках учебного процесса и первых профессиональных проб.

3. **«Карта желаний» как проект:** Мы превращаем создание коллажа в упражнение по стратегическому планированию, заставляя задуматься о том, какие ресурсы потребуются для воплощения мечты.

4. **«Колесо баланса»:** Студенты оценивают свою удовлетворенность учебой, творчеством, здоровьем, отношениями. Это помогает увидеть перекосы и осознанно направить энергию в «западающие» сферы.

5. **«Сон о будущем»:** Направленная визуализация, во время которой студент детально представляет свой идеальный профессиональный и личный день через 5-7 лет.

6. **«Контракт с самим собой»:** Завершающая, очень важная точка. Студент пишет обязательство перед самим собой о реализации намеченного плана, фиксируя самый первый, самый трудный шаг.

6. Что изменилось: итоги первого года работы

Апробация 2025-2026 года, в которой участвовали 47 студентов с признаками разных видов одаренности, дала ощутимые, а не бумажные результаты. Мы зафиксировали их в итоговом отчете [2], и они нас вдохновили.

Таблица 2. Количественные результаты апробации

Показатель	Сентябрь 2025 (до старта)	Май 2026 (на финише)	Динамика
Доля студентов с гармоничной, сбалансированной временной перспективой (по ZTP1)	38%	67%	+29%
Доля студентов с высокой и средней учебно-познавательной мотивацией	72%	88%	+16%
Вовлеченность в конкурсы и олимпиады	12% (5 чел.)	31% (15 чел.)	+19%
Число запросов на индивидуальные консультации (темы ЛР и ПСО, в целом по техникуму)	595 (пик)	412	Снижение на 30%

Последняя строка — особенно важна для нас как для практиков. Снижение количества индивидуальных обращений по темам самоопределения при росте качества работы говорит о том,

что мы смогли перенаправить энергию в более эффективное русло, разгрузив себя для действительно сложных, кризисных случаев.

Что мы увидели помимо цифр:

- Почти 9 из 10 студентов (89%), по отзывам мастеров, стали работать осмысленнее, выбирая не шаблонный, а оптимальный для задачи способ действий.
- 83% ребят после программы пошли на дополнительные курсы и в кружки, причем осознанно, понимая, зачем им это нужно.
- Кураторы отметили, что студенты стали инициативнее и самостоятельнее — сами записываются на пробы, сами планируют подготовку к сессии.

Живой пример. Случай со скрытой одаренностью.

Студентка-первокурсница, обучающаяся по профессии «Художник по костюму» изначально попала в поле нашего зрения как девочка из «группы риска» по адаптации: высокая тревожность, страх публичных выступлений. Углубленная диагностика показала мощнейший творческий потенциал. Мы сфокусировали работу в «Навигаторе» на снятии страха презентации и планировании ускоренного изучения графических редакторов. Результат превзошел ожидания: в апреле 2026 года она заняла призовое место в конкурсе, а затем перешла на индивидуальный учебный план по профилю. И самое главное — ушла тревожность, появилась уверенность в себе.

7. Выводы и перспективы

Созданная нами система — это не искусственный «эксперимент в пробирке», а органичная эволюция психологической службы техникума. Мы сумели, не ломая отлаженные механизмы работы, сместить фокус с борьбы с дефицитами на культивирование талантов. Это позволило не только поддержать одаренных ребят, но и более рационально распределить нашу собственную профессиональную нагрузку, вернув групповой работе её развивающий, а не только профилактический смысл.

Мы убеждены, что предложенная модель, доказавшая свою результативность и не требующая дополнительных кадровых вливаний, может быть успешно воспроизведена и в других организациях СПО, ищущих баланс между психологической поддержкой и педагогикой развития.

Приложения:

1. Диагностический комплект (анкета «Карта одаренности» для кураторов, бланки методик).
2. Рабочая тетрадь участника программы «Навигатор будущего» (модули «Ресурсы» и «Перспектива»).
3. Аналитическая справка по результатам апробации (2025–2026 уч.г.).
4. Образцы ИОМ и отзывы кураторов и мастеров производственного обучения.

Диагностический комплект (анкета «Карта одаренности» для кураторов, бланки методик)

1.1. Анкета для куратора «Карта одаренности»

(адаптировано на основе методики А.И. Савенкова)

Уважаемый куратор!

Просим Вас оценить по шкале от 1 до 5 (где 1 — качество совсем не выражено, 5 — выражено в максимальной степени) проявление перечисленных ниже характеристик у студента(ки):

(Ф.И.О., группа) _____

№	Характеристика	1	2	3	4	5
Познавательная сфера						
1	Обладает богатым словарным запасом, точно и ясно излагает мысли					
2	Схватывает суть сложного материала быстрее сверстников					
3	Задаёт вопросы, выходящие за рамки учебной программы					
Мотивационно-волевая сфера						
4	Доводит начатое до конца, даже если задача оказалась труднее, чем казалось					
5	Сам ищет себе задания повышенной сложности					
6	Работает ради интереса, а не ради отметки или похвалы					
Творческая сфера						
7	Предлагает нестандартные, неожиданные решения					
8	Любит улучшать, дорабатывать, переделывать привычные вещи					
9	Не боится пробовать и ошибаться					
Лидерство и общение						
10	Может увлечь других, организовать вокруг себя работу					
11	Берёт ответственность в групповых проектах					

№	Характеристика	1	2	3	4	5
1 2	Способен аргументированно, без агрессии отстоять свою позицию					

Ваше резюме (нужное подчеркнуть):

- Считаю, что студент обладает явными признаками одарённости и требует особого внимания.

- У студента заметны отдельные яркие способности, которые стоит развивать.
- Потенциал студента пока не раскрылся в учебной обстановке.

Дополнительные наблюдения (достижения, увлечения, особенности характера, которые Вы считаете важными):

Дата: _____ Подпись куратора: _____

1.2. Бланк экспертной оценки продукта деятельности

заполняется мастером производственного обучения или профильным преподавателем)

Студент(ка): _____

Дата: _____

Оцениваемый продукт / проект: _____

Оцените работу по следующим критериям (0 — не проявлено, 1 — проявлено слабо, 2 — проявлено на высоком уровне):

- Оригинальность замысла, новизна идеи (0–2): ____
- Глубина и тщательность проработки (0–2): ____
- Самостоятельность в принятии решений (0–2): ____
- Качество и завершённость исполнения (0–2): ____
- Умение представить и защитить свою работу (0–2): ____

Краткий комментарий эксперта (что особенно удалось, на что обратить внимание в будущем):

Подпись эксперта: _____

1.3. Бланк самооценки студента

(входная и итоговая анкета)

Дорогой участник! Ответь, пожалуйста, в свободной форме — так, как чувствуешь. Здесь нет правильных и неправильных ответов.

1. Что ты умеешь делать по-настоящему хорошо (в учёбе, в творчестве, в общении с людьми)?

2. Чем ты готов заниматься часами, забывая о времени?

3. Какое своё достижение за последний год ты считаешь самым важным?

4. Кем ты видишь себя в профессии через три-пять лет?

Рабочая тетрадь участника программы «Навигатор будущего» (модули «Ресурсы» и «Перспектива»)

МОДУЛЬ «РЕСУРСЫ И ИДЕНТИЧНОСТЬ»

Занятие 1. «Двадцать ответов на вопрос "Кто я?"»

Инструкция: не задумывайся подолгу, пиши первое, что приходит в голову. Это могут быть любые слова о тебе: роли, качества, увлечения, привычки.

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1. _____ | 2. _____ | 3. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ | 6. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ | 9. _____ |
| 4. _____ | 11. _____ | 12. _____ |
| 5. _____ | 14. _____ | 15. _____ |
| 6. _____ | 17. _____ | 18. _____ |
| 7. _____ | 20. _____ | |

Теперь перечитай список и поставь галочку (V) рядом с теми пунктами, которые ты считаешь своими сильными сторонами, своими ресурсами.

Сколько получилось? _____

Занятие 2. «Мои сильные стороны: что видят другие»

Вспомни, что говорили о тебе ребята в группе. Запиши три качества или умения, которые отметили у тебя другие, но ты сам не считал их чем-то особенным.

1. _____
2. _____
3. _____

Занятие 3. «Карта моей души» (проективный рисунок)

Здесь ты можешь приклеить или зарисовать то, что у тебя получилось на занятии. Если рисунка под рукой нет, опиши его словами. Какие образы возникли? Что они для тебя значат?

Занятие 4. «Мои ценности. Итоги аукциона»

Из списка, с которым мы работали на занятии, выпиши пять ценностей, которые оказались для тебя самыми важными. Пронумеруй их: 1 — самое главное.

1.

2.

3.

4.

5.

Совпадает ли то, что ты выбрал, с тем, на что ты тратишь больше всего времени и сил?
Напиши одной фразой.

МОДУЛЬ «ПЕРСПЕКТИВА И ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ»

Занятие 5. «Линия моей жизни»

В центре листа нарисуй горизонтальную линию — это твой жизненный путь. Слева — прошлое, справа — будущее. Отметь на ней три самых значимых события, которые УЖЕ произошли, и три, которые ты ОЧЕНЬ ХОЧЕШЬ, чтобы произошли в будущем. Подпиши их.

События прошлого:

1.

2.

3.

События будущего:

1.

2.

3.

Есть ли между этими точками связь? Если да, какая?

Занятие 6. «Моя SMART-цель»

Сформулируй одну важную для тебя учебную или профессиональную цель на ближайший год.

Моя цель: _____

Теперь проверь её по SMART-критериям:

Критерий	Вопрос	Твой ответ
S (конкретная)	Чего именно я хочу достичь?	
M (измеримая)	Как я пойму, что цель достигнута?	
A (достижимая)	Какие ресурсы и умения у меня уже есть для этого?	
R (актуальная)	Почему эта цель важна для моего будущего?	
T (ограничена по времени)	К какой дате я планирую её достичь?	

Занятие 8. «Колесо жизненного баланса»

Оцени по шкале от 1 до 10, насколько ты сейчас доволен каждой сферой своей жизни (1 — полный провал, 10 — идеально).

Сфера жизни	Оценка (1–10)
Учёба и профессия	
Творчество и хобби	
Здоровье и спорт	
Друзья и общение	
Отношения в семье	

Посмотри на ту сферу, которая набрала меньше всего баллов. Какой самый маленький, самый простой шаг ты можешь сделать уже на этой неделе, чтобы чуть-чуть сдвинуть оценку вверх?

Мой первый шаг: _____

Занятие 10. «Мой личный контракт»

Я, _____, обещаю самому (самой) себе:

В ближайшие три месяца я сделаю три конкретных дела для того, чтобы приблизиться к своей главной цели:

1.

2.

3.

Если я выполню первый пункт, то в награду я себе _____

Дата: _____

Подпись: _____

Аналитическая справка по результатам апробации системы психолого-педагогического сопровождения студентов с признаками одаренности (2025–2026 учебный год)

1. Общая информация

Место проведения: ГБПОУ РО «Новошахтинский технологический техникум».

Период апробации: сентябрь 2025 г. – июнь 2026 г.

Участники: 47 студентов 1–2 курсов (38 первокурсников, 9 второкурсников), обучающихся по направлениям «Художник по костюму», «Оператор информационных систем», «Автомеханик», «Электромонтаж электрических сетей», «Индустрия красоты» и другим.

Цель: оценить действенность предложенной модели, сочетающей скрининг, групповые развивающие занятия и индивидуальные образовательные маршруты.

2. Исходная ситуация

На старте (сентябрь 2025 г.) был проведён анализ текущего положения дел. Выяснилось, что из 1150 индивидуальных обращений в психологическую службу за год 595 (51,7%) были посвящены темам личностного роста и профессионального самоопределения. Одновременно с этим плановая групповая работа по данным направлениям практически не велась — она была сосредоточена на профилактике девиаций. Первичный скрининг в пилотной группе показал, что у 62% студентов (29 человек) наблюдается выраженный дисбаланс временной перспективы (по методике Зимбардо): доминировали либо шкала «негативного прошлого», либо шкала «фаталистического настоящего», что указывало на трудности с построением образа будущего.

3. Проведённые мероприятия

С октября по декабрь 2025 г. велась углублённая диагностика и разрабатывались индивидуальные маршруты. С января по май 2026 г. реализован основной блок: групповая программа «Навигатор будущего» (два модуля, 10 занятий), индивидуальное консультирование по запросам, подключение студентов к конкурсной деятельности.

4. Зафиксированные изменения

4.1. Количественные показатели (сентябрь 2025 г. — май 2026 г.)

Показатель	Сентябрь 2025	Май 2026	Разница
Студенты со сбалансированной временной перспективой (ZTP1)	38% (18 чел.)	67% (32 чел.)	+29 процентных пунктов
Студенты с высокой и средней учебной мотивацией	72% (34 чел.)	88% (41 чел.)	+16 процентных пунктов

Показатель	Сентябрь 2025	Май 2026	Разница
Участие в олимпиадах и конкурсах профмастерства	12% (5 чел.)	31% (15 чел.)	+19 процентных пунктов
Количество запросов на индивидуальные консультации (темы ЛР и ПСО) по техникуму в целом	595	412	снижение на 30,7%

4.2. Системный эффект

Сокращение числа индивидуальных обращений по темам личностного роста и профориентации при одновременном росте вовлечённости в конкурсную активность свидетельствует о том, что групповая форма работы не просто не уступает индивидуальной, но в данном случае оказывается более эффективной. Высвободившееся время специалистов было перераспределено в пользу углублённой работы с кризисными ситуациями.

4.3. Качественные наблюдения

Было собрано 22 отзыва от кураторов и мастеров. Основные выводы из них:

- 89% респондентов указали, что студенты стали осмысленнее подбирать способы выполнения учебно-производственных заданий, отходя от шаблонных решений.
- 83% участников программы самостоятельно продолжили обучение на элективных курсах и в кружках.
- В ответах самих студентов чаще всего звучали такие формулировки: «стал понимать, чего хочу», «научился раскладывать мечту на шаги», «перестал панически бояться ошибок».

4.4. Конкретный пример

Студентка группы N (специальность «Художник по костюму») первоначально рассматривалась как студентка с риском дезадаптации: замкнутость, высокая тревожность, страх публичного ответа. Углублённая диагностика обнаружила за этими проявлениями высокий творческий потенциал. После прохождения тренинга и серии консультаций студентка не только нормализовала эмоциональное состояние, но и заняла призовое место в областном конкурсе «Мода и стиль», после чего была переведена на индивидуальный учебный план.

4. Выводы

Апробация подтвердила: предложенная модель сопровождения работоспособна, не требует дополнительных штатных ресурсов и может быть рекомендована к постоянному применению. В перспективе целесообразно расширение программы на студентов 3–4 курсов с акцентом на профессиональное наставничество.

Справку подготовили:

педагог-психолог Муханько К.А., педагог-психолог Шовгеня Ю.В.

Образцы индивидуального образовательного маршрута и отзывов кураторов и мастеров производственного обучения

4.1. Образец индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ № 7

на второе полугодие 2025–2026 учебного года

Студент: Елизавета Н.

Группа: N, специальность «Художник по костюму».

Основание для разработки: решение ППк.

Краткая характеристика ситуации: выявлена скрытая одарённость — высокий творческий потенциал, подтверждённый тестом креативности, на фоне высокой личностной тревожности и выраженного страха публичной оценки.

Основная задача на полугодие: перевести скрытую одарённость в актуальную через снятие внутренних барьеров и ускоренное развитие профессиональных навыков в сфере компьютерного дизайна одежды.

Стратегии (согласно Рабочей концепции одаренности [1]):

- *Обогащение* — участие в программе «Навигатор будущего».
- *Ускорение* — досрочное освоение цифрового модуля.

План мероприятий:

Направление	Что делаем	Сроки	Кто отвечает	Отметка
Психолого-педагогическое	Посещение тренинга «Навигатор будущего»	Январь – Март 2026	Муханько К.А.	Выполнено
	Индивидуальные встречи (работа со страхом презентации, релаксационные техники)	1 раз в 2 недели	Шовгеня Ю.В.	Выполнено
Учебно-профессиональное	Самостоятельное изучение курса «Adobe Illustrator для дизайнера одежды»	Февраль – Май 2026	Преподаватель спецдисциплин	Выполнено, досрочная аттестация в апреле
Внеучебная деятельность	Подготовка эскизов и защита работы для областного конкурса «Мода и	Март – Апрель 2026	Мастер п/о	Выполнено, призовое место

Направление	Что делаем	Сроки	Кто отвечает	Отметка
	стиль»			

Итог (заполняется в конце периода): поставленная задача достигнута. Студентка демонстрирует устойчивое снижение тревожности, свободно презентует работы перед аудиторией, переведена на индивидуальный учебный план по специальности. Рекомендовано продолжить участие в конкурсной деятельности в следующем году.

С ИОМ ознакомлены:

Студент: _____ / Куратор: _____ / Родитель: _____

4.2. Отзыв куратора группы N

Уважаемые коллеги!

Пишу этот отзыв как куратор группы N, в которой учится Елизавета N., и хочу поделиться живыми наблюдениями о том, как на моих глазах менялся человек.

До того, как Лизу включили в программу, она была для меня «тихой тенью» в журнале. Посещает занятия — и ладно. На вопросы отвечает односложно, инициативы никогда не проявляет, хотя письменные её работы всегда были глубокими и нестандартными. Я, честно говоря, грешила на обычную подростковую апатию. Но когда наши психологи показали мне результаты диагностики, я была поражена: оказывается, у девочки мощнейший творческий потенциал, но он наглухо задавлен страхом оценки и неуверенностью.

Первые недели тренинга Лиза ходила туда без особого энтузиазма. А потом я стала замечать перемены. Сначала она задала вопрос на паре — впервые за полгода. Потом сама подошла ко мне и спросила, как подать заявку на областной конкурс. Для меня это был шок, потому что раньше её приходилось уговаривать даже на простое участие в групповом проекте.

Сейчас, в мае, я вижу совершенно другого человека. Лиза свободно выступает перед группой, спокойно реагирует на критику, помогает отстающим. И главное — она перестала бояться. Не ошибиться — нет, ошибаться она как раз научилась без паники. Перестала бояться быть увиденной.

Я искренне считаю, что такие программы должны быть доступны каждому студенту. И очень благодарна нашим психологам за этот труд.

Куратор группы N, Иванова N.N.

03.06.2026

4.3. Отзыв мастера производственного обучения

Отзыв о работе со студентом группы 38 (специальность «Техническое обслуживание и ремонт автомобилей»)

Хочу сказать несколько слов о студенте Викторе N., с которым я работаю в мастерских.

Виктор с первого курса выделялся тем, что технику чувствует руками. Двигатель слушает — и слышит то, что другие не замечают. Золотые руки, светлая голова. Но была одна проблема: полная неспособность работать в команде. Любое, даже мелкое замечание партнёра по бригаде Виктор воспринимал как личный вызов, и конструктивный диалог мгновенно скатывался в конфликт. Доходило до того, что ребята отказывались с ним стоять на одном посту.

После того как Виктор прошёл программу психологического тренинга (особенно ту часть, где разбирали общение и конфликты), я увидел серьёзные изменения. Он стал спокойнее. Научился дослушивать до конца, прежде чем возражать. Начал задавать вопросы, а не сразу выдавать готовое решение. И это сразу сказалось на работе всей группы.

На последней производственной практике именно бригада Виктора сдала сложный узел на полтора часа раньше остальных. Я специально наблюдал: он не давил авторитетом, а спокойно распределил, кто что делает, и помогал тем, у кого не получалось. Ребята работали с удовольствием.

Для меня как для мастера это самое дорогое: увидеть, что парень не только профи, но и человеком становится настоящим. Спасибо психологам за эту работу.

Мастер производственного обучения, Петров N.N.

05.06.2026

Список использованных источников:

1. Рабочая концепция одаренности / [Богоявленская Д.Б., Шадриков В.Д., Бабаева Ю.Д., и др.]. – 2-е изд., расш. и перераб. – М. : Магистр, 2003. – 90 с.
2. Итоговый сводный аналитический отчет о работе педагогов-психологов ГБПОУ РО «НТТ» (сентябрь 2025 – июнь 2026) / Муханько К.А., Шовгеня Ю.В. – Новошахтинск, 2026. – Внутренний документ.
3. Селигман, М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день / М. Селигман. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2010. – 320 с.
4. Гордеева, Т.О. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Смысл, 2015. – 334 с.
5. Зимбардо, Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. – СПб. : Речь, 2010. – 352 с.
6. Головаха, Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Смысл, 2008. – 267 с.
7. Леонтьев, Д.А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2011. – С. 178-209.

8. Дилтс, Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП / Р. Дилтс. – СПб. : Питер, 2012. – 256 с.

Информация об авторах:

Муханько Ксения Андреевна - педагог-психолог,

Шовгеня Юлия Владимировна - педагог-психолог.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ, ИМЕЮЩИМИ ПРИЗНАКИ ОДАРЕННОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (СПО)

Салыкина София Викторовна

*Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской
области «Ростовский технологический техникум сервиса»*

г. Ростов-на-Дону

Одной из ключевых повесток государственной политики РФ в отношении детей и подростков является проблема психолого-педагогического сопровождения одарённых, что отражено в приказе Министерства образования Российской Федерации от 23.03.2022 N 67872 («Об утверждении порядка формирования и ведении государственного информационного ресурса о лицах, проявляющих выдающиеся способности»)¹.

На современном этапе недостаточно внимания уделяется анализу факторов, угрожающих психическому здоровью и психологическому благополучию одаренных. Особенности эмоционально-личностной сферы, будучи фундаментом для формирования адекватного отношения к своему «Я», выработке адаптивного поведения, особенно в подростковый период, требуют внимания со стороны педагогов и психологов, разработки техник и приемов, способствующих повышению психологического благополучия и гармонизации личности. Одним из способов создания благоприятной эмоционально поддерживающей среды для одаренных подростков, может стать включение в программу сопровождения арт – терапевтических техник. Насущность проблемы психологического здоровья, ведет к необходимости разработки и применению новых техник и методик, ранее не использовавшихся при сопровождении одаренности.

Цель исследования состоит в разработке инструментария для педагогов и психологов, работающих с одаренными подростками в системе СПО.

Сегодня создаются специальные программы для работы с одаренными детьми. В ГБПОУ «РТТС» осуществляются всевозможные проекты психолого-педагогического сопровождения одаренных детей. Программы разработаны таким образом, что талантливые дети участвуют в различных мероприятиях, в том числе благотворительных, приобретая навыки социального партнерства.

Научный результат определяется разработкой актуальной и эффективной тренинговой программы, с учетом полученных результатов в ходе исследования. В целом, существует

¹ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15.02.2022 № 77 «Об утверждении Порядка формирования и ведения государственного информационного ресурса о лицах, проявивших выдающиеся способности» (Зарегистрирован 23.03.2022 № 67872)

общественный и государственный заказ, на разработку и реализацию программ сопровождения одаренных подростков, что включает в себя также поддержание их психологического здоровья.

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРИЗНАКОВ ОДАРЕННОСТИ В НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Для детей с интеллектуальной одаренностью, по результатам проведенного теоретического анализа характерны следующие тенденции: они лучше понимают и управляют собственными эмоциями, чем взаимодействуют с эмоциональным состоянием других людей, лучше управляют эмоциональными состояниями, чем осознают, вербализуют и дифференцируют эмоции. Интеллектуально одаренные дети лучше своих сверстников контролируют внешнее выражение собственных эмоций.

Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми [Ошибка: источник перекрёстной ссылки не найден, с. 244].

Одаренный ребенок — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности.

В вопросе одарен ли ребенок или нет, существует два полярных мнения: первое - «все дети являются одаренными», второе - «одаренные дети встречаются крайне редко». Сторонники первой концепции, придерживаются мнения о том, что одарённость можно развивать, главное — это создание благоприятной среды для ее развития. Вторые же утверждают, что одарённость — это уникальное явление, присутствующее отнюдь не у всех людей.

Довольно сложно отличить одаренных подростков от обученных. Ребенок, чья семья, прилагает усилия по его развитию, имеющая высокий социально-экономический статус, будет показывать более высокие достижения, чем ребенок из обычной семьи.

В России, по заказу Министерства образования, в рамках федеральной целевой программы «Одаренные дети», была разработана и создана концепция одарённости. Авторами так называемой «Рабочей концепции» стали: Богоявленская Д.Б. (ответственный редактор), Шадриков В.Д. (научный редактор), Бабаева Ю.Д., Брушлинский А.В., Дружинин В.Н., Ильясов И.И., Калиш И.В., Лейтес Н.С., Матюшкин А.М., Мелик-Пашаев А.А., Панов В.И., Ушаков В.Д., Холодная М.А., Шумакова Н.Б., Юркевич В.С.

Рассматривая особенности эмоционально – личностной сферы одаренных, стоит отметить, что основными из них являются:

Эмоциональная зависимость, нетерпимость и эмоциональная несбалансированность.

Преувеличенные страхи, так как воображение одаренных детей весьма развито.

Систематическое чувство неудовлетворенности вследствие несоответствия достигнутых результатов, запланированным.

Одаренные дети часто испытывают внутренний конфликт, в связи, с чем появляется тревога и чувство собственной неполноценности.

Повышенная чувствительность к происходящим вокруг явлениям и процессам.

Повышенная возбудимость нервной системы, что делает одаренных детей чрезвычайно восприимчивыми ко всему, что происходит вокруг и критически настроенными по отношению к себе и окружающим.

Повышенный контроль, заключающийся в принятии на себя ответственности за все происходящее с ним. С одной стороны, это помогает одаренному ребенку справиться с произошедшими неудачами, а с другой, ведет к не всегда обоснованному чувству вины.

Нестабильная самооценка. Еще одной особенностью эмоционально-личностной сферы одаренных детей является самооценка, отличающаяся противоречивостью: в определенные промежутки времени у ребенка высокая самооценка, а в другие – низкая, при которой последний будет считать, что он ни на что не способен.

Особенностью эмоционально-личностной сферы творчески одаренных детей является их независимость. Дети с творческими способностями, как правило, не ориентируются на общепринятое мнение, устоявшиеся правила. Данная черта личности хоть и способствует формированию творческих возможностей, негативно воздействует на взаимоотношения одаренного ребенка с окружающими, так как непредсказуемость в поведении последнего, часто приводит к конфликтам. –

Незаурядность личности одаренного ребенка.

Неравномерность развития. У одаренных детей умственное развитие происходит ускоренными темпами, в отличие от развития физической и эмоциональной сфер.

Проблемы эмоционального развития. В некоторых случаях критические замечания могут вызывать у одаренных детей немедленные слезы и истерику, а любой неуспех – отчаяние и депрессию.

Трудность профессиональной ориентации и др.

Мы проанализировали особенности эмоционально-личностной сферы одаренных подростков и выделили некоторые из них: повышенная чувствительность к происходящим вокруг явлениям, эмоциональная зависимость, преувеличенные страхи, внутренний конфликт и др.

Основными проблемами одаренного ребенка являются:

1. Склонность к индивидуализму, эгоцентризм, коммуникативные трудности]. Данная проблема существенно снижает достижения человека, так как требует вступать в коммуникацию с другими участниками в процессе совместной работы. В профессиональной деятельности эта

проблема приводит к неспособности эффективно работать в группе. Как итог, основная проблема социальной адаптации личности, обусловлена коммуникативными трудностями.

2. Протест против любых ограничений, отсутствие или недостаток ответственности, непереносимость ситуации неуспеха, проигрыша.

3. Интерес к игре. Одарённым детям неинтересны увлечения их сверстников средних способностей, им нравятся игры сложнее. По причине этого нередко одарённый ребёнок замыкается, находится в изоляции.

4. Различие между интеллектуальным, социальным и физическим развитием. Одарённые часто предпочитают общаться и играть с подростками постарше. Вследствие чего, им трудно становиться лидерами, так как в физическом развитии они уступают последним.

5. Нереалистичные цели. Нередко одарённые дети ставят перед собой завышенные цели. Не имея возможности достичь их, они начинают переживать. С другой стороны, что приводит к высоким достижениям, как не стремление к совершенству?

6. Сверхчувствительность. Одаренные дети более восприимчивы к сенсорным стимулам и лучше понимают связи и отношения. Они критично относятся не только к себе, но и к окружающим. Одарённый ребёнок более раним, он часто воспринимает слова или невербальные сигналы как проявления неприятия со стороны окружающих [7, с. 388].

7. Страх ошибки. В порицании неудач ребенка следует контролировать проявления собственных негативных эмоций [8, с. 30-44].

8. Проблемы саморегуляции. Одаренные дети уделяют внимание только той деятельности, которая вызывает интерес. Деятельность, не входящую в сферу их склонностей, многие одаренные дети игнорируют. В итоге одаренные дети, проявляя очевидную склонность, интерес к любимому труду, все же не проявляют желания заниматься тем, что их не интересует, даже когда от них это требуется [4, с.25-26].

9. Проблема общения с взрослыми. Родители, обнаружив талант ребенка, ограничивают игры, общение с детьми, акцентируя внимание лишь на данном виде деятельности. Иногда это приобретает маниакальную форму, свои нереализованные способности и амбиции родители концентрируют на ребенке, что приводит к неврозам, болезням, отсутствию взаимопонимания [].

Основной чертой одарённых подростков является автономность от мнения большинства. В той области, в которой у них проявляется одаренность, они ориентированы на лично добытые знания, а не общее мнение. Такие подростки отличаются непредсказуемостью, чем не удобны для окружения, что зачастую приводит к конфликтам.

Основной чертой одарённых подростков является автономность от мнения большинства. В той области, в которой у них проявляется одарённость, они ориентированы на лично добытые знания, а не общее мнение. Такие подростки отличаются непредсказуемостью, чем не удобны для окружения, что приводит к конфликтам.

Перфекционизм присущий одаренным, желание добиться совершенства в своей деятельности иногда может приводить к эмоциональным искажениям.

2. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ВОЗМОЖНОСТЯХ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО - ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ ОДАРЕННЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОСРЕДСТВОМ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПОДХОДА

Арт-терапия на сегодняшний день зарекомендовала себя как один из самых мягких методов для работы психиатров, педагогов, психологов. Она используется как для коррекции, так и в воспитательных целях для развития личности.

Понятие арт-терапии или терапии искусством, впервые было введено Адрианом Хиллом. В 1938 году, проходя лечение от туберкулёза в санатории, он заметил, что благодаря изображению ближних объектов, он быстрее идет на поправку, и уже через год был приглашён для проведения терапии в этот санаторий. Документально, впервые, термин зафиксирован с выходом его книги «Искусство против болезни» в 1945г.

В основу арт-терапевтической концепции изначально вошли идея Фрейда о самовыражении «Я» при спонтанном создании продукта творчества, а также концепция Юнга об индивидуальных и коллективных символах.

В 1926 г. немецким психиатром, историком искусств Принцхорном Г., была опубликована книга «Художественное творчество душевнобольных». Материалы для этой книги были собраны в коллекцию рисунков, живописи и скульптур, созданных пятьюстами пациентами из клиник для душевно больных из Германии, Швейцарии, Италии, Австрии и Голландии.

В этот период возникают две концепции. Первая концепция подчеркивает художественный опыт творческого процесса. Вторая - делает упор на терапевтический эффект, полученный с помощью искусства.

Маргарет Наумбург, американский психолог, пришла к выводу, что более эффективным является групповая арт – терапия. Она, одна из первых стала не только изучать данный метод, но и преподавать его в Нью-Йоркском университете. В 1966 году была опубликована ее книга «Динамически ориентированная арт-терапия». Данный подход берет свое начало в психоанализе, основывается на интерпретации клиентом чувств и мыслей, находящихся в его подсознании, и материализуется с помощью средств изобразительного искусства.

1958г. – «Арт-терапия в детском коллективе»; 1971г. – «Искусство как терапия с детьми» - эти книги, написанные художником Эдит Крамер из Австрии, стали учебным пособием детской арт-терапии. Важным условием для арт-терапевтического процесса, по мнению Крамер, является прежде всего поддержка и помощь в процессе. Главное, в итоге получить удовлетворение и восстановить внутренние силы, это утверждение явилось альтернативным взглядом на арт-терапевтический подход.

В 1964 г., Адрианом Холлом была основана «Ассоциация Британских арт-терапевтов». В 1969 г. открылась и американская ассоциация. С этого периода арт-терапия стала отдельной дисциплиной. В этот промежуток времени также появляются научные работы с описанием клинических случаев. В 1982 Британский Департамент Здравоохранения и Социальной Безопасности принимает закон, регламентирующий профессиональную роль и оплату труда арт-терапевтов. Великобритания стала первой страной, где вступил в силу закон, связанный с арт-терапевтической деятельностью.

Следует упомянуть, что работе с детьми, на основе арт-подхода, нарастает новая тенденция – реализация быстрых методик, направленная, прежде всего на предметный результат. Данная тенденция связана с тем, что во многих странах сокращается бюджет на сферу здравоохранения, а это, в свою очередь, уменьшает возможности профилактики, что, собственно говоря, и прослеживается в работах ниже представленных авторов. Розаль М. описывает возможности арт-терапии в сочетании с образовательным процессом в работе с подростками, страдающими лишним весом. Сильвер Р. и Эллисон Дж. описывают работу с подростками, в мультикультуральном подходе, говоря о том, что мир подростка - это особая субкультура, отличающаяся от мира взрослых. Об укреплении отношений между ребенком и родителем благодаря совместной арт-терапии, пишет Л. Пролкс.

Необходимо обозначить и основные цели арт-терапии, которые были выделены Кьель Рудестам:

Дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам. Это является безопасным способом разрядки и снятия напряжения.

Облегчить процесс лечения как вспомогательный метод обхода защит.

Получить материал для психодиагностики. Здесь интерпретацией занимается не только терапевт, но и клиент.

Проработка подавленных мыслей и чувств. Невербальное воспроизведение помогает выявить переживания и убеждения.

Установление контакта с клиентом. Совместное участие в творчестве, способствует взаимному принятию и эмпатии.

Развитие самоконтроля.

Концентрация внимания на ощущениях и чувствах. Благодаря широким возможностям изобразительного искусства, возможно, исследовать кинестетические и зрительные ощущения и развить способность к их восприятию.

Развить творческие способности и повысить самооценку. Арт – терапия, выявляет скрытые таланты и способствует их развитию.

По формам арт-терапия подразделяется на пассивную и активную. К пассивной форме относятся произведения искусства, созданные другими людьми (картины, книги, музыка). К активной форме относят творчество конкретного клиента (рисунок, картина, скульптура).

В зависимости от применяемого инструментария, арт-терапия подразделяется на следующие виды:

Музыкотерапия

Библиотерапия

Драмотерапия

Изотерапия

Коллаж

Песочная терапия

Сказкотерапия

Фототерапия

Танцевально –двигательная и т.д.

Основными направлениями музыкотерапии как лечебного действия, следует считать: катарсис, эмоциональную разрядку, регулирование эмоционального состояния, облегчение осознания собственных переживаний, конфронтацию с жизненными проблемами, повышение социальной активности, приобретение новых средств эмоциональной экспрессии, облегчение формирования новых отношений и установок. Музыкотерапия может проходить в двух основных формах: активной и рецептивной. Активная – представляет собой, терапевтически направленную, активную музыкальную деятельность (воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью человеческого голоса и выбором музыкальных инструментов). Рецептивная в свою очередь, имеет терапевтическую цель. Проявляется в трех основных формах: коммуникативной (совместное прослушивание музыки, направленное на поддержание взаимных контактов, взаимопонимания и доверия), реактивной (направленной на достижение катарсиса) и регулятивной (способствующей снижению нервно-психического напряжения).

Основными целями драматерапии Колошина Т.Ю. считает следующие:

- понижение напряженности;
- развитие сопереживания;
- освобождение от коммуникационной зажатости;
- социализация;
- уверенность в себе;
- формирование чувства ответственности;
- помощь в осознании желаний [11, с. 36].

Джейкоб Л. Морено является создателем драматерапии, в основу, которой заложен психоанализ. Уже ко второй XX века, направление разделилось на драматерапию и психодраму. Различия между ними заключаются в следующем:

- психодрама, направлена на групповую работу;
- драматерапия, работает индивидуально с травмами прошлого, проникая и трансформируя;
- драматерапия, направлена на работу символами и метафорами;
- драматерапия, похожа на театральную игру;
- драматерапия, проходит в более свободной форме: психолог только наблюдает и направляет процесс.

В структуру группового драматерапевтического процесса входят:

Знакомство терапевта с группой (первое знакомство участников с группой происходит до начала работы в индивидуальной форме).

Разминка. Она может быть физической или дыхательной. Главная цель разминки – снять напряжение посредством расслабления мышц тела.

Открытие игрового пространства. На данном этапе исполняется ритуал «волшебный занавес» для входа в игру.

«Запуск» игры. У участников появляется сопротивление, в связи, с чем необходима включенность терапевта в процесс.

Основная часть, в рамках которой может быть выбрана одна или несколько тем.

Завершающая часть. Чаще всего процесс завершается ритуалом занавеса.

Рене Эмуна (Emunah, 1994) выделил пять терапевтических этапов драматерапии.

Рассмотрим каждый из них:

1 этап: драматерапевтическая постановка. На данном этапе создается атмосфера доверия для полного раскрытия личности в процессе постановки.

2 этап: сценическая работа. Клиенту предлагается побыть в не свойственной ему роли для получения нового опыта.

3 этап: вступление в роль. Происходит погружение в мир драмы и проигрывание роли.

4 этап: кульминационное событие. Данный этап повышает осознанность и дает клиенту новые модели поведения.

5 этап: драматический ритуал. Завершение процесса, включающего в себя обратную связь, анализ проведенной работы и подведение итогов.

Самым распространённым методом арт-терапии является изотерапия.

Она используется как средство психологической коррекции для:

- работы с невротическими проявлениями;
- работы с социальным адаптированием, решения проблем с учебой;

- решения семейных вопросов и внутренних конфликтов.

Психокоррекционные занятия с применением изотерапии, дают положительную динамику в развитии левого и правого полушария головного мозга, способствуют развитию коммуникативных навыков и уверенности в себе.

В рамках исследования нами было рассмотрено и проанализировано представление о возможностях коррекции эмоционально – личностной сферы посредством арта – терапевтического подхода.

Арт – терапия, на сегодняшний день, зарекомендовала себя как один из самых мягких методов для работы психиатров, педагогов, психологов. Она используется как для коррекции, так и в воспитательных целях для развития личности.

Арт-терапия является междисциплинарным подходом, соединяющим в себе различные области знания — психологию, медицину, педагогику, культурологию и др. Ее основой выступает художественная практика, поскольку в ходе арт – терапевтических занятий, клиенты вовлекаются в изобразительную деятельность.

Основные цели арт-терапии, выделенные Къель Рудестам:

1. Дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам. Это является безопасным способом разрядки и снятия напряжения.
2. Облегчить процесс лечения, используя как вспомогательный метод обхода защит.
3. Получить материал для психодиагностики. Здесь интерпретацией занимается не только терапевт, но и клиент.
4. Проработать подавленные мысли и чувства. Невербальное воспроизведение помогает выявить переживания и убеждения.

Преимуществами арт–терапевтического подхода являются:

- простота в диагностике;
- арт-терапия помогает выявить и мобилизовать внутренние ресурсы;
- метод дает возможность обойти механизмы защиты;
- используется как средство самовыражения и самопознания.

Арт-терапия может применяться:

В индивидуальной форме, в рамках семьи или группы;

В общеобразовательных школах, в домах-интернатах, детских садах, в центрах детского творчества, в специализированных школах;

Таким образом, арт-терапия выступает своего рода древнейшей формой изменения эмоционального и психологического состояния. Методы арттерапии используются с целью снижения психического напряжения, для сосредоточения и успокоения. Искусству в арт-терапии, принадлежит роль естественного проводника симптомов или переживаний, и всё это не зависит от пола возраста, чувств, болезни, переживаний.

3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ ОДАРЁННЫХ ПОДРОСТКОВ

Для изучения эмоционального интеллекта нами была выбрана методика – тест эмоционального интеллекта Н. Холла, предназначенная для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений.

Состоит из шести пунктов и пяти шкал, не пересекающихся между собой:

1. Эмоциональная осведомленность;
2. Управление своими эмоциями;
3. Самомотивация;
4. Эмпатия;
5. Распознавание эмоций других людей.

Для определения социально-психологического развития личности в малых группах, была использована шкала субъективного благополучия Фетискина Н. П., Козлова В. В., Мануйлова Г. М. Шкала это скрининговый психодиагностический инструментарий, направленный на изучение эмоционального комфорта.

Для определения толерантности к неопределённости был выбран опросник толерантности к неопределенности, НТН Т. В. Корнилова.

Данный опросник состоит из шкал:

- толерантности к неопределенности;
- интолерантности к неопределенности;
- межличностной интолерантности к неопределенности.

В зарубежной психологии, НТН дают следующее определение: «это способность человека принимать конфликт и напряжение, которые возникают в ситуации двойственности, противостоять не связности и противоречивости информации, принимать неизвестное, не чувствовать себя неуютно перед неопределенностью». В отечественных исследованиях представляется, как интегральной личностной характеристикой, изучаемой как психологическая устойчивость, система личностных и групповых ценностей, личностных установок и совокупностей разно уровневых индивидуальных свойств.

Для изучения агрессивности был выбран тест эмоций – модификация опросника Басса-Дарки, в версии Г.А. Цукермана. В данном тесте изучаются такие показатели агрессии как:

- физическая;
- косвенная;
- вербальная;
- раздражение;
- негативизм;

- обидчивость;
- подозрительность
- чувства вины.;

Тест «Эмоциональная устойчивость Х. Айзенка» направлен на определение темперамента и эмоциональную устойчивость. В данной методике рассматриваются:

- фактор экстраверсия – интроверсия
- фактор нейритом - эмоциональная устойчивость.

Двадцать четыре основных и девять дополнительных вопросов, направленных на оценку искренности ответа.

Тест опросник «Исследования тревожности у подростков Д. Спилбергера» [43] направлен на изучение, так называемой полезной тревожности, в которой человек остается продуктивным и использует ее как стимул действовать. Рассматривается так же познавательная активность (любопытность).

В соответствии с поставленной целью исследования был разработан дизайн эмпирического исследования, включающий следующие этапы:

- первичное психодиагностическое исследование особенностей эмоционально-личностной сферы одаренных подростков;
- формирование контрольной и экспериментальной групп;
- разработка и применение программы коррекции эмоционально- личностной сферы одаренных подростков с применением арт-терапевтических техник (рисуночные методы, песочная терапия);
- повторное психодиагностическое исследование особенностей эмоционально-личностной сферы одаренных подростков.

3.1. Разработка программы использования арт-терапии для работы с одаренными студентами

Респонденты - обучающиеся ГБПОУ «РТТС» в количестве 40 человек были разделены на 2 группы (экспериментальную и контрольную). Респонденты экспериментальной группы приняли участие в тренинговой программе, направленной на коррекцию особенностей эмоционально-личностной сферы.

ПРОЕКТ «ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ» ДЛЯ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ

Ответственный за проведение:		Психолог ГБПОУ РО «РТТС	
Участники проекта:		Одаренные студенты техникума	
№	Тема занятия	Краткое содержание	Дата
1	Знакомство Занятия «Несуществующее	Знакомство со студентами для создания благоприятных условий общения.	05.03.2026

	животное», «Человек под дождём»	Занятия проводятся в группе. Развитие навыков общения на занятии при помощи знакомства. Проведение занятия для расслабления и развития творческих способностей, создание условий для самопознания	
2	«Конструктивный рисунок человека». Лекция с использованием картин художника Сергея Заграевского	Выявление индивидуально-типологических различий, развитие воображения и позитивного самоотношения, формирование адекватной самооценки	05.03.2026
3	Занятия «Знакомство с креативными личностями и их творчеством», «Интуитивная живопись»	Развитие социальной субъектности путём создания условий для самопознания и самовыражения. Рассказ студентов об известных творческих личностях	12.03.2026
4	Проведение занятия «Алгоритм возвращения цвета»	Развитие творческого мышления и гармонизация состояния молодого человека, развитие навыков общения и взаимодействия	12.03.2026
5	Проведение занятия по драматерапии	Создание условий для самовыражения и самопознания, помощь в развитии креативности молодёжи, адекватной самооценки и уверенности в себе	12.03.2026
6	«Несуществующее животное», «Человек под дождём». Подведение итогов	Выявление развития социальной субъектности для самопознания молодёжью своих собственных изменений. Формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе.	19.03.2026

Занятие № 1. Знакомство. «Несуществующее животное». «Человек под дождём»

Основная цель: развитие навыков общения на занятии, знакомство. Проведение занятия для расслабления и развития творческих способностей, создание условий для самопознания.

Инструкция по тесту «Несуществующее животное»: Студентам предлагается нарисовать своё собственное животное и придумать соответствующее ему имя. Желательно, чтобы такого животного на самом деле не существовало; тогда при помощи теста можно будет полностью

определить личность студента. Рисунок такого рода даёт понять человеку самого себя и посмотреть, каким он может себя увидеть.

«Человек под дождём». Инструкция: на листе бумаги предлагается нарисовать человека, а потом, на другом таком же листе – человека под дождём. Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях. При интерпретации рисунков следует оценить сначала общее впечатление от рисунка: атмосферу изображённого пейзажа, настроение персонажа. Важно посмотреть, что изменилось.

Занятие № 2. «Конструктивный рисунок человека». Лекция с использованием картин художника Сергея Заграевского.



Рисунок 1. Картины художника Сергея Заграевского

Основная цель: выявление индивидуально-типологических различий, развитие воображения и позитивного самоотношения, формирование адекватной самооценки.

«Конструктивный рисунок человека». Инструкция: Нарисуйте фигуру человека, составленную из 10 элементов, среди которых могут быть треугольники, круги и квадраты. Важно, чтобы в изображении человека присутствовали все эти три элемента, а сумма общего количества использованных фигур была равна 10. Запишите результат в виде трёхзначного числа, где сотни обозначают количество треугольников, десятки – количество кругов, а единицы – количество квадратов. После проведения занятия можно при помощи таблицы определить, к какому типу личности принадлежит рисунок молодого человека.

Лекция с использованием картин художника Сергея Заграевского «В чём суть живописи или красота вокруг нас». Проведение лекции с рассказом биографии данного художника, последовательно показывая и рассказывая о его картинах. Образы художественного творчества коррелируют практически со всеми видами подсознательных процессов, как позитивных, так и

негативных. К последним можно отнести страхи, внутренние конфликты, ночные кошмары и пр.; следовательно, работы данного художника являются эффективным и безопасным средством арт-терапии. Состояние расторможенности молодых людей достигается, в свою очередь, благодаря яркости цветовой гаммы художника. Таким образом, возникает восходящая спираль лечебного воздействия.

Занятие № 3. Знакомство с креативными личностями и их творчеством. «Интуитивная живопись»

Основная цель: развитие социальной субъектности путём создания условий для самопознания и самовыражения.

Для занятий интуитивной живописью необходимо иметь следующее: простой карандаш, бумагу, акварельные краски и кисть. Инструкция: студентам нужно будет подготовить доклады о креативных и творческих личностях (Леонардо Да Винчи, Пабло Пикассо), проанализировать их деятельность, биографию. Обсуждение результатов и связка творческих личностей с развитием личной самооценки и помощи в выборе своего будущего. Необходимо сесть, расслабиться, закрыть глаза и представить себе что-то очень красивое или вспомнить какой-нибудь яркий сон, его краски или представить какой-нибудь красивый разноцветный узор или солнечную лужайку с яркими цветами. Затем откройте глаза и увиденную на уровне своего воображения картинку изобразите на листе бумаги с помощью акварельных красок. Рисовать следует в произвольной форме – широкими крупными или мелкими мазками, пятнами и т. п. Главное при этом – стремиться к тому, чтобы лист был закрашен полностью, без просветов белой бумаги. В итоге интуитивной работы получается абстрактное изображение, состоящее из пятен различной тональности. Определённое сочетание цветовых и геометрических форм вызовет у наблюдателя различные ассоциации, близкие тем, которые вложил рисующий. От зрителя при этом требуется довериться процессу восприятия с той же свободой, какая была у художника, когда он писал картину.

Занятие № 4. Проведение занятия «Алгоритм возвращения цвета»

Основная цель: развитие творческого мышления и гармонизация состояния молодого человека, развитие навыков общения и взаимодействия.

Занятие со спонтанным рисованием. Инструкция: Расслабьтесь, закройте глаза и ведущей рукой начните водить карандашом по бумаге. Важно дать руке возможность свободно двигаться, как и куда захочется, но не отрывая карандаша. Предлагается выделить фигуры из фона: из множества пересечений линий выделить фигуру.

Предлагаем нарисовать дерево в освоенной к этому времени технике, но раскрасить предлагается с помощью фломастеров или масляными мелками на большем формате А3. Мы должны обратить внимание на состояние студента и возможность проработки его состояния,

предложив нарисовать, несколько сменив тему, «волшебный цветущий сад» и т. п. Вполне возможно, что его ресурсные зоны уже достаточно активны.

Занятие № 5. Проведение занятия драматерапии.

Цель: создание условий для самовыражения и самопознания, помощь в развитии креативности молодежи, адекватной самооценки и уверенности в себе.

Драматерапия использует моделирование различных историй и ситуаций, а её герои разыгрывают нестандартные и непривычные для них роли. Цель терапии заключается в том, чтобы добиться определённого результата благодаря перевоплощению во время сеанса драмы.

«Морской закат». Группа людей сидит на побережье бескрайнего моря. Они чувствуют лёгкий бриз, который окутывает их своим теплом, слышат шум прибоя, который взрывается густой, морской пеной и пропадает вместе с лучами уходящего солнца. Все наблюдают за уходящим в закат горящим шаром и провожают его взглядом. При этом должна чувствоваться радость и умиротворение.

«Ледяная вода». Группа людей отправилась в путешествие к горному озеру. Осмотритесь вокруг, что вас окружает? Живописные горы, небо, такое необъятное, но такое близкое, и водоём, насыщенного синего цвета. Попробуйте опустить ногу в воду и тут же достаньте её, ведь вода невероятно холодная. Необходимо опускать ногу в воду и доставать её несколько раз подряд.

«Живая скульптура». Представьте, что вы – скульптура. Найдите ту самую позу, которая соответствует вашему душевному состоянию именно в этот момент времени. Почувствуйте взгляды людей, которые направлены на вас, и пусть тело начнёт оживать, откроется окружающим. Снимите каменную маску, которая сковывает ваши движения.

Нужно будет прийти в чувство и ожить.

«Продай мне что-нибудь». Студенты должны продать тот предмет, который им дали. Человек должен рассказать о характеристиках предмета, о его цвете, форме и о том, как его можно использовать, чтобы человек, которому он это рассказывает, был заинтересован и захотел купить этот предмет.

Занятие № 6. Повторное проведение тестов «Несуществующее животное». «Человек под дождём». Подведение итогов

Цель: выявить изменения в рисунках студентов, подвести итоги проекта, диагностировать результаты творческой деятельности.

В предлагаемом проекте «Арт-терапия для одаренных детей» автор представляет собственное видение социальной субъектности молодёжи, а также предлагает пути развития её самоосознания и мировоззрения методами арт-терапии. Проект направлен на развитие социальной субъектности, самоосознания, рефлексии, кругозора и творческих способностей молодых людей. Образное мышление тесно связано с творческими способностями, т. е.

способностями порождать новые идеи, отклоняться в мышлении от привычных схем и быстро решать проблемные ситуации, а также способствует повышению самооценки, учит расслабляться и избавляться от негативных эмоций.

Цель проекта – помощь молодёжи в развитии собственной субъектности, которая позволит ей самостоятельно решать свои проблемы, развивая социальную субъектность личности для проявления самостоятельной инициативы в социуме, осознания своей роли и ответственности, а также проявления осознанной позитивной жизненной стратегии посредством одной из самых действенных и инновационных социальных технологий – арт-терапии.

Задачи проекта:

- развитие социальной субъектности молодёжи путём создания условий для самопознания и самовыражения, развития позитивного самоотношения и навыков рефлексии;
- развитие творческих способностей и воображения;
- развитие навыков общения и эффективного взаимодействия;
- содействие формированию у одаренных студентов адекватной самооценки, а также повышению её уверенности в себе.

Участники проекта - студенты ГБПОУ РО «РТТС».

Структура любого арт-занятия включает в себя две составляющие: невербальную (творческую) и вербальную (обсуждение). Соотношение этих составляющих – соответственно 3:1. Вербальная часть хотя и занимает меньше времени, является важнейшей и обязательной частью арт-терапевтического занятия. Это так называемая обратная связь с участником, предполагающая обсуждение проведённой работы, проговаривание результатов и впечатлений. Условно процесс творческого «излечения» можно разделить на следующие этапы:

- вводная часть: настрой, установка контакта и вовлечение в творческий процесс;
- актуализация ощущений и формирование темы для работы;
- невербальная, творческая деятельность;
- обсуждение процесса и результатов работы;
- коррекция и доработка результатов арт-деятельности;
- рефлексия, диагностика и выводы.

Методика и подходы психологии искусства к детям и взрослым, естественно, отличаются. Взрослые, как правило, заранее мотивированы к изменению ситуации, готовы обсуждать свои проблемы, умеют выразить чувства и переживания, анализируя свою деятельность вместе с психологом. Единственная трудность арт-терапии для взрослых заключается в том, чтобы преодолеть сопротивление к нестандартной методологии терапевтических средств.

К числу ожидаемых количественных результатов настоящего проекта автор относит:

- проведение 8 занятий для 5-10 слушателей из числа одаренных студентов техникума;
- диагностика самооценки, самопознания и идентификации себя в обществе среди студентов.

Ожидаемые качественные результаты проекта:

- развитие социальной субъектности, творческих и коммуникативных способностей путём средств арт-терапии;
- усвоение навыков рефлексии и воображения;
- освоение конкретных техник арт-терапевтических методов;
- прохождение тестирования по разным диагностическим процедурам.

Результаты, полученные в ходе занятий настоящего проекта: в ходе проекта методом арт-терапии для одаренных студентов было реализовано 6 занятий для развития социальной субъектности.

Занятие №1: на первом занятии одаренные студенты заинтересовались методиками «Человек под дождем» и «Несуществующее животное». Некоторые студенты были удивлены, что эти тесты раскрывают их внутренние чувства, эмоции и переживания. Студенты обозначили для себя понятие «социальная субъектность». Особенностью данного занятия стало то, что большинство были очень зажаты и не до конца смогли выразить свои переживания на бумаге. Большинство студентов использовали агрессивные цвета, такие как красный, черный и т.д. На некоторых работах были выявлены толстые и прерывистые линии, которые свидетельствуют о повышенном уровне напряжении. Студенты изображали средства защиты: шипы, шерсть, защитную одежду, головные уборы, дополнительные предметы. Можно определенно сказать, что участники испытывают чувство собственной незащищенности, а соответственно и низкий уровень уверенности в себе. Всем участникам понравилась проделанная работа, был выполнен анализ особенностей изображений, обозначены проблемы студентов.

Занятие №2: используя программу дистанционного обучения «Teams», мы провели лекцию с использованием рисунков Сергея Заграевского. Ребятам удивил тот факт, что рисунки были выполнены не профессионально, а довольно просто и легко, хотя в рассказе об авторе данных картин сложилось совершенно другое впечатление, куда более искусного художника. Студенты получили полезный опыт и новую информацию в сфере искусства.

Занятие №3: используя дистанционный формат обучения, студенты выполнили задание и сравнили себя с наиболее популярными творческими известными личностями. Мы провели занятие и рисовали интуитивную живопись. Это поспособствовало улучшению самопознания, самовыражения и появилась возможность времяпровождения с друзьями, которое было так необходимо в условиях самоизоляции. Был проведен анализ рисунков в ходе которого выяснилось, что участникам занятий необходимо повысить уверенность в себе.

Занятие №4: алгоритм возвращения цвета поспособствовал созданию условий для самовыражения и снятию эмоционального напряжения. Многие заметили, что занятия действительно нормализуют внутреннее состояние личности для общения и взаимодействия с окружающим обществом.

Занятие №5: занятие методом драматерапии помогло улучшить эмоциональное состояние. Были созданы условия для самовыражения и самопознания, студенты моделировали различные ситуации, брали непривычные для себя роли. В ходе занятия использовались различные техники. Во время сеанса драматерапии студенты стали более уверенны в себе. Занятие по развитию социальной субъектности прошло успешно.

Занятие №6: на 6 занятии автору удалось получить окончательные результаты. В ходе выполнения данного проекта, автором было выявлено улучшение самооценки и уверенности в себе у некоторых студентов, занятия поспособствовали развитию творческих способностей и воображения, а также развитию социальной субъектности путем самовыражения, рефлексии и развития позитивного самоотношения.

Закключение. В ходе проведения проекта студенты самовыражались, и познавали свой внутренний мир. Проект сформировал условия для развития социальной субъектности одаренных студентов. Диагностика работ студентов показала положительную динамику к более взвешенным типам поведения. Агрессивные цвета сменились на более мягкие, пастельные тона. Исчезли тяжелые линии, острые углы, уменьшилось количество средств защиты на изображениях. Основываясь на вышесказанном, можно сделать вывод, что данный проект помог молодым людям развить воображение, самовыражаться, и познавать свой внутренний мир, проявлять творческие способности, навыки общения и групповой сплоченности.

Проект стал поводом для самосознания, коррекции самооценки и постановки жизненных целей и планов. Арттерапия действительно может помогать молодежи в развитии социальной субъектности. Таким образом, задачи проекта выполнены, хотя в силу режима самоизоляции многие задуманные формы не удалось реализовать в полном объеме. Таким образом, авторский проект реализовался и способствовал социальному развитию субъектности одаренных студентов путём стимулирования самоосознания и формирования мировоззрения.

Программа дополнительного тренинга

Цель: информирование, выработка умений и навыков таких как:

Самоанализ: умение анализировать свои мысли, чувства и поведение, чтобы понимать, как они влияют на вашу жизнь и окружающих людей.

Развитие уверенности в себе: умение принимать свои ошибки и недостатки, не бояться проявлять инициативу и брать на себя ответственность за свои действия.

Эмпатия: способность понимать эмоции и чувства других людей, умение слушать и выражать понимание и поддержку.

Контроль эмоций: умение управлять своими эмоциями и не позволять им управлять вами, а также умение выражать свои эмоции здоровым способом.

Адаптивность: умение приспосабливаться к изменениям в жизни и окружающей среде, способность находить новые решения и адаптироваться к новым условиям.

Развитие социальных навыков: умение общаться с людьми, строить отношения и находить общий язык с разными людьми.

Развитие творческих способностей: умение находить нестандартные решения, проявлять креативность и инновационность.

Умение принимать решения: способность принимать решения, основанные на логике и здравом смысле, а не на эмоциях или импульсе.

Развитие позитивного мышления: умение видеть возможности и перспективы, а не только проблемы и трудности, способность видеть хорошее в жизни.

Были поставлены следующие задачи тренинг:

Развитие самопонимания и самосознания через использование различных видов искусства, таких как рисование, музыка, кинетическое искусство (респонденты используют различные материалы, такие как песок, вода, или краски, чтобы создавать кинетические скульптуры или инсталляции) т.д.

Выражение эмоций и чувств через создание произведений искусства, что может помочь лучше понять свои эмоции и переживания.

Работа с творческими процессами, такими как воображение, фантазия и креативность, что способствует развивать гибкость мышления и решать проблемы более творчески.

Изучение различных стилей искусства и техник, позволяющих расширять свой художественный кругозор и развивать свои навыки в искусстве.

Групповая работа и взаимодействие с другими, способствует развитию социальных навыков, таких как коммуникация, эмпатия и сотрудничество.

Использование различных методов арт-терапии, таких как коллажи, мандолы, рисунки на песке, кинетическое искусство и т.д.

Программа тренинга включала в себя десять занятий, во время которых были использованы упражнения направленные на:

Первый день работы предполагал снятие напряжения и установление контакта, знакомство с группой. С этой целью была применена изо-терапия, т. н. техника «каракули».

Второй день был направлен на проработку агрессии. Работа была направлена на формирование позитивного отношения подростка к самому себе в прошлом, настоящем, будущем, развитие чувства самооценности, развитие навыков самоконтроля и саморегуляции. С этой целью была применена изотерапия, упражнения «радуга» и «комикс».

Третий день был направлен на проработку совладения со стрессом, выработку навыка самопомощи и опознавания собственных механизмов действия при стрессе. С этой целью была применена изотерапия, упражнение рисуем стресс и упражнение «оттиск».

Четвертый день предполагал проработку темы состояния в ситуации неопределённости. Работа направлена на знакомство с чувствами в ситуации неопределённости.

Пятый день был направлен на формирование позитивного отношения подростка к самому себе и развитие чувства самооценности. С этой целью была применена музыкальная терапия и упражнения «звучание», изотерапия, «карта тела» и мандола.

Шестой день предполагал проработку проблемы взаимодействия с социальным окружением, работа была направлена на социализацию и выстраивание коммуникации с обществом. С этой целью использовалась изотерапия, упражнения «рука» и карта мира.

Седьмой день был направлен на исследование проблемы отношений с родными и поиск путей их гармонизации. С этой целью использовалась изотерапия, упражнение тайна и сказкотерапия (со сказкой на выбор участников).

Восьмой день предполагал проработку внутренних конфликтов. Для достижения этой цели применялась изотерапия, упражнение внутренний конфликт и девять рисунков.

Девятый день ставил своей целью гармонизацию внутреннего мира. С этой целью использовалась фототерапия, «мое состояние» и песочная терапия «мой внутренний мир».

Десятый день предполагал оценку эмоционального состояния, рефлексии и выстраивание системы смыслов, сформированных в течение тренинговой программы. Использовалась изотерапия техника «пицца».

В процессе реализации тренинговой программы применялись закономерности и принципы реализации арт-терапевтического тренинга в гештальт-подходе. Что было реализовано через следующие этапы:

Знакомство участников с арт- терапией и ее основными принципами.

Разделение участников на группы и предоставление им возможности исследовать свои чувства и эмоции через рисование, лепку, музыку и другие формы творческой активности.

Проведение групповых дискуссий, направленных на понимание участниками своих потребностей, желаний и конфликтов.

Работа с образами и рисунками, которые участники создают в процессе тренинга.

Анализ и интерпретация созданных образов и рисунков, а также обсуждение их значения для участников.

Групповая работа над решением проблем и конфликтов, с использованием техник гештальт-терапии, таких как активное слушание, эмпатия, рефлексия и т.д.

Завершение тренинга и обмен впечатлениями между участниками.

Арт-терапевтический тренинг в гештальт-подходе помогает одарённым подросткам лучше понимать себя и свои отношения с окружающим миром. Гештальт-подход помогает осознать свои потребности, желания и страхи, а также научиться выражать их более эффективно.

Обработки данных нами была использованы программы Excel таблицы и SPSS.

Корреляционный анализ рангового коэффициента Спирмена, является непараметрическим методом статистического анализа, который используется для оценки связи между двумя

переменными. Он основан на сравнении рангов значений переменных в каждой точке данных. Алгоритм проведения корреляционного анализа рангового коэффициента Спирмена заключается в следующем:

Для проведения исследования, нами был подобран психодиагностический инструментарий, направленный на исследование показателей эмоционально-личностной сферы одарённых подростков: тест эмоционального интеллекта Н.Холла, шкала субъективного благополучия Фетискина Н.П., Козлова В.В., Мануйлова Г.М., опросник толерантности к неопределенности, НТН Т. В. Корнилова, тест на агрессивность Г.А. Цукермана, тест эмоциональной устойчивости Х. Айзенка, тест опросник исследования тревожности у подростков Д. Спилбергера.

Для выявления динамики изменений эмоционально-личностной сферы, исключая межгрупповой фактор, у одаренных подростков под воздействием тренинга, включающего техники арт-терапии, был использован непараметрический критерий Вилкоксона для зависимых групп. Непараметрическая статистика была выбрана в связи с тем, что проведенный предварительно одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова (Таблица 2) показал, что большинство переменных не подчиняется закону нормального распределения.

Таблица 2 - Результаты выявления динамики изменений эмоционально-личностной сферы у одаренных подростков под воздействием тренинга, включающего техники арт-терапии

Показатель	До проведения арт-терапии	После проведения арт-терапии	Изменение (динамика)
Физическая агрессия	7	4	Снижение на 3 пункта
Косвенная агрессия	6	5	Снижение на 1 пункт
Раздражительность	8	5	Снижение на 3 пункта
Вербальная агрессия	7	3	Снижение на 4 пункта
Эмоциональная осведомлённость	4	7	Рост на 3 пункта
Управление своими	3	6	Рост на 3

Показатель	До проведения арт-терапии	После проведения арт-терапии	Изменение (динамика)
эмоциями			пункта
Распознавание эмоций других людей	5	8	Рост на 3 пункта

В результате проведенного анализа на выявление динамики изменений эмоционально-личностной сферы у одаренных подростков под воздействием предлагаемой программы мы смогли подтвердить эффективность применения арт-терапии в работе с одаренными студентами.

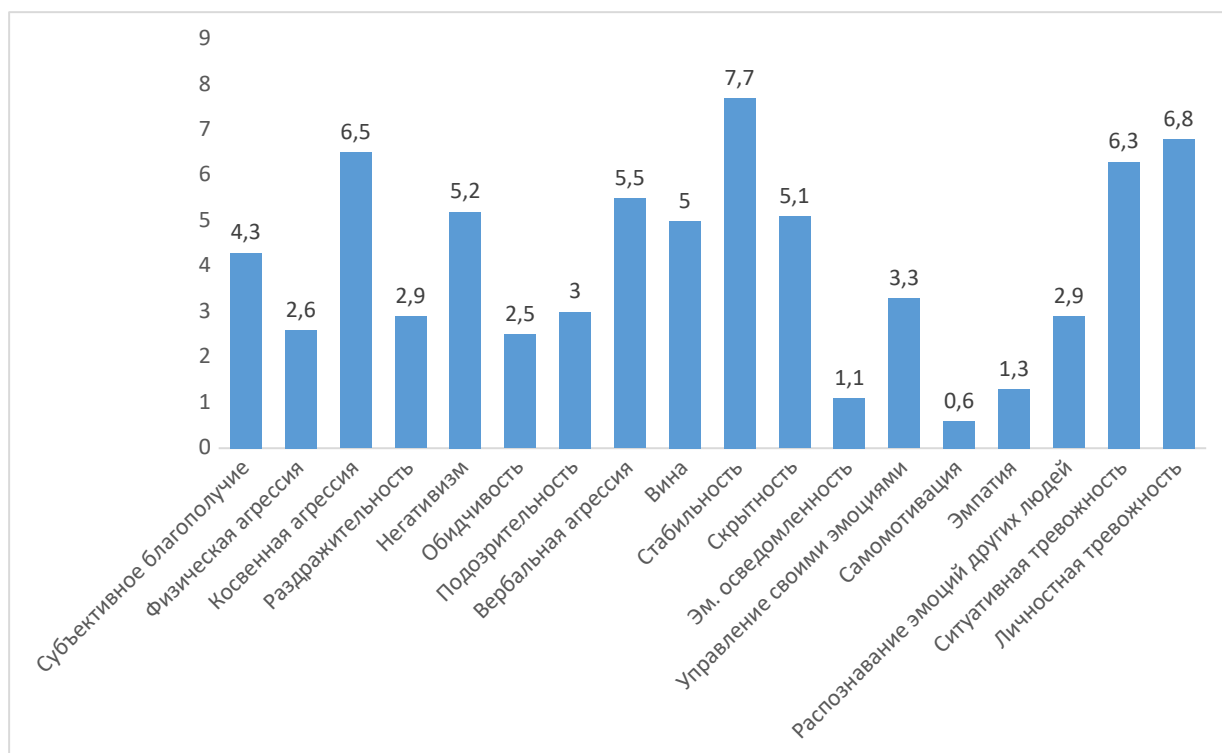


Рисунок 2 - Особенности динамики эмоционально-личностной сферы у одаренных подростков под воздействием тренинга, включающего техники арт-терапии

Выявлено, что в ходе проведенного тренинга, включающего техники арт-терапии, опираясь на результаты дескриптивной статистики, у одаренных подростков экспериментальной группы значительно снизился уровень физической, косвенной, вербальной агрессии, снизился уровень раздражительности и ситуативной тревожности, при этом у данных респондентов отмечалось значимое увеличение уровня эмоциональной осведомленности, способности к распознаванию эмоций других людей, а также наметилась выраженная тенденция к росту способности управления своими эмоциями.

Таким образом, данный тренинг с элементами арт-терапии способен не только снизить уровень агрессии и тревожности у одаренных подростков, но также и положительно воздействует на повышение уровня развития эмоционального интеллекта.

Для доказательства предположения о существовании взаимосвязи между характеристиками эмоционального интеллекта и показателями тревожности, агрессии, толерантности к неопределенности, эмоциональной устойчивости и субъективного благополучия у одаренных подростков с прохождением тренинга, включающего техники арт-терапии, был проведен корреляционный анализ с помощью рангового коэффициента корреляции Спирмена.

В ходе проведения корреляционного анализа было выявлено, что у подростков с прохождением тренинга, включающего техники арт-терапии, были обнаружены как положительные, так и отрицательные связи.

Положительная связь была выявлена между самомотивацией и интолерантностью к неопределенности ($r=0,5$ при $p=0,026$). Отрицательные взаимосвязи обнаружены между эмоциональной осведомленностью и косвенной агрессией ($r=-0,45$ при $p=0,049$), раздражительностью ($r=-0,51$ при $p=0,022$), между управлением своими эмоциями и субъективным благополучием ($r=0,58$ при $p=0,008$), физической агрессией ($r=-0,45$ при $p=0,048$), ситуативной тревожностью ($r=-0,61$ при $p=0,005$), между самомотивацией и физической агрессией ($r=-0,69$ при $p=0,001$), между эмпатией и раздражительностью ($r=0,71$ при $p=0,001$), между распознаванием своих эмоций и косвенной агрессией ($r=-0,49$ при $p=0,03$), раздражительностью ($r=-0,54$ при $p=0,013$) (Таблица 3).

Таблица 3 - Результаты корреляционного анализа между характеристиками эмоционально-личностной сферы одаренных подростков с прохождением тренинга, включающего техники арт-терапии

ЭГ после тренинга		Эм. осведомленность	Управление своими эмоциями	Самомотивация	Эмпатия	Распознавание эмоций других людей
ИНТ	Коэффициент корреляции	-0,13	0,36	0,50*	0,06	0,09
	Знач. (2сторонняя)	0,587	0,121	0,026	0,805	0,707
Субъективное	Коэффициент	0,10	-0,58**	-0,26	0,34	0,21

благополучи е	корреляции					
	Знач. (2сторонняя)	0,684	0,008	0,262	0,138	0,383
Физическая агрессия	Коэффицие нт корреляции	0,01	-0,45*	-0,69**	-0,09	-0,07
	Знач. (2сторонняя)	0,965	0,048	0,001	0,699	0,777
Косвенная агрессия	Коэффицие нт корреляции	-0,45*	0,02	-0,05	-0,43	-0,49*
	Знач. (2сторонняя)	0,049	0,932	0,819	0,058	0,030
Раздражи тельность	Коэффицие нт корреляции	-0,51*	0,10	-0,31	-0,71**	-0,54*
	Знач. (2сторонняя)	0,022	0,671	0,178	0,001	0,013
Ситуативна я тревожность	Коэффицие нт корреляции	0,20	-0,61**	-0,33	0,16	0,37
	Знач. (2сторонняя)	0,408	0,005	0,159	0,494	0,109

Примечания: * в данной таблице представлены только переменные, по которым выявлены значимые коэффициенты корреляции (* при $p < 0,05$; ** при $p < 0,01$). Полная матрица корреляционного анализа представлена в Приложении 5

Положительная связь была выявлена между самомотивацией и интолерантностью к неопределенности ($r=0,5$ при $p=0,026$). Отрицательные взаимосвязи обнаружены между эмоциональной осведомленностью и косвенной агрессией ($r=-0,45$ при $p=0,049$),

раздражительностью ($r=-0,51$ при $p=0,022$), между управлением своими эмоциями и субъективным благополучием ($r=0,58$ при $p=0,008$), физической агрессией ($r=-0,45$ при $p=0,048$), ситуативной тревожностью ($r=-0,61$ при $p=0,005$), между самомотивацией и физической агрессией ($r=-0,69$ при $p=0,001$), между эмпатией и раздражительностью ($r=0,71$ при $p=0,001$), между распознаванием своих эмоций и косвенной агрессией ($r=-0,49$ при $p=0,03$), раздражительностью ($r=-0,54$ при $p=0,013$).

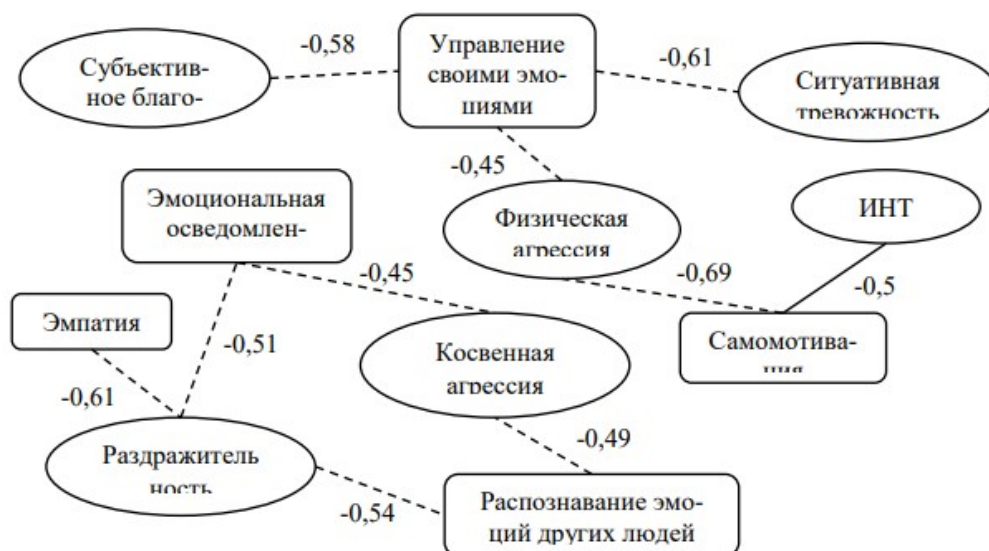


Рисунок 3 - Корреляционная плеяда значимых взаимосвязей между характеристиками эмоционально-личностной сферы одаренных подростков с прохождением тренинга, включающего техники арт-терапии

Таким образом, было выявлено, что повышение уровня способности к управлению своими эмоциями способно привести к повышению уровня субъективного благополучия (инвертированная шкала, чем ниже показатель, тем выше уровень субъективного благополучия), а также к снижению уровня испытываемой ситуативной тревожности и уровня проявляемой физической агрессии. Увеличение показателя самомотивации также приведет к снижению проявлений физической агрессии, а также к более выраженному уровню интолерантности к неопределенности. Повышение способности к распознаванию эмоций других людей и уровня эмоциональной осведомленности способны привести к снижению проявлений косвенной агрессии, уровня раздражительности, причем раздражительность будет снижаться также с увеличением уровня эмпатии.

Исходя из результатов корреляционного анализа можно сделать вывод, что повышение уровня эмоционального интеллекта у одаренных подростков с прохождением тренинга, включающего техники арт-терапии, будет сопровождаться снижением проявлений физической и косвенной агрессии, раздражительности, при этом будет увеличиваться показатель субъективного благополучия, что проявляется в виде позитивной самооценки, отрицании каких-

либо психологических проблем, а также будет наблюдаться большее стремление к ясности и упорядоченности.

В ходе проведения корреляционного анализа было выявлено, что у одаренных подростков были обнаружены отрицательный связи между эмоциональной осведомленностью и стабильностью ($r=-0,37$ при $p=0,02$), между управлением своими эмоциями и субъективным благополучием ($r=-0,33$ при $p=0,036$), виной ($r=-0,51$ при $p=0,001$), эмоциональной стабильностью ($r=-0,35$ при $p=0,027$), между самомотивацией и эмоциональной стабильностью ($r=0,4$ при $p=0,011$), между распознаванием своих эмоций и эмоциональной стабильностью ($r=-0,44$ при $p=0,005$) (Таблица 4).

Таблица 4 - Результаты корреляционного анализа между характеристиками эмоционально-личностной сферы одаренных подростков *

Вся выборка		Эм. осведомленность	Управление своими эмоциями	Самомотивация	Распознавание эмоций других людей
Субъективное благополучие	Коэффициент корреляции	0,16	-0,33*	-0,11	0,06
	Знач. (2-х сторонняя)	0,330	0,036	0,511	0,706
Вина	Коэффициент корреляции	0,16	-0,51**	0,27	0,13
	Знач. (2-х сторонняя)	0,329	0,001	0,089	0,435
Стабильность	Коэффициент корреляции	-0,37*	-0,35*	-0,40*	-0,44**
	Знач. (2-х сторонняя)	0,020	0,027	0,011	0,005

Примечания: * в данной таблице представлены только переменные, по которым выявлены значимые коэффициенты корреляции (* при $p<0,05$; ** при $p<0,01$).

Таким образом, было выявлено, что повышение уровня способности к управлению своими эмоциями способно привести к повышению уровня субъективного благополучия и эмоциональной стабильности (инвертированные шкалы, чем ниже показатель, тем выше уровень субъективного благополучия и эмоциональной стабильности), а также к снижению уровня испытываемой вины.

Исходя из результатов корреляционного анализа можно сделать вывод, что более развитая способность к распознаванию своих эмоций, а также более низкий уровень ситуативной и личностной тревожности у одаренных подростков будет сопровождаться более высоким показателем субъективного благополучия.

Таким образом, в ходе проведенного исследования была доказана эффективность тренинга, включающего техники арт-терапии, при работе с одаренными подростками, с помощью дисперсионного анализа с повторными измерениями, который учитывает влияние не только межгрупповых, но и внутригрупповых факторов. Было доказано, что применение данного тренинга будет способствовать снижению проявлений агрессии, тревожности, а также повышению уровня толерантности к неопределенности и эмоционального интеллекта.

Также было выявлено, что с прохождением тренинга у одаренных подростков будет наблюдаться повышение уровня эмоционального интеллекта снижение проявлений физической и косвенной агрессии, раздражительности, при этом будет увеличиваться показатель субъективного благополучия.

В ходе реализации программы с техниками арт-терапии у одаренных подростков значительно возросли, по сравнению с подростками, которые не проходили тренинг, такие показатели, как толерантность к неопределенности, межличностная интолерантность к неопределенности, субъективное благополучие, эмоциональная осведомленность, распознавание эмоций других людей, при этом значительно снизился уровень физической агрессии и ситуативной тревожности.

Доказано, что в ходе проведенного тренинга, включающего техники арт-терапии, у одаренных подростков после проведения тренинга значительно снизился уровень физической, косвенной, вербальной агрессии, снизился уровень раздражительности и ситуативной тревожности, при этом у данных респондентов отмечается значимое увеличение уровня эмоциональной осведомленности, способности к распознаванию эмоций других людей, а также наметилась выраженная тенденция к росту способности управления своими эмоциями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одарённые подростки нуждаются в особом психолого-педагогическом подходе в связи с особыми образовательными потребностями и повышенными требованиями, которые предъявляются к подросткам как стороны педагогов, родителей, так и их самих. Имея яркие очевидные достижения не свойственные их возрасту, они могут быть не удобными для окружающих, стремятся лично добывать знания, склоны к перфекционизму и автономии, становясь не предсказуемыми.

Проанализировав понятия «эмоциональный интеллект» и «субъективное благополучие», был сделан вывод о том, что эмоциональный интеллект, помогает формировать субъективное благополучие личности, в свою очередь «толерантность к неопределенности» может быть определена как умение принимать эффективные действия в условиях неполной и

противоречивой информации. Между эмоциональным интеллектом и тревожностью, прослеживается следующая взаимосвязь: чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем менее выражено преобладание высоких показателей личностной враждебности. Развитая эмоциональная устойчивость, выступает важнейшей составляющей психологического состояния человека. Позволяет спокойно и умеренно действовать, и добиваться эффективных результатов даже в стрессовых ситуациях. Эмоциональная устойчивость, сводится к следующему: это способность человека, успешно реализовывать сложную и ответственную деятельность, в эмоциональных ситуациях, без отрицательного влияния их последствий, на самочувствие и здоровье человека.

В результате корреляционного анализа, была выявлена взаимосвязь между характеристиками эмоционального интеллекта и показателями тревожности, агрессии, толерантности к неопределенности, эмоциональной устойчивости и субъективного благополучия у одаренных подростков.

Широкое значение проделанной нами работы состоит в том, чтобы использовать арт-терапию с одарёнными подростками при коррекции эмоционально личностной сферы. Данный подход еще не был описан в научных работах и имеет важное значение для науки.

Подводя итоги, следует отметить, что выявить одарённого ребёнка и не упустить то время, пока ребёнок хочет развиваться — одна из главных задач педагогов. Создание условий для оптимального развития одарённых детей, чья одарённость на настоящий момент может быть не проявившейся, а также просто способных детей, в отношении которых есть серьёзная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии их способностей, является одним из направлений нашей работы.

Мы не можем допустить того, чтобы педагог в системе среднего профессионального образования лишь был передатчиком актуальных знаний, и только при случайной возможности мог влиять и воспитывать социально- коммуникативные компетенции.

Психологом СПО должна производиться диагностика по готовности работы педагогов с одаренными детьми.

Личность педагога имеет ментальное воздействие на процесс обучения, тем самым при работе с детьми с высокими способностями или высокой мотивированностью он должен проявлять не только педагогические знания и порядок работы с аудиторией, но и педагогическую мудрость, гибкость и устремлённость. Одарённые дети с большим удовольствием и вниманием относятся к интересующим их предметам, явлениям природы, академическим и специфическим знаниям, активностям в обществе и спортивной среде.

Осуществляя педагогическую деятельность с одарёнными учащимися, стоит включать дополнительные образовательные функции и программы для формирования социально- коммуникативных компетенций. Так как одарённые подростки обладают острой

восприимчивостью к социальным и личностным явлениям, в педагогической среде необходимо строить образовательную среду опираясь на выработку знаний, умений и навыков в области общественного взаимодействия. Ввиду того, что социально-коммуникативная компетенция не входит в обязательные образовательные программы СПО, то стоит организовывать их во внеурочное время.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверин В. А. Психология детей и подростков. – 1994.
2. Андреева, И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. - М.: БХВ-Петербург, 2019. – 549 с.
3. Бабаева Ю. Д. Одаренность и психологическое здоровье. Проблема «двойной исключительности». Дети. Общество. Будущее: сборник научных статей по материалам III Конгресса «Психическое здоровье человека XXI века»: сборник статей. — Т. 2. – Москва: КНОРУС, 2020. 3с. – 352 с.
4. Горлова Н. Толерантность к неопределенности как индивидуально-личностная предпосылка процесса самоопределения в подростковом возрасте, ранней и поздней юности //Психологические исследования. – 2020. – Т. 13. – №. 70.
5. Долгова О. В. Эмоциональная устойчивость личности как фактор успешности в профессии / О. В. Долгова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый, 2022. № 27 (422). — 130-131 с. URL: <https://moluch.ru/archive/422/93754/> (дата обращения: 27.04.2026).
6. Дубровина И.В. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту / Под редакцией И.В. Дубровиной. – М.: Педагогика, 1987.
7. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. 3-е изд. — М.: Изд-во «Юрайт», 2023. — 349 с.
8. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. – СПб., 2000. — 448 с.
9. Заградова. Проблемы агрессивности человека. Реферат - М., 2000. – 22 с.
10. Иванова С. В. Эмоциональный интеллект: что это? (аналитический обзор литературы по эмоциональному интеллекту в педагогическом аспекте) // Ценности и смыслы, 2022. №4. – 80 с.
11. Колошина, Т.Ю. Драматерапия и сценическая пластика / Т.Ю. Колошина – М.: Просвещение, 2008. – 36 с.
12. Кулемзина А.В. Одаренный ребенок как ценность современной педагогики: Монография. - Москва: Товарищество научных изданий КМК, 2004. 265 с.
13. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – Санкт-Петербург: Речь, 2003. – 256 с.
14. Некрасов В. В., Сушков С. В. Основные подходы к изучению субъективного благополучия в отечественной и зарубежной литературе //Вестник университета. – 2014. – №. 5. – С. 231-237.
15. Невенчаный С. В. Понятие агрессивного поведения в современной психологии //Наука и современность. – 2011. – №. 10-1. – С. 300-309.
16. Осипова Е. А., Полежаева К. В. Проблемы и перспективы применения арт-терапии в социальной работе //Системная интеграция в здравоохранении. – 2017. – №. 6. – С. 70-77.
17. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. – М.: Сфера, 2002. – 510 с.

18. Чежина Я. В. Взаимосвязь лидерских качеств и характеристик эмоционального интеллекта у подростков //Психология человека в образовании. – 2021. – Т. 3. – №. 2. – С. 174-183.
19. Andrews F. M., Robinson J. P. Measures of subjective well-being //Measures of personality and social psychological attitudes: Measures of social psychological attitudes. – 1991. – Т. 1. – 61-114 с.
20. Berzoff J. Psychosocial ego development: The theory of Erik Erikson //Inside out and outside in: Psychodynamic clinical theory and psychopathology in contemporary multicultural contexts. – 2011. – Т. 97. – 118 с.
21. Colangelo N., Dettmann D. F. A review of research on parents and families of gifted children //Exceptional children. – 1983. – Т. 50. – №. 1. – 20-27 с.
22. Peterson J. S. Differentiating counseling approaches for gifted children and teens: Needs and strategies //Handbook for counselors serving students with gifts & talents. – Routledge, 2021. – 813-833 с.

Результаты дисперсионного анализа с повторными измерениями

	M Box		Лямбда Уилкса
	критерий	p	
ТН	7,9	0,051	0,012
ИНТ	6,9	0,091	0,528
МИНТ	7,6	0,063	0,043
Субъективное благополучие	4,3	0,255	0,026
Физическая агрессия	2,6	0,485	0,01
Косвенная агрессия	6,5	0,085	0,354
Раздражительность	2,9	0,44	0,422
Негативизм	5,2	0,178	0,171
Обидчивость	2,5	0,516	0,865
Подозрительность	3,0	0,416	0,269
Вербальная агрессия	5,5	0,141	0,252
Вина	5,0	0,194	0,382
Стабильность	7,7	0,078	0,502
Скрытность	5,1	0,215	0,159
Эм. осведомленность	1,1	0,795	0,006
Управление своими эмоциями	3,3	0,37	0,243
Самомотивация	0,6	0,915	0,71
Эмпатия	1,3	0,754	0,373
Распознавание эмоций других людей	2,9	0,438	0,026
Ситуативная тревожность	6,3	0,074	0,0001
Личностная тревожность	6,8	0,088	0,351

Результаты проверки переменных на подчиняемость закону нормального распределения

		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Статистика критерия	Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	Статистика критерия	Асимптотическая значимость (2-сторонняя)
До	ТН	0,30	<0,001	0,25	0,001
	ИНТ	0,12	0,200	0,17	0,120
	МИНТ	0,14	0,200	0,16	0,163
	Субъективное благополучие	0,19	0,059	0,23	0,007
	Физическая агрессия	0,17	0,156	0,27	0,001
	Косвенная агрессия	0,26	0,001	0,20	0,029
	Раздражительность	0,16	0,157	0,21	0,026
	Негативизм	0,23	0,005	0,29	<0,001
	Обидчивость	0,22	0,012	0,24	0,004
	Подозрительность	0,17	0,154	0,24	0,003
	Вербальная агрессия	0,27	<0,001	0,27	<0,001
	Вина	0,20	0,031	0,26	0,001
	Стабильность	0,24	0,003	0,10	0,200
	Скрытность	0,18	0,080	0,25	0,002
	Эм. осведомленность	0,20	0,035	0,27	0,001
	Управление своими эмоциями	0,13	0,200	0,16	0,171
	Самомотивация	0,16	0,194	0,22	0,014
	Эмпатия	0,16	0,180	0,18	0,096
	Распознавание эмоций других людей	0,21	0,025	0,21	0,025
	Ситуативная тревожность	0,13	0,200	0,14	0,200

	Личностная тревожность	0,16	0,200	0,16	0,189
После	ТН	0,29	<0,001	0,21	0,024
	ИНТ	0,17	0,112	0,11	0,200
	МИНТ	0,19	0,047	0,20	0,032
	Субъективное благополучие	0,18	0,086	0,23	0,008
	Физическая агрессия	0,20	0,035	0,25	0,002
	Косвенная агрессия	0,21	0,018	0,16	0,200
	Раздражительность	0,18	0,074	0,16	0,162
	Негативизм	0,37	<0,001	0,28	<0,001
	Обидчивость	0,23	0,009	0,19	0,066
	Подозрительность	0,19	0,057	0,25	0,002
	Вербальная агрессия	0,28	<0,001	0,28	<0,001
	Вина	0,25	0,002	0,25	0,002
	Стабильность	0,12	0,200	0,11	0,200
	Скрытность	0,24	0,003	0,25	0,002
	Эм. осведомленность	0,12	0,200	0,19	0,049
	Управление своими эмоциями	0,13	0,200	0,24	0,005
	Самомотивация	0,21	0,020	0,17	0,130
	Эмпатия	0,16	0,200	0,21	0,022
	Распознавание эмоций других людей	0,18	0,078	0,17	0,116
	Ситуативная тревожность	0,21	0,027	0,13	0,200
	Личностная тревожность	0,11	0,200	0,18	0,074

Результаты выявления динамики эмоционально-личностной сферы одаренных подростков под воздействием тренинга, включающего техники арт-терапии

	Z	Асимптотическая значимость (2-сторонняя)
ТН	-1,21	0,227
ИНТ	-0,26	0,796
МИНТ	-1,61	0,107
Субъективное благополучие	-0,97	0,330
Физическая агрессия	-2,76**	0,006
Косвенная агрессия	-2,14*	0,032
Раздражительность	-1,97*	0,049
Негативизм	-1,52	0,127
Обидчивость	-1,20	0,232
Подозрительность	-0,96	0,340
Вербальная агрессия	-2,45*	0,014
Вина	-1,29	0,198
Стабильность	-1,56	0,118
Скрытность	-0,74	0,458
Эм. осведомленность	-3,02**	0,003
Управление своими эмоциями	-1,94	0,052
Самомотивация	-1,00	0,319
Эмпатия	-1,43	0,154
Распознавание эмоций других людей	-2,05*	0,040
Ситуативная тревожность	-3,34**	0,001

Личностная тревожность	-1,66	0,097
------------------------	-------	-------

Среднегрупповые значения переменных

		группа			
		экспериментальная		контрольная	
		Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.
До	ТН	58,15	9,27	59,80	6,10
	ИНТ	59,75	11,67	59,15	9,02
	МИНТ	35,85	6,14	38,40	3,78
	Субъективное благополучие	5,55	2,44	5,75	1,62
	Физическая агрессия	2,75	1,59	1,95	1,15
	Косвенная агрессия	3,10	1,62	2,60	1,64
	Раздражительность	3,05	1,85	3,15	1,35
	Негативизм	3,05	1,23	2,80	1,01
	Обидчивость	2,70	1,59	2,65	1,23
	Подозрительность	2,50	1,67	2,35	1,35
	Вербальная агрессия	3,15	2,60	2,65	1,81
	Вина	2,75	2,10	2,90	1,02
	Стабильность	15,15	5,25	14,95	2,98
	Скрытность	4,10	1,77	3,00	,86
	Эм. осведомленность	28,10	3,68	28,70	3,36
	Управление своими эмоциями	20,90	5,45	20,75	4,35
	Самомотивация	25,60	6,24	26,80	5,33
	Эмпатия	27,95	4,55	29,30	5,45
	Распознавание эмоций других людей	24,65	5,98	27,90	6,12
	Ситуативная тревожность	46,15	11,51	42,20	8,02
	Личностная тревожность	45,00	12,78	46,95	7,30
После	ТН	59,60	10,86	57,90	5,35
	ИНТ	60,15	13,52	57,20	7,67
	МИНТ	38,10	5,72	35,10	9,11

	Субъективное благополучие	6,10	2,07	5,10	1,45
	Физическая агрессия	1,60	1,14	2,00	1,03
	Косвенная агрессия	2,50	1,19	2,45	1,64
	Раздражительность	2,10	1,17	2,70	1,45
	Негативизм	2,40	,82	2,80	1,01
	Обидчивость	2,20	1,06	2,25	1,33
	Подозрительность	2,00	1,56	2,45	1,15
	Вербальная агрессия	2,20	1,96	2,60	2,96
	Вина	2,00	1,12	2,70	1,34
	Стабильность	13,85	2,56	14,30	2,66
	Скрытность	3,70	1,38	3,40	1,57
	Эм. осведомленность	30,15	3,70	28,05	2,93
	Управление своими эмоциями	23,45	6,05	21,05	4,81
	Самомотивация	27,05	5,31	27,50	5,33
	Эмпатия	29,60	4,32	29,25	5,04
	Распознавание эмоций других людей	27,25	5,83	26,10	5,70
	Ситуативная тревожность	39,25	8,12	43,10	7,68
	Личностная тревожность	40,05	9,49	44,65	8,99

Информация об авторе:

Салыкина София Викторовна - педагог-психолог.