

Подготовка учащихся объединения к конкурсам.

Предотвращение стрессовых ситуаций

Участие в конкурсах важная составляющая творческой жизни ребенка, в ней заложены огромные образовательные возможности, главное ими правильно воспользоваться. Потому что каждому, а тем более ребенку важно знать, что его творчество востребовано и оценено по достоинству.

Конкурс – соревнование, целью которого является выделение выдающегося на победу конкурсанта.

Для чего же нужны различные соревнования между детьми?

Во-первых, они помогают раскрыть способности и таланты ребенка;

Во-вторых, соревнуясь с другими участниками, ребенок учится ставить перед собой цели и стремится достичь их;

В-третьих, участвуя в конкурсах, ребенок учится работать;

В-четвертых, участие ребенка в конкурсах способствует сплочению коллектива;

В-пятых, детские конкурсы способствуют развитию, как чувства первенства, так и стремления к саморазвитию.

В моей практике я использую способ подготовки детей к конкурсам индивидуальный, это общение с детьми и родителями обучающихся в индивидуальном порядке.

Существует два способа подготовки к конкурсам:

Первый способ – это индивидуальная работа с обучающимися. Конкурсные задания даются отдельным детям;

Второй способ: введение конкурсных заданий в календарно-тематический план как обязательное задание для всех.

Неотъемлемой частью считаю работа с родителями, ведь у родителей изначально поставлены высокие цели (призовые места); родители заиклены

на учебе; родители хотят участия ребенка в конкурсах, а ребенок не проявляет никакого стремления.

Есть положительные и отрицательные стороны конкурса:

Положительные стороны конкурса:

- вырасти над собой, стать успешнее;
- сформировать адекватную самооценку;
- развить свои волевые качества;
- воспитать свой эстетический вкус;
- самоопределиться в мире увлечений и профессий.

Отрицательные стороны конкурса:

- участие одних и тех же детей;
- конкурс не должен являться самоцелью. Это не способ выигрыша, а возможность научиться чему-то новому на примере других ребят.
- есть конкурсы, которые «ломают» детскую психику.

Поэтому очень важно знать стрессогенные факторы:

- Мероприятие проходит в другом, чужом месте, где собираются незнакомые сверстники;
- Конкурс проводят и затем оценивают результаты незнакомые взрослые;
- Время, отводимое на решение заданий, ограничено; На участника возлагается груз ответственности – защита чести учебного заведения.

Стресс - состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях.

Самое главное правильно подготовить и настроить ребенка, есть правила борьбы с тревогой и стрессом на этапе подготовки к конкурсу:

- ✓ Настройте ребенка психологически;
- ✓ Нужно смотреть на вещи позитивно;
- ✓ Формируйте конструктивное отношение к успеху-неуспеху;
- ✓ Отреагируйте страхи и негативные эмоции;
- ✓ Нарбатывайте опыт;

✓ Создайте свой ритуал.

Правила борьбы с тревогой на этапе участия в конкурсе:

Один из самых простых способов - дыхательная гимнастика. Несколько глубоких вдохов и выдохов помогут быстро снизить волнение перед выступлением. Медленно сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание и сосчитайте до четырех. Медленно выдохните. Повторите процедуру – медленный вдох + задержка дыхания + медленный выдох – 4-5 раз.

После проведения конкурса на этапе ожидания подведения итогов конкурса необходимо поддержать ребенка. Не ругайте ребенка за ошибки. Все мы люди и все мы ошибаемся. Вспоминайте плюсы, а не минусы. Конечно, приятно занять призовое место, но далеко не каждый раз удастся быть в призерах. Не показывайте ребенку свое уныние после неудачи. Будьте другом ребенку и поддержке в трудную минуту.