

# Психологическое сопровождение конкурсантов олимпиады и конкурса профессионального мастерства

Трусова Наталья Владимировна,  
кандидат психологических наук,  
доцент кафедры РОС, ГБОУ ДПО  
ЧИРПО

[NYNrusova@mail.ru](mailto:NYNrusova@mail.ru)

Остапина Александра Игоревна  
педагог-психолог ГБПОУ ЮУМК

[psixeya\\_85@mail.ru](mailto:psixeya_85@mail.ru)

## Перед выступлением

- Волнение
- Страх
- Мандраж
- Тревога
- Неуверенность



**СПАСИТЕ!!!!**  
**ПОМОГИТЕ!!!!**  
**КАРАУЛ!!!!!!!!**



# Физиология и психология процесса волнение

## ВОЛНЕНИЕ – АДРЕНАЛИН



*Волнение перед олимпиадой, выступлением перед аудиторией бывает разным, но ощущаем мы одинаковое состояние, которое крайне тяжело побороть:*

- руки и колени трясутся,*
- пересыхает во рту,*
- голос звучит как будто со стороны,*
- зрители превращаются в одну пугающую массу.*

- Страх публичного выступления находится на 2 месте по классификации уровня страха у людей, перед этим на первом месте находится страх смерти.

# Снизить субъективную значимость выступления, снять страх

## Практика

### Упражнения

1. Подвигать интенсивно челюстью взад-вперед раз 20. В результате таких движений раздражаются корешки блуждающего нерва, сигнал передается в центральную нервную систему, происходит выброс норадреналина и ваше состояние уравнивается.
2. Сидя в ожидании вашего выступления (выхода), опустите руки и расслабьте их. Представьте, что они стали настолько длинными, что уперлись в пол.... Представили? Теперь то напряжение, которое вы испытываете, направьте по рукам в землю. Почувствуйте как оно уходит.

3. Поболтайте кистями, подвигайте пальцами, разомните руки. Гимнастика кистей рук позволяет не только снизить парализующий эффект волнения, но и стимулирует работу речевого аппарата, повышает сообразительность и красноречие.

4. Проойдитесь быстрым шагом. Помашите руками. Любая физическая активность, вызывающая учащенное сердцебиение, снимает нервное напряжение.

5. Опустите плечи, поднимите подбородок, выпрямите спину. У вас должна быть осанка спокойного и уверенного в себе человека.

6. Подышите медленно и глубоко. Это дыхание спокойного человека.

**Выступая:.....**



## **Наиболее значимые психологические характеристики в конкурсных ситуациях:**

1. Высокий уровень самоорганизации, организации деятельности;
2. Высокий уровень концентрации и произвольности внимания, высокая и устойчивая работоспособность;
3. Нестандартность, четкость и комбинаторность мышления;
4. Стрессоустойчивость и сформированность навыков эмоциональной саморегуляции.

# Высокий уровень самоорганизации, организации деятельности

Обучение приёмам и принципам тайм-менеджмента



Высокий уровень концентрации и произвольности внимания, высокая и устойчивая работоспособность

Нестандартность, чёткость и комбинаторность мышления

Стрессоустойчивость и сформированность навыков эмоциональной саморегуляции

- Корректирующие пробы Бурдона, «Кольца Ландольта»;
- Методика диагностики интеллектуальной лабильности Козлова В.Т.

- Да-нетки и другие головоломки
- Упражнения «Безумства архитектора», «2 случайных слова», «Муха» и др.
- Мозговой штурм и синектика

- Упражнение «Лимон»
- Упражнение «Муха на лице»
- Упражнение «Лифт»
- Упражнение «Внутренний луч»
- Упражнение «Концентрация на словах»
- Обучение быстрым способам нейтрализации адреналина
- Рисуночные (проективные) методики. **«Человек под дождем»**



# Рисуночная (проективная) методика «Человек под дождём»

Уход от проблем



Потребность  
в защите



Зависимость  
от старших



Отрицание  
поддержки



Ждет неприятностей



Несбыточная мечта



# Интерпретация методика: «Человек под дождем»

## РАЗМЕЩЕНИЕ РИСУНКА

1. Если рисунок расположен в верхней части листа, это может означать высокую самооценку человека, недовольство своим положением в обществе, нехватку признания.
2. Когда в верхней части листа располагают очень маленькую фигуру человека, это говорит о том, что тестируемый считает себя своего рода непризнанным гением.
3. Расположение рисунка преимущественно в нижней части листа указывает на низкую самооценку, подавленность, страхи, неуверенность в себе, незаинтересованность своего положения в обществе.
4. Если рисунок расположен больше в левой части листа, то это говорит о том, что в своих действиях автор рисунка чаще опирается на прошлый опыт, пассивен.
5. Если большая часть рисунка располагается в правой стороне листа, то это указывает на человека действия, энергичного и активного, который акцентирует свое внимание на будущее.



## Средства защиты от дождя

-Зонт, головной убор, плащ и т.д. – это символы защитных механизмов, способов справиться с неприятностями.

-Очень большой зонт – желание в трудной ситуации получить поддержку от авторитетных лиц.

-Отсутствие шляпы, зонта и других средств защиты говорит о плохой адаптированности и потребности в защите.

-Шляпа на голове – потребность в защите от вышестоящих людей.

***Изображена фигура в профиль или со спины – испытуемый старается оторваться от действительности (так проявляется самозащита). Соответственно, это говорит о том, что у испытуемого сложности с установлением контакта с другими людьми.***



## **ФОН, ОКРУЖЕНИЕ**

### **Дождь**

По линиям, которыми изображен дождь, можно судить об отношении автора среде.

Уравновешенные, одинаковые, в одну сторону, штрихи говорят о сбалансированной среде.

Беспорядочные штрихи – окружающая среда тревожная, нестабильная.

Вертикальные штрихи говорят об упрямстве, решительности.

Короткие, неровные штрихи по всему полю и отсутствие всех защит указывают на восприятие окружающей среды как враждебной.

### **Лужи, грязь**

Символизируют нерешенные проблемы, отражают последствия тревожной ситуации, которые остаются после «дождя».

Если лужа находится слева, значит, человек видит проблемы в прошлом.

Если справа – предвидит их в будущем.

Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворенность, потерю ориентиров.

### **Тучи**

Косматые, темные и многочисленные тучи говорят о том, что человек склонен заранее ожидать неприятности.

### **Молния**

Молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека.

### **Радуга**

Нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству.





## Поза, ракурс

Если человек повернут влево – внимание сосредоточено на себе, своих мыслях, переживаниях в прошлом.

Если человек повернут вправо – автор рисунка устремлен в будущее, активен.

Человек изображен спиной – проявление замкнутости, конфликтность, иногда негативизм.

Человек идет или бежит – творческая направленность, в некоторых случаях желание скрыться от кого-либо.

Человек на рисунке стоит неустойчиво – это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия.

Человек лежит или сидит – пассивность.

Голова в профиль, тело анфас – тревожность, иногда потребности общении.

Занимается какой-нибудь работой – высокая активность.

Фигура из палочек указывает на негативизм, сопротивление методике.





# Алгоритм подготовки (сопровождения) (основные моменты)

1. Фактор времени (чем раньше – тем лучше)
2. Системность, (команда специалистов),  
определенные методики, упражнения, игры
3. Волнение – это здорово!



# Что почитать, посмотреть:

А. Мороз, Н. Спехова



Глеб Архангельский

# Время



БОЛЬШАЯ КНИГА  
ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

Средства для высокоэффективной ЖИЗНИ™

ДЖУЛИЯ МОРГЕНСТЕРН

# ТАЙМ МЕНЕДЖМЕНТ

ИСКУССТВО ПЛАНИРОВАНИЯ  
И УПРАВЛЕНИЯ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ  
И СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ



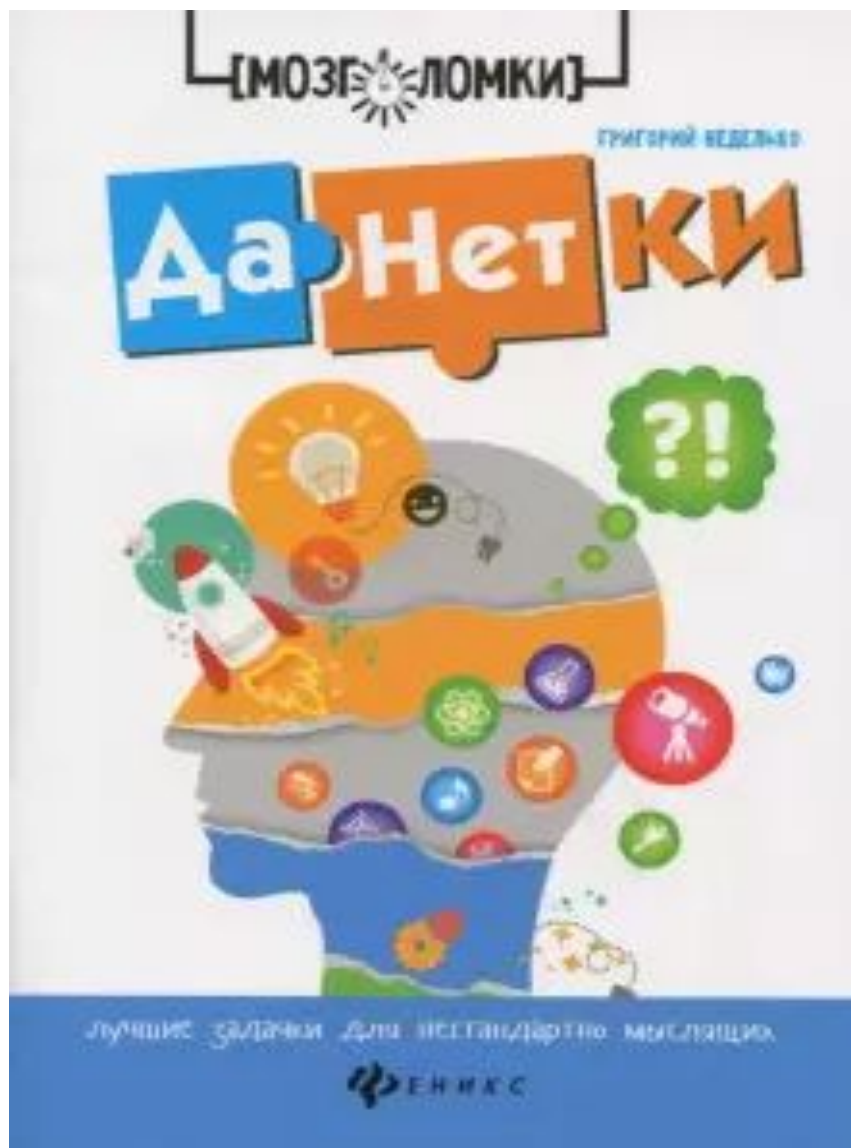
- Построение персональной системы планирования времени на основе личных стратегических целей и приоритетов с учетом индивидуальных особенностей, стиля жизни, привычек и предпочтений.
- Устранение технических ошибок в планировании времени и преодоление психологических барьеров, мешающих достижению ваших целей.
- Эффективное планирование в условиях кризиса, острого дефицита времени и в условиях неопределенности.

ДОБРАЯ  КНИГА

16+



Г. Неделко



Парфёнова И.И.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**