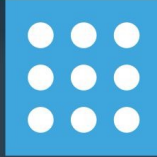


# Как мы помогаем олимпиадникам справляться со своими эмоциями?



Центр педагогического мастерства



## **Отдел психологической поддержки проведения интеллектуальных соревнований**



**Маргарита Усманова**  
Администратор/Аналитик

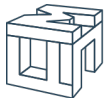


**Екатерина Рюмцева**  
Руководитель службы



**Олеся Романова**  
Зам.руководителя

# Психологи ЦПМ



# Психологическая поддержка участников всероса

## 1. Подготовка к высоким нагрузкам

- планирование
- мотивация

## 2. Подготовка к участию в соревнованиях

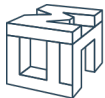
- стрессоустойчивость
- саморегуляция

## 3. Подготовка перед туром

- снижение тревоги
- настрой на тур

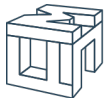
## 4. Поддержка на заключительном этапе

## 5. Поддержка по окончании всероса

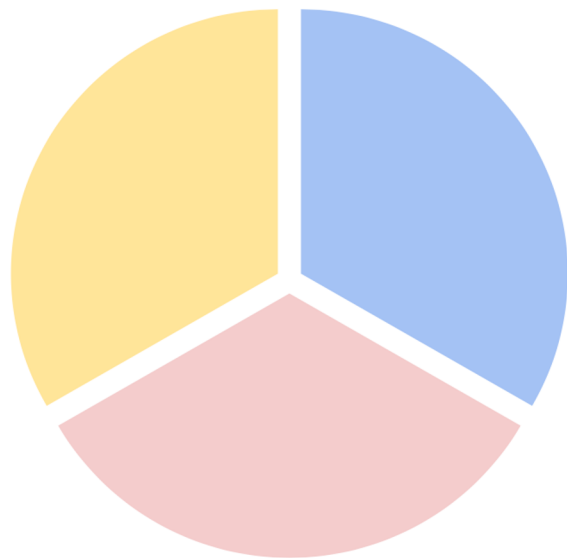


# Трудности, с которыми сталкиваются учащиеся

- Волнение / Тревога / Стресс
- Трудности сосредоточения / мобилизации в решающий момент
- Трудности в определении стратегии поведения во время тура
- Снижение мотивации
- Трудности с публичным изложением мыслей
- Невозможность убедить членов жюри и оргкомитета в своей правоте
- Отсутствие поддержки
- Проблемы в общении



# Групповые занятия (тренинги, мастер-классы)



● Когнитивный блок    ● Регуляционно-поведенческий  
● Мотивационный

## 1. Когнитивный блок

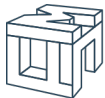
развитие познавательных процессов: памяти, внимания, мышления и др.

## 2. Регуляционно-поведенческий блок

развитие поведенческих навыков: управление временем, планирование, саморегуляция, навыки публичного выступления

## 3. Мотивационный блок

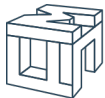
включает в себя техники и упражнения, направленные на анализ собственных целей, желаний, страха неудачи, работу с будущим и углубление понимания собственной мотивации.



# На индивидуальной консультации



1. Учащиеся могут вместе с психологом составить план подготовки
2. Продумать стратегию поведения на туре/экзамене
3. Проработать страх неудачи
4. Потренироваться выполнять техники, которые помогут настроиться перед туром/экзаменом
5. Обсудить темы, не связанные с учебой



# С какими вопросами к нам обращаются старшеклассники

Проблемы  
с мотивацией

Переживание неудачи

Взаимоотношения с родными,  
учителями  
или сверстниками

Эмоциональное  
выгорание

Помощь в подготовке  
к экзаменам и ЕГЭ

Страх, тревога

Апатия

Булинг



# Что мы предлагаем родителям олимпиадников

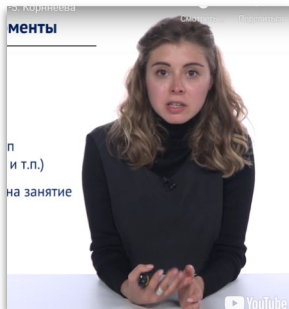


Мы готовы помочь:

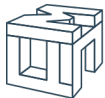
1. подобрать наиболее подходящий стиль поддержки своего ребенка
2. разобрать трудности в общении, которые возникают в подростковом возрасте
3. найти ответы на любые вопросы, связанные с воспитанием и развитием



# Дистанционные курсы повышения квалификации (КПК)



- Особенности выстраивания взаимодействия между педагогами и родителями в образовательном процессе
- Психологические основы работы классного руководителя средней школы
- Особенности выстраивания онлайн-работы педагогов общеобразовательных организаций



# Как куратор может помочь олимпиаднику?



# Как куратор может помочь олимпиаднику?

- Обращать внимание на изменения в поведении и настроении ребенка



# Как куратор может помочь олимпиаднику?

- Обращать внимание на изменения в поведении и настроении ребенка
- Работать в паре со школьным психологом



# Как куратор может помочь олимпиаднику?

- Обращать внимание на изменения в поведении и настроении ребенка
- Работать в паре со школьным психологом
- Повышать уровень своей психологической компетенции



# Как куратор может помочь олимпиаднику?

- Обращать внимание на изменения в поведении и настроении ребенка
- Работать в паре со школьным психологом
- Повышать уровень своей психологической компетенции
- Быть внимательным к своему собственному психологическому состоянию



# Как куратор может помочь олимпиаднику?

- Обращать внимание на изменения в поведении и настроении ребенка
- Работать в паре со школьным психологом
- Повышать уровень своей психологической компетенции
- Быть внимательным к своему собственному психологическому состоянию
- Своевременно и деликатно предоставлять ребенку информацию о том, куда он может обратиться за помощью

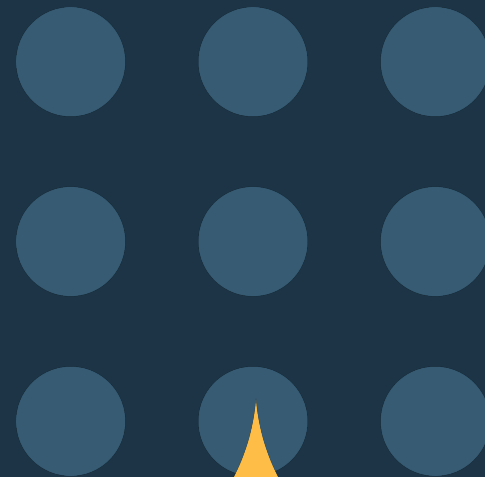




# Как можно записаться



[psy@mosolymp.ru](mailto:psy@mosolymp.ru)



# Спасибо!

