

Яворська Марина Анатоліївна,
практичний психолог Сєвєродонецького багатопрофільного ліцею
Сєвєродонецької міської ради Луганської області

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ З УЧНЯМИ-УЧАСНИКАМИ ВСЕУКРАЇНСЬКИХ ПРЕДМЕТНИХ ОЛІМПІАД ТА КОНКУРСУ-ЗАХИСТУ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЦЬКИХ РОБІТ МАН «ФОРМУЛА УСПІХУ»

Мета: надання психологічної допомоги учням при підготовці до олімпіади.

Завдання:

- навчити справлятися з психологічними труднощами при підготовці до олімпіади;
- розвинути вміння адекватно оцінити свої можливості, планувати та розподіляти час;
- освоїти на практиці методи саморегуляції, методи зниження напруги і самопідтримки;
- підвищити самооцінку учнів, впевненість в собі і в позитивному результаті олімпіади.

Форми роботи: групова дискусія; відпрацювання умінь і навичок в спеціальних вправах; групове обговорення; інформування; психогімнастика; освоєння технік саморегуляції, самопідтримки.

Кількість учасників: 15 учнів 8-х класів.

Тривалість: 1 година 30 хвилин.

Обладнання: дошка, крейда, плакат «Правила групи», папір А4, кольорові олівці, музичний супровід.

Хід заняття

I. Вступна частина

Оголошення теми тренінгу (2 хв.)

Вправа «Знайомство» (2 хв.).

Мета: зняття психофізичного напруги, створення атмосфери безпеки на занятті.

Інструкція: «Назвіть, будь ласка. Назвіть свій улюблений колір, улюблену страву, розкажіть про свої захоплення». Вправа виконується по колу, учасники передають один одному м'ячик.

Прийняття правил групи (5 хв.).

Для продуктивної спільної діяльності нам необхідно дотримуватися певних правил і я пропоную вам прийняти і враховувати їх:

- 1 . Дотримуватися регламенту .
- 2 . Слухати і чути (один каже - інші слухають) .
- 3 . Бути позитивним.
- 4 . Бути активним.
- 5 . Бути ввічливим.
- 6 . Не критикувати: кожен має право на свою думку.
- 7 . Звертатися по імені.

8 . Говорити українською – модно!

Вправа «Очікування» (5 хв.).

Мета: з'ясувати ступінь настрою групи і кожного окремого учасника на роботу в тренінгу.

Інструкція: «Зараз кожен, по колу, відповість на питання: З яким настроєм я прийшов на тренінг? Що я очікую від заняття?»

Вправа «Пересадка, або угадай, що нас об'єднує» (3 хв.)

Мета: створення позитивного емоційного фону, отримання інформація один про одного.

Ведучий голосно називає ознаку, що об'єднує певну категорію учасників і пропонує їм пересісти.

Пересаджуватися на сусіднє місце заборонено:

- Пересаджуються ті, хто любить морозиво.
- Пересаджуються ті, кого з ранку розбудила мама.
- Пересаджуються ті, кому хоча б раз у житті посміхнулася вдача.
- Пересаджуються ті, хто любить шумні вечірки.
- Пересаджуються ті, кому іноді буває сумно.

- Пересаджуються ті, хто хоча б раз у життя сварився з батьками.
- Пересаджуються ті, хто любить море.
- Пересаджуються ті, хто знає чого хоче в житті.
- Пересаджуються ті, хто народився взимку.
- Пересаджуються ті, хто сьогодні хоча б раз сказав «добрий день».
- Пересаджуються ті, у кого вдома живе яка-небудь тварина.
- Пересаджуються ті, у кого взуття на шнурках.
- Пересаджуються ті, хто любить танцювати.
- Пересаджуються ті, у кого є друзі.

II. Основна частина

Актуалізація проблеми тренінгу (3 хв.).

Олімпіада - це не просто перевірка знань, а перевірка знань в умовах стресу. І значить, необхідно розібратися з тим, що таке стрес і який вплив робить на людину ситуація невизначеності.

Вправа «Асоціації» (5 хв.)

Мета: настрої на тему, можливість поділитися своїми почуттями.

Інструкція: «Асоціації - це перше, що приходить в голову, коли ви чуєте яке не будь слово.

Придумайте асоціації на слово «олімпіада». Постарайтеся не думати довго, промовляйте перше, що приходить в голову».

Малюнок «Символ олімпіади» (10 хв.).

Мета: опрацювання тривоги і страху перед олімпіадою.

Інструкція: «На аркуші паперу намалуйте, будь ласка, символ, метафору) олімпіади».

Обговорення малюнків.

Психолог. Як відзначили багато з вас, олімпіада – це стрес. Як же навчитися самовладання у важких життєвих ситуаціях? Сьогодні ми з вами спробуємо знайти відповіді на це питання.

Інформаційний блок (5 хв.).

Міні - лекція «Способи зняття нервово-психічної напруги».

Мета: ознайомити з поняттям саморегуляції та запропонувати ефективні способи зняття напруги.

Ситуація підготовки до олімпіади, не проста сама по собі, ускладнюється ще й тим, що зазвичай людина, що участвує у олімпіаді, турбується, хвилюється, переживає. Сильне хвилювання і занепокоєння заважають зосередитися, знижують уважність. Але цей стан цілком піддається свідомому регулюванню.

Існують психологічні способи як впоратися з тривогою в ситуації стресу під час підготовки до олімпіади, і сьогодні ми з вами з ними познайомимось.

Способи зняття нервово - психічної напруги:

- 1) Спортивні заняття.
- 2) Контрастний душ.
- 3) Прання білизни вручну.
- 4) Миття посуду.
- 5) Зім'яти газету і викинути її.
- 6) Газету порвати на дрібні шматочки, «ще дрібніше». Потім викинути на смітник.
- 7) Зліпити з газети свій настрій.
- 8) Зафарбувати газетний розворот.
- 9) Голосно заспівати улюблену пісню.
- 10) Покричати то голосно, то тихо.
- 11) Потанцювати під музику, як спокійну, так і «буйну».
- 12) Погуляти в лісі, покричати. Вдома можна покричати в «коробку крику» (коробка з-під взуття з вирізаним отвором і набита ватою)».

Набуття практичних навичок.

Вправа «Пальці» (5 хв.)

Мета: простежити роботу уваги, розвивати вміння зосередитися.

Учасникам групи варто зручно розташуватися в кріслах або на стільцях, утворити коло. Переплести пальці покладених на коліна рук, залишивши великі пальці вільними. На команду «Почали!» повільно обертати великі пальці довкола один одного з постійною швидкістю й в одному напрямку, стежити за тим, щоб вони не торкалися один одного. Зосередити увагу на цьому русі. На команду «Стоп!» припинити вправу. Тривалість 5-15 хвилин.

Вправа дає змогу простежити роботу уваги в «чистому» вигляді. Для деяких дітей завдання може виявитися важким через те, що об'єкт зосередження незвичайний. Реакція на вправу може бути різною: учасники можуть засинати, роздратуватися або непокоїтися, сміятися. Постарайтесь зрозуміти причину цих явищ.

Міні-лекція "Як готуватися до олімпіади" (15 хв.)

Мета: повідомити в доступній формі про ефективні способи підготовки до олімпіади.

Як підготуватися психологічно

- Починай готуватися до олімпіади заздалегідь, помалу, по частинах, зберігаючи спокій.
- Якщо дуже важко зібратися з силами і з думками, постарайся запам'ятати спочатку найлегше, а потім переходи до вивчення складного матеріалу.
- Щодня виконуй вправи, сприяючі зняттю внутрішньої напруги, втоми, досягненню розслаблення.

Що робити, якщо втомилися очі?

У період підготовки до олімпіади збільшується навантаження на очі. Якщо втомилися очі, значить, втомився і організм: йому може не вистачити сил для виконання інтелектуального завдання. Потрібно зробити так, щоб очі відпочили.

Виконай дві будь які вправи:

- Подивися по черзі вгору-вниз (25 секунд), вліво - вправо (15 секунд);
- Напиши очима своє ім'я, по батькові, прізвище;
- По черзі фіксуй погляд на віддаленому предметі (20 секунд), потім на аркуші паперу перед собою (20 секунд);
- Намалюй квадрат, трикутник - спочатку за годинниковою стрілкою, потім в протилежному напрямку.

Режим дня

Розділи день на три частини:

- Готуйся до олімпіади не більше 8 годин у день;
- Займайся спортом, гуляй на свіжому повітрі, сходи на дискотеку потанцюй – 8 годин;
- Спи не менше 8 годин; якщо є бажання і потреба, зроби собі тиху годину після обіду.

Харчування

Харчування має бути 3-4-разовим, калорійним і багатим вітамінами. Вживай в їжу волоські горіхи, молочні продукти, рибу, м'ясо, овочі, фрукти, шоколад. Ще одна порада: перед олімпіадою не слід наїдатися.

Місце для занять

Організуй правильно свій робочий простір. Постав на стіл предмети або картинку в жовтій і фіолетовою тональності, оскільки ці кольори підвищують інтелектуальну активність.

Умови підтримки працездатності

1. Чергувати розумову і фізичну працю.
2. У гімнастичних вправах перевагу слід віддавати перекиду, свічці, стійці на голові, оскільки посилюється приплив крові до клітин мозку.
3. Берегти очі, робити перерву кожні 20-30 хвилин (відірвати очі від книги, подивитися вдалину).
4. Мінімум телевізійних передач!

Вправа «Дихальна релаксація» (2 хв.)

Мобілізуюче дихання - подовжений глибокий вдих (4 сек.), Пауза тривалістю в половину вдиху (2 сек.), Короткий, гучний, енергійний видих (2 сек.). Тривалість вдиху перевищує видих приблизно в два рази.

Заспокійлива дихання - повільний глибокий вдих через ніс, пауза в піввдиху, видих тривалістю 2 вдиху. Мобілізувати і заспокоювати себе за допомогою дихання потрібно навчитися в будь-якій ситуації і обстановці.

Вправа «Ресурсні образи» (5 хв.)

Згадайте або придумайте місце, де ви відчували б себе в безпеці, і вам було б добре і спокійно. Це може бути картина квітучого луку, берег моря, галявини в лісі, освітленій теплим літнім сонцем, та ін. Уявіть собі, що ви перебуваєте саме в цьому місці. Відчуйте запахи, прислухайтеся до шелесту трави або шуму хвиль, подивіться навколо, доторкніться до теплої поверхні піску або шершавому стовбуру сосни. Постарайтеся уявити це якомога чіткіше, у найдрібніших деталях.

Вправа «Слова підтримки» (7 хв.)

Мета: навчити підтримувати себе в ситуації стресу.

Інструкція: «Напишіть слова підбадьорення і підтримки, якби їх сказав чоловік, який вірить у вас і поважає вас».

Обговорення.

Вправа «Грім оплесків» (5 хв.)

Ведучий повідомляє про те, що в психології є поняття «самореалізуюче пророцтво», і якщо найпотаємніше бажання щиро голосно прокричати, то воно обов'язково збудеться. Пропонується кожному присутньому по черзі вийти в середину кола, піднятися на стілець і голосно прокричати своє бажання. У відповідь вся група обдаровує «кричущого» гучними оплесками, і, повторює його бажання в стверджувальній формі! (Наприклад, я хочу закінчити школу на «відмінно» - ти закінчиш школу на «відмінно»!)

III. Заключна частина. Одержання зворотного зв'язку

Вправа "Масаж" (5 хв.).

Мета: Розслаблює і навиває приємні думки.

Учасники стають в коло один за одним у потилицю. Ведучий задають певний малюнок, рух на спині учасника, що стоїть попереду, учасники по ланцюжку передають цей рух. Рухи періодично змінюються.

Вправа "Подарунок"(5 хв.).

Мета: завершення занять, підведення підсумків.

Членам групи пропонується не побажати, а що-небудь подарувати кожному учасникові (не матеріальне!). Це може бути зірка на небі, схід сонця, удача, талант і т. п. Тобто те, що не можна покласти в кишеню, але можна забрати з собою в собі.

Рефлексія (7 хв.).

Учасники по колу діляться своєю думкою: Чи змінювався ваш стан в ході виконання цих вправ? Який спосіб зняття тривоги здався найбільш підходящим особисто для вас. Що сподобалося, що не сподобалося? Що нового дізналися і отримали від цього тренінгу?