

## Психологическая поддержка детей, участвующих в конкурсах

Победа – это исходя из определения В. Даля то, что происходит после беды. Победа в военном сражении, в соревновании.... То есть всегда победе предшествует какое-то серьёзное испытание.

Ситуация конкурсов, соревнований стрессовая сама по себе, схожа с ситуацией экзаменов, но усугубляется к тому же незнакомой обстановкой, ограниченностью времени, ответственностью, который несёт ребёнок, и не только за себя, но и за школу.

Как известно, разные дети обладают разной стрессоустойчивостью. Она зависит от психофизиологических особенностей (темперамента ребенка, каналов восприятия, работы полушарий головного мозга и т.д.), особенностей протекания психических процессов, особенностей его характера и т.д.

Канадский физиолог *Г. Селье*, впервые выделивший понятие стресса в отдельную категорию, выделял несколько типов реакции человека на стресс:

- Напряженный тип. В стрессовой ситуации сковывается, кусает губы, сжимает руки. Может проявляться импульсивность и напряжённость действий.
- Трусливый тип. В стрессовой ситуации впадает в панику. Испытывает сильное чувство страха. Как защитная реакция - пытается спрятаться, полностью «уйти в себя», закрывает глаза, затаивает дыхание.
- Тормозной тип. Проявляет заторможенность действий. Движения замедляются, реакции притупляются. Человек как бы находится в ситуации «замедленной съемки».
- Агрессивный тип. Человек теряет контроль над собой. Проявляет агрессию, «нападая» на всех и всё.
- Прогрессивный тип. В стрессовой ситуации улучшаются показатели деятельности. Появляется «боевой задор», человек обнаруживает

минимальную затрату сил при выполнении работы. Стресс становится активизирующим толчком для мобилизации скрытой эмоциональной силы и творческого подъема.

В зависимости от сущности имеющихся у детей затруднений психологом *М. Чибисовой* выделяются следующие “**группы риска**” детей, принимающих участие в конкурсах, соревнованиях:

- Правополушарные дети (леворукие)
- Синтетика – люди у которых в процессе мышления из частей складывается целое – новое и оригинальное (творческое мышление)
- Тревожные дети –повышенная тревога, беспокойство, волнение
- Неуверенные дети
- Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации (не могут долго сидеть на одном месте, сконцентрировать внимание, самостоятельно организовать свою работу)
- “Перфекционисты” (люди, стремящиеся к достижению высокого результата) и отличники
- Астеничные дети - дети с повышенной умственной утомляемостью (физически могут быть вполне нормальными, а устают при интеллектуальной деятельности)
- Гипертимные дети (постоянное повышенное настроение и жизненный тонус, неудержимая активность, жажда общения, любят разбрасываться и не доводить начатое дело до конца)
- “Застревающие” дети (низкая подвижность, неустойчивость внимания, мышления, медлительность в деятельности, нельзя торопить)
- Аудиалы и кинестетики

Ещё готовясь к конкурсным испытаниям, дети уже испытывают страх, волнение, беспокойство и, приходя на конкурс, их волнение может усилиться.

**Чего же боится ребёнок?** Он боится не выполнить задания, проигрыша, не оправдать надежд родителей, учителя, быть хуже других.

### **Как подготовиться к выступлению на конкурсе**

Успех выступления во многом зависит от психологической подготовки. Существует множество *способов психологической поддержки ребёнка*. Вот некоторые из них:

**1.**Выражайте готовность помочь и помогайте при подготовке к конкурсу. Чем лучше подготовка к конкурсу, тем меньше страх.

Ребёнку необходимо хорошо отдохнуть и выспаться перед конкурсом. Хорошо, если в семье есть заведённый режим дня. Как бы обыденно это не звучало, но зачастую нервозность, страх и волнение вызваны именно тем, что мы плохо отдохнули перед предстоящими конкурсными испытаниями.

**2.**Если у ребенка есть талисман, можно придумать ритуал, который придаст ребёнку силы, уверенность, спокойствие перед предстоящим конкурсным выступлением. Необходимо создать ребёнку позитивный эмоциональный настрой.

Во-первых, не показывайте ребёнку своего волнения и переживаний, негативных эмоций. Излишни будут одёргивания ребёнка, негативные высказывания. Дети очень чутко чувствуют все переживания близких людей, и им передаётся ваше волнение. Они поймут эмоциональное состояние, даже если им скажешь, что все хорошо. Поэтому необходимо говорить только позитивные слова: «Какой красивый класс! Как ты хорошо выглядишь! Какие собрались прекрасные ребята! Какие хорошие члены жюри!» И т.д. И при этом самим быть как можно спокойнее и увереннее.

Если вы находитесь рядом, то можете сообщать уверенность и передавать позитивные эмоции при помощи взгляда - глаза-в-глаза,

поддерживающих жестов. Но если сами волнуетесь, лучше не находиться рядом с ребёнком во время конкурсных испытаний.

Во-вторых, старайтесь выражать уверенность в силах ребёнка: «Я верю, что ты сможешь победить, если захочешь. Я знаю, что трудно бывает, но ты справишься, я тебе помогу, я буду рядом и вместе мы справимся». Особенно важна поддержка для детей, принадлежащих к группе риска, о которых мы говорили. Им особенно важны слова одобрения, поглаживания, вселяющие уверенность действия.

**3.** Оказывайте ребёнку внимание перед выступлением: интересуйтесь его настроением, самочувствием, эмоциями, проявляйте заботу о его нуждах. Пытайтесь отзеркаливать эмоции ребёнка.

**4.** Поможет снизить страх и тревогу обучение ребёнка *приёмам саморегуляции, управления психофизическим состоянием.*

#### **Некоторые простые упражнения:**

- Используйте установки самовнушения, повторяя про себя:  
*"Я отлично подготовился – я буду стремиться к победе!"*  
*«Я буду спокоен, уверен в себе и внимателен и добьюсь успеха!»*  
 Найдите вместе с ребёнком его формулу самовнушения, которая позволит ему настроиться на хороший результат.

- Попросить ребёнка написать (проговорить) четыре запугивающих предложения, а затем заменить их на четыре предложения- внушения.

Например:

“Я не смогу, это слишком сложно”, заменяем на:

*«Я попробую это сделать, у меня всё получится».*

“Я боюсь, что не отвечу на многие вопросы” на:

*«Я буду пытаться отвечать на все вопросы и у меня должно всё получиться».*

Помним, что частичку «не» лучше вообще не употреблять в общении с детьми.

- Попросите ребёнка нарисовать свои эмоции. Можно просто дать задание выбрать любой цвет карандаша, соответствующий эмоциональному состоянию, и делать свободные движения им по листу бумаги. Затем можно попросить нарисовать что-то позитивное. Можно также попросить ребёнка изобразить страх и организовать небольшую беседу по нарисованному рисунку.

- Написать на бумаге вознаграждение себе за любой достигнутый результат (например: *«если я буду в середине, то....»*, *«Если я буду в тройке...»* и т.д.)

- Спросите ребёнка, чего он боится? Предоставьте ему возможность ответить на этот вопрос. Осознание страха – первый путь к борьбе с ним. Попросите представить самый страшный вариант исхода конкурса. Ребёнок поймёт, что страх не реальный, а больше надуманный и вымышленный, и бояться по сути дела некого и нечего.

Попробуйте вместе с ребёнком объяснить и разобрать фразу «Смелый тот, кто боится».

- Расскажите о своём опыте участия в конкурсе, соревновании, говорите о своих ощущениях и о способах справиться с волнением.

- Хорошо может помочь такое *дыхательное упражнение*, как «*Дыхание квадратом*»: сделайте вдох через нос на счёт один, два, три, четыре, выдержите паузу на 4 счёта, выдохните через нос на счёт один, два, три, четыре и снова выдержите паузу на 4 счёта. Просто даже глубокое и медленное дыхание помогает в стрессовой ситуации.

- *Физические упражнения* помогут ребёнку сбросить напряжение:

- 1) Энергично помотайте кистями, пошевелите пальцами, разомните ладони. Данная гимнастика помогает снять парализующий эффект волнения.
- 2) Энергично пройдитесь, помашите руками. Физическая активность способствует снятию нервного напряжения.
- 3) Подвигайтесь в спокойном ритме. Вытяните руки вверх, не отрывая пяток от пола, потянитесь и бросьте тело вниз, встряхните руками.

## **А что же делать, если ребёнок проиграл, не вышел на призовые места?**

1. Ни в коем случае не ругать ребенка за поражение в конкурсе, не отталкивать от себя. Лучше крепко прижать его к себе, успокоить, выслушать при необходимости, сказать о том, как вы его сильно любите, несмотря ни на что.
2. Не докучайте ребёнка своими нравоучениями, даже если ваш ребенок не выиграл в этот раз. Главным результатом является победа над собой. Всегда помнить, что ни в коем случае нельзя сравнивать ребенка с другими детьми, а желательно отмечать положительные результаты, старания в его собственной деятельности.
3. Формировать у ребенка правильное отношение к конкурсу - сосредотачивать внимание на подготовке и на самой игре, а не на результатах. Конкурс – это как некоторое препятствие, через которое нужно просто перешагнуть и идти дальше, поднявшись на ступеньку выше.

4. Можно попробовать отвлечь ребенка от воспоминаний после неудачного выступления. Поход в кафе, сладкий стол, отдых в форме подвижных игр и т.д. отвлекут от грустных мыслей, улучшат настроение.

Знайте, что лучше не произносить слово «*не повезло*», «*засудили*», «*не оценили*», поскольку ребенок начинает искать причины неудач не в себе, а во внешних обстоятельствах. Ребёнок перестаёт работать над собой, а это – залог дальнейших неудач.

Желательно проанализировать с ребёнком причины неудач, отметить успехи и настроить его на следующее удачное выступление. Выносить уроки из проигрыша, работать над слабыми местами и совершенствовать сильные.

Нужно научить ребёнка из поражений выходить достойно, с улыбкой:

***“Сегодня да, что-то вышло не так, но это не страшно! Зато завтра всё получится!!!»***