

## ЧТО ДАЕТ УЧАСТИЕ В ОЛИМПИАДАХ:

- *Возможность показать и проявить себя*
- *Новый опыт и знания*
- *Обмен опытом с другими участниками*

## А В СЛУЧАЕ ПОБЕДЫ:

- ⇒ *Заявить о себе*
- ⇒ *Получить моральное или материальное вознаграждение*
- ⇒ *Возможность отправиться в путешествие*



*"В каждом человеке есть солнце.*

*Только дайте ему светить".*

Сократ



**ГБОУ «Донецкий  
республиканский  
учебно-методический  
центр  
психологической  
службы системы  
образования»**

Адрес: г. Донецк, ул. Щорса 30

Телефон: (062) 338-06-40

«Горячая линия:» +7 (949) 379-14-03

Сайт ДРУМЦ ПС СО:

<https://drumc-pssso.webnode.ru>

**Донецкий  
республиканский  
учебно-методический  
центр психологической  
службы системы**

## **Психологическое сопровождение школьников- участников олимпиад**



**Составитель:**

**Шевцова Т.В.,  
методист  
ДРУМЦ ПС СО**

**Донецк - 2023**

Любая олимпиада, конкурс или соревнование – это особый и ответственный этап в жизни школьников.

Психологическое сопровождение обучающихся в процессе подготовки их к олимпиаде предполагает изучение и повышение уровня личной мотивации ребенка, навыков самоорганизации, планирования времени, умения контролировать свои эмоции и переживания в стрессовых ситуациях. При этом важна психологическая поддержка со стороны ближайшего окружения ребенка – родители, друзья, педагоги.

Большое значение в процессе подготовки к олимпиаде имеет именно мотивация участника. Одни школьники мотивированы своей заинтересованностью в расширении и применении знаний по предмету, другие увлечены конкуренцией и желанием победы, третьи – самим процессом, общением с единомышленниками в процессе командной работы при подготовке к олимпиадам.

В ходе подготовки и участия в конкурсах олимпиадах школьники сталкиваются с некоторыми психологическими барьерами.

### 3 группы психологических барьеров:

1. **Личностные особенности**, когда обучающийся может отлично ориентироваться в той или иной области, становится совершенно неспособным продемонстрировать в ходе олимпиады свои знания.

Такие неудачи вызывают чувство неуверенности в своих силах и в дальнейшем могут вызывать «страх неудач» (ребенок уверен в том, что у него ничего не получится). На фоне неустойчивой самооценки это может приводить к «синдрому самозванца»: неуверенность в собственных компетенциях с ощущением незаслуженности успеха (обучающиеся обесценивают себя и свои достижения, говорят, что им «просто повезло»).

### 2. Эмоциональные реакции

Участие в олимпиадах – стрессовая ситуация.

А эмоциональные переживания у детей и подростков, как правило, более сильные и длительные, нежели у взрослых.

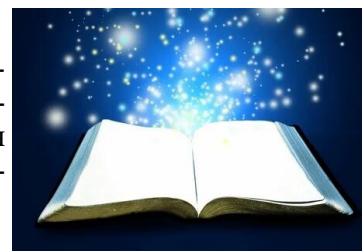
### 3. Физические особенности

Стресс по сути физиологическая реакция организма, т.к. происходит эмоционально-физическая перегрузка. При этом поведенческие проявления: гипертвзбудимость и повышенный аппетит или апатия, физическое недомогания (сонливость, головные боли, тошнота и т.п.).

Педагоги, родители, сопровождающие лица должны быть готовы к тому, чтобы оказать своевременную помощь и поддержку обучающимся в любой ситуации.

### Психолого-педагогическое сопровождение предметных олимпиад включает:

- ♦ сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся;
- ♦ мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных школьников;
- ♦ проведение для педагогов и родителей консультаций по вопросам индивидуально-психологических особенностей ребенка, особенностей проявления и формирования его способностей;
- ♦ ознакомление педагогов с особенностями проявления у обучающихся творческого и интеллектуального потенциала.



Специалистам психологической службы желательно проведение предварительной психологической диагностики участников олимпиад с групповой и индивидуальной коррекционно-развивающей работой по формированию у них навыков саморегуляции.

В рамках психодиагностики важен учет показателей:

- мотивации обучающегося;
- работоспособности и свойств нервной системы;
- переключаемости и концентрации внимания;
- уровня стрессоустойчивости;
- сформированности внутреннего плана действий.

В процессе подготовки школьников к олимпиадам, необходимо **объединить усилия всех участников, вовлеченных в данный процесс: администрация, обучающиеся, педагогов, педагоги-психологи, родители.**

Чтобы поддержать ребенка накануне олимпиады родителям и педагогам, необходимо: опираться на сильные стороны ребенка, проявлять свою уверенность в его силах, поддерживать его поисковую активность, создать дома обстановку взаимопонимания и уважения, подчеркивать свое безусловное принятие ребенка независимо от уровня его достижений.



Самое главное – снизить напряжение и тревожность ребенка, а также обеспечить подходящие условия для подготовительных занятий и прохождения олимпиады.