



Детально познакомьтесь с **программой** заключительного этапа ВсОШ **по предмету**, сохраните ее себе и/или распечатайте, чтобы была **всегда под рукой**.

В Программе указаны даты, место и этапы проведения испытаний, координаты ответственных организаторов.

Обязательно **внесите номера в свою телефонную книгу**, чтобы в экстренной ситуации не тратить время на поиски.

ДО ПОЕЗДКИ

1

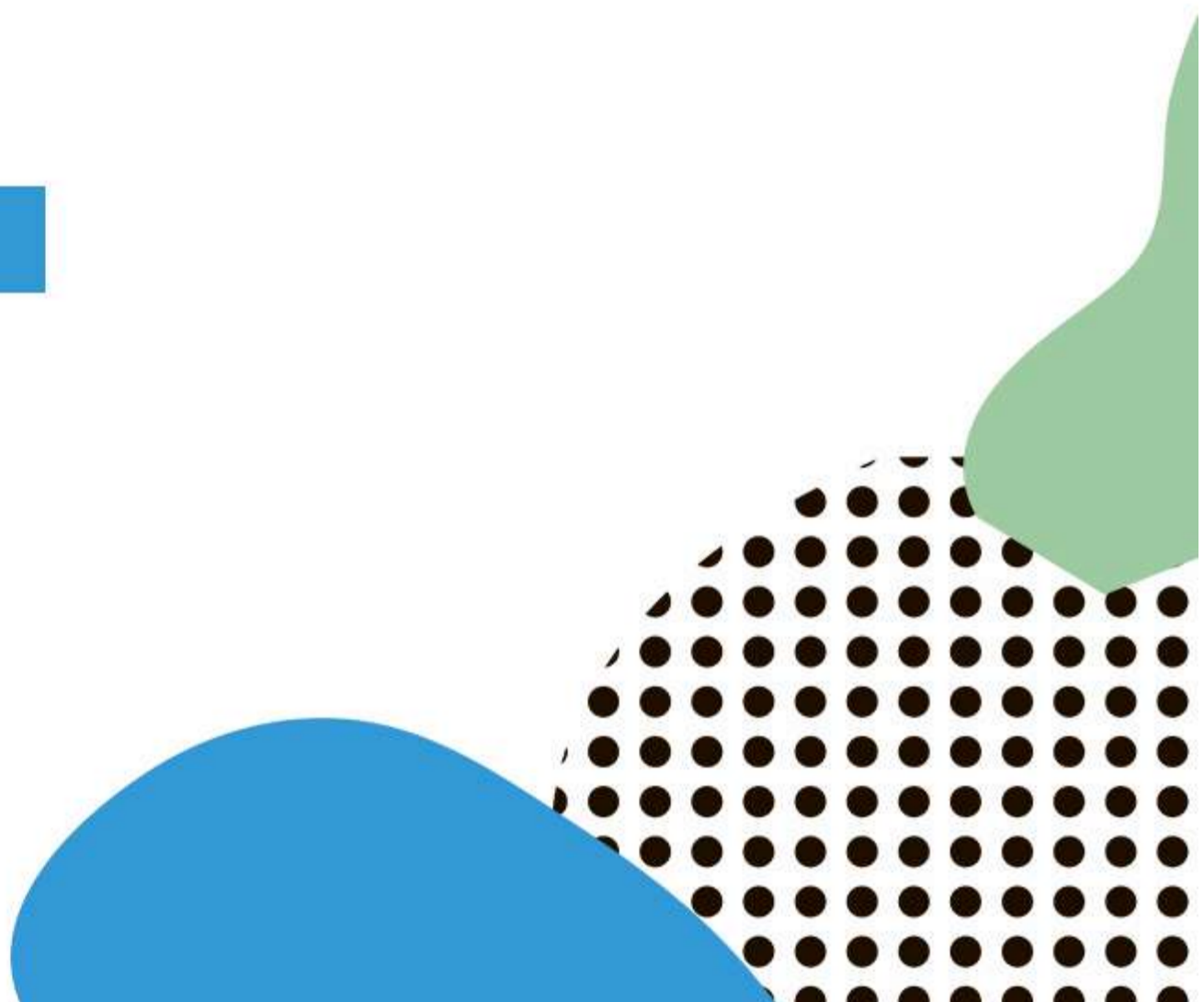




Уточните у организаторов (Центр олимпиад Фонда «Золотое сечение») **перечень документов**, которые вам необходимо **взять с собой** и какие обязательно **привезти обратно** (как правило, это документы строгой отчетности).

ДО ПОЕЗДКИ

2





Создайте или включитесь в действующее **онлайн-сообщество тех, кто едет вместе с вами** (чат необходим для решения любых организационных вопросов и **повышает скорость коммуникации**).

Разместите **в чате** всю нужную информацию. **Представьтесь** – участникам будет легче понять, кто перед ними, **уточните** важные для вас правила поведения и алгоритмы действий в тех или иных ситуациях.

ДО ПОЕЗДКИ

3





Настройтесь на то, что на весь период сопровождения участников, именно **вы для них ключевая фигура** в решении всех оргвопросов. Обязательно **запомните всех ребят по имени**, а для этого познакомьтесь с ними при помощи коротких **техник групповых знакомств**.

Например, участники группы по очереди (в том числе, и вы сами) называют свое имя и один любой факт про себя. На втором круге к имени добавляется еще один факт. А на третьем нужно представить соседа слева по имени вспомнить два факта про него.

ДО ПОЕЗДКИ

4





Следите за **режимом дня** участников олимпиады. Это крайне важно, т.к. высокое умственное и психическое напряжение всегда **требует полноценного отдыха и сна** не менее 7-8 часов.

Регулярно **информируйте** в чате **о текущих событиях** в распорядке дня, т.к. время обедов, экскурсий, сборов и выездов к месту проведения заключительного тура **«плавающее»**.

ДНИ ИСПЫТАНИЙ

5





Накануне олимпиадного испытания полезно **организовать** ребятам **физическую активность** и полноценный отдых: прогулка на свежем воздухе, посещение спортплощадки, раннее отхождение ко сну.

Перед днем испытаний, **напомните** ребятам о необходимости совершить необходимые им **покупки** (возможно, им необходим шоколад, бумажные носовые платки или дополнительную бутылку воды и прочее)

ДНИ ИСПЫТАНИЙ

6





Будет здорово, если вы организуете **ритуал приветствий**.

Например, по утрам после пробуждения и вечерам перед сном в чате будут появляться смайлики, отражающие настроение и состояние ребят. Так будет легче выявить тех, кому нужна помощь или поддержка.

Утром в дни испытаний перед сборами не лишним будет **напоминать** участникам о необходимости взять с собой **паспорт и канцелярские принадлежности**.

Пожелайте удачи всем и каждому, – ребятам важно понимать, что они не одни, что их поддерживают.

ДНИ ИСПЫТАНИЙ

7





Что делать, если **ребенок расстроен** или подавлен после тура, а психолога рядом нет?

Окажите ему поддержку своими силами. Уточните, чем вы можете помочь ему и почему он так себя чувствует. Иногда достаточно **разделить эмоции и чувства** человека, чтобы он почувствовал себя лучше. Дайте ребенку выговориться, даже если он плачет или даже кричит.

Ваши фразы в подобный момент?
«Я понимаю твои чувства, на твоём месте я чувствовал/а бы себя так же»,
«Я уверен/а ты сделал все, что мог»,
«Я разделяю твоё огорчение»
и т.п.

ДНИ ИСПЫТАНИЙ

8





После турнирных **испытаний** будет хорошо, если у ребят будет возможность переключиться на **физическую активность** (прогулка, футбол, танцы, пробежка, спортплощадка).

Обязательно отметьте, что на самом деле они уже молодцы, т.к. из тысяч школьников, участвующих во ВсОШ только они удостоились возможности участвовать в заключительном этапе олимпиады.

Порадуйтесь вместе с ними возможности побывать в новом городе, посетить незнакомые места, делитесь своими собственными эмоциями и впечатлениями.

ДНИ ИСПЫТАНИЙ

9





Если вы видите, что ребенок не справляется с напряжением и нуждается в профессиональной помощи, подскажите ему:

Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122

или телефон экстренной психологической помощи (телефон доверия) для детей и подростков 8 800-300-83-83.

Оба сервиса работают бесплатно.

ДНИ ИСПЫТАНИЙ

10

