

Подготовка детей к предметным олимпиадам

Общепризнанная педагогическая форма работы с одаренными учащимися – предметные олимпиады. Готовя к ним своих воспитанников, педагог должен заботиться не только об углубленном изучении ими учебного предмета и развитии ими творческих способностей, но и о том, чтобы ребята приобретали чувство уверенности в себе, совершенствовались своё ораторское искусство, чтобы научились снижать уровень тревожности в стрессовых ситуациях и чтобы получили эмоциональную поддержку.

Очевидно, что в стрессовой ситуации ребенок более чем когда-либо нуждается в сочувствии, психологической помощи родителей. Надеемся, что разработанные рекомендации помогут родителям грамотно и эффективно создавать оптимальные условия для своего ребенка во время его подготовки к предметным олимпиадам и участия в них.

Стимулирование ребенка к углубленному изучению предмета, развитие креативности (творчества)

— Позаботьтесь об окружающем вашего ребенка пространстве. Введите в интерьер комнаты, где он занимается желтый, зелёный и фиолетовый цвета. Они стимулируют умственную активность и успокаивают нервную систему. Цвет может присутствовать в самых различных элементах интерьера (картина на стене, скатерть, вазон для цветов, диванная подушка и др.).

— Помогите ребенку в организации режима его дня во время подготовки к олимпиаде. Определите вместе, в какое время ему лучше всего заниматься. Психологами установлено, что пик мозговой активности человека приходится на интервалы между 9.00 и 12.00, а также между 16.00 и 18.00. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Изучению сложных тем лучше отводить часы подъёма мозговой активности, изучению хорошо знакомых – часы её спада.

— Примите активное участие в разработке индивидуальной стратегии деятельности вашего ребенка при подготовке к олимпиаде, во время участия в ней; помогите ему осознать свои сильные и слабые стороны, выработать собственный стиль учебной деятельности, развить умение использовать собственные интеллектуальные ресурсы, настроиться на успех.

— Поддерживайте постоянный контакт с педагогами. Они посоветуют как правильно организовать подготовку к олимпиаде дома.

— По возможности приобретайте разнообразную дополнительную литературу по предмету. Обеспечьте вашему ребенку доступ к информации из различных источников.

— Стимулируйте и одобряйте его активность в учебной деятельности.

— Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов учебного предмета, по которому ему предстоит готовиться. Пусть он «просветит» вас по тем или иным темам, а вы в качестве их повторения зададите вопросы. Чем больше ребенок успеет вам рассказать, тем лучше. С одной стороны, вы примете непосредственное участие в жизни вашего сына или дочери, с другой стороны, смоделируете ситуации общения участника олимпиады с членами комиссии, поможете ему потренироваться отвечать на конкретные вопросы в условиях самих состязаний.

— Устройте в выходной репетицию дня олимпиады. Например, попросите у педагога вариант олимпиадных заданий прошлых лет. Договоритесь с ребенком, что у него будет на их выполнение 3 или 4 часа. Освободите стол от лишних предметов, дайте будущему олимпиаднику несколько чистых листов бумаги, засекайте время. По истечении установленного срока проверьте вместе правильность выполненных заданий. Вместе же найдите ответы на задания, которые были выполнены неверно. Помогите сформулировать вопросы, которые нужно будет задать педагогу. И обязательно проанализируйте с ребенком ощущения, которые возникли у него в ходе выполнения заданий: тревога, спортивный азарт, скука, неуверенность в собственных силах, желание разобраться в задаче. Уточните, удалось ли ему сосредоточиться на выполнении задания и не отвлекаться.

— Приучайте ребенка ориентироваться во времени и рационально распределять его.

— Скорректируйте ожидания ребенка от участия в олимпиаде. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы. Гораздо эффективнее дать более полные ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за выполненных заданий.

Забота о здоровье

- Обеспечьте будущему олимпиаднику удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал ему.
- Контролируйте режим подготовки к олимпиаде, не допускайте перегрузок. Следите за тем, чтобы ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, — лучшее средство от переутомления. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния, вызванное переутомлением.
- Не допустите, чтобы ребенок занимался в комнате, где включен телевизор или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не стоит этому препятствовать, только музыка должна быть без слов.
- Внимательно следите за питанием ребенка. Хорошую работоспособность обеспечивают мозгу белки растительного и животного происхождения, следовательно в рацион питания должно быть включено необходимое количество белковой пищи (мясо, рыба, яйца, молочные продукты, ржаной хлеб, картофель в мундире, цельный рис, бобы, горох, чечевица, грецкие орехи и т.д.). Эти продукты усваиваются организмом медленнее остальных, обеспечивая таким образом мозгу длительное питание. Также пища человека, испытывающего значительную умственную нагрузку должна быть богата витаминами группы В и витамином РР, полиненасыщенными жирными кислотами (жирная рыба, крупа, яйца, молоко, кисломолочные продукты, дрожжи). Справиться с длительными умственными нагрузками и повысить работоспособность помогает употребление кураги, изюма, авокадо, семечек и орехов. Концентрации внимания способствует включение в рацион кальмаров, крабов, креветок, репчатого лука.
- Не следует растущему человеку прибегать к стимуляторам нервной деятельности (кофе, крепкий чай). Успокоить нервную систему поможет тонизирующий травяной чай из корня лимонника, женьшеня, радиолы розовой, элеутерококка, аралии (лучше всего вприкуску с медом). Снятию стресса способствует фруктовый салат (с клубникой, бананами, киви, апельсинами, яблоками и др.). С утра перед олимпиадой (после завтрака) дайте ребенку шоколад – глюкоза отлично стимулирует мозговую деятельность.
- В последние двенадцать часов перед олимпиадными испытаниями обеспечьте ребенку полноценный отдых и сон.

Отработка ораторского искусства. Формирование чувства уверенности

- Одним из вариантов заданий на предметных олимпиадах может быть устное высказывание. Основные требования, предъявляемые к любому устному выступлению: ясность, последовательность изложения, непротиворечивость излагаемых фактов и комментариев, обоснованность суждений и аргументаций. Культура речи предполагает знание норм литературного языка. К сожалению, речь современных подростков нельзя назвать образцом выразительности. Онлайн-общение заменило слова символами, выражение эмоций – эмблемами и картинками.
- Стимулируйте развернутые высказывания по любому поводу. Задавайте вопросы и просите ребенка выражать мысль полными предложениями, а не односложными.
- Стимулируйте ребенка к написанию писем, поздравительных открыток, ведению читательского дневника, выпуску семейной стенгазеты.
- Играйте с ним в «литературные игры» (например, составь рассказ, где все слова будут начинаться на определенную букву и т.п.).
- Приводите примеры выразительной речи, значимых для ребенка людей. Вместе смотрите телепередачи, слушайте радио. Обращайте внимание на поведение людей во время выступления, отмечайте положительные и отрицательные моменты.
- Внушайте ребенку уверенность в себе.

Эмоциональная поддержка

- Создайте дома обстановку доброжелательности и уважения, не выступайте в роли критика.
- Если видите, что вашему ребенку не хватает собранности, усидчивости, то в спокойной обстановке обсудите с ним это, поделитесь своим беспокойством.

— Сами внутренне настройте себя на то, что «всё будет хорошо», и говорите об этом своему ребенку («Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо», «Ты это можешь, только приложи усилия» и др.).

— Не тревожьтесь о результате, который покажет ваш ребенок, участвуя в предметной олимпиаде. Внушайте ему мысль, что этот результат – ещё не показатель возможности человека.

— Не повышайте тревожность ребенка накануне состязаний, это отрицательно скажется на результате.

— Укрепляйте уверенность ребенка в себе: подбадривайте, хвалите его, говорите ему о своей любви.

— Не критикуйте ребенка в случае неудачи на олимпиаде, обязательно поддержите его, если он получил меньше баллов, чем рассчитывал!

Таким образом вы создадите максимально комфортные условия для подготовки своего ребенка к участию в предметных олимпиадах, поможете ему рационально распределить свои силы и время и, что не менее важно, на деле убедите его в своей любви и уважении, а значит, сблизитесь эмоционально