

**Машавец Лариса Михайловна**

педагог-психолог

**Новикова Ольга Анатольевна**

методист

ГКПОУ КК «Армавирский индустриальный техникум для инвалидов»

г. Армавир, Краснодарский край

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ К УЧАСТИЮ В ЧЕМПИОНАТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА – «АБИЛИМПИКС»**

***Аннотация:** в статье освещаются вопросы психолого-педагогического сопровождения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в процессе их подготовки к участию в «Абилимпикс». Дается определение понятия «самоценности личности» и роли этого личностного образования в профессиональном становлении обучающихся. Рассматриваются возможности мобилизации внутренних ресурсов и пополнения самоценности личности обучающихся средствами чемпионата профессионального мастерства.*

***Ключевые слова:** «Абилимпикс», чемпионат профессионального мастерства, самоценность личности, способы пополнения самоценности личности.*

Вопросы профессиональной подготовки обучающихся инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), повышения их квалификации, саморазвития, успешности, результативности, построения их карьеры являются чрезвычайно актуальными для педагогов, работающими с этой самой уязвимой частью населения. В условиях конкурентной жизнедеятельности необходимо предвидеть заранее все будущие риски личностного и профессионального самоопределения, самобытности и индивидуальности обучающихся, поэтому лицам с инвалидностью и ОВЗ важно участвовать в профессиональных конкурсах, и, в частности, в чемпионате «Абилимпикс» еще на ранних этапах вхождения в профессию. «Абилимпикс» – это международное движение для людей с

ограниченными возможностями здоровья, которое зародилось в Японии в 1971 году. Тогда и был проведен первый чемпионат среди работающих мастеров, имеющих инвалидность. В Россию движение «Абилимпикс» пришло в 2014 году. В регионах Российской Федерации конкурс начали проводить с 2015 года. Движение «Абилимпикс» в мире и сегодня помогает людям с инвалидностью зарекомендовать себя и снизить уровень безработицы и невостребованности молодых инвалидов на рынке труда.

Студенты и слушатели Армавирского индустриального техникума с 2017 года ежегодно принимают участие в чемпионатах профессионального мастерства «Абилимпикс» не только регионального, но и национального уровней, а это для обучающихся принятие вызова равных возможностей. Процесс включения в соревновательную деятельность «Абилимпикса» является удивительным, счастливым моментом развития коммуникативных качеств юношей и девушек, расширения у них круга профессиональных умений по выбранной профессии, проектирования ими своей деятельности, формирования системных действий в различных профессиональных ситуациях, совершенствования профессионального мышления и навыков самостоятельной работы. Система внешних ценностей, сформированных у обучающихся путем творческого взаимодействия, переходит во внутреннюю позицию: юноши и девушки начинают нести за свои решения и поступки ответственность. В то же время участие в чемпионате «Абилимпикс» создает совокупность условий для пополнения самооценности личности обучающихся.

Под самооценностью личности понимается эмоционально-когнитивное состояние человека, испытывающего радость от отношения к самому себе, своим мыслям, чувствам и переживаниям [2–4]. Самоценность личности – это сплав знаний, чувств, переживаний о себе самом; это то, что дает ощущение радости от самих себя, это хорошее настроение, уверенность в себе и своих действиях, это желание быть нужным и полезным другим людям [1]. Язык самооценности не умолкает никогда: иногда он слышен громче, иногда – тише. Особенно проникновенен он, когда человек находится наедине с собой. Самоценность – пол-

ное принятие себя, ощущение внутренней гармонии, цельности, это умение справляться со стрессовыми ситуациями. Это понятие часто путают с самооценкой, но разница велика. В отличие от самооценки, самооценность не может измениться от брошенного вскользь слова или замечания, не зависит от сферы деятельности, внешнего вида, веса или здоровья. К сожалению, хронические, инвалидизирующие заболевания, физические и косметические дефекты, искажения эмоциональной сферы, депривационный опыт, нарушение идентификации накладывают на личность инвалидов и лиц с ОВЗ отпечаток низкой самооценности, смыслоутратности. Все это искажает возможности и способности обучающихся, закрывая перспективы их личностного развития и профессионального роста. Это приводит к неврозам, или неприятию себя. А.С. Спиваковская отмечает, что если у человека в детстве и юности не было опыта принятия себя окружающими, ощущения своей нужности и важности, то во взрослом возрасте он будет поддерживать картину мира, в которой его ценность мала [1]. Бессознательно личность будет игнорировать похвалу и комплименты в свой адрес.

Вместе с тем, мотивирование к участию в чемпионате «Абилимпикс», сам процесс подготовки к нему открывает для обучающихся собственную высокую ценность, желание «быть лучше», «быть не хуже», «я смогу как они и даже лучше». Чем выше заинтересованность обучающихся с инвалидностью и ОВЗ в профессиональном конкурсе, тем легче им на этапе подготовки.

Включение в работу с полной отдачей благотворно влияет на эмоциональный настрой, позволяет получать удовольствие от самого процесса подготовки. Самоценность нельзя «повысить». Ее можно только ощутить. Просто у многих людей и, в частности, у лиц с ОВЗ, тот орган, который отвечает за ощущение самооценности, заморожен. Вот его и надо оживить в процессе подготовки.

Психолого-педагогическое сопровождение в период подготовки к конкурсу профессионального мастерства включает в себя:

- психодиагностику профессионально значимых качеств у участников чемпионата. В этой работе мы используем возможности АППДК (аппаратно-программный психодиагностический комплекс) «Мультипсихометр»;

- психологическое и методическое индивидуальное консультирование участников «Абилимпикс»;

- психологически ориентированные индивидуальные и групповые занятия (тренинги) по комплексной программе сопровождения по плану адаптированной профессиональной образовательной программы.

В период подготовки к чемпионату «Абилимпикс» студенты и слушатели испытывают двойную нагрузку. Им необходимо наравне со всеми осваивать учебную программу и параллельно заниматься с педагогами-наставниками. Такой ритм отражается на эмоциональном состоянии. Периоды уверенности в профессиональном успехе могут сменяться сомнениями – в этих случаях помогает экспресс-диагностика эмоциональных состояний и психологическая поддержка. Для снижения напряженности психологи, педагоги-наставники после поэтапного разъяснения заданий используют следующие способы:

- акцентирование внимания на хороших результатах;
- ориентирование на позитивный исход выполнения задания;
- игнорирование незначительных поведенческих нарушений;
- мотивирование обучающихся на большое количество повторений (тренировок);

- применение методов, учитывающих динамику и уровень работоспособности обучающихся с инвалидностью и ОВЗ, разумное чередование труда и отдыха.

В процессе подготовки, в результате психологического просвещения, психопрофилактических бесед, индивидуальных консультаций участники чемпионата понимают: чем полнее самооценность человека, тем более полной жизнью он живет, он становится «сильно живущим»: «вбирает в себя весь мир», в том числе, мир других людей. Такой человек открыт для творчества: живет не только во имя творческого результата, но и ради творческого процесса. Никому не

завидует (завидуют обычно результату; случается редко, чтобы кто-то завидовал тяжелому труду, бессонным ночам или изнурительным тренировкам). Оценки других людей для такого человека важны, но он, прежде всего, прислушивается к своим оценкам. Иначе говоря, оценки других не являются для него главным регулятором его поведения – у него самого внутри есть точное чувство правды, истинности о себе. В любом случае у человека с наполненной самооценностью во всем чувствуется высокая жизненность, мобильность, активность. Высокий уровень самооценности – это постоянная работа над собой, это большой труд, и он внешне кому-то может быть не заметен. Результат этого труда прекрасен – человека с наполненной самооценностью нельзя не уважать. Самоценность – это настоящий престиж, а не просто его признаки.

Самая главная награда, которую может дать участие в чемпионате «Абилимпикс» – это возможность для юношей и девушек почувствовать свою успешность, продемонстрировать обществу свои достижения в профессии, чтобы дальше уверенно в любых обстоятельствах добиваться жизненного и профессионального успеха. Анализ эффективности работы по психологической поддержке самооценности личности показывает, что обучающиеся инвалиды учатся быть толерантными к невзгодам, учатся осознавать свою самооценку и не бояться своей беспомощности. У них формируется умение «вписываться» в жизнь со своими инвалидизирующими и прочими обстоятельствами.

### *Список литературы*

1. Спиваковская А.С. В поисках радости / А.С. Спиваковская // Крестьянка. – 1997. – №1–11.
2. Спиваковская А.С. Психотерапия детских неврозов / А.С. Спиваковская // Психотерапия: игра, детство, семья. – Т. 2. – М.: Апрель Пресс; Эксмо-Пресс, 2000.
3. Сатир В. Как строить себя и свою семью / В. Сатир. – М.: Педагогика-пресс, 1992.
4. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Прогресс; Универс, 1994.