(cc) BY

Левина Анастасия Дмитриевна
учитель
МБОУ Видновская СОШ №7
г. Видное, Московская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ ПЕДАГОГА СО ШКОЛЬНИКОМ-ОЛИМПИАДНИКОМ

***Аннотация**: в статье рассматривается проблема работы с детьми, участвующими в различных образовательных олимпиадах. Автор акцентирует внимание на важности учета психологического состояния таких детей, что часто характеризуется высоким уровнем стресса и напряжения. Описываются методы, направленные на управление эмоциональным состоянием, включая использование упражнений для снижения стресса и развития концентрации, групповую работу.*

***Ключевые слова**: дети-олимпиадники, стрессоустойчивость, концентрация, релаксация.*

Дети-олимпиадники – это особая категория учащихся, которые проявляют высокий уровень способностей и стремятся к достижению выдающихся результатов в учебе. Работа с такими детьми требует особого внимания к их психологическому состоянию, так как они часто испытывают большое напряжение и стресс из-за высоких требований к себе и ожиданий окружающих. Также из-за чрезмерной увлеченности в свою предметную область такие дети нередко могут доходить до переутомления, что негативно сказывается как на физическом и эмоциональном состоянии ребёнка, так и на его будущих результатах, которые он от себя ожидает.

Важным аспектом работы с детьми-олимпиадниками является обучение школьника управлять своим состоянием. Для этого прежде всего необходимо определить точки А и В. Школьник должен понимать, в каком состоянии он находится и в какое состояние он хочет погрузиться прежде, чем начинать какие-либо упражнения или практики.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Основной ряд упражнений основан на телесности – опоре на своё тело и физические ощущения – и воображении. Некоторые из них могут помочь справляться со стрессом, повышать концентрацию внимания и улучшать психоэмоциональное состояние.

В основе некоторых методов борьбы со стрессом лежит концентрация на своём теле и использование прямой зависимости физического и эмоционального состояния. Одним из методов релаксации является аутогенная тренировка, основанная на сознательном применении человеком разнообразных средств психологического воздействия на собственный организм и нервную систему с целью их релаксации [1, с. 33]. Это могут быть упражнения, в которых нужно почувствовать тепло или тяжесть конечностей, попробовать нормализовать дыхание или сердечный ритм.

Еще одним полезным упражнением является метод прогрессивной мышечной релаксации. Под термином «нервно-мышечная релаксация» понимают процесс выполнения упражнений, которые снижают нервную активность [2, с. 149]. Основные практики заключаются в намеренном сокращении конкретных мышц для появления чувства расслабления. Этот метод помогает детям осознать напряжение в своем теле и научиться его снижать. Это особенно важно для детей-олимпиадников, которые часто испытывают физическое напряжение из-за интенсивной учебной нагрузки.

Довольно эффективным упражнением также является метод визуализации, построенный на воображении. Школьники могут использовать этот метод для улучшения своей концентрации и повышения мотивации. Они могут представлять себе успешное выполнение задания или достижение поставленной цели, что поможет им повысить уверенность в своих силах и повысить мотивацию к достижению успеха.

На самой олимпиаде школьники часто сталкиваются с ситуациями, когда им необходимо сохранять спокойствие и концентрацию в условиях повышенного напряжения. В этом может помочь техника глубокого дыхания, которая даст возможность справиться с этими эмоциональными состояниями, снять напряжение

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

и успокоиться. Также перед самим мероприятием можно использовать дыхательные гимнастики, способные правильно настроиться на мыслительную деятельность и улучшить эмоциональное состояние.

Кроме того, важно обратить внимание на психологическую поддержку детей-олимпиадников. Они часто испытывают большую ответственность за свои результаты и боятся не оправдать ожидания окружающих. Поэтому важно создать условия для открытого общения, где они могут высказывать свои беспокойства и получать поддержку со стороны педагогов и психологов.

Не стоит также забывать о том, что на эмоциональное состояние ребёнка напрямую влияют и родители. Педагогу стоит обсуждать с родителями то, как школьник будет готовиться к олимпиаде, дать рекомендации по интенсивности подготовки для того, чтобы ребёнок под влиянием стресса не перегрузил себя многочасовой работой. Важно также указать на то, насколько школьнику необходима поддержка со стороны взрослых, в особенности родителей.

В случае, когда сразу несколько детей участвуют в одной олимпиаде, рекомендуется провести заблаговременно групповую работу с ними. Важно дать понять школьникам, что их волнение – неотъемлемая и естественная часть соревновательного процесса, которую испытывает каждый. Необходимо дать детям возможность высказаться, показать, насколько их чувства и эмоции важны, создать комфортную обстановку. Бывает полезно за день до олимпиады собрать школьников вместе, устроив развлекательные мероприятия, при этом не сильно утомляющие. Это могут быть настольные игры, просмотр фильма и т. п. Такой перерыв перед важным событием поможет отвлечься, что может послужить отличным отдыхом для работы мозга. Также благоприятно на состоянии школьников может отразиться совместное творчество в зависимости от их интересов. Это может быть рисование, поделки, стихи или песни. При этом в случае групповой работы важно оставлять выбор ребёнку. Дети должны понимать, что на первом месте стоит их желание и их эмоции.

В заключение, работа с детьми-олимпиадниками требует особого внимания к их психологическому состоянию. Упражнения для управления состоянием школь-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ников могут помочь им справляться со стрессом, повышать концентрацию внимания и улучшать психоэмоциональное состояние. Важно создать условия для открытого общения и психологической поддержки, чтобы помочь детям-олимпиадникам развивать свои способности и достигать выдающихся результатов.

Список литературы

1. Бильданова В.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

2. Александров А.А. Аутотренинг: справочник / А.А. Александров. – СПб.: Питер, 2007. – 272 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)