**Подготовка к олимпиаде**

*В течение года перед школьным психологом нередко ставится задача подготовить учащихся к олимпиаде. В статье представлены общая структура и «подводные камни», которые важно учитывать, чтобы добиться максимальной эффективности тренинга.*

**Структура.** Тренинг проводится в два этапа по 40 минут с интервалом между этапами в день-два. В первую часть входят упражнения, направленные на знакомство и командообразование. Здесь важно познакомить участников друг с другом, дать возможность пережить опыт сотрудничества, настроить ребят (отметить, что они уже победители, так как попали в число избранных), задать позитивный тон (рассмешить, создать атмосферу доверия). Это помогает ощутить причастность к олимпиаде, познакомиться с «однополчанами» и в этом обрести поддержку.

Содержание этой части тренинга может быть как общим – упражнения на знакомство и сплачивающие ребят задания (совместное творчество, сотрудничество, преодоление препятствий и др.), так и тематическим – «подготовка к олимпиаде», а именно создание названия команды, речёвки, гимна и др. Упражнения должны быть динамичными и яркими, чтобы пробудить у ребят интерес и настроить на позитив.

Во вторую часть тренинга входят задания по настрою на успех, актуализации ресурсов и техники саморегуляции.

Настраивая ребят на успех, необходимо выбирать упражнения, связанные с их реальным опытом. Это дает возможность воспринимать материал «как родной» и легко присваивать его. В этом случае есть надежда, что школьники в нужный момент вспомнят технику и используют её.

Первая половина второго этапа тренинга проходит, как правило, легко, так как учащиеся с интересом делятся своими ресурсами (черты характера, достижения, приятные воспоминания). Здесь можно дать больше времени на дискуссию о способах актуализации ресурсов (аффирмации – позитивные утверждения, визуализация, собственные способы). Важно не допустить спора о том, чей способ лучше, а поддержать идею, что способов много и, похоже, ребята уже умеют самостоятельно определять, какой больше подходит каждому из них.

Ближе к концу второго этапа необходимо дать техники саморегуляции: упражнения на релаксацию и, наоборот, - на концентрацию, дыхательные техники самопомощи при волнении. Здесь важно создать атмосферу безмятежности и спокойствия, расслабить участников, настроить на работу другого качества.

***Из опыта:*** как правило, техники саморегуляции ребята выполняют с меньшим энтузиазмом, чем задания на актуализацию ресурсов. Это диагностично (развитие саморегуляции дается учащимся с трудом, так как этот психологический механизм предстоит развивать на протяжении всего процесса взросления), а также предсказуемо. Поэтому необходимо учитывать этот момент, чтобы не оказаться в ситуации потери эмоциональной связи с группой.

«Собрать» участников и настроить на работу по саморегуляции помогает небольшое сообщение о том, что большинство психологов с мировым именем, а так же известные врачи с уважением относятся к важнейшей и необходимой части работы со стрессом, поэтому предлагается проверить влияние техник на себе.

В конце необходима небольшая рефлексия двухдневной работы. Вкратце подвести итоги и поделиться тем, что запомнилось, кажется интересным и полезным.

**Важные моменты и «подводные камни».** Чаще всего психологу предлагают одну сводную разновозрастную группу детей. Опыт показывает, что гораздо эффективнее разделить учащихся на две возрастные группы – 5-7-е и 8-11 классы, а в проведении тренинга заручиться поддержкой коллеги. И так ясно, что у каждого возраста свои задачи развития, а значит, и формы работы с этими группами будут разными. В 5-7 классах идут динамические упражнения, в 8-11-х – дискуссионные формы работы, более углубленная рефлексия.

Кроме всего прочего, по итогам проведения подобных тренингов стало ясно, что школьники нуждаются в информированности о том, что их ждёт на олимпиаде, и часто даже больше, чем в техниках саморегуляции. Важно, чтобы психолог владел техникой и организационной информацией о том, как будет выглядеть день олимпиадника, какого типа задания там будут представлены, какое количество этапов олимпиады ждёт ребенка, какова их продолжительность, где искать психолога или врача, если станет плохо, и т.д.

Информирование ребят об этих моментах значительно снимает тревожность перед мероприятием.

В завершение хотелось бы отметить, что содержание тренинга может быть разным (по усмотрению специалиста), однако важно понимать, что по большому счету, чем бы вы не наполняли занятие, огромную ценность для ребенка имеет сам факт встречи с вами. В этом случае он чувствует вашу защиту и поддержку, а значит, к началу олимпиады он подойдет уверенно.