



МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
Тамбовской области



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Особенности психолого-педагогического
сопровождения проектной деятельности
и подготовки обучающихся к олимпиадам

БИБЛИОТЕЧКА ПЕДАГОГА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

Тамбов 2025

Печатается по решению
экспертно-методического совета
ТОГБОУ ДО «Центр развития
творчества детей и юношества» –
Регионального модельного центра
дополнительного образования детей

Автор-составитель: Е. В. Лях

Особенности психолого-педагогического сопровождения проектной деятельности и подготовки обучающихся к олимпиадам / Авт.-сост.: Е. В. Лях ; ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Региональный модельный центр дополнительного образования детей. – Тамбов, 2025. – 44 с.

Данные методические рекомендации адресованы педагогам-психологам, социальным педагогам, классным руководителям и другим специалистам, курирующим вопросы работы с детьми, проявляющими талант и способности.

Тамбов: ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Региональный модельный центр дополнительного образования детей, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Понятие о проектной деятельности	4
Специфика проектной деятельности в дополнительном образовании	8
Психологическое сопровождение проектной деятельности обучающихся	11
Участие обучающихся в олимпиадах различного уровня	13
Участие обучающихся в конкурсах различного уровня	18
Приложения	21

*Китайская мудрость гласит:
«Скажи мне – и я забуду.
Покажи мне – и я запомню.
Вовлеки меня – и я научусь».*

Особенности психолого-педагогического сопровождения проектной деятельности и подготовки обучающихся к олимпиадам.

Понятие о проектной деятельности

Развитие интеллектуального потенциала, поиски, отбор талантливых и способных детей, оказание им поддержки в профессиональном развитии являются важнейшими задачами, стоящими перед всей системой образования. Особая роль в решении этой проблемы отводится организации проектной и учебно-исследовательской деятельности.

Проектная деятельность обучающихся является перспективной образовательной технологией, позволяющей комплексно решать вопросы обучения и воспитания в современном организованном обучении. Это стало неотъемлемой частью образовательного процесса в образовательных учреждениях различного вида с различным контингентом обучающихся.

Проектная деятельность – это познавательная, учебная, исследовательская и творческая деятельность, в результате которой появляется решение задачи, которое представлено в виде решения.

Проектная деятельность на практике воплощается в достижимые и измеримые цели – результаты. Она позволяет разносторонне развивать обучающихся в зависимости от потребностей каждого ребёнка.

Проектная деятельность *направлена* на сотрудничество педагога и обучающегося, развитие творческих способностей, является формой оценки в процессе

непрерывного образования, даёт возможность раннего формирования профессионально значимых умений, способствует развитию логического мышления, объединяет знания, полученные в ходе учебного процесса, приобщает к конкретным жизненно важным проблемам.

Проектная деятельность является одним из методов развивающего обучения, направлена на выработку самостоятельных исследовательских умений (постановку проблемы, сбор и обработку информации, проведение экспериментов, анализ полученных результатов). Она позволяет сочетать все режимы работы: индивидуальный, парный, групповой, коллективный.

Являясь интерактивным методом, *позволяет* повышать мотивацию к обучению, формировать у обучающихся комплекс умений учить самого себя. Интерактивность – взаимодействие, нахождение в режиме беседы, диалога с кем-либо (человеком) и чем-либо (компьютером).

В педагогической энциклопедии считается, что в широкий педагогический контекст проектная деятельность была введена последователем Джона Дьюи В. Х. Килпатриком, который обозначил её как от всего сердца проведённую целесообразную деятельность, производящуюся в известных общественных условиях. В литературе нет единой точки зрения, кто является автором проектной деятельности в российской школе.

Проектом часто называют любую самостоятельную работу обучающегося, скажем, реферат или доклад, но это ошибочно. Можно найти разные определения понятия «проект». Рассмотрим некоторые из них. В узком смысле проект – это совокупность документов (расчётов, чертежей и др.) для создания какого-либо сооружения, изделия, продукта.

В широком смысле проект – это работа, выполняемая одновременно (то есть имеющая определённые начало и конец) в целях получения уникального результата.

Слово «*проект*» (в буквальном переводе с латинского – «брошенный вперёд») толкуется в словарях как «план, замысел, текст или чертёж чего-либо, предваряющий его создание». В настоящее время не существует однозначного толкования сущностных характеристик проекта. *Проект понимается как:*

- конечный продукт, решение проблемы материального, социального, нравственного, исторического, научно-исследовательского и другого характера;

- форма организации занятий, предусматривающая комплексный характер деятельности всех его участников по получению конкретной продукции за заданный промежуток времени;

- дидактическое средство активизации познавательной деятельности, развития креативности и формирования определённых личностных качеств.

Общие признаки, отличающие проект от других видов деятельности:

- 1) направленность на достижение конкретных целей с определённым началом и концом;

- 2) ограниченная протяжённость по срокам, стоимости и ресурсам;

- 3) неповторимость и уникальность (в определённой степени);

- 4) комплексность – наличие большого числа факторов, прямо или косвенно влияющих на прогресс и результаты проекта;

- 5) правовое и организационное обеспечение – создание специфической организационной структуры на время реализации проекта.

Основные требования к использованию метода проектов и самой проектной деятельности:

- наличие значимой в исследовательском творческом плане проблемы;

- теоретическая, познавательная, практическая важность предполагаемых результатов;
- самостоятельная индивидуальная, парная, групповая деятельность участников проекта;
- структурирование содержательной части проекта с указанием поэтапных результатов;
- использование различных исследовательских методов.

Целью проектной деятельности является понимание и применение обучающимися знаний, умений и навыков, приобретённых при изучении различных предметов (на интеграционной основе).

Задачи проектной деятельности:

- обучение планированию (обучающийся должен уметь чётко определить цель, описать основные шаги по достижению поставленной цели, концентрироваться на достижении цели на протяжении всей работы);
- формирование навыков сбора и обработки информации, материалов (обучающийся должен уметь выбрать подходящую информацию и правильно её использовать);
- умение анализировать (креативность и критическое мышление);
- умение составлять письменный отчёт (обучающийся должен уметь составлять план работы, предоставлять чётко информацию, оформлять сноски, иметь понятие о библиографии);
- формировать позитивное отношение к работе (обучающийся должен проявлять инициативу, энтузиазм, стараться выполнить работу в срок в соответствии с установленным планом и графиком работы).

Осваивая способы проектной деятельности, обучающиеся смогут развивать умения, которые пригодятся им в будущем. К таким умениям относят:

- умение анализировать проблемные ситуации;
- умение проектировать цель;

- умение разрабатывать гипотезу;
- умение планировать достижение целей;
- умение оценивать способы решений и делать обоснованный выбор;
- умение ставить и решать познавательные задачи;
- умение эффективно работать в группе.

Проектный (итоговый) продукт должен соответствовать определённым требованиям: быть эстетичным, удобным в использовании и соответствовать целям проекта.

Таким образом, создание условий для организации и реализации проектной деятельности – актуальная задача современной образовательной системы, потому что именно проектная деятельность позволяет учащимся не только формировать предметные и метапредметные умения и навыки, но и эффективно применять их на практике.

Специфика проектной деятельности в дополнительном образовании

Дополнительное образование детей – одна из важнейших составляющих образовательного пространства в современном российском обществе. Оно социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны государства как система, органично сочетая в себе воспитание, обучение и развитие личности ребёнка.

В контексте проектной деятельности дополнительное образование оказывается в более выигрышном положении, чем общеобразовательная школа. Ещё одним неоспоримым преимуществом можно считать то, что по своему содержанию дополнительное образование детей является всеохватывающим и вариативным.

Так как дополнительное образование не подвержено ограничениям и требованиям, предъявляемым к общеобразовательной школе, есть возможность создать поистине уникальную среду, в которой дети становятся двигателями и генераторами идей, а педагог берёт на себя направляющую

и консультирующую роль. Таким образом, дети имеют возможность испытать на практике, что означает выбрать себе интересующую деятельность, и взять на себя обязательство по её выполнению перед коллективом сверстников и педагогом.

Главное назначение проектной деятельности в дополнительном образовании состоит в том, чтобы научить детей самостоятельно овладевать практическими навыками и организовывать познавательный процесс на всех стадиях обучения (от идеи создания объекта до его применения в жизни). Такой результат достигается благодаря трём главным *функциям*, которые выполняет проект:

- развивающей – обучающиеся отрабатывают навыки выбора одного решения проблемы из множества существующих вариантов, а затем в краткосрочном и долгосрочном периоде оценивают эффективность принятого решения;

- образовательной – состоит в знакомстве с новыми знаниями, терминами и умениями (причём нужную информацию обучающийся ищет самостоятельно, а педагог только направляет в правильное русло);

- воспитательной – развития у детей личных качеств, способствующих их успеху в будущем (ответственность, деловая активность, предприимчивость).

Сочетание этих трёх функций учит детей рассматривать свою жизнь в качестве глобального макропроекта, благодаря чему они сразу расставляют приоритеты, грамотно и методично решают поставленные задачи и добиваются успеха.

Специфика проектной деятельности в дополнительном образовании состоит в том, что получаемые в ходе работы знания и умения должны быть новыми для обучающихся, но в то же время им необходим хотя бы базовый опыт и минимальный уровень готовности. В противном случае задача окажется непосильной для выполнения, и дети

быстро потеряют к ней интерес. Избежать такой проблемы помогает следование стандартным этапам *работы над проектом*:

- Проблематизация – формулировка главной проблемы. Она должна побуждать обучающего к действию, мотивировать к преодолению трудностей.

- Целеполагание или преобразование проблемы в личную цель ребёнка или группы детей, формирование идеи ожидаемого результата.

- Планирование – разбивка всего хода решения задачи на последовательные шаги. Такая детализация работы помогает правильно распределить ресурсы (время, сырьё, усилия участников) и способы создания проектного продукта, составить график выполнения работ.

Таким образом, одна из главных *задач педагога* при организации процесса обучения заключается в том, чтобы обучающийся на занятии испытывал интерес, озадаченность неразгаданной проблемой, радость самостоятельно сделанного открытия. В процессе обучения новое всегда притягивает обучающихся, но, столкнувшись с трудностями, с однообразием, ребёнок постепенно теряет интерес и желание учиться. Одних способностей и стараний педагога недостаточно для учебного процесса. Должна работать связь «ученик – педагог», «педагог – ученик».

Для ребёнка проект – это возможность максимального раскрытия своего творческого потенциала. Это деятельность, которая позволяет проявить себя индивидуально или в группе, попробовать свои силы, приложить свои знания, принести пользу, показать публично достигнутый результат. Это деятельность, направленная на решение интересной проблемы, сформулированной самими учащимися. Результат этой деятельности – найденный способ решения проблемы – носит практический характер и значим для самих открывателей.

Для педагога учебный проект – это интегративное дидактическое средство развития, обучения и воспитания, которое позволяет вырабатывать и развивать специфические умения и навыки проектирования: проблематизацию, целеполагание, планирование деятельности, рефлексия и самоанализ, презентацию и самопрезентацию, а также поиск информации, практическое применение академических знаний, самообучение, исследовательскую и творческую деятельность.

Виды проектов:

1. По количеству участвующих в проекте – индивидуальный, парный, групповой, коллективный проект.
2. По выбору предметно-содержательной области: монопроект (в рамках одной области) или межпредметный проект.
3. Продолжительность проекта: долгосрочный, краткосрочный или средней продолжительности.
4. Характер контактов.
5. Доминирующая в проекте деятельность и его направленность.

Психологическое сопровождение проектной деятельности обучающихся

В условиях изменения ролей педагога и ребёнка, перехода модели их взаимодействия с субъект-объектной на субъект-субъектную (повышение мотивации к обучению, активизация процесса обучения, активизация мышления, выстраивание субъект-субъектных отношений в системе «человек-природа», содействие проявлению личностных качеств, творческих способностей, стремлению к сотрудничеству и социальной активности) возникает необходимость психолого-педагогического сопровождения организации проектной деятельности в виде формирования коммуникативной культуры учащихся, грамотного выстраивания коммуникации всех участников проекта.

Психолого-педагогическое сопровождение проектно-исследовательской деятельности включает в себя:

- систематическое отслеживание психологического статуса обучающегося (совокупность психологических характеристик важнейших видов деятельности, поведения и внутреннего психологического состояния, оказывающих существенное влияние на успешность его обучения и развития);

- мониторинг динамики психического, личностного и профессионального становления обучающихся в процессе написания проектов;

- создание социально-психологических условий для развития и самореализации личности всех участников научно-исследовательской деятельности;

- оказание психолого-педагогической помощи в процессе проектно-исследовательской работы.

Психолого-педагогическое сопровождение подразумевает поддержку, помощь обучающемуся в формировании потребности в непрерывном самостоятельном творческом подходе, распространённом при приобщении к социокультурным и нравственным ценностям, необходимом для самореализации и саморазвития. Сопровождение нацеливает педагога на главное – на личность ребёнка – и требует создания таких условий, в которых он мог бы стать субъектом своей деятельности, общения и личного внутреннего мира. Задача педагога – создать условия для самоопределения, самоактуализации и самореализации через сотворчество, сотрудничество.

Психолого-педагогическое сопровождение включает в себя формирование навыков публичного выступления, позволяющих успешно презентовать проект, грамотно аргументировать свою точку зрения и отвечать на вопросы, а также управлять своим эмоциональным состоянием, что позволит справиться с волнением перед выступлением. Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение

организации проектной деятельности позволяет обучающимся более полно раскрыть свой потенциал, работая над проектом, приобрести коммуникативные навыки и умения, умения постановки задач, решения проблем, развить инициативность, оригинальность в решении и неординарность подходов.

Этапы психолого-педагогического сопровождения при создании исследовательских проектов:

- *Подготовительный* – создание условий для формирования у обучающихся мотивации для участия в научно-исследовательской работе; оказание помощи при выборе темы работы с учётом интересов, склонностей и личностных особенностей обучающихся.

- *Основной* – сопровождение обучающихся и педагогов на основных этапах работы над проектом.

- *Завершающий* – подведение итогов, анализ полученных результатов, обобщение данных.

Участие обучающихся в олимпиадах различного уровня

Необходимость психолого-педагогической работы с учащимися в ходе подготовки к олимпиадам и другим интеллектуальным соревнованиям определяется сущностью самой ситуации.

Само по себе участие ребёнка в олимпиадах различного уровня является стрессовым.

Участие в олимпиадах (а также интеллектуальных марафонах, конкурсах и т. п.) служит своеобразной психолого-педагогической диагностикой обучающихся, позволяющей проанализировать, насколько каждый из них развит интеллектуально, какие имеет интересы и предпочтения, насколько у него сформированы навыки самоорганизации, самопрезентации, какие трудности имеются. При этом педагоги могут лишний раз утвердиться в верном выборе ребёнком того или иного предмета, в совпадении его интересов и возможностей.

Олимпиады являются одной из наиболее актуальных форм работы с одарёнными и талантливыми детьми. Основными целями и задачами олимпиад являются выявление и развитие творческих способностей у детей, определение у них интереса к научно-исследовательской деятельности, создание условий для поддержки одарённых детей.

Олимпиады имеют свою специфику, предполагающую не только проверку уровня знаний, но и возможность самостоятельно проработать задания, нестандартно подходить к выполнению. Учащимся на олимпиадах необходимо не столько уметь решать задачи по образцам-алгоритмам, сколько гибко мыслить и быть сообразительными. Поэтому важно правильно разработать процесс подготовки школьников к олимпиаде с учётом их психолого-педагогических особенностей.

Предметные олимпиады школьников – это отличная возможность для каждого ребёнка проявить свои способности. Кроме этого, обучающиеся могут выбрать направление для более углублённого изучения интересующего предмета, ведь при подготовке к олимпиадам педагоги обучают школьников решению сложных задач, уделяют внимание рассмотрению дополнительных тем.

Для успешного участия в олимпиаде важны не только глубокие предметные знания, но и психологическая готовность к участию в ней. Так как олимпиада проводится в четыре этапа: школьный, муниципальный, региональный и заключительный, – необходимо понимать, что отношение к участию в каждом этапе отличается.

В ситуации олимпиад наиболее значимыми оказываются следующие характеристики ребёнка:

- высокий уровень самоорганизации;
- высокая и устойчивая самоорганизация;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- чёткость, нестандартность мышления;
- сформированность чёткого плана;
- стрессоустойчивость.

Неадекватность самооценки, завышенный или заниженный уровень притязаний, повышенная личностная тревожность могут отрицательно повлиять на результат его участия в олимпиаде. В частности, во время участия в предметных олимпиадах на ребёнке лежит груз ответственности за школу в целом. Таким образом, ситуация является весьма стрессогенной. Чаще всего предметные олимпиады проводятся в другой школе, в компании незнакомых учеников, где результаты оценивают неизвестные ребёнку педагоги, к тому же всегда олимпиада ограничена во времени. В совокупности перечисленные факторы могут привести к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Именно поэтому психологическая подготовка участников к олимпиадам является актуальной.

Итак, что необходимо для успешной подготовки школьников к олимпиадам?

1. Повышать внутреннюю мотивацию педагога к подготовке обучающихся к олимпиадам. Ведь если самому педагогу интересно, то он сможет мотивировать своих учеников.

2. Педагогу важно постоянно развиваться, самосовершенствоваться в профессиональной деятельности.

3. Подготовка к олимпиадам должна быть системной.

4. Педагог должен работать над повышением позитивной мотивационной стратегии обучающихся, чтобы они сами захотели готовиться и участвовать в олимпиаде.

5. Педагог помогает обучающимся грамотно, чётко сформулировать цели. Идеально, когда цели ребёнка и педагога совпадают и становятся общими.

6. При подготовке к олимпиаде уделять значительное внимание развитию навыков мыслительной деятельности, а не запоминанию фактического материала.

7. Обучение детей способам запоминания, навыкам логической обработки материала тоже представляется

важной задачей, поскольку в период подготовки к интеллектуальным соревнованиям ребятам приходится запоминать много информации.

8. Оказывать психологическую поддержку обучающемуся. Поддерживать ребёнка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребёнку своё удовлетворение от его достижений или усилий. Существуют слова, которые поддерживают детей, например, вместо: «Не бойся, не переживай!» – «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица. Итак, чтобы поддержать ребёнка, необходимо: опираться на сильные стороны ребёнка, избегать подчеркивания промахов ребёнка, проявлять веру в ребёнка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.

9. Научить ребёнка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

10. Для успешного участия в олимпиаде важна психологическая готовность к участию в ней.

При организации психологической подготовки обучающегося к предметной олимпиаде педагог-психолог может помочь в создании позитивного эмоционального настроя, снизить страхи, тревоги; обучить эмоциональной саморегуляции, приёмам волевой мобилизации, управления психофизическим состоянием. Для этого можно использовать возможности групповых психологических занятий с использованием тренинговых методов, методов арт-терапии, психологических упражнений, техник мышечной релаксации.

Немаловажно выработать у одарённого ребёнка ценностное отношение к себе, таланту, сформировать полное представление собственных способностей. Одарённые дети подвержены риску социальной изоляции

и отвержения сверстников. Часто окружающие люди не понимают реальный уровень знаний и способностей, для одарённого ребёнка процесс развития часто предполагается как аномальность. Таким ребятам трудно найти себе близких по духу друзей, сложно общаться со сверстниками, играть в игры, которые всем им интересны. Высокий уровень интеллекта не обеспечивает удачное общение с другими людьми, таким детям и взрослым трудно установить контакт. Несмотря на это, одарённые дети и подростки с трудностями в общении нередко успешно коммуницируют с обществом в жизни, но чаще всего – в Интернете.

Стресс – напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям.

Различают два вида стресса:

Эустресс – кратковременный, активизирующий внутренние резервы организма, заставляющий двигаться к новым достижениям, изучать новое, находить ответы на сложные вопросы, задаваемые самой жизнью.

Дистресс – это вредоносный стресс, связанный с отрицательными переживаниями и приводящий к развитию психосоматических изменений.

Признаки проявления стресса у школьника:

- бледность/краснота;
- учащение пульса;
- дрожь;
- мышечная скованность;
- сухость во рту;
- затруднение дыхания;
- расширение зрачков;
- потливость;
- трудности при глотании;
- желудочный спазм;
- тревога;

- страх;
- напряжение;
- неуверенность;
- растерянность;
- подавленность;
- беззащитность;
- паника.

Все эти признаки повышают риск развития невротических и психосоматических заболеваний. В связи с этим возникает необходимость в обучении школьников навыкам управления своим эмоциональным состоянием, способам эмоциональной регуляции при подготовке или во время олимпиады.

Работа по преодолению стрессовых ситуаций и тревожности на олимпиадах может осуществляться на трёх взаимосвязанных и взаимовлияющих уровнях:

- обучение ребёнка приёмам и методам овладения своим волнением, повышенной тревожностью;
- расширение функциональных и операциональных возможностей ребёнка, формирование у него необходимых навыков, умений, знаний, ведущих к повышению результативности деятельности;
- перестройка индивидуальных особенностей личности, прежде всего, самооценки и мотивации.

Одновременно необходимо проводить работу с семьёй школьника и его учителями с тем, чтобы они могли выполнять свою часть коррекции.

Участие обучающихся в конкурсах различного уровня

Конкурс – это соревнование, для которого характерны напряжение, приподнятое эмоциональное состояние участников, азарт, то есть всё то, что присуще состязанию. Это творческий процесс, который предполагает не только проверку уровня знаний участников; это то мероприятие, где дети попадают в нестандартную обстановку, поэтому

так важна психологическая готовность ребёнка. Уверенность в себе, эмоциональная устойчивость, умение справляться со стрессовыми ситуациями – всё это зачастую остаётся где-то в другом мире, а в моменте ребёнок теряется, испытывает страх и даже забывает то, что успел выучить. Задача педагогов – подготовить детей, чтобы они смогли достойно показать себя.

Стрессогенные факторы схожи с факторами олимпиад:

- как правило, мероприятие проходит в другом месте, где собираются незнакомые сверстники;
- конкурс проводят и затем оценивают результаты незнакомые взрослые;
- время, отводимое на решение заданий, ограничено;
- на участника возлагается груз ответственности.

Всё это может провоцировать тревогу и привести к дезорганизации ученика, к снижению концентрации внимания, работоспособности, растерянности. Из-за невозможности контролировать себя ученик может внезапно забыть всё то, что знал.

Кстати, возможность высоких достижений в жизни обеспечивает эмоциональный интеллект – самомотивация, устойчивость к разочарованию, контроль над своим эмоциональным состоянием. Участие в конкурсах и олимпиадах помогает развить все эти качества.

Как конкурсы влияют на компетенции обучающихся?

- Стимулируют активность;
- пробуждают инициативность;
- способствуют самостоятельности;
- обогащают эмоциональную жизнь;
- способствуют формированию духовной культуры;
- развивают толерантность;
- открывают способность к саморазвитию;
- развивают сотрудничество, коммуникацию с педагогами;
- пробуждают интересы и способности детей, творческую и социальную активность.

Опыт побед и поражений, который приобретает ребёнок, становясь участником конкурсов, помогает выстроить представление о собственных возможностях и самоутвердиться. Но уверенности в знаниях недостаточно – важно, чтобы он обладал психологической готовностью к участию в соревновательных и конкурсных мероприятиях.

Компоненты психологической готовности:

1. Поведенческий компонент – знание, что делать на конкурсном мероприятии, как готовиться.

2. Эмоциональный компонент – индивидуально-личностные особенности, отношение к конкурсу.

3. Когнитивный компонент – объём знаний, необходимый для участия в конкурсе.

4. Способность к саморегуляции – умения и навыки саморегуляции в период подготовки и участия в конкурсном мероприятии.

Ребёнок, психологически готовый к участию в конкурсах:

1. Уверен в своих силах.

2. Постоянно поддерживает позитивный настрой на успех.

3. Объективно оценивает свои способности.

4. Извлекает положительное из критики в свой адрес, в меру самокритичен.

5. Ценит и развивает в себе пунктуальность, обязательность, аккуратность.

6. Формирует вокруг себя интеллектуальную и творческую среду развития.

7. Ставит адекватные учебные задачи и поэтапно их решает.

8. Эффективно использует время, отведённое на подготовку к конкурсу.

9. Доводит начатое дело до конца.

Психолого-педагогическая работа с обучающимися строится по аналогии работы с детьми, участвующими в олимпиадах.

Приложения

Приложение 1

Тренинг психологической подготовки обучающихся к олимпиадам

Цель: психологическая подготовка к предметным олимпиадам обучающихся.

Задачи:

- создать позитивный эмоциональный настрой на участие в олимпиаде;
- обучить эмоциональной саморегуляции, приёмам волевой мобилизации;
- развивать память, внимание, творческое мышление;
- снизить уровень тревоги;
- научить навыкам эффективного взаимодействия;
- развивать коммуникативные способности.

Участники: обучающиеся 8-10 классов, участвующие в олимпиадах.

Необходимое оборудование: листы цветной бумаги, листы белой бумаги, фломастеры или цветные карандаши.

Информационный блок. Психолог озвучивает название тренинга, даёт краткое описание психологической готовности к олимпиаде, знакомит с правилами тренинга. Психолог говорит о стрессе, тревожности, о том, что дети чувствуют, когда принимают участие в конкурсных мероприятиях, олимпиадах. О методах профилактики негативных реакций и о методах восстановления после мероприятия.

– Ребята, как вы думаете, что такое тревожность?

(Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.)

– Как выглядит тревожный человек? *(Красное или бледное лицо, удивлённые глаза, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжённость и скованность в движениях.)*

– Как вы думаете, какие физиологические изменения происходят в его организме? (*Учащение сердцебиения и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и тому подобное.*)

Что такое тревожность. Стресс

Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх. Вслед за ними, как правило, следует собранность, сосредоточенность, концентрация. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Однако длительное пребывание в таком состоянии тоже опасно, так как приводит к состоянию ступора. Такое состояние можно называть тревожностью. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм испытывает стресс.

Стресс в переводе с английского языка обозначает «давление, натяжение, усилие».

Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Цель: научить управлять эмоциями.

Время: 10 минут.

Как разрядить негативные эмоции? Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей/семьи, которые поймут и посочувствуют.

- Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.

- Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

- Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

- Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе. Либо спокойный вдох и медленный выдох через вытянутые трубочкой губы (похоже на задувание свечи).

- Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок – смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

А сейчас выполним ряд упражнений на снятие эмоционального напряжения.

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох, спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

Игра «Ассоциации»

Инструкция: «Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Во время разминки вам нужно будет давать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий

игрок. Например, если я начинаю и говорю слово «тумбочка», то ... (имя ребёнка) говорит свою ассоциацию на это слово, например, «телевизор», а ... даёт свою ассоциацию на слово ... и так далее. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: олимпиада...»

Упражнение «Рисунок по кругу»

Участники по кругу, по очереди рисуют на одном листе, не говоря ни слова друг другу.

Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придётся взять другую карточку с новым текстом и ответить ещё раз.

Примерное содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих испытаниях...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к испытаниям...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих испытаний...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на встречу с друзьями...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих олимпиадах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

Рефлексия:

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

Упражнение «Дайте слово подсознанию»

Инструкция: расположитесь поудобнее и расслабьтесь. Закройте глаза.

- Представьте, что вы гуляете по лесу. Опишите, какой это лес. Светит ли солнце? Идёте ли вы по тропинке или сквозь чащу? Хорошо ли вам здесь?

- Вы идёте дальше и видите перед собой гору. Какая она? Что вы делаете возле горы?

- Вы идёте дальше и в траве видите ключ. Какой он? Поднимете ли вы его или пройдёте мимо? Обрадовала ли вас находка?

- Вы двигаетесь дальше, перед вами забор. Какой он: высокий, низкий, из какого материала сделан? Вам нужно перелезть через забор. Как вы это сделаете? Легко ли будете преодолевать препятствие?

- Вы идёте дальше и замечаете нору около тропинки. Большая она или маленькая? Заглянете ли вы внутрь? Вам интересно, какой зверь её вырыл?

- Вы выходите на берег реки. Представьте её себе очень отчётливо. Какая там вода, скорость течения, дно, есть ли камни на дне? Как вы переправитесь на другой берег?

- Преодолев очередное препятствие, вы видите дом. Какой он (размер, декор и т. п.)?

- На двери висит табличка. На ней написано, что дом принадлежит... вам. Из чего сделана табличка и что на ней написано?

- Вы открыли двери и вошли в дом. Осмотритесь. Уютно ли вам здесь? Чистота или ужасный беспорядок? Сколько комнат в этом доме? Какие? Назовите и опишите их. Вы поднимаетесь на чердак. Как он выглядит? Что там хранится? Порядок или, может, полно хлама?

Интерпретация результатов:

Лес – символическое отражение вашего детства и детских представлений о жизни. Чем радостнее в лесу, тем более позитивны ваши детские воспоминания; если же воображение нарисовало мрачную картину, то, возможно, ваше детство было довольно трудным, и прежние представления сказываются теперь на взрослой жизни.

Гора – символическое отражение уровня ваших притязаний. Чем выше гора, тем больше ваш уровень притязаний. Здесь главное – вернуться к своему воображению и вспомнить высоту своей горы и как вы её преодолевали. Если вы стояли возле и смотрели, то и в жизни прилагаете мало усилий, чтобы достичь своей мечты. Если вы карабкались на неё, то и в жизни вы добиваетесь всего своим упорством и трудом.

Ключ – ваше отношение ко всему новому, что приносит жизнь. Если вы подняли ключ или обрадовались ему, значит, вы как минимум готовы принимать перемены.

Забор – символ преград, которые подстерегают человека на жизненном пути. Обратите внимание, какой у вас забор – символическая изгородь или Великая Китайская стена.

Нора – ваше восприятие скрытой опасности. Если смело полезли в нору – вы безрассудный человек или чересчур любознательный.

Река – олицетворение течения вашей жизни. Вспомните, насколько стремительным вам представился поток, насколько чиста в нём вода. Камни на дне символизируют трудности, которые вы преодолеваете с детства.

Дом – это вы сами. Насколько вам нравится там, настолько же хорошо вам с самим собой.

Табличка на двери говорит о том, кем вы сами себя считаете (у кого-то написано имя-отчество, у других – все регалии и заслуги, у кого-то **сбоку** мелом нацарапаны только инициалы). Те комнаты, которые вы увидели, – это наиболее важные для вас аспекты жизни. Там, где вам нравится, – всё **хорошо**, если в какой-то комнате беспорядок, возможно, у вас проблемы в этой сфере.

Кстати... то, как вы перелезли через забор и переправились через реку, показывает, насколько легко вы преодолеваете препятствия. Если отвечали честно и у вас нет каких-то особых страхов (воды или высоты), то характер преодоления обоих препятствий будет одинаковый. Если в вашем воображении откуда ни возьмись появился помощник, материализовался мост или лодка, значит, вы мало рассчитываете на себя.

Памятка для школьника

- Соберись с мыслями. Настройся на позитивный диалог, чтобы донести результат твоей работы. Успокойся и овладей собой.

- Озвучь тему работы. Во время выступления раскрывай интригу работы: актуальность, противоречия, проблему и пр.

- Чётко сформулируй цель работы. Используй такие ключевые слова и фразы:

«Цель работы заключается в...»,

«Данная работа ставит своей целью...».

- Удели внимание практической части проекта. Не задерживайся долго на теоретическом сообщении. Слушателям важно, что сделал в данном направлении именно ты.

- Помни о главном. Расскажи основное содержание работы, её идею и суть.

- Переходи к выводам. Сформулируй наиболее важный результат работы в виде основного вывода или заключения по работе.

- Поблаговари слушателей и жюри. Завершай выступление примерно так: «Доклад закончен. Благодарю за внимание».

- Подготовься к ответам на вопросы. На вопросы отвечай с удовольствием. Долго не задумывайся. Если тебя поставили вопросами в тупик, то отметь, что это то направление, которое ты дальше можешь разрабатывать в своём исследовании.

Метод мозгового штурма

Метод мозгового штурма является одним из способов поиска новых идей. Он представляет собой способ решения проблемы или задачи на базе стимулирования творческой активности. В ходе проведения мозгового штурма участники высказывают большое количество вариантов решения, а затем из высказанных идей отбираются наиболее перспективные, удачные, практичные.

Его применение способно значительно повысить активность всех обучающихся, так как в работу включаются все ребята. Мозговой штурм является одним из методов критического мышления, направленного на активацию умственной деятельности и творческой активности учащихся. При его применении реализуются деятельностный и личностно ориентированный подходы.

Правила и этапы проведения мозгового штурма.

При одном из вариантов организации работы участники разделяются на две группы. Одни участники выдвигают идеи и предположения – создают банк идей. Вторые занимаются анализом. Соответственно, группы работают по очереди. Возможна и другая форма организации мозгового штурма, когда все участники участвуют в процессе одновременно, выступая сначала в роли генераторов идей, потом – в роли критиков.

Этапы проведения мозгового штурма:

1. Создание банка идей. Примерное время проведения – 10-15 минут. На этом этапе происходит наработка возможных решений. Чем их больше, тем лучше. Важно, чтобы учащиеся не боялись высказывать свои мысли, даже если они кажутся невероятными, фантастичными. Критика и комментирование не допускаются. Все предложения фиксируются. Дети должны знать, что каждый из них может и должен внести свой вклад в создание банка идей.

2. Анализ идей. Он занимает основное время. Происходит коллективное обсуждение, анализ и критика всех предложений. Желательно в каждой идее найти что-то положительное, значимое и рассмотреть возможность её применения в иных условиях. Возможно, для этого нужно будет её немного подкорректировать, усовершенствовать.

3. Обработка результатов. Данный этап можно провести на отдельном уроке. Из всех предложенных и рассмотренных идей выбирается самая интересная и практичная.

Преимущества и недостатки.

Использование метода мозгового штурма имеет ряд преимуществ. Он способствует развитию:

- творческого и аналитического мышления;
- коммуникативных навыков. Дети учатся не только высказывать свои мысли, формулируя их чётко и ясно, но и слушать своих одноклассников, не перебивая их и стараясь максимально вникнуть в смысл их идеи;
- фантазии и воображения;
- навыков позитивной, адекватной критики – дети учатся высказывать своё мнение и принимать мнение других.

К недостаткам метода можно отнести невозможность применения для сложных дискуссионных вопросов. Процессом достаточно трудно управлять и практически неосуществимо направить его к нужному решению. К тому же он не имеет критериев оценки высказываний, и иногда возникают трудности при выборе наиболее перспективного, интересного предложения. Мозговой штурм способствует вызову интереса к теме и определению целей её изучения. Работа при этом становится более занимательной и эффективной, а ребята проявляют свои творческие способности. Использование метода мозгового штурма позволяет продемонстрировать учащимся, что у одной и той же задачи может быть несколько различных решений, и каждое из них является правильным, просто всё зависит от конкретных заданных условий. Умение высказывать свои мысли способствует раскрепощению сознания детей, развитию их критического мышления и творческих способностей.

Занятие «Успех публичных выступлений»

Цель занятия: приобретение знаний и освоение навыков публичного выступления.

Форма работы: мини-лекция, практические индивидуальные и групповые упражнения, ролевая игра, видеосъёмка.

Необходимые материалы:

1. Проектор.
2. Видеокамера.
3. Презентация (два слайда).
4. Листы А4 по количеству участников.
5. Карандаши, фломастеры, ручки.
6. Заготовки текста для публичного выступления (интересные факты, события).

Ход занятия.

Ритуал приветствия. Каждый из участников представляется и говорит несколько слов о себе (настроение и ожидание от занятия).

Вступление. «Прекрасная мысль теряет всю свою цену, если она дурно выражена» (Вольтер). – Я думаю, что никто не будет спорить, что презентация и вообще публичные выступления – это искусство, которому можно и нужно учиться. Считать, что любой может выйти и без всякой подготовки или обучения сделать доклад или рассказать о себе самом, – очень опасное заблуждение. Умение выступать публично и проводить презентации – это необходимый навык. Как научиться выступать эффектно? Ответим на этот вопрос в мини-лекции «Семь шагов успешного выступления».

Мини-лекция. Приводятся рекомендации (шаги к успешному выступлению), на основании которых подростки сами оформляют себе памятки.

- Организация пространства. Установите необходимое оборудование и аппаратуру; потренируйтесь, как пользоваться аппаратурой; расставьте достаточное количество столов,

стульев; проверьте наличие вспомогательных материалов (маркеры, указка, губка, чистые листы бумаги и т. д.).

- У любого выступления есть начало – своего рода завязка, развитие действия и заключительная часть. Трудно сказать, которая из них является главной, но, в любом случае, весь ход презентации определяется тем, насколько удастся заинтересовать публику. Большинство людей в ожидании выступающего чаще занято пустой болтовней или лёгкими мыслями. Повернуть их внимание в свою сторону всегда можно. Оригинальное начало всегда интригует, привлекает внимание, располагает к остальной части выступления. С первых секунд выступающий должен привлечь к себе внимание и наладить контакт со слушателями, настроить аудиторию на контакт. Первые слова выступающего должны быть чрезвычайно просты, доступны, понятны и интересны (должны отвлечь, зацепить внимание). Пример: комплимент собравшимся слушателям или месту, где происходит выступление, яркая запоминающаяся цитата, удачно подобранный анекдот, случай из жизни.

- Удержать внимание аудитории. Помните, что публичное выступление не должно напоминать сеанс массового гипноза. А лучший способ усыпить аудиторию – говорить, не меняя темпа и громкости, стоять на сцене, у доски, за кафедрой, не меняя положения, или ходить, не меняя скорости движения, читать по листу. Поэтому поступайте с точностью до наоборот.

- Говорите не очень быстро, делая паузы в конце смысловых фраз, чтобы слушатели успевали осознать сказанное. Это для вас материал проговорён сорок раз, но аудитория слышит его впервые, поэтому нужно добиться ясности выражения основных мыслей вашего выступления. Стоит также учитывать, что человек забывает примерно 90 % того, что он слышит, 60 % того, что он видит, и лишь 10 % того, что делает. Простой пример: что легче забыть – рассказ о каком-нибудь событии, событие, свидетелем которого были вы сами, или событие, в котором вы участвовали? Чтобы выступление оказалось успешным,

нужно обеспечить интерактивное общение с залом. Пример: использовать фотографии, картинки, графики, схемы, диаграммы, а также очень хорошо срабатывает приём просьбы о помощи, например, дать знак, когда истекут 15 минут, – это поможет сконцентрировать внимание публики; раздать материалы и другое, спросить, не стоит ли включить дополнительное освещение, не передвинуть ли доску. Отвечая на эти вопросы, аудитория вовлекается в принятие решений, чувствует заботу о себе и собственную важность.

- Выступление – это всегда обмен оратора энергией с залом. Безусловно, максимальная отдача энергии происходит у говорящего, и, если вы в этой роли и чувствуете, что силы уходят, проще и эффективнее всего восстановить свой потенциал можно, переведя взгляд на тех, кто вас поддерживает, тех, кто вам улыбается, кивает, внимательно слушает. Именно от этих людей можно подпитаться позитивной энергетикой, вернуть себе энтузиазм и воодушевление, но таковыми, к сожалению, являются не все слушатели. Что делать, если взгляд порой выхватывает человека, который сидит с отсутствующим видом, широко зевает, разговаривает с соседом, набирает СМС-сообщения. Такой слушатель автоматически отнимает у говорящего энергию – у многих от такого просто опускаются руки. В таком случае напомните себе, что отсутствующее или расстроенное лицо не имеет к вам никакого отношения. Одна из главных ошибок – увидев недовольное лицо, всё своё внимание уделять именно такому слушателю. Этого нельзя допускать! Говорите для тех, кому важна и ценна ваша информация.

- Стоит знать и о такой особенности: люди обычно больше запоминают из начала и конца отрезка информации, чем из середины. Конец речи должен закруглить её, то есть связать с началом. В конце вы можете подытожить сказанное, высказав главную мысль выступления. Конец – разрешение всей речи, и он должен быть таким, чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего.

• Пример – произнести фразу, с которой вы начали свою речь: «Вот почему я считаю, что...» Концом может быть шутка или цитата, иллюстрирующая основной тезис выступления.

• Часто бывает так: выступающие чувствуют себя уверенно перед аудиторией. Но эти же самые люди искренне боятся перспективы отвечать на возможные вопросы. Больше всего их волнует тот факт, что может оказаться так, что они не знают ответов на некоторые из них. Вы должны понимать, что никто и не ожидает, что вы сможете ответить на все до одного вопросы. Главное, чего от вас ждут, – это честности. Никогда не смущайтесь и не говорите: «Я не знаю, что сказать в ответ на этот вопрос». В этом случае нужно ответить, что сейчас вы не можете ответить, но обязательно найдёте ответ. Возможно, найдутся слушатели, которые не согласны с чем-то в вашем выступлении. Поэтому необходимо заранее, при подготовке выступления, подготовить аргументы, которые убедят аудиторию в правильности вашей информации.

Мозговой штурм.

Инструкция: «Как бы вы организовали пространство и сделали его своим перед выступлением?» (Варианты, предложенные учащимися, записываются на доске.) Практические упражнения на артикуляцию.

1. Упражнение «Лопаточка».

Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Держать 10-15 секунд.

2. Упражнение «Лошадка».

Присосать язык к нёбу, щёлкнуть языком. Щёлкать медленно, сильно. Тянуть подъязычную связку. Прodelать 10-15 раз.

3. Упражнение «Вкусное варенье».

Высунуть широкий язык, облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта. Повторить 15 раз.

4. Упражнение «Загнать мяч в ворота».

Вытянуть губы вперёд трубочкой и длительно дуть на лежащий перед собой ватный шарик, загоняя его между двумя кубиками, стоящими впереди на столе. Методические указания: следить, чтобы не надувались щёки, для этого их можно слегка придерживать пальцами, загонять шарик на одном выдохе, не допускать прерывистую струю.

5. Упражнение «Проговаривание стиха».

Показывается слайд с текстом стиха.

Простокваши дали Клаше,

Недовольна Клаша:

– Не хочу я простокваши,

Дайте просто каши!

Дали вместо простокваши

Каши нашей Клаше:

– Не хочу я просто каши

Так – без простокваши!

Дали вместе с простоквашей

Каши Клаше нашей,

Ела, ела Клаша кашу

Вместе с простоквашей.

А поела – встала,

«Спасибо» сказала.

Ритуал прощания. Каждому из участников предоставляется возможность сказать несколько слов о занятии, собственных впечатлениях, эмоциях. Заключительные слова произносит ведущий: «Помните, что число людей, награждённых при рождении талантом оратора, очень невелико. Однако обучение, труд и практика могут из большинства из нас сделать людей с очень хорошим уровнем презентационных навыков. Оттачивайте своё мастерство на практике. Готовьтесь к каждому выступлению, а потом анализируйте свои промахи и удачи. Практика, практика и ещё раз практика...»

1. Упражнение «Лесенка успеха».

Цель: рефлексия результатов деятельности.

Инструкция: участникам раздаются листы бумаги и цветные карандаши или ручки. На листах предлагается нарисовать лестницу, каждая ступенька в которой – один из видов проделанной в ходе написания проекта работы. «По нашим лесенкам будет подниматься нарисованный человечек. Чем больше заданий выполнено, тем выше он поднимется». В конце упражнения участникам предлагается сравнить, на каких ступеньках находятся их человечки. Обсудить, по каким причинам не удалось выполнить задания (если не удалось) и что сделать для их устранения.

2. Упражнение «Дерево успеха».

Цель: рефлексия результатов деятельности.

Инструкция: на листе ватмана нарисовано дерево без листьев, с голыми ветвями. Участникам раздаются готовые разноцветные листики и клей-карандаш. «Каждый листочек имеет свой определённый цвет: зелёный – всё сделал правильно, жёлтый – встретились трудности, красный – много ошибок. Каждый участник выбирает листик того цвета, который соответствует его оценке собственной деятельности, и приклеивает на ватман». После упражнения обсуждаются ошибки и пути их устранения. Данное упражнение целесообразно проводить с большим количеством участников.

3. Упражнение «Нарисуй настроение».

Цель: рефлексия эмоционального состояния.

Инструкция: участникам раздаются листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры и предлагается нарисовать своё настроение. По окончании рисования каждый участник высказывает своё мнение о проекте,

что нового для себя открыл, что заставило задуматься или изменить взгляд на ситуацию.

4. Упражнение «Мандала».

Цель: рефлексия эмоционального состояния.

Инструкция: участникам раздаются кружочки из бумаги, цветные карандаши или фломастеры и предлагается нарисовать на этих кружочках своё настроение. По окончании рисования участники описывают свои рисунки, другие могут по желанию поделиться эмоциями, которые вызывают рисунки.

Приложение 6

Упражнение «Самолётики желаний»

Инструкция: каждый участник делает самолётик, на этом самолётике пишет желание. По очереди каждый запускает свой самолётик в одного из присутствующих (предварительно называя, в кого). Если он в этого участника попадает, то заявленный участник сам решает, кто будет выполнять это желание. Если он не попадает, то выполняет заявленное на самолётике желание самостоятельно.

Упражнение «Формула успеха»

Инструкция. Подумайте и ответьте на вопрос: «Что для вас означает понятие “успех”? Что должно быть в вашей жизни, чтобы вы сказали про себя: “Я – успешный человек”?» Возьмите листы бумаги и напишите: «Я – успешный человек, потому что...» – и дальше перечислите то, что у вас есть и чего вы достигли, то есть то, что делает вас успешным человеком.

А сейчас представьте себе картинки, на которых будут изображены ситуации вашего личного успеха. Постарайтесь увидеть их ярко и в деталях. Теперь нарисуйте увиденное. Можно рисовать схематично или с помощью символов.

Затем ведущий просит учащихся объединиться в пары и рассказать друг другу о своих рисунках.

Сейчас представьте себе, что вы уже достигли желаемого успеха. Почувствуйте своё состояние: какое у вас будет настроение, какие ощущения в теле, как вы будете двигаться? Погрузитесь в это состояние на пять минут. Вы можете встать, ходить по классу, выполнять любые движения, можете даже разыграть пантомиму. Старайтесь в этот момент не обращать внимания на окружающих. Теперь объединитесь в пары и расскажите друг другу, что вы почувствовали при выполнении этого упражнения.

Чтобы закрепить свой успех, вы должны не только почаще повторять вслух свою цель, но и слышать её звучание. Сейчас посмотрите на своё схематичное изображение цели и представьте её звучание. Вы можете вспомнить знакомые вам мелодии или представить уникальное и особенное звучание. После выполнения упражнения учащиеся в парах обсуждают то, что у них получилось.

Резюме. Это хороший способ для программирования своей личной успешности в жизни. Необходимо как можно чаще возвращаться к этому упражнению, вспоминать ощущения и звуки.

Наш мозг – это своеобразный биокомпьютер, и мы можем закладывать в него любую программу. Если вы запрограммируете то, что очень хотите, то вы получите желаемый результат, и наоборот, если вы запрограммируете то, чего не очень хотите, вы можете получить весьма странный результат, то есть это произойдёт, но с неожиданным искажением. Желаю вам успеха!

Упражнение «20 слов за минуту на определённую букву»

Цель: развитие скорости протекания мыслительных процессов.

Упражнение «Думательный колпак»

На поверхности уха находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить. Упражнение можно выполнять стоя и сидя.

1. Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.
2. Возьмите руками уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы спереди.
3. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.
4. Дойдя до мочки, мягко потяните её вниз.
5. Упражнение выполняется 4 раза.

Упражнение «Энергетическая зевота»

Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится чётче.

Исходное положение: сидя. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсть. Выполняется 5-8 раз.

1. Займите удобную позицию. Положите ладони на щёки.

2. Откройте и закройте рот, чтобы почувствовать под руками места, где соединяется верхняя и нижняя челюсть. Переместите пальцы ладоней на эти места.

3. Представьте, что вы зеваете, широко откройте рот и на этом «зевке» массируйте пальцами вышеобозначенные места. При этом попробуйте произносить расслабляющий длинный звук «ва-а-а-у-у-у».

4. Повторите упражнение 3-6 раз. При правильном выполнении упражнения вы непременно зевнёте по-настоящему!

Массируйте точки под скулой от носа в обе стороны по направлению к ушам. При этом мелко зевайте вслух.

Учебные навыки: улучшает навыки устного чтения, творческого письма, выразительной речи.

Другое: улучшает зрительное внимание и восприятие, снимает напряжение мышц лица, способствует улучшению коммуникации, стимулирует творческие процессы, развивает способность отбирать нужную информацию.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит

лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь.

Запомните свои ощущения.

Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Дыхательная гимнастика»

1) Сделать вдох на счёт от 1 до 10, задержать дыхание, а затем выдох при счёте от 10 до 1.

2) Можно подсчитать свои вдохи и выдохи в течение небольшого промежутка времени, что поможет, в свою очередь, успокоиться и продолжить работу.

Упражнение «Анкета»

Цель: поощрение самооценки, определение черт, необходимых для успеха.

Анкета.

- У меня хорошо получается _____
 - У меня плохо получается _____
 - Мне интересно _____
 - Мне скучно _____
 - Я хотел бы, чтобы у меня выходило _____
 - Мог бы поработать над такими своими слабыми чертами, как _____
 - Наибольшим стимулом для меня является _____
- Обсуждение.

Методические рекомендации

**Особенности психолого-педагогического
сопровождения проектной деятельности
и подготовки обучающихся к олимпиадам**

Ответственный за выпуск: *Ю. Б. Евдокимова*

Ответственный редактор: *Ю. А. Ильина*

Редактор: *А. В. Журавлёв*

Составитель: *Е. В. Лях*

Технический редактор: *С. И. Антонова*

ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества
детей и юношества» –

Региональный модельный центр дополнительного
образования детей

392000, г. Тамбов, ул. Сергея Рахманинова, 3б

Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное
образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества» –
Региональный модельный центр дополнительного
образования детей

Региональный центр выявления, поддержки и развития
способностей и талантов у детей и молодёжи «Космос»
(РЦОД «Космос»)