

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ

«Від абітурієнта до студента»

досвід роботи «Студії успішного абітурієнта»

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Умань – 2019

УДК 159.98(075.8)

B42

*Рекомендовано Вченою радою Уманського державного педагогічного
університету імені Павла Тичини
(протокол № 14 від 28 травня 2019 року)*

Рецензенти: *Яценко Т. С.*, доктор психологічних наук, професор, академік НАПН України, завідувач кафедри психології, глибинної корекції та реабілітації Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького;

Петренко О. Б., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики виховання Рівненського державного гуманітарного університету;

Коляда Н. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Авторський колектив:

Н. Л. Шеленкова, М. С. Міщенко, О. Р. Полішук, С. Ю. Діхтяренко,
В. П. Ісаченко, І. Г. Гончар, Ю. А. Клименко, М. В. Горенко,
І. А. Лівандовська, О. М. Шевчук, В. І. Станішевська.

B42 Від абітурієнта до студента (досвід роботи «Студії успішного абітурієнта») : навчально-методичний посібник / Н. Л. Шеленкова, М. С. Міщенко, О. Р. Полішук [та ін.]; [за ред. О. О. Кравченко]; МОН України, Уманський держ. пед у-тет імені Павла Тичини. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2019. – 123 с.

У навчально-методичному посібнику розглянуто програму підвищення рівня психологічної компетентності до проходження випускниками зовнішнього незалежного оцінювання, забезпечення професійної орієнтації та створення сприятливих умов для всебічного особистісного розвитку старшокласників. Навчально-методичний посібник складений відповідно до програми «Студії успішного абітурієнта», апробованої на факультеті соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Навчально-методичний посібник рекомендований для практичних психологів, педагогічних працівників закладів середньої освіти, викладачів закладів вищої освіти та учнів, які цікавляться проблемою психологічної готовності до проходження зовнішнього незалежного оцінювання.

УДК 159.98(075.8)

© Уманського державного педагогічного
університету імені Павла Тичини, 2019

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
Заняття 1. Знайомство. Що таке психологія: міфи та реальність.....	7
Заняття 2. Вчимося керувати емоціями.....	12
Заняття 3. Конфлікти та шляхи їх подолання.....	23
Заняття 4. Регуляція емоційного стану.....	28
Заняття 5. Позитивне мислення. Складові гарного настрою.....	31
Заняття 6. Я і моя самооцінка.....	35
Заняття 7. Розвиток позитивної мотивації «Як досягти мети, або коли здійснюються мрії».....	40
Заняття 8. Тайм-менеджмент. Управління часом.....	44
Заняття 9. Розвиток лідерських якостей «Я доб'юся успіху. Я – лідер!»..	60
Заняття 10. Візуалізація своїх мрій («Колаж своїх мрій»).....	70
Заняття 11. Мотиваційний тренінг «Знайти свій шлях».....	74
Заняття 12. Діагностика професійних нахилів та інтересів.....	78
Заняття 13. Конкурс «Моя майбутня професія».....	79
МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	123

Навчальне видання

О. О. Кравченко

Від абітурієнта до студента

досвід роботи «Студії успішного абітурієнта»

Видається в авторській редакції

Підписано до друку 04.04.2019 р. Формат 60x84/16.

Папір офсетний. Ум. друк. арк. 7,15

Тираж 100 прим. Замовлення № 1389

Видавничо-поліграфічний центр «Візаві»
20300, м. Умань, вул. Тищика, 18/19, вул. Садова, 2

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 2521 від 08.06.2006.

тел. (04744) 4-64-88, 3-51-33, (067) 104-64-88

vizavi-print.jimdo.com

e-mail: vizavi008@gmail.com

vizavisadova@gmail.com