



МБУ ДО Центр творческого развития
и гуманитарного образования г. Сочи

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный
университет»

МЕТОДИЧЕСКИЙ КЕЙС

Психологическая подготовка младших школьников к предметным олимпиадам

- Нескоромных Наталия Ивановна,
к. п. н., методист МБУ ДО ЦТРИГО г. Сочи
- Папазян Виктория Андрониковна,
студентка группы 19-НОИЯ ФГБОУ ВО «СГУ»



Сочи - 2022



СОСТАВ методического кейса

✓ Назначение и адресат кейса

✓ Разделы:

1. Предметная олимпиада как стрессовая ситуация для детей
2. Психологическая готовность детей к олимпиадам
3. Психологическая подготовка детей к олимпиадам: назначение, структура, векторы и инструменты психологической поддержки
4. Способы нормализации эмоционального состояния ребенка перед олимпиадой
5. Упражнения для психологической подготовки детей к олимпиадам

НАЗНАЧЕНИЕ И АДРЕСАТ КЕЙСА



КЕЙС ПРЕДНАЗНАЧЕН

УЧИТЕЛЯМ начальных классов,
ПЕДАГОГАМ дополнительного образования,
РОДИТЕЛЯМ младших школьников

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ОЛИМПИАДАМ**

Методический
кейс –



структурированный
мультимедийный
комплекс

**методических
материалов**

ПРЕДМЕТНАЯ ОЛИМПИАДА

как стрессовая
ситуация для детей

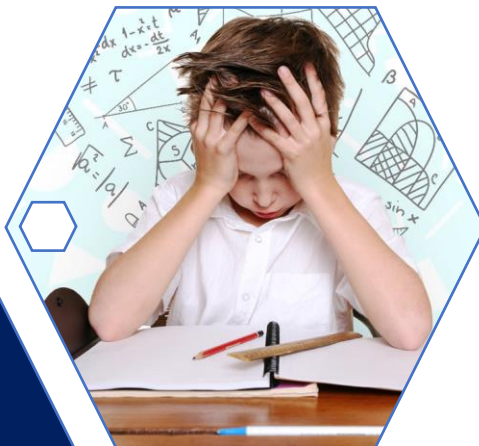
РАЗДЕЛ 1



ПРЕДМЕТНАЯ ОЛИМПИАДА –

СТРЕССОВОЕ ИСПЫТАНИЕ

для младших
школьников

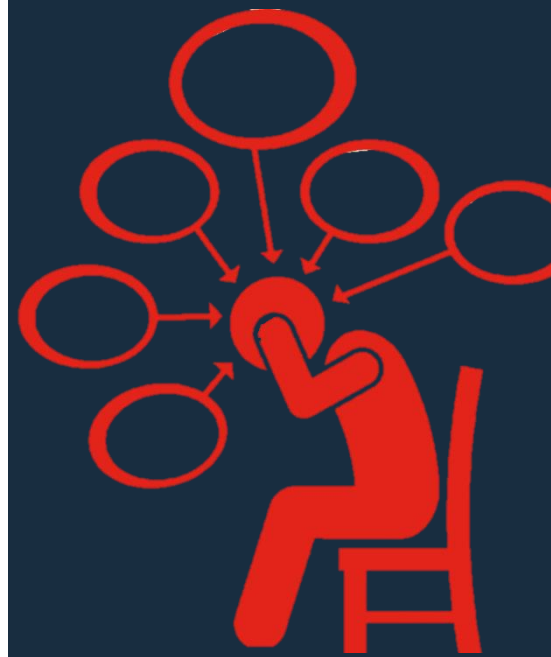
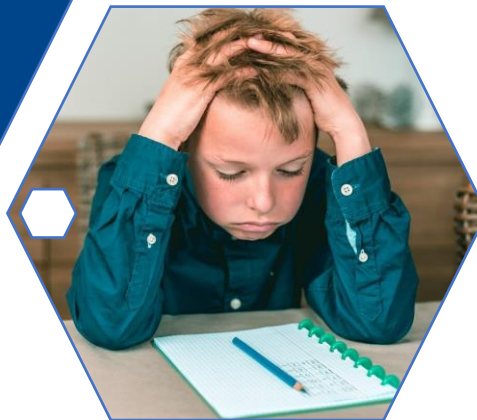


Во время
олимпиады
и при подготовке
к ней дети могут
проявлять
ситуативную
тревожность

Стресс
порождается
интенсивной
умственной
нагрузкой,
отрицательными
переживаниями

Стресс влияет
на поведение
ребенка
во время
олимпиады

участие в олимпиаде
характеризуется
высокой степенью
непредсказуемости,
действием
интенсивных
стрессогенных
соревновательных
факторов



СИТУАТИВНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ



Возникает как **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕССОВУЮ СИТУАЦИЮ**

Может быть разной по интенсивности и динамичности во времени

Характеризуется **СУБЪЕКТИВНО ПЕРЕЖИВАЕМЫМИ ЭМОЦИЯМИ**: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью



На **ФИЗИОЛОГИЧЕСКОМ УРОВНЕ** проявляется





- ✓ усилением сердцебиения,
- ✓ учащением дыхания,
- ✓ повышением артериального давления,
- ✓ снижением порога чувствительности,
- ✓ возрастанием общей возбудимости

Когда раздражающий фактор **ИССЯКАЕТ**, состояние индивида **НОРМАЛИЗУЕТСЯ**



ФАКТОРЫ,

влияющие
на возникновение стресса
у детей перед олимпиадой:

-  Олимпиады могут проводиться в другой школе
-  Большое количество незнакомых людей: учеников, учителей, экспертов
-  Временные ограничения на выполнение олимпиадных заданий
-  Большая ответственность по защите чести образовательной организации

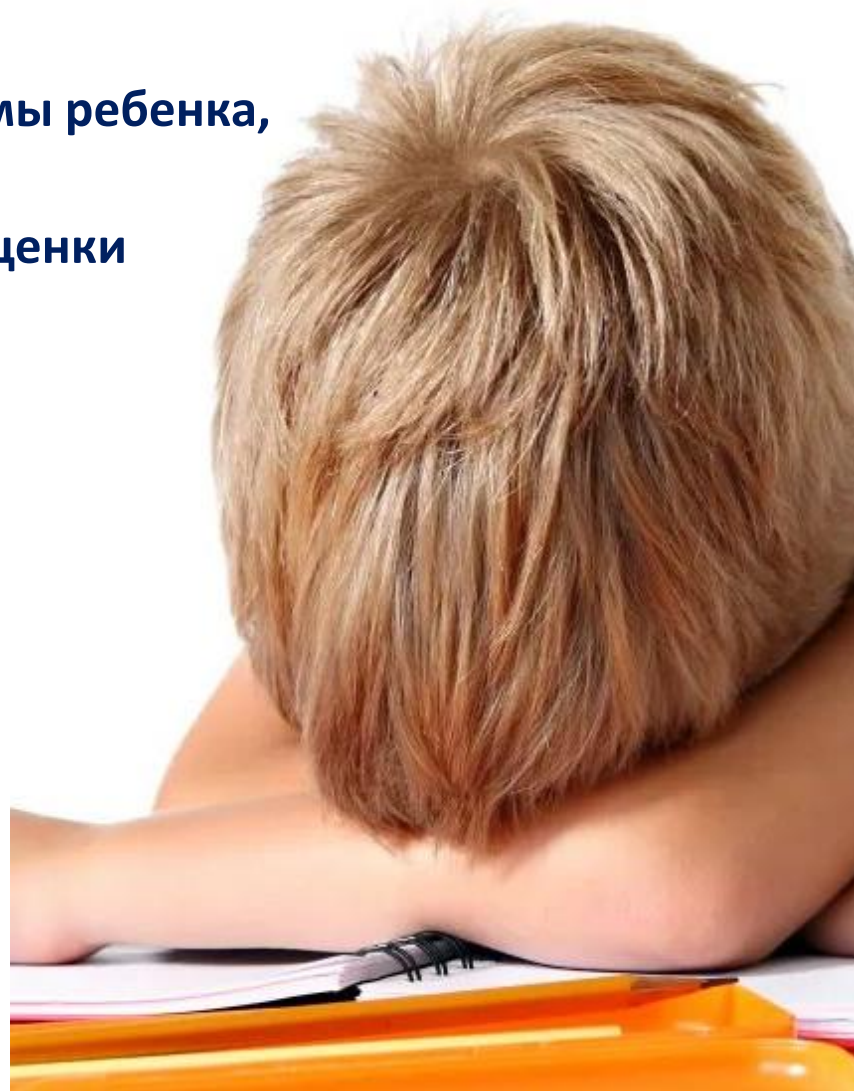
УРОВЕНЬ СТРЕССА (ТРЕВОЖНОСТИ) ПЕРЕД ОЛИМПИАДОЙ

зависит

- ❖ от интеллектуальной готовности к олимпиаде,
- ❖ силы нервной системы ребенка,
- ❖ уверенности в себе,
- ❖ адекватности самооценки



Если следующая олимпиада пройдет до того момента, когда уровень ситуационной тревожности придет в норму, ребенок не сможет полностью самореализоваться, что скажется на конечном результате





СИТУАТИВНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

младших школьников перед олимпиадой



⚙️ → В какой-то степени может уберечь ребёнка от ошибки (чувствуя тревогу, старается сфокусироваться и перепроверить все)

⚙️ → Может служить мотиватором к достижению цели

⚙️ → Является «лучшим учителем», ведет к более разумному решению и способствует личностному росту



⚙️ → Напряженность и тяжелые предчувствия (мысли о неудаче до олимпиады)

⚙️ → Сомнения в собственных знаниях и умениях, чувство неполноценности в сравнении с другими

⚙️ → Излишняя озабоченность возможной критикой в свой адрес

⚙️ → Снижение концентрации и работоспособности

⚙️ → Чувство растерянности

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ детей к олимпиадам

РАЗДЕЛ 2





УСПЕШНОСТЬ участия
ребенка на олимпиаде зависит
от **ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ,**
ФИЗИЧЕСКОЙ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ

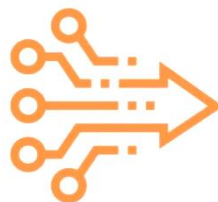
КОМПОНЕНТЫ ГОТОВНОСТИ

к олимпиадам



1

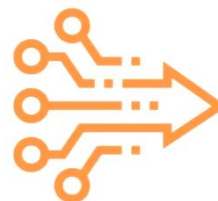
Поведенческий



опыт участия в конкурсном мероприятии

2

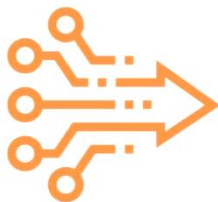
Эмоциональный



индивидуально-личностные особенности ребенка, его отношение к олимпиаде

3

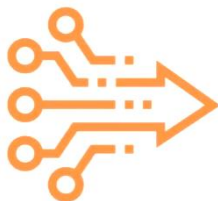
Когнитивный



объём знаний, необходимый для участия в олимпиаде

4

Регулятивный



умения и навыки саморегуляции





ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ребенка, значимые на олимпиадах

Высокий уровень
самоорганизации

1

Высокая и устойчивая
работоспособность

2

Четкость, комбинаторность,
нестандартность мышления

3

4

Высокий уровень концентрации
внимания, произвольности

5

Сформированность
внутреннего плана действий

6

Сформированность навыков
эмоциональной саморегуляции,
стрессоустойчивость

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ К ОЛИМПИАДАМ: назначение, структура, векторы и инструменты психологической поддержки

РАЗДЕЛ 3






ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА детей к олимпиадам









ЦЕЛЬ: снятие высокого уровня тревожности и профилактика эмоционального напряжения перед олимпиадой, развитие уверенности в себе, раскрытие внутренних ресурсов, формирование положительной мотивации к участию в предметных олимпиадах

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

включает:

-  необходимость четких указаний по поводу того, что и как необходимо делать;
-  описание детям обстановки, в которой будет проводиться олимпиада;
-  ознакомление с регламентом проведения олимпиады и критериями оценки олимпиадных работ

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ может

-  провести диагностику мотивов участия в олимпиадах;
-  выделить и активизировать внутренние ресурсы и возможности личности ребенка;
-  создать позитивный эмоциональный настрой;
-  снизить страхи, тревоги;
-  обучить эмоциональной саморегуляции, приемам волевой мобилизации, управления психофизическим состоянием;
-  обучить способам эффективного запоминания, навыкам логической обработки материала



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА участников олимпиад

Это **КОМПЛЕКС МЕР**,
направленных на достижение эффективной деятельности
ребенка в период тренировок и олимпиад;
формирующих умения целенаправленно отслеживать
и корректировать собственные психологические реакции

Составляющие психологической поддержки:

1. Общее психологическое сопровождение
2. Психологическая подготовка к конкретной олимпиаде
3. Оперативная психологическая помощь



**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА
НЕ ДОЛЖНА ПЕРЕХОДИТЬ В ОПЕКУ,**
когда формируются обратные
самостоятельности и уверенности качества
(зависимость, пассивность, тревожность)

Постоянная
Ситуативная
Поэтапная

- ⚙ в период подготовки к олимпиаде
- ⚙ непосредственно перед олимпиадой
- ⚙ по результатам участия в олимпиаде



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА включает:

- **ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ** участников олимпиад (усвоение специальных знаний и умений с целью самостоятельного использования их в подготовке и непосредственно в соревновательной деятельности);
- **ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ РЕСУРСОВ** обучающихся;
- **ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ** личности, способной противостоять сбивающим предсоревновательным и соревновательным факторам и успешно решать поставленные задачи



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВЕКТОРЫ

психологической поддержки:

взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью **УКРЕПЛЕНИЯ ЕГО САМООЦЕНКИ**;
помогает ребенку **ПОВЕРИТЬ В СЕБЯ И В СВОИ СПОСОБНОСТИ**;
помогает **ИЗБЕЖАТЬ ОШИБОК**;
ПОДДЕРЖИВАЕТ ребенка при неудачах







ИНСТРУМЕНТЫ

психологической поддержки:

 отдельные семантические структуры
речевого сознания **ВЕРБАЛЬНОГО УРОВНЯ** –

слова («прекрасно», «здорово», «молодец» и др.),
высказывания («Ты делаешь это очень хорошо»,
«Я горжусь тобой», «Это действительно прогресс»,
«Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему»)

 **НЕВЕРБАЛЬНОГО УРОВНЯ** – **прикосновения** (дотронуться
до руки, похлопать по плечу, мягко поднять подбородок,
обнять ребенка, крепко пожать), **выражение лица**
(улыбка, подмигивание, кивок головой, смех)

 **ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО УРОВНЯ** – **совместные действия**,
физическое соучастие (сидеть, стоять рядом с ребенком,
слушать его, играть с ним,
мягко вести его за руку,
рисовать вместе с ним)



МЕХАНИЗМЫ

психологической поддержки



признание,



принятие,



одобрение,



доверие,



эмпатия,



сочувствие,



авансирование успеха,



похвала,



доброжелательный тон
в общении

СПОСОБЫ НОРМАЛИЗАЦИИ эмоционального состояния ребенка перед олимпиадой

РАЗДЕЛ 4





Чтобы ребенок успешно решил олимпиадные задачи, важно **СФОРМИРОВАТЬ** у него **УСТАНОВКУ**:
«Ты сможешь это сделать»;

ПОДДЕРЖИВАТЬ СЛОВЕСНО:
применять вселяющие уверенность выражения:

- ❖ «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»,
- ❖ «У тебя отлично это получится»,
- ❖ «Ты знаешь это очень хорошо».

Помощь ребенку в НОРМАЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ



Отвлечь от волнующей темы, переключив на другой вопрос (серьезный или несущественный). Можно обратить внимание на интерьер помещения, людей, собравшихся в нем



В состоянии сильного возбуждения, если возможно, нужно выйти из помещения (в другую комнату, кабинет или на улицу)



Помочь сконцентрироваться на своем дыхании. При волнении дыхание, как правило, учащается, поэтому замедлив процесс вдоха и выдоха, можно повлиять и на собственное состояние



Предложить применить приемы визуализации: представить, что цель достигнута и необходимо сделать совсем немного: переписать решение олимпиадных задач в бланк ответов



Предложить выпить воды, сосредоточив внимание на каждом глотке. Это поможет успокоиться, отвлечься от проблемы и сконцентрироваться на волнующем вопросе



Воду можно использовать внешне (умыться, помыть руки), понаблюдать за стекающими струями воды

УПРАЖНЕНИЯ

для психологической
подготовки детей
к олимпиадам

РАЗДЕЛ 5





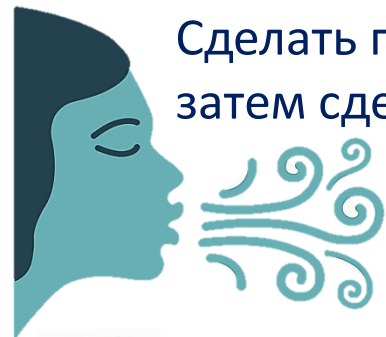
УПРАЖНЕНИЯ

на расслабление
с помощью
дыхательных техник



Упражнение «ГЛУБОКОЕ» ДЫХАНИЕ».

Сделать глубокий вдох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.



Упражнение «ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА».

Взрослый: «Проведем дыхательную гимнастику. Еще в древних китайских трактатах о здоровье говорилось, что каждый звук имеет значение. Звук [ч] снимает тревогу. Звуки [й, а] гармонизируют работу всего организма и даже избавляют от боли. Вдохни через нос и на выдохе произнеси эти звуки». Повторить упражнение несколько раз.



Упражнение «РЕГУЛЯЦИЯ ДЫХАНИЯ»:

вдох на 4 счета,
задержка дыхания на 4 счета,
выдох на 4 счета,
задержка дыхания на 4 счета.
Необходимо сделать 3-4 цикла.



Упражнение «ВВЕРХ ПО РАДУГЕ».

Взрослый: «Встань, закрой глаза, сделай глубокий вдох и представь себе, что с этим вдохом ты взбираешься вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаешь с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза».

Повторить упражнение 3 раза.



Дыхательные упражнения важно проводить грамотно и дозированно!



Упражнение «ДЫХАТЕЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ».

Сядь удобно.
Закрой глаза.
Постарайся расслабить свои мышцы,
начиная с ног и заканчивая лицом,
сохраняй их расслабленными.
Дыши носом.
Когда выдохнешь, мысленно скажи: «Раз».
Например: вдох – выдох – «раз» и т. д.
Дыши легко и естественно.



**Упражнения нужно выполнять
до достижения
ОПТИМАЛЬНОГО**

психоэмоционального состояния!



Упражнение «ВОЗДУШНЫЙ ШАР».

Встань, закрой глаза, руки подними вверх,
набери воздух. Представь, что ты – большой
воздушный шар, наполненный воздухом.
Постой в такой позе 1-2 минуты,
напрягая все мышцы тела.

Затем представь себе, что в шаре появилось
небольшое отверстие. Медленно начинай
выпускать воздух, одновременно
расслабляя мышцы тела: кисти рук,
затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д.

Запомни ощущения в состоянии
расслабления.





УПРАЖНЕНИЯ

на мышечное расслабление
и релаксацию



Упражнение «СВОБОДНОЕ ДВИЖЕНИЕ».

Исходное положение стоя: руки опущены, расслаблены, ноги чуть согнуты в коленях и тоже расслаблены.

Начинай «трясти» кисти рук, постепенно присоединяй локти, предплечья, плечи, ноги, туловище.

Представь, что все негативное, все «зажимы» ты стряхиваешь (при желании можно добавить голос).

Чтобы в конце упражнения помочь детям сконцентрировать внимание, можно несколько раз медленно, глубоко вдохнуть и выдохнуть.

Упражнение можно выполнять из положения сидя или из положения стоя».



Упражнение «СОСУЛЬКА».

Встань, закрой глаза. Руки подними вверх. Представь, что ты – сосулька или мороженое.

Напряги все мышцы своего тела.

Запомни эти ощущения.

Замри в этой позе на 1-2 минуты.

Затем представь, что под действием солнечного тепла ты начинаешь медленно таять.

Расслабляй постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомни ощущения в состоянии расслабления.

Выполняй упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.



Упражнение «РАССЛАБЛЕНИЕ» .

Закрой глаза. Прислушайся к звукам за окном.
Прислушайся к звукам, наполняющим это здание,
но находящимся за пределами этой комнаты.
Прислушайся к звукам, наполняющим эту комнату.
Прислушайся к тому, что происходит в твоём теле.
Прислушайся к своему дыханию.
Не задерживай и не убыстряй его.
Не надо ничего менять, просто прислушайся.
Услышь биение своего сердца в груди.
Услышь биение сердца в других частях своего тела.
Открой глаза.



Упражнение «ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ».

Исходное положение стоя:
руки опущены, расслаблены,
ноги чуть согнуты в коленях и тоже
расслаблены.
Делать скручивающие повороты
вправо-влево.
Опущенные руки свободно
залетают за спину.
Синхронно совершать
повороты головы.
Один цикл – это поворот
вправо и влево.
Делать 24-28 циклов.





УПРАЖНЕНИЯ

на поиск ресурсов



Упражнение

«РЕСУРСНЫЕ ОБРАЗЫ».

Вспомни или придумай место, где ты чувствовал(а) бы себя в безопасности и тебе было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д.

Представь, что ты находишься в этом месте.

Ощути запахи, прислушайся к шелесту травы или шуму волн, посмотри вокруг, прикоснись к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны.

Постарайся представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.



Упражнение «ВОЛШЕБНЫЙ КРУГ».

Представь перед собой нарисованный круг. Вспомни ситуацию, которая была для тебя приятной, успешной, где ты был(а) на высоте, на волне успеха, где проявились все твои способности.

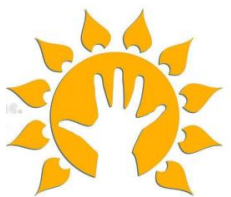
Мысленно войди в круг. Стоя в кругу, постарайся усилить эти приятные ощущения, стараясь в деталях вспомнить, что ты в той ситуации видел(а), слышал(а), чувствовал(а), ощущали(а). На пике ощущений сожми правый кулак.

Мысленно выйди из круга, разожми кулак, перенесись в сегодняшний день.

Вспомни свою проблему. Войди мысленно в круг, стараясь представить свою проблему и, одновременно сжав кулак, вспомни свои ощущения, когда ты испытывал(а) успех, что ты видел(а), слышал(а), чувствовал(а).

Мысленно выйди из круга, перенесись в сегодняшний день.





Упражнение «МОЙ ПОРТРЕТ В ЛУЧАХ СОЛНЦА».

Подумай о том, какие качества твоей личности делают тебя сильным, успешным и уверенным в себе. Нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши своё имя или нарисуй свой портрет. Затем нарисуй лучи и вдоль лучей напиши свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы лучей было как можно больше.



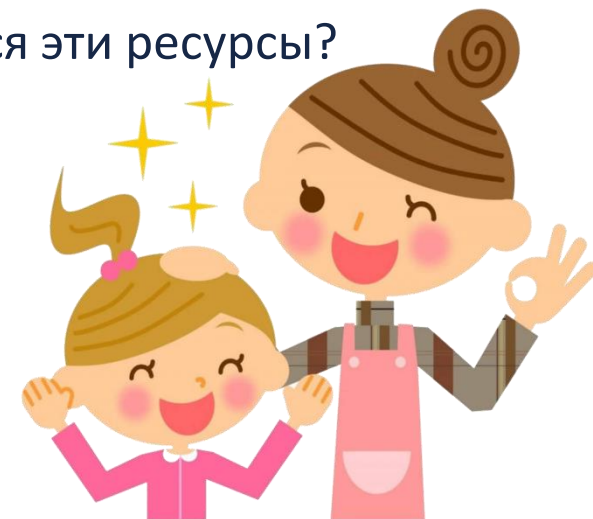
Упражнение «ОБРАЗ УВЕРЕННОСТИ».

Закрой глаза и представь, какой образ мог бы для тебя символизировать состояние уверенности. Теперь нарисуй этот образ или символ.



Упражнение «Я УМЕЮ, ЗНАЮ, МОГУ».

Раздели лист на три колонки: умею, знаю, могу. Отвечая на вопрос «Чтобы успешно пройти конкурсное испытание, я...умею/знаю/могу...», заполни их. Посмотри внимательно на эти листочки и оцени свои знания, умения, потенциал. Подумай, как можно усовершенствовать свои знания и умения на основе имеющихся ресурсов. В чем заключаются эти ресурсы?





Упражнение «МОЙ ТАЛИСМАН».

Сейчас мы будем создавать собственный талисман по особому рецепту. Возьми пластилин.

Выбери два цвета: первый будет соответствовать волнению, второй — спокойствию.

Возьми нужное количество каждого цвета (ассоциация с соотношением волнения/спокойствия), для того чтобы слепить свой талисман из этих кусочков пластилина.

Далее взрослый помогает детям рассказать о своем талисмане, оказывает поддержку.

ВОПРОСЫ ДЛЯ АНАЛИЗА УПРАЖНЕНИЯ:

- Что было легко, а где почувствовал(а) трудности?
- Как упражнение может помочь?

Если ребенок не скажет, ему нужно подсказать: представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.



Упражнение «КАЛОША СЧАСТЬЯ».

Напишите сложные ситуации, с которыми вы сталкивались на олимпиаде.

Каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке. Вам нужно сразу закончить фразу позитивно.

Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними.





УПРАЖНЕНИЯ

на саморегуляцию
и снятие волнения



**УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГАЮТ
осознать собственные чувства,
связанные с волнением,
вербализовать их**



Упражнение «КАК Я СПРАВЛЯЮСЬ С ВОЛНЕНИЕМ»

Каждый из участников по кругу называет свои способы управления чувствами и переживаниями в волнующие для него моменты. Составляется общий список на доске. Эти способы обсуждаются, выделяются те, которыми пользуются несколько детей из группы, а также оригинальные способы.



Упражнение «ПРОЩАЙ, НАПРЯЖЕНИЕ!»

Сейчас мы с тобой поиграем. Возьми газетный лист, скомкай его и вложи в это все свое напряжение. Закинь подальше.



Упражнение

«КАК ВЫГЛЯДИТ МОЁ ВОЛНЕНИЕ»

Прошу вас выйти в игровую зону. Сейчас я буду называть чувство, а вы вспомните, как себя ведете, когда у вас появляется такое чувство. Движениями, мимикой покажите его. Вы можете свободно перемещаться по аудитории, но не можете дотрагиваться до другого человека.

Итак, представьте и покажите, что вы

- спокойные (дети показывают), а теперь взволнованные (дети показывают);
- спокойные, а теперь очень взволнованные;
- спокойные, а теперь немного взволнованные.

Важно, чтобы ребята перечислили как можно больше проявлений волнения: не только те, которые они показывали здесь, но и те, какие встречали в жизни. Обратите внимание детей, что у каждого волнение проявляется по-разному.



УПРАЖНЕНИЯ

на нормализацию
эмоционального состояния
после олимпиады



Упражнение

«НЕ ХОЧУ ХВАЛИТЬСЯ, НО...»

Каждый из вас по-разному переживает свое участие в олимпиадах. Чтобы поделиться своими ощущениями проведём такое упражнение: нужно будет каждому поочерёдно говорить две фразы «У меня сегодня ...» и «Не хочу хвалиться, но ...».



Упражнение

«Я ХВАЛЮ СЕБЯ ЗА ТО, ЧТО...».

Ты прошел не самое легкое конкурсное испытание. Похвали себя.
Для этого продолжи фразу:
«Я хвалю себя за то, что...»

Методика СТИРАНИЯ СТРЕССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ ИЗ ПАМЯТИ (визуализация)

Сядь и расслабься. Закрой глаза.
Представь перед собой чистый альбомный
лист, карандаши, ластик.
Мысленно нарисуй негативную ситуацию,
которую необходимо забыть.
Это может быть реальная картинка,
образная ассоциация, символ и т. д.

Мысленно возьми ластик и начинай
последовательно «стирать» с листа бумаги
созданную негативную ситуацию.
«Стирай» до тех пор, пока картинка
с листа не исчезнет.

Открой глаза.

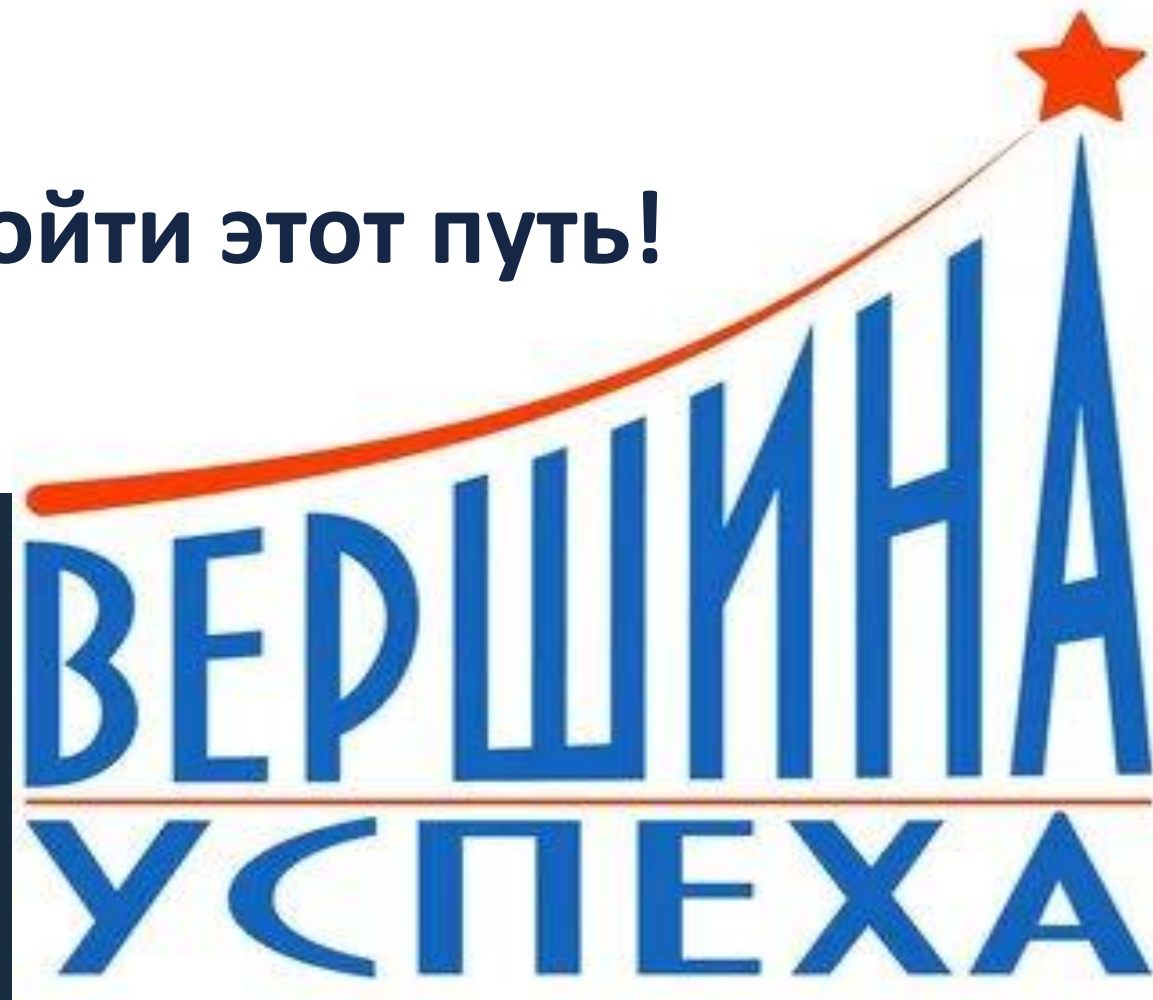


Вместо ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Уверенность Сопровождение Преодоление
Помощь Талант Испытание Знания
Способности Поддержка Сотрудничество
Траектория Упорство Совершенствование Достижения
Олимпиада
Терпение Целеустремленность Успех Одобрение
Удача Интерес
Радость Ребенок Желание
Стремление Спокойствие Возможности
Одаренность
Победа Подготовка Открытие
События Самообладание Умение
Настойчивость

ПУТЬ К УСПЕХУ на предметных
олимпиадах **НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ.**

ПОМОГИТЕ ребенку пройти этот путь!





Список использованной литературы:

❖ Аминов У. К., Аминова Д. К., Цахаева А. А., Методологизм различения феномена психологической поддержки и психологического сопровождения в отечественной практике // Успехи современной науки и образования. 2016. № 10. Т. 4. С. 196-201.

❖ Бабаева Ю. Д. Особенности развития эмоциональной сферы одаренных детей и подростков // Одаренный ребенок. 2003. № 1. С. 6-24.

❖ Борисова Т. М. Участие ребенка в публичных мероприятиях – выставках-конкурсах: проблемы подготовки и психологического сопровождения // Осовские педагогические чтения «Образование в современном мире: новое время – новые решения. 2014. № 1. С. 613-617.

❖ Воробьева Н., Панина Т. Готовность № 1. Психологическая программа подготовки детей к экзаменам, олимпиадам, проверочным работам // Школьный психолог. 2014. № 1. С. 53-55.

❖ Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. СПб.: Речь, 2004. 256 с.

❖ Ильясов Д. Ф., Селиванова Е. А. Психолого-педагогическая поддержка одаренных старшеклассников в ситуации конкурсных испытаний // Фундаментальные исследования. 2014. № 12. С. 174-178.

❖ Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб. : Питер, 2013. 192 с.

❖ Подготовка младших школьников к олимпиаде по математике «Пять с плюсом»: метод. рекомендации педагогам начального общего и доп. образования / Н. А. Аникеев, К. А. Аникеева, Е. В. Макарова. Сочи: МБУ ДО ЦТРИГО г. Сочи, 2022. 50 с.





Список использованной литературы:

- ❖ Программа психолого-педагогического сопровождения одаренных старшеклассников в период подготовки и проведения олимпиад «Ресурсы эмоциональной устойчивости» / Сост. Быкова Е. А. Курган, 2019.
URL: http://centr45.ru/data/programma_resursyi_emotsionalnoy_ustoychivosti.pdf

- ❖ Психология одаренности детей и подростков: учеб. пособие / Ю. Д. Бабаева, Н. С. Лейтес, Т. М. Марютина и др. М.: Изд. центр «Академия», 2000. 336 с.
- ❖ Селиванова Е. А., Андреева Н. Ю. Психолого-педагогическое сопровождение одаренных старшеклассников и педагогов-тьюторов при подготовке к олимпиаде // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 2.
- ❖ Черепанова Е. М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку: Кн. для школьных психологов, родителей и учителей. М.: Академия, 1997. 96 с.

Электронные ресурсы:

1. <https://pandia.ru/text/80/204/21508.php>
2. <https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2019/09/15/pamyatka-dlya-obuchayushchihsya-po-snizheniyu>
3. <https://infourok.ru/treningovoe-zanyatie-po-snyatiyu-napryazheniya-pered-olimpiadoy-ya-pobeditel-3534915.html>
4. <https://ppt-online.org/381477>





ПРИСУНКИ

Слайд 1: https://hi-in.facebook.com/sochiuniversity/posts/?ref=page_internal (логотип СГУ)

<https://gendalf.ru/upload/iblock/b00/2017-12-08-top.png> (кубок)

Слайд 2: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/5/56/Emoji_u1f6c5.svg/800px-Emoji_u1f6c5.svg.png (чемодан с ключом)

<https://rodnik-nsk.ru/wp-content/uploads/2021/04/rodnik-logo-1024.png> (девушка)

<https://polymer.by/upload/iblock/fdd/sprite-main.png> (галочка)

Слайд 3: https://www.pngitem.com/pimgs/m/184-1849106_customer-analytics-icon-png-download-customer-analysis-png.png (человечки с лупой)

<https://img2.freepng.ru/20180426/fsq/kisspng-baggage-bag-tag-hotel-travel-luggage-scale-5ae1b8ae1b1179.9759059915247423181109.jpg> (чемодан)

Слайд 4: https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/98843/pub_5c420e3bd4fdd900b0ce7e0e_5c421bff10247700ac99d81d/scale_1200 (девочка нервничает)

Слайд 5: <https://e7.pngegg.com/pngimages/204/785/png-clipart-severe-anxiety-depression-hypnotherapy-fears-phobias-and-rituals-horton-love-text.png> (человек на стуле)

<https://detkiportal.ru/wp-content/uploads/2018/04/adaptatsiya-k-shkole-32-870x500.jpg> (девочка)

<https://cdns.klimg.com/newshub.id/real/2015/02/16/62860/sleep1.jpg> (мальчик думает)

<https://avatars.mds.yandex.net/i?id=74003449d18d97ca1bfc468eefc60394-5656091-images-thumbs&n=13> (мальчик думает 2)

Слайд 6: <https://avatars.mds.yandex.net/i?id=163833021e3feb116f23a14ea9c2616b-5877126-images-thumbs&n=13> (картинка с девушкой)

https://www.pclipart.com/picdir/big/187-1879692_before-stress-icon-png-clipart.png (картинка с красным человечком)

<https://forma-slova.com/f/a53b97a83a444e825f5e763f4b1c15b7.jpg> (человечку плохо)

Слайд 7: <https://av808.ru/upload/medialibrary/db0/organaizer.png> (галочка)

<https://fireseo.ru/wp-content/uploads/2017/06/logo.png> (лампочка)

<https://avatars.mds.yandex.net/i?id=9ffaa3f7b9623d438da0cf9f9bcde191-5916763-images-thumbs&n=13> (мальчик устал)

Слайд 8: <https://avatars.mds.yandex.net/i?id=65668019585b8fbeat93942ac3e94311-5289055-images-thumbs&n=13> (камера)

<https://us.123rf.com/450wm/blankstock/blankstock1812/blankstock181200969/112839591-edit-user-line-icon-profile-avatar-with-pencil-sign-male-person-silhouette-symbol-colorful-outline-c.jpg?ver=6> (человечек)

<https://sun9-8.userapi.com/sun9-46/impf/c639131/v639131637/38f52/oCbWAPbJ5ek.jpg?size=300x300&quality=96&sign=37d66b811fafec31ddeccead095ebf53&type=album> (плюс)

<https://a.d-cd.net/48a3a19s-960.jpg> (минус)

http://cdn.onlinewebfonts.com/svg/img_65329.png (винтик)

Слайд 9: https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1889318/pub_6114fa4e1bb82e33ef251d24_6114fae7945daa06bc8c74e5/scale_1200 (девочки)

Слайд 10: <https://avatars.mds.yandex.net/i?id=609e14c582a926f0b7176c7b0798a9cf-4304678-images-thumbs&n=13> (дети в форме)

http://svt19.ru/wp-content/uploads/2022/03/serebrjanaja_sova.jpg (дети с медалями)

<https://i.pstimaj.com/img/75/0x0/5ade451bae298b8e00129489.jpg> (человечек с факелом)



Р И С У Н К И

Слайд 11: <https://cdn2.iconfinder.com/data/icons/lined-abstract-electronics/48/09-256.png> (стрелка)

<https://webstockreview.net/images/clipart-exercise-group-fitness-17.png> (три человечка)

Слайд 12: <https://yt3.ggpht.com/yt3/AAUvwnimAcTd1PSqgbSnMT4dU-2ET8zmtmoIYPSJYXhd=s900-c-k-c0x00ffffff-no-rj> (человечки на пьедестале)

<https://www.downloadclipart.net/large/infographic-chart-transparent-background.png> (рамка)

Слайд 13: https://img.mako.co.il/2016/10/29/shutterstock_132928019_i.jpg (девочки)

Слайд 14: https://papik.pro/uploads/posts/2022-01/thumbs/1643622295_28-papik-pro-p-logotip-deti-29.jpg (ребенок с мамой картинка)

https://yt3.ggpht.com/a/AGF-l79ZAB0SyPdrNs4liDkYVecpi1_77wqeJOOnA=s900-c-k-c0x00ffffff-no-rj-mo (винтик)

<https://cdn2.vectorstock.com/i/1000x1000/78/41/community-care-logo-vector-7457841.jpg> (ребенок с родителем)

Слайд 15: https://www.pclipart.com/picdir/big/495-4951040_engagement-clipart-engagment-clip-art-employee-engagement-png.png (человечки несут предметы)

https://myslide.ru/documents_3/172f46a8ebfd79299bd87887e5bcd84/img2.jpg (человечек поднимается по ступенькам)

<https://ogtk.ru/files/nastavnik/logo.jpg> (человечек помогает человеку)

Слайд 16: <https://avatars.mds.yandex.net/i?id=98cb06932503f2941aeb4c04ab180f83-5910029-images-thumbs&n=13> (человечки на стрелке)

https://sun9-23.userapi.com/impf/c604628/v604628009/9925/rBjIXq25Ors.jpg?size=320x308&quality=96&sign=77f18f6b9751fd7408095177f9e5609e&c_uniq_tag=hDpNyP_7IMTWjDLOFfmljKRw7oSyz-iHBgciRHVcRNQ&type=album (девушка за компьютером)

<https://www.grazitti.com/wp-content/uploads/2016/05/gamification.jpg> (четыре победы)

Слайд 17: https://yt3.ggpht.com/a/AATXAJz5K5yu7zqBE_uJ-YWuP0GLuy0aVXPJh_kWig=s900-c-k-c0x00ffffff-no-rj-mo (человечки с плюсом)

<https://avatars.mds.yandex.net/i?id=b821e491e2b880c567b128b3352a8e73-4034258-images-thumbs&n=13> (человечек с сердцем в голове)

http://rcdo19.ru/media/zoo/images/4b059c949f15412756e28a90f620bf3a_c4b960e028bc84cb302b54c9325838e8.png (человечки на механизме)

<https://www.i-digitec.com/wp-content/uploads/2019/10/88.png> (механизм)

Слайд 18: <https://i.ytimg.com/vi/X4dSjz7BwVI/maxresdefault.jpg> (мальчик с психологом)

Слайд 19: https://stomistok.ru/assets/cache_image/images/detskaya%20stomatologiya/stomatologiya-bez-straxa-i-boli/1_510x510_9c2.jpg (девочка с мамой)

Слайд 20: <http://www.семья-уфа.рф/images/2021/133.jpg> (мальчик смотрит в окно)

<http://blog.watertech.com/wp-content/uploads/2014/07/flipped-girl0634.jpg> (девочка умывается)

<https://psy-files.ru/wp-content/uploads/a/9/3/a93f6a5eb8588ac039558680ff33e693.jpg> (ребенок медитирует)

https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0aba/00181311-a4a065bd/hello_html_79e81fd3.png (мальчик пьет)

https://utv.ru/media/uploads/2020/01/22/d76e8e2b807a450a70289c841b32f7ee_1024_683.png (ребенок выходит)

<https://thumbs.dreamstime.com/b/думать-ребенка-24827387.jpg> (ребенок мечтает)

Слайд 21: <https://neuroflex.ua/wp-content/uploads/2019/07/Dyagnostyka-rasstrojstv-obuchenyya.png> (мальчик с педагогом)



Р И С У Н К И

Слайд 22: <https://www.megaform.com/en/media/catalog/product/cache/5/image/1200x/9df78eab33525d08d6e5fb8d27136e95/8/8/88ea3538-7e34-41df-a136-81ab1a0f4d81-160829.jpg> (мальчик дует в шар)

<https://thumbs.dreamstime.com/b/little-girl-blowing-soap-bubbles-cute-47080232.jpg> (девочка надует мыльные пузыри)

<https://calgaryschild.com/images/stories/p71-SummersStressFree.jpg> (девочка дует на игрушку)

Слайд 23: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/2/2b/Emoji_u1f32c.svg/1200px-Emoji_u1f32c.svg.png (девушка дует)

https://i.ytimg.com/vi/YntvoM0h_Uw/hqdefault.jpg (радуга с облаками)

Слайд 24: <https://w7.pngwing.com/pngs/611/326/png-transparent-balloons-fly-block-the-ball-child-balloon-girl-fashion-girl-hand-orange.png> (девочка улетает с шариком)

https://sun9-4.userapi.com/imp/uoTMbNNelLiTyuqOgFeE6yh_Tlo05MwB7x5pmA/14ORX-Z5Hul.jpg?size=482x604&quality=96&sign=52f4cdbc6eb0d7aa6c2aaa2aa92bbbc&type=album (девочка дует)

https://www.maginationpressfamily.org/stressandanxietyinkids/wp-content/uploads/sites/2/2018/01/AW.P31.x5breaths_02.jpg (девочка с шариком)

Слайд 25 : https://www.school.balanceclub.ru/netcat_files/7/4/nabor_detskih_grupp.jpg (мальчик и девочка танцуют)

<https://yoga-in-greece.ru/wp-content/uploads/1/8/7/18772f77206e9edb5429f47f7da3a7e2.jpeg> (дети сидят в кругу с тренером)

Слайд 26: <https://webstockreview.net/images/olaf-clipart-animated-1.png> (Олов)

Слайд 27: <https://cdn4.imgbb.ru/user/94/949075/913604ea9a9ce5bea3473795a42733cd.jpg> (Шалтай Болтай)

https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1616406099_438989_tpsy2.jpg (образ уверенности)

Слайд 28: <http://doodoo.ru/image-2007/01-20-child-photo/child-photo-28.jpg> (мальчик с лупой)

<https://razvivalka.com/wp-content/uploads/2016/07/поможем-ребенку-стать-успешным.jpg> (мальчик с планетой)

<https://chulanchik.net/wp-content/uploads/2022/01/razvivayushhie-onlajn-zanyatiya-7-75-let-scaled.jpg> (ребенок на карандаше)

Слайд 29: [https://i.artfile.ru/1600x1200_298042_\[www.ArtFile.ru\].jpg](https://i.artfile.ru/1600x1200_298042_[www.ArtFile.ru].jpg) (дети под зонтом)

Слайд 30: https://papik.pro/uploads/posts/2022-01/thumbs/1641148263_14-papik-pro-p-detskii-risunok-krug-15.jpg (дети в кругу)

<https://us.123rf.com/450wm/biscotto87/biscotto871909/biscotto87190900096/129287559-vector-illustration-in-flat-style.jpg?ver=6> (мальчик с учителем)

Слайд 31: <https://thumbs.dreamstime.com/b/sun-logo-children-s-hand-53565064.jpg> (солнце с рукой)

https://sun3-12.userapi.com/leB_I3IGbFAOBHMnIERohSaQDK8pB05dYy5fEg/qTuObcggWLo.jpg (пазл в голове)

<https://media.istockphoto.com/vectors/target-symbol-vector-id1312402332?k=20&m=1312402332&s=612x612&w=0&h=5Puwg1yRTgW9ZolGbPbYf0Yo7YBTVAqxNWk24zHwuk=> (дарс)

<http://cdn2.mynvwm.com/wp-content/uploads/2013/10/Whats-Really-Inside-Those-McDonalds-Chicken-McNuggets.jpg> (хвалят девочку)



Р И С У Н К И

Слайд 32: http://rv-ryazan.ru/wp-content/uploads/2019/02/215979792_1_644x461_detskiy-psiholog-astana_0-800x445.jpg (девочка с фигурами из пластилина)
<https://knopka01.ru/uploads/product/948/340x340.jfif> (калоши)

https://sun9-83.userapi.com/sun9-52/imp/m_5WlzvAgo5P-5s-FlmAlRc-IsqdiHhO9dh8Q/bVClw0Q9yfs.jpg?size=604x532&quality=96&sign=755fd64c1461cb47b8cc501b0cea5dd3&type=album (дети за партой)

Слайд 33: https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0ab2/000a5769-16a7221d/hello_html_4a8b72a1.png (совместная работа мальчика и учителя)

https://papik.pro/uploads/posts/2021-11/thumbs/1637148030_6-papik-pro-p-klassnii-rukovoditel-risunok-6.png (учащиеся с учителем в кругу)

Слайд 34: https://www.clipartkey.com/mpngs/m/75-755961_meeting-round-icon-png.png (человечки беседуют)

https://flomaster.club/uploads/posts/2021-11/1636511774_13-flomaster-club-p-psikholog-illyustratsiya-krasivie-risunki-16.jpg (консультация)

Слайд 35: <https://sun9-3.userapi.com/imp/dTox0ucDn8jwjiKSDp6poSNmWSVnzEXnFEIzVw/c38tbx4DaC4.jpg?size=604x403&quality=96&sign=d0377706a05b30a469676b4604e9e8e5&type=album> (мальчик думает)

Слайд 36: <https://i.ytimg.com/vi/WxYKsl8GyyE/maxresdefault.jpg> (школьники на пьедестале)

<https://cf2.ppt-online.org/files2/slide/z/z7rxmXE5bSFNQOPI6sRZoDwWept4GAKOYhfH8J/slide-5.jpg> (человечки на разном фоне)

Слайд 37: https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1706621/pub_61a502aadcae3b66cf34a6b0_61a502ce0409a97f5acca317/scale_1200 (девочка хвалит себя)

<https://avatars.mds.yandex.net/i?id=5c22750343e4a3d367f6bf46b13bcd9e-4577767-images-thumbs&n=13> (мальчика хвалят)

Слайд 38: https://static4.depositphotos.com/1001911/345/v/450/depositphotos_3456365-stock-illustration-eraser.jpg (ластик)

https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/4453741/pub_62388dd9b70a6d2afa0067b2_62389211a012e80939781135/scale_1200 (стирает память)

https://avatars.mds.yandex.net/i?id=e5c34ccfb984774dba60d8c1cc59460b_l-5241338-images-thumbs&ref=rin&n=13&w=1003&h=1002 (мальчик думает)

Слайд 39: <https://wordcloud.pythonanywhere.com/> (облако слов)

Слайд 40: <https://avatars.mds.yandex.net/i?id=4160d54f0cca77b0370d8277cee7eb50-5843137-images-thumbs&n=13> (вершина успеха)

Слайд 41: <https://sev-euroland.ru/wp-content/uploads/2021/08/unnamed-1-768x768.jpg> (книжка)

Слайд 42: https://www.androidfreeware.net/img2/com-qa-metallurgy_material_free.jpg (книга)

**Благодарим
за внимание!**

