**Психолого-педагогическое сопровождение процесса подготовки**

**учащихся к предметной олимпиаде и ЦТ**

Алешкевич Е.А.

ГУО «Вязьевская СШ»

Педагог-психолог

**Наиболее эффективные способы запоминания от психологов**

**I способ**. Ценность этого способа в использовании перерывов при заучивании одного вопроса, одной темы и т.п., но не длинных. Сначала вы повторяете материал через 5 минут, затем - через 1 час, после - через день.  
**II способ**. Организация рационального повторения:  
Прочитать - повторить.  
Повторить через 10-15 минут.  
Повторить через 8-9 часов.  
Повторить через день.  
**III способ**. Формула успешного повторения: ОЧОГ.  
**О - ориентировка**. Прочитайте текст с целью понять его главные мысли. Если надо, подчеркните их, выпишите, повторите в памяти.  
**Ч - чтение**. Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями. Несколько раз повторите главные мысли в их связи с второстепенными.  
**О - обзор**. Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.  
**Г - главное**. Мысленно перескажите текст, или, еще лучше, перескажите его кому-нибудь или себе вслух, припоминая при этом главные мысли. Число повторений должно быть 2-3.

Подготовка и участие в предметной олимпиаде – это тяжелый, напряженный и ответственный процесс, требующий от учащегося и педагога максимального напряжения сил, мобилизация всех резервов знаний, мышления, памяти и нервов.

Возникает проблема: «Как организовать подготовку учащегося к олимпиаде так, чтобы максимально раскрыть его интеллектуально-творческий потенциал, не нанося при этом удар по его психологическому и физическому здоровью?»

Решение этой проблемы зависит от четкой, согласованной и слаженной работы учителя, учащегося, родителей и педагога-психолога.

До недавнего времени, традиционная система школьного обучения опиралась на стандартизированные методы, рассчитанные на «усредненного» ученика, которые не дают возможность уделить должного внимания его индивидуальности.

В процессе подготовки одаренного ребенка необходимо исходить прежде всего от его индивидуальности. Основой данного процесса должна стать выработка у учащегося индивидуального стиля деятельности, который позволяет с одной стороны рассматривать процесс подготовки к олимпиаде, как результат индивидуальной работы учащегося, а с другой – комплексно учитывает его индивидуально-психологические особенности.

Помочь учащемуся выработать свой индивидуальный стиль деятельности, наполнить деятельность личностным смыслом – задача, которую ставят перед собой педагоги-предметники и педагог-психолог нашей школы в процессе подготовки учащихся к олимпиадам.

Система психолого-педагогического сопровождения учащихся к предметным олимпиадам состоит из следующих этапов:

1. Выработка у учащихся позитивной мотивационной стратегии.
2. Формирование целей и осознание путей их реализации.
3. Выделение задач и средств.
4. Поиск внутренних ресурсов и возможностей.
5. Научная организация труда учащегося.

Остановимся более конкретно на каждом этапе сопровождения.

**I этап**. Выработка у учащихся позитивноймотивационной стратегии.

Целью данного этапа является выделение и осознание уч-ся мотивов участия в олимпиаде и принятие их, как личностнозначимых. Мотив-предмет, побуждающий и направляющий деятельность учащегося.

Для определения ведущих мотивов участия учащихся в олимпиаде, я применяю следующие психодиагностические методики:

- психологическое интервью;

- опросник «Как вы относитесь к учебе по отдельным предметам?»

-анкета «Мотивы и цели учения»

Работа по определению и принятию уч-ся мотивов дает направление и предметный ориентир в развитии деятельности по подготовке и участию в олимпиаде.

**II этап**. **Формирование целей и осознание путей**

**их реализации.**

Цель – сознательный образ желаемого результата.

Определение и осознание целей («Что я хочу получить в результате участия в олимпиаде?») происходит в ходе психологического тренинга (техника Псиъхосинтез). Упражнения «Времена года моей души», «Волшебная лавка», «Стрела» позволяют не только понять и принять свои цели как бы «изнутри», но и скорректировать мотивы боязни неудач, внести позитивную направленность и снять высокую тревожность учащихся.

Конкретные цели в определенных направлениях учебного предмета определяет учитель-предметник и сам ученик.

Идеально, когда цели ученика и учителя совпадают и становятся общими.

Есть правило, которое нужно соблюдать при постановке цели: «Цель должна быть сформулирована в позитиве. Сознание не принимает предлога «не». Говори, что ты хочешь, а нетто, чего не хочешь». Можно привести такой пример: «Попробуйте представить себе человека, не падающего с 5 этажа. Это сложно. Гораздо проще представить человека, стоящего на 5 этаже». Так и цель. Скажешь: «Не хочу волноваться» – получишь противоположный результат. Скажешь: «Хочу быть спокойным» - получишь то, что приказал себе.

В результате у учащихся должны выработаться следующие положения:

1. Что конкретно я хочу от участия в олимпиаде?

2. Насколько этот результат зависит от меня?

3. Какие конкретно люди и как могут помочь мне в этом?

4. Как я собираюсь достичь цели? Мой первый шаг?

5. Если добьюсь своей цели, как изменяется моя жизнь.

**III этап**. **Выделение задач и средств.**

Выделение задач и средств в достижении целей происходит непосредственно на занятиях учащегося с педагогом-предметником.

Психолог на этом этапе проводит индивидуальные консультации по запросам педагога и учащегося.

**IV этап**. **Поиск внутренних ресурсов и возможностей.**

Цель – выделение и активизация внутренних ресурсов и возможностей личности учащегося.

Реализация данной цели происходит в ходе участия учащегося в психологическом тренинге Личностного роста, через упражнения на самопознание и самоактуализацию своего «Я».

Останавливаться подробно на методике и содержании данного этапа не имеет смысла, т.к. в арсенале школьных психологов имеются аналогичные программы тренингов.

В условиях сложных эмоциональных реакций (а к ним относится олимпиада) у многих учащихся наблюдаются резкие сдвиги в функциях сердца, дыхания и желез внутренней секреции, частота пульса доходит до 130 ударов в минуту, повышается давление до 180 мм. Многие ребята отмечают, что находятся в состоянии страха и тревоги, в отдельных случаях нарушается сон. Некоторые, чтобы успокоиться, принимают искусственные стимуляторы и фармакологические средства, которые после некоторого кратковременного действия приводят к ослаблению функций коры мозга.

**V этап**. **Научная организация труда учащегося.**

Цель – обучить уч-ся наиболее продуктивному способу научной организации труда, снятие высокого уровня тревожности и профилактика «эмоционального выгорания» перед олимпиадой.

Данный этап включает в себя:

1. Проведение тестирования «Как ты готовишься к занятиям», «Организованный ли Вы человек», «Совы и жаворонки». Данные тесты помогают определить сильные и слабые стороны индивидуального стиля деятельности уч-ся.
2. Лекции на темы: «Как работать с учебной и научной литературой», «Составление конспекта», «Организуй свое время», «День накануне олимпиады». Данная информация поможет распределить экономию время, средства и силы, избавиться от перегрузок.
3. Тренинговые занятия с целью снятия тревожности перед олимпиадой, нормализация эмоционального состояния уч-ся. Данные занятия включают в себя упражнения на самопрезентацию, повышение уверенности в себе; элементы самовнушения и релаксации.

Таким образом, процесс психолого-педагогического сопровождения уч-ся при подготовке к олимпиаде – работа динамичная, комплексная и творческая.

Работа с талантливыми детьми заставляет педагога-психолога быть в постоянном поиске новых приемов и методов. Но основной принцип в работе с «одаренными» должен, по-моему, стать принцип «Не навреди. Не убей то, что заложено природой. Дай прорасти и расцвести».

Задача взрослых, как педагогического коллектива, так и родителей, создать для ребенка условия, обеспечивающие его личностный рост, по мнению американского психолога Дж.Гауэна «Уютную, безопасную психологическую базу ребенку в его поисках, к которой он мог бы возвратиться, если будет напуган своими открытиями».

**Литература**

1. Богоявленская Д.Б. Пути к творчеству. М., 1981.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. М., 1973.
3. Волков Н.П. Много ли в школе талантов? М., 1989.
4. Гильбух Ю.З. Внимание: одаренные дети. М., 1991.
5. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. Казань, 1996.
6. Справочник практического психолога. М., 2007.
7. Вишнякова Н.Ф. Креативная психопедагогика. Мн., 1995.