**Психолого-педагогическая программа по подготовке к олимпиадным испытаниям обучающихся «Я смогу»**

**Пояснительная записка**

Работа с одарёнными детьми и талантливой молодёжью обозначена приоритетным направлением современного образования в Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов утверждённой Президентом РФ 03.04.2012 года. В данном документе отмечается: «Каждый человек талантлив. Добьётся ли человек успеха, во многом зависит от того, будет ли выявлен его талант, получит ли он шанс использовать свою одарённость. Реализованная возможность каждого человека проявить и применить свой талант, преуспеть в своей профессии влияет на качество жизни, обеспечивает экономический рост и прочность демократических институтов». Детская одарённость как «интегральная, динамическая личностная характеристика, которая определяет возможность достижения ребёнком более высоких, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими детьми» , интенсивно начинает проявляться именно в школьные годы – в период становления способностей, личности и бурных интегративных процессов в психике, уровень и широта которых характеризуют формирование и зрелость самого явления – одарённости» . Развитие одарённости – это всегда результат сложного взаимодействия наследственности (природных задатков) и социокультурной среды, опосредованного деятельностью ребёнка (игровой, художественной, трудовой), а также личностной активности самого ребёнка, его способности к саморазвитию. Среди эффективных форм работы с одарёнными детьми особое место занимают предметные олимпиады – интеллектуальные состязания, которые не только поддерживают и развивают интерес к предмету, но и помогают обучающимся формировать творческий мир. Участвуя в них, ученики могут проверить свои знания, умения, навыки, могут сравнить уровень своих знаний с уровнем других участников. В отличие от стандартных форм школьной деятельности (контрольных работ и зачётов, проектной и исследовательской деятельности, написания рефератов), олимпиады охватывают более широкий круг знаний по общеобразовательным предметам и способствуют развитию более широкой эрудиции.

Предметные олимпиады школьников – это замечательная возможность для каждого ребенка проявить свои способности к научно-практической деятельности. Кроме этого, обучающиеся могут выбрать направление для более углубленного изучения интересующего предмета, ведь при подготовке к олимпиадам педагоги обучают школьников решению сложных задач, уделяют внимание рассмотрению дополнительных тем, организуют встречу с учеными и практиками соответствующих областей.

Но, кроме того, предметные олимпиады являются стрессовым испытанием для школьников.  На возникновение стресса влияют несколько факторов:

-олимпиады проходят в другой школе, городе;

- собираются незнакомые люди: ученики, учителя;

- оценивают работы незнакомые взрослые, не всегда положительно настроенные по отношению к ребятам;

- при решении олимпиадных задач участники ограниченны по времени;

-  на детей ложиться большая ответственность по защите чести школы;

- самооценка школьника тоже подвергается испытанию: насколько я действительно умен, насколько могу справиться и достойно проявить себя.

Все эти факторы могут вызывать тревогу, дезорганизацию деятельности, снижение концентрации внимания и работоспособности, растерянность. Иногда даже способному ученику бывает трудно показать свои знания, умения, навыки и способности. Для успешного участия в олимпиаде важна психологическая готовность к участию в ней. В реализация этой готовности сможет помочь программа психологической подготовки «Я смогу!»

Цель: психологическая подготовка к предметным олимпиадам обучающихся.

Задачи:

-создание позитивного эмоционального настроя на участие в олимпиаде

-обучение эмоциональной саморегуляции, приемам волевой мобилизации,

-развитие основных психических функций

- управления психофизическим состоянием

-обучение навыкам эффективного взаимодействия

В ходе работы используются тренинговые методы, методы арт-терапии, психологические упражнения, техники мышечной релаксации

Занятия проводятся в течение учебного года один раз в две недели.

Категория участников: обучающиеся 8-11 классов

 **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема**  | **Кол-во часов** |
| **1** | Я здесь-мне это нужно | **1ч** |
| **2** | Мотивация успеха | **1ч** |
| **3** | Твой настрой: цель – средство – результат | **1ч** |
| **4** | Найди свою цель | **1ч** |
| **5** | Визуал, кинестетик,аудиал | **1ч** |
| **6** | Сова или жаворонок | **1ч** |
| **7** | Стиль учебной деятельности.  | **1ч** |
| **8** | Банк интеллектуальных игр  | **2ч** |
| **9** | Воля. Слагаемые работоспособности | **1ч** |
| **10** | Готовность к риску  | **1ч** |
| **11** | Способы преодоления тревоги и волнения | **1ч** |
| **12** | Тренинг уверенного поведения | **1ч** |
| **13** | Скорая помощь в стрессовой ситуации | **1ч** |
| **14** | День накануне конкурсного испытания | **1ч** |
| Итого: | **15ч** |

**Ожидаемые результаты**:

- формирование адекватной самооценки

-снижение уровеня тревожности

-выработка навыков конструктивного взаимодействия

- повышение сопротивляемости стрессу

 - освоение техник саморегуляции

- формирование позитивного отношения к процессу прохождения олимпиадных испытаний

-развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы

**Литература**

1. Авдеев В.В. Психотехнология решения проблемных ситуаций.- М.: Фелисс,1992

 2. Вачков И. В. Технологии группового тренинга. – М.:, 2009.

 3. Грецов А.Г. Тренинг развития с подростками: творчество, общение, самопознание – СПб.: ПИТЕР, 2012

 4. Гиппус С.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники. – М.,

5. Ененкова Л. Н. Использование кинезиологических методов в коррекции обучения и оздоровлении школьников <https://sensoricinru.wordpress.com/2011/04/04/>

6. Есипова Д. Е. Тренинговые технологии как средство профилактики стрессовых состояний / Д. Е. Есипова // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2012. – №10/4. – С. 17–24.

7. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности/ отв. Редактор А.А. Крылов. – М, 1980.

8. Назаров Р. И. Стрессоустойчивость и структура личности / Р. И. Назаров, И. И. Тагиров // Социально-экономические и гуманитарные аспекты развития современного общества. Материалы Всероссийской (заочной) научно-практической конференции. – 2016. – С. 346-348.

9.Саенко Ю.В. Регуляция эмоций. Тренинг управления чувствами и настроениями, СПб, Речь, 201