**Номинация.** Методические материалы по психологическому сопровождению детей, проявивших выдающиеся способности.

 **Автор.** Филиппенко Елена Анатольевна, педагог-психолог муниципального бюджетного учреждения «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Старый Оскол Белгородской области.

**Конспект тренингового занятия для участников олимпиад.**

**Тренинг для участников олимпиад.**

Ситуация олимпиады, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что одаренные дети, выполняющие олимпиадные задания, тревожатся и переживают потому что для них важную роль играет оценка со стороны окружающих. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Участие в данном тренинге позволит снять психоэмоциональное напряжение у одаренных детей накануне олимпиады, актуализировать внутренние ресурсы. Регулярное выполнение предложенных техник и упражнений поможет учащимся оценивать свое психоэмоциональное состояние, корректировать его, выработать навыки адекватного поведе­ния в стрессовых ситуациях, обрести уверенность в себе.

**Цель**. Оказание психологической помощи при подготовке к олимпиаде.

**Задачи**:

1.Познакомить участников олимпиады друг с другом.

2. Научить понимать и контролировать свое эмоциональное состояние при подготовке и во время олимпиады.

3. Снять психоэмоциональное напряжение перед олимпиадой.

4. Повысить уверенность в своих силах.

**Материалы**: мяч, листы бумаги (по количеству участников), цветные карандаши, ручки, газеты, мусорная корзина.

**Ход занятия.**

**1.Вводная часть** *(вступительное слово ведущего, информирование о цели и задачах тренинга, введение правил группы, знакомство участников, разминка).*

Процедура введения основных правил следующая: ведущий закрепляет на стене большой лист ватмана и на нем записывает основные правила.

К типичным групповым правилам могут относиться следующие:

- соблюдать конфиденциальность: не выносить персональную информацию за пределы группы;

- каждый отвечает за собственное обучение;

-говорить «я», а не «мы» или все;

- слушать других, уважать мнение каждого.

* Ассоциации на слово «олимпиада»

Цель. Настрой на работу.

Инструкция. Придумайте ассоциации к слову олимпиада. Говорите первое, что приходит в голову, не задумываясь.

* Упражнение «Имя-качество»

Цель. Создание доверительной атмосферы на занятии.

Инструкция. Назовите свое имя и сильное качество своей личности, которое помогает добиваться успеха в делах.

* Разминка.

Цель. Способствовать установлению отношений доверия, развитию чувства сплоченности и единства, создание безопасного пространства.

Инструкция. Поделитесь сначала на двойки и найдите определенное количество (например, 5) общих признаков, затем двойки объединяются в четверки с той же целью и т.д. Конечная цель – объединение всей группы и поиск общего среди всех участников.

**3.Основная часть**

* Мозговой штурм «Кто как справляется с напряжением перед олимпиадой?»

Цель. Ознакомление с разными способами снятия психоэмоционального напряжения.

Инструкция. Поделитесь с остальными участниками группы, как вы справляетесь с эмоциональным напряжением перед олимпиадой? (Занимаюсь спортом, общаюсь с друзьями, слушаю музыку и т.д.)

**Мини-лекция «Способы снятия психоэмоционального напряжения»**

Цель. Познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия напряжения.

Для формирования уверенности в себе важно не просто развивать в себе некоторые поведенческие навыки, но и не забывать заботиться о тех личностных качествах, благодаря которым они появляются. Но не менее важно знать и уметь пользоваться приемами саморегуляции, позволяющими владеть своим эмоциональным состоянием.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

* Эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности)
* Эффект восстановления (ослабление проявлений утомления)
* Эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности)

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством. Она предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности, и усиливает мобилизацию ресурсов организма

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

* Смех, улыбка, юмор;
* Размышления о хорошем, приятном
* Различные движения типа потягивания, расслабления мышц
* Наблюдение за пейзажем за окном
* Рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей
* Мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее)
* Купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах
* Высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так

Кроме естественных приемов регуляции организма, существуют и другие способы саморегуляции (самовоздействия). Рассмотрим их более подробно.

Способы, связанные с управлением дыхания

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

Сидя необходимо расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании.

1.На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).

2.На следующие четыре счета задержите дыхание.

3.Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Выполняем данную технику не менее 3 минут.

Способы, связанные с управлением тонусом мышц

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

* Движения большими пальцами рук в «полузамке»;
* Перебирание бусинок на бусах;
* Пройдите по комнате несколько раз, делая на два шага вдох и на пять шагов – выдох

 ***Упражнение «Гора с плеч»***

Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уве¬ренностью в себе.

Необходимое время: 3 с.

Процедура:

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

Способы, связанные с воздействием слова

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»)

1. Самоприказы

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с сооттветствующей организацией своего поведения.

Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Держись уверенно!»

Сформулируйте самоприказ, мысленно повторите его несколько раз, произнесите самоприказ вслух.

1. Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно оглянуться назад, вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах и вселяют уверенность в своих силах. Самопрограммирование позволяет настроить себя на успех.

1. Самоодобрение (самопоощрение)

В ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок мы часто испытываем дефицит положительной оценки своего поведения со стороны, поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

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

2.Сформулируйте текст программы. Например: «Именно сегодня у меня все получится», «Именно сегодня я буду находчивой(ым) и уверенной(ым)».

Способы, связанные с использованием образов

Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений хранятся у нас в памяти. Если пробудить воспоминания в виде ярких образов, то можно пережить их вновь и даже усилить. Использование образов активизирует работу центральной нервной системы. И, в то время как словом мы воздействуем в основном на сознание, образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

***Упражнение «Градусник»***

1.Сядьте удобно, закройте глаза.

2.Дышите медленно и глубоко.

3. Прочувствуйте эмоциональное состояние, в котором вы находитесь сейчас. Представьте, что оно отмечено на шкале градусника, который находится внутри вас. Определитесь, что вам необходимо сделать для лучшего самочувствия: повысить или понизить показания шкалы. Представьте, как, воздействуя на шкалу, вы изменяете её показания до желаемого уровня.

4.Побудьте в новом состоянии несколько минут.

5. Откройте глаза и с новыми силами вернитесь к повседневным делам.

 ***Упражнение «Прощай напряжение!»***

Цель. Обучение снятию напряжения одним из эффективных способов перед олимпиадой

Инструкция. Скомкайте газетный лист, вложив в это занятие все свое напряжение. Сделайте комок как можно меньше и по команде одновременно все будете бросать комок в цель (целью может быть мусорная корзина или какая-то мишень).

**4.Обсуждение**

Рефлексия.

Цель Получение обратной связи от участников о прошедшем тренинге

Инструкция. Ответьте на вопросы:

-В каком состоянии вы пришли на тренинговое занятие и в каком состоянии сейчас?

-Если состояние изменилось, что помогло этому?

-Что важного, полезного для вас было на этом занятии?