

Советы психолога начинающим и опытным олимпиадникам

<http://www.cdodd.ru/e23/>

Олимпиадный сезон в самом разгаре, и тысячи школьников по всей стране активно готовятся к интеллектуальным состязаниям. Как преодолеть волнение, сконцентрироваться на работе и не перегореть до конца учебного года? С этими вопросами мы обратились к профессиональным психологам, которые работают с детьми и подростками.

Специально для ребят, которые участвуют во всероссийской олимпиаде школьников и других интеллектуальных соревнованиях, Центр развития одаренности подготовил курс «Советы психолога». Он состоит из 12 лекций. Их можно посмотреть на сайте Центра развития одаренности в разделе «Психолого-педагогическое сопровождение одаренных детей». Рекомендации в первую очередь пригодятся участникам регионального и заключительного этапов и финалов перечневых олимпиад.

Универсальных советов здесь быть не может, поскольку каждый ребенок индивидуален. Однако специалисты подробно остановятся на тех моментах, которые могут быть полезны большинству. Процесс подготовки к олимпиаде требует много сил и времени, поэтому очень важно правильно распределить нагрузку; распланировать свой день так, чтобы осталось время на прогулки и полноценный сон.

Кроме того, психологи расскажут о полезных методах, которые помогут упорядочить и запомнить сложную, но необходимую информацию; классифицировать знания; разобраться в новой теме.

Подготовка к олимпиаде – это серьезная работа, но это еще и знания, новые друзья и радость побед. И, кроме того, возможность получить дополнительные баллы при поступлении в «вуз мечты».

Друзья, узнавайте новое, дерзайте, участвуйте в олимпиадах и обязательно прислушайтесь к мнению специалистов!

Материалы в данном разделе будут обновляться 2 раза в неделю, начиная с 24 декабря 2021.

Блок 1. Стресс.

Когда человек сталкивается со стрессом или трудной жизненной ситуацией, он может использовать разные психологические способы, помогающие ему справиться. Совместно с Александрой Владимировной Бардиной, педагогом-психологом, членом Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии (г.Санкт-Петербург) вы сможете разобраться, что же такое стресс и выбрать для себя наиболее эффективные техники преодоления стрессовых ситуаций.

Лекция 1. Совладание со стрессом.

Лекция 2. Когнитивные техники совладания.

Лекция 3. Психофизиологические техники совладания.

Лекция 4. Рекомендации по питанию, сну и подготовки к Олимпиаде.

Блок 2. Лидерство.

Лидерство определяется не только качествами характера, но и навыками и умениями, которым можно научиться. Как развить эти навыки вам расскажет Вызулина Ксения Сергеевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования

Лекция 5. Синдром самозванца. Как его распознать и преодолеть.

Лекция 6. Эмоциональный интеллект и гибкое мышление как способ преодоления сложных задач.

Лекция 7. Лидерство. Как развить в себе этот навык.

Лекция 8. Цель и ее составляющие. Как правильно формулировать цель и ее достигать.

Блок 3. Управляешь собой – управляешь своей жизнью!

Эта непреложная истина, которая актуальна в наше время, как никогда раньше, ведь современный мир – это не только мир высоких скоростей и огромного количества дел и забот, но ещё и мир стрессов и эмоциональной нестабильности, в котором даже самый спокойный человек может легко выйти из себя. Об управлении своей жизнью расскажет преподаватель кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования Баутин Денис Александрович.

Лекция 9. Часть 1. Эффективная саморегуляция.

Лекция 10. Часть 2. Эффективная саморегуляция.

Блок 4. Эффективная коммуникация.

Эффективная коммуникация – это нечто большее, чем просто обмен информацией. Речь идет о понимании эмоций и намерений, стоящих за словами. Помимо способности четко передать сообщение, нужно уметь слушать так, чтобы уяснить полный смысл того, что говорится, и заставить другого человека почувствовать, что его слушают и понимают. Секреты эффективной коммуникации раскрывает преподаватель кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования Баутин Денис Александрович.

Лекция 11. Часть 1. Эффективная коммуникация.

Лекция 12. Часть 2. Эффективная коммуникация.