Тренинг психологической подготовки обучающихся

к олимпиадам «К победе!»

Цель: психологическая подготовка к предметным олимпиадам обучающихся.

Задачи:

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

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

Необходимое оборудование: листы цветной бумаги, листы белой бумаги, фломастеры, колода метафорических карт «Роботы», аудиозаписи спокойной релаксационной музыки.

Описание тренинга: Тренинг состоит из одного занятия, включающих в себя упражнения на взаимодействие, на знакомство, на осознание своего отношения к олимпиадам, на понимание своего эмоционального состояния. Продолжительность занятия - 1,5 часа.

Каждое занятие состоит из приветствия, упражнений на разогрев, информационных блоков, упражнений на развитие различных навыков, завершения занятия.

Количество участников тренинга – от 8 до 14 человек.

Ход тренинга:

1 занятие.

* Приветствие. Представление каждого участника по схеме: фамилия, имя, класс (по необходимости – школа, муниципальное образование), тематическое направление.
* Упражнение «Предмет». Участники тренинга продумывают, на какой предмет (понятие) из своего тематического направления они похожи, и почему. Затем по кругу каждый участник заканчивает предложение: «Я (имя), я похож (а) на (предмет, понятие), потому что….»
* Упражнение «Снежный ком». Участники по очереди называют свое имя вместе с предметом (понятием) из предыдущего упражнения. Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, а затем себя. Таким образом, чем дальше по кругу, тем больше придется называть имен с предметом (понятием).
* Информационный блок. Психолог озвучивает название тренинга, дает краткое описание психологической готовности к олимпиаде, знакомит с правилами тренинга.
* Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто…». Все сидят в круге. У ведущего убирается стул. Ведущий говорит: «Поменяйтесь местами те, кто (у кого) …» и называет любые признаки, на свое усмотрение, например, …светлые волосы; …темные глаза; …синие джинсы; …есть домашние животные; …есть братья или сестры; …у родителей есть машина; …кто занимается спортом; …кто увлекается рисованием; …кто занимается музыкой; …кто любит рыбалку и т. д. Все меняются местами. Кто остался без стула, тот – ведущий.
* Упражнение «Звездная система». Участники последовательно выполняют указания психолога. Психолог:

А) «К любому делу надо подходить с настроением, играючи, тогда и дело будет спориться! Каждый из вас имеет опыт участия в олимпиадах, хотя бы на школьном уровне».

      Б) «Подумайте, и на цветных листочках напишите, что вы переживали, что чувствовали, участвуя в олимпиадах ранее».

*После того, как участники написали свои переживания на листочках.*

     В) «Представьте, что пространство перед нами  - галактика. Озвучьте то, что вы написали и разложите свои цветные листочки бумаги по «галактике», образуя тематические группы («звездные системы»).

*После того, как все участники разложили свои листочки.*

    Г) «Давайте посмотрим на получившиеся звездные системы им дадим им название».

   Д) «Какие из этих звездных систем помогают, а какие мешают в процессе подготовки и участия в олимпиадах».

* Упражнение «Звездный флот».

Участники последовательно выполняют указания психолога.

Психолог:

   А) «На листе А4 нарисуйте свой космический корабль, который поможет нам пройти сквозь «звездные системы». Продумайте дизайн и функционал этого космического корабля».

*После того, как обучающиеся нарисуют космический корабль, психолог предлагает рассказать об этих кораблях.*

Б) «Расскажите про свои космические корабли. Что им поможет преодолеть нашу звездную галактику?»

*Далее работа идет с помощью колоды метафорических карт «Роботы».*

В) «Давайте пригласим командира нашего корабля, того, кто сможет им управлять».

*Обучающиеся собирают своего «командира» при помощи карт из колоды метафорических карт «Роботы».*

Г) «Представьте своего капитана всех, расскажите, какой он, какими качествами обладает. Придумайте ему имя».

Д) «Предлагаю вашему капитану набрать команду. Членами команды будут ваши ресурсы, которые у вас есть, которые помогут справиться с трудностями на пути. Написать эти ресурсы на рисунке космического корабля – так команда приступит к своим обязанностям».

Е) «Расскажите о вашей команде. Кого вы взяли в свою команду? С какими трудностями каждый член команды может справиться?».

*Если обучающийся не может вспомнить, какие ресурсы у него есть, психолог может помочь: «Какие качества? Какие люди? Какие возможности у тебя есть?».*

Ж) «А теперь мы готовы к путешествию! Мы с вами отправимся в путешествие по «звездным системам». Если нам встречаются дружественные «звездные системы», то стараемся наладить дипломатические отношения. Если враждебные – то стараемся победить. В каждом случае выбираем те наши ресурсы (тех членов команды), которые могут помочь».

*С обучающимися вместе рассуждают о том, как справиться с трудностями, опираясь на их ресурсы.*

З) «Поблагодарите от имени капитана всю свою команду! Теперь вы знаете, что у вас всегда есть ваши ресурсы, которые помогают вам справляться с трудностями! А теперь нам пора возвращаться домой».

 Упражнение «Луг-лес-река-луг». Психолог предлагает занять удобное положение, включает спокойную музыку и произносит текст: «Закройте глаза, сядьте удобнее, руки положите свободно на колени. Слушайте только то, что я вам говорю. Сконцентрируйтесь на моем голосе. Сделайте три глубоких вдоха, вдыхайте и выдыхайте спокойно, не напрягаясь. Вдох носом, выдох ртом, губы при этом чуть приоткрыты. Вы слышите только мой голос. Посторонние мысли пролетают мимо. Уберите своего внутреннего критика, он не должен вам мешать слышать мой голос. Дыхание спокойное и размеренное, покой — покой — покой.

Представьте, что вместе с воздухом в грудную клетку попадает, частичками, «добрая» энергия. Чистая, светлая, теплая. С каждым вдохом ее больше, энергия — клубок желтых ниток. Почувствуйте ее тепло, почувствуйте тепло в груди, оно ниточками проникает во все точки тела, эти лучики согревают своим теплом. Вам уютно, приятно, комфортно, тепло, вы отдыхаете. Вдох — выдох. Концентрируйтесь на выдохе.

А теперь представьте, что вы — на лугу, залитом светом солнца. Смотрите, вслушайтесь, что за звуки, почувствуйте запах, что это за запах. Цветы, какие они — цвет, форма, большие — маленькие — запах.

Идите, идите по лугу. Вы идете по дороге, что это за дорога — узкая — широкая, извилистая — прямая, что под ногами — трава — песок — щебень — асфальт, что чувствуете. Лес — вы заходите в него. Запах, звуки, какие деревья. Вы в лесу. Дорога, тропа выводит из леса. Вы у реки. Какая она — широкая — узкая, глубокая — мелкая. Вы входите в воду, холодная — теплая. Почувствуйте, что вы ощущаете. Переходите реку. Снова — луг. Какой это луг? Запах — цветы — ветерок. Что за аромат и свежесть... А теперь на счет три, каждый откроет глаза. На счет три — раз, два, три — открыли глаза».

*Обучающиеся делятся своими ощущениями, впечатлениями.*

 Упражнение «Волшебный сундук». Психолог говорит: «Мы с вами сегодня путешествовали, знакомились с вашими ресурсами. А сейчас я хочу вам предложить выбрать себе подарок. Подумайте, что вам еще не хватает, какой ресурс еще хотелось бы приобрести». Психолог делает вид, что сверху достает сундук: «Вот у меня есть волшебный сундук, вы можете взять из него все, что пожелаете».

*Обучающиеся по очереди «берут» то, что им хотелось бы и комментируют.*

10.Рефлексия. Психолог предлагает обменяться мнениями, что понравилось, что нет в ходе работы тренинга, что узнали нового про себя.

Автор: Галина Панкратова

<https://www.b17.ru/article/316288/>