

Диагностика подготовки к олимпиадам

1. Диагностика внимания и слуховой памяти:

Учащимся зачитывается вслух небольшой текст. Их предупреждают о том, что следует внимательно слушать и не отвлекаться, но не предупреждают о необходимости запомнить некоторые факты.

Текст:

Как-то в субботу вечером мама попросила сходить Вас в магазин. Она сказала, что в булочной Вы должны купить хлеб, пирожное, печенье, конфеты, а в мясном отделе приобрести котлеты, цыплёнка, сосиски и колбасу. Вам также следует зайти в бакалейный отдел и не забыть купить сахар, вермишель, растительное масло и спички. Возвращаясь домой, Вас на пешеходном переходе едва не сбила зелёная Хонда с номерным знаком 2569 ЗК. Её водитель, грозный мужчина с большими усами, очень долго извинялся, объясняя, что он проехал длительный путь от Астрахани до Бобруйска.

Вопрос: что же Вы купили в магазине? В какой день недели это произошло?

2. Диагностика внимания и зрительной памяти.

Учащимся по очереди предлагается 3 картинки (желательно нарисовать на доске). Поясняется, что их следует внимательно рассмотреть и подумать о том, что они напоминают. После картинки убирают или стирают. Затем участникам предлагается по памяти воспроизвести их на бумаге.

3. Диагностика восприятия стрессовой ситуации в период подготовки и участия в олимпиаде.

Продолжите предложение:

- Для меня олимпиада – это...(одним словом)
- При подготовке к олимпиаде мне особенно тяжело...
- Откровенно говоря, когда я думаю об олимпиаде...
- Я участвую в олимпиаде потому что...
- Я бы очень хотел(а), для достижения лучших результатов, чтобы мой учитель помог мне ...

4. «Стресс-тест»

Цель – выяснить, подвержен ли участник стрессу.

Инструкция: Вам необходимо прослушать утверждения и выразить согласие с ними или нет.

1. Меня раздражают многие мелочи перед олимпиадой
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то или чего-то ждать
3. Когда я не уверен в правильности своего ответа, то чувствую себя неловко, краснею
4. Когда на олимпиаде что-то не получается, то начинаю злиться неизвестно на кого
5. Терпеть не могу критики после оглашения результатов олимпиады
6. Если начинаю нервничать во время олимпиады, то могу сказать что-нибудь грубое
7. Всё свободное время перед олимпиадой я чем-нибудь занят (а)
8. На олимпиаду всегда прихожу заранее или опаздываю
9. Я частенько теряюсь, когда что-то идёт не так, как хотелось бы
10. Перед олимпиадой у меня пропадает аппетит
11. Часто беспокоюсь без всякой причины накануне олимпиады
12. Никому не говорю, но я боюсь олимпиады, хотя не знаю почему
13. Готовясь к олимпиаде, я чувствую себя постоянно уставшим
14. Перед олимпиадой и после продолжительного сна не чувствую себя нормально
15. Во время подготовки к олимпиаде у меня бывают боли в спине и шее
16. Когда сижу за столом, могу неосознанно барабанить пальцами, стучать ногой и т. д.
17. Считаю, что я знаю больше других, а на олимпиаде не могу доказать этого
18. Иногда я представляю себе, как меня все хвалят за победу на олимпиаде
19. Во время олимпиады я так волнуюсь, что не могу и слова сказать

15 и больше баллов – Вы чрезвычайно подвержены стрессу в кризисные моменты. Научитесь более просто воспринимать ситуацию, ведь это просто олимпиада, а не конец света. Да, она важна для Вас, но чем более спокойно Вы станете её воспринимать, тем более лучшие результаты покажите.

10-14 баллов – конечно, Вы волнуетесь перед олимпиадой, но если не станете «себя накручивать», сможете справиться с волнением и успешно выполните все задания.

5 - 10 баллов – Вы относитесь к людям, у которых высокий уровень стрессоустойчивости. Придя на олимпиаду, Вы немного поволнуетесь, «для приличия», но не станете сильно переживать. Вы знаете, что в жизни и так хватает вещей, о которых стоит волноваться.

Менее 5 баллов – Вы уверены, что пришли туда, куда надо? Полное отсутствие волнения - не слишком хороший показатель. Это как полное

отсутствие температуры – нет признаков жизни. Небольшая порция волнения стимулирует человека, заставляет его добиваться желаемого.

*(по материалам работы
педагога-психолога
средней школы № 11
Журавлевой Ирины Юрьевны)*