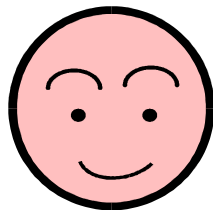


# Постолимпийский синдром: преодоление и профилактика



ПОДГОТОВИЛА:

Кандидат психологических наук, доцент  
САМАЛЬ Елена Викторовна

# Типология учеников – участников олимпиад

*Основание – способность и готовность к  
участию в олимпиадах:*

- Может и хочет
- Не хочет, но может
- Не может, но очень хочет

# Как каждый тип переживает эти ситуации?

- **Подготовка к олимпиаде** – когнитивный процесс, может сопровождаться информационным и эмоциональным стрессом
- **Олимпиада** – это когнитивный и эмоциональный стресс
- **Результат олимпиады** – эмоциональный стресс
- **«Разбор полётов»** – новый эмоциональный стресс

# Может и хочет

- Подготовка к олимпиаде – информационный стресс, много времени тратит на подготовку
- Олимпиада – высокая моральная ответственность, страх незнания (другие умнее) и страх подвести учителя и школу, не оправдать надежды; эмоциональный стресс
- Результат олимпиады – повышенная чувствительность к неопределенности, эмоциональный стресс из-за желания победить
- «Разбор полётов» – новый эмоциональный стресс, особенно при неудаче (самобичевание, защитные реакции, нежелание больше участвовать – переход в группу 2)

# Может, но не хочет

- **Подготовка к олимпиаде** – эмоциональный стресс, много времени тратит на преодоление нежелания
- **Олимпиада** – или боится не справиться, или специально не задумывается сильно над ответами (особенно, если не замотивировали, а заставили «легкий шантаж») – эмоциональный стресс.
- **Результат олимпиады** – либо безразличие, либо тревожное ожидание, амбивалентность к победе – эмоциональный стресс
- **«Разбор полётов»** – эмоциональный стресс, особенно при неудаче (обвинение других, защитные реакции, разочарование, закрепление позиции «неудачника»)

# Не может, но очень хочет

- Подготовка к олимпиаде – информационный и эмоциональный стресс, повышенная мотивационная готовность, но низкий уровень самоорганизации и усвоения материала.
- Олимпиада – либо тревожность, либо повышенный интерес – когнитивный и эмоциональный стресс
- Результат олимпиады – эмоциональный стресс, желание показать хотя бы не последний результат
- «Разбор полётов» – эмоциональный стресс может быть связан с желанием похвалы и поддержки

# Постолимпийский синдром

ПОС

Стресс разочарования

Головокружение от  
успеха

Коррекция  
эмоционального  
состояния

Анализ  
олимпийского  
сценария

Профилактика  
эмоционального  
выгорания

# Фазы развития стресса



# 1. Стадия напряжения и тревоги

Сердце в такие моменты начинает биться чаще, пищеварение временно сдерживается.

В этом состоянии человек не может находиться долго, так как устает.



## 2. Стадия адаптации

Наступает по мере развития и продолжения стрессовой ситуации.

Человек, адаптируется к обстоятельствам.

Эта стадия может продолжаться сравнительно долго.

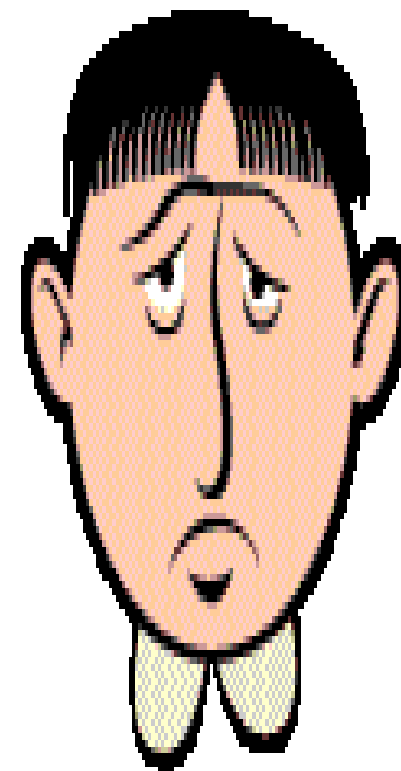


# 3. Стадия истощения

Наступает, если стресс слишком силен или продолжителен. Ее признаки начинают проявляться в следующих сферах:

- **эмоциональной** (тревога, апатия, раздражительность, усталость),
- **поведенческой** (уклонение от ответственности и взаимоотношений, экстремальное поведение, пренебрежение к себе)
- **соматической** (ухудшение здоровья, истощение, чрезмерное употребление лекарств).

*Потеря возможности сопротивления приводит к заболеванию, возникновению психологической травмы.*

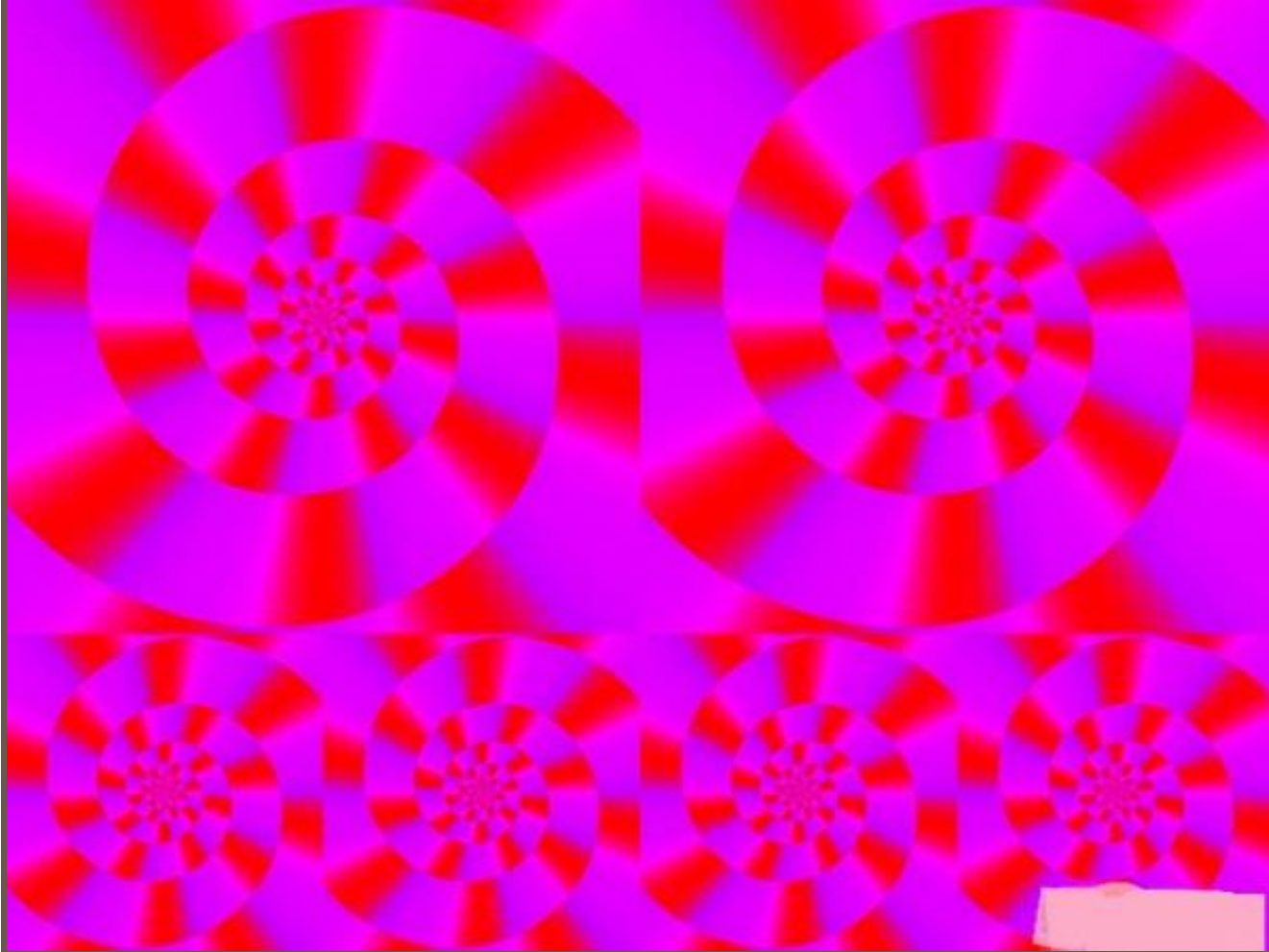


# КОМПОНЕНТЫ СЭВ

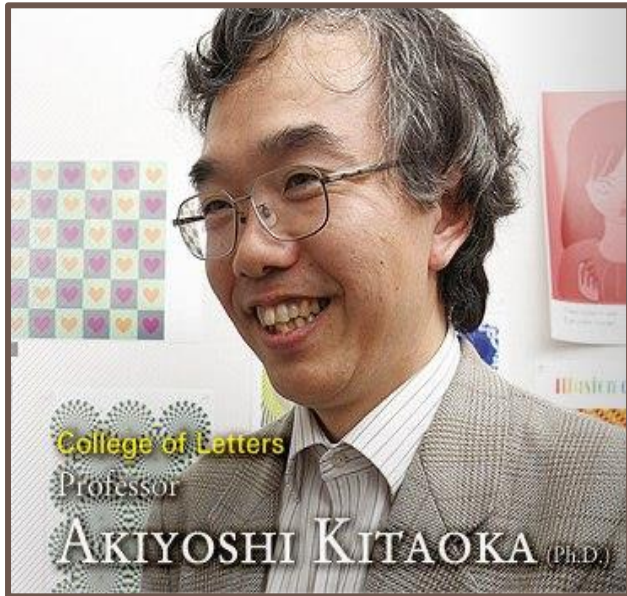
**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ** – ощущение эмоционального перенапряжения, опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов.

**ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ** (дегуманизация) – негативное, бездушное, циничное отношение к другим людям (ученикам, педагогам, начальству).

**РЕДУКЦИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ** – снижение чувства компетентности в предмете, недовольство собой, ощущение уменьшения ценности своей деятельности, пренебрежение обязанностями, ограничение своих возможностей, негативное самовосприятие.



Посмотрите на рисунок.  
Он неподвижен, слабо движется или активно  
двигается?



По утверждению **японского психиатра Акиоши Китаока (Akiyoshi Kitaoka)**, эта иллюзия должна быть неподвижна или слабо двигаться для спокойного, уравновешенного, отдохнувшего человека. Если же картинка активно движется – вам нужен отдых.

# «Головокружение от успеха»

## SWOT-анализ

успешности учащихся

**СИЛЬНЫЕ  
СТОРОНЫ**  
КАК СОХРАНИТЬ?

**СЛАБЫЕ  
СТОРОНЫ**  
КАК УЛУЧШИТЬ?

**ВОЗМОЖНОСТИ**  
КАК  
ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

**УГРОЗЫ**  
КАК ИЗБЕЖАТЬ?

# Стресс разочарования

Как помочь учащимся его пережить

➤ самокритично  
оценить  
собственные  
успехи и  
недочеты

➤ определить  
пути выхода из  
создавшейся  
ситуации

➤ обрести  
уверенность  
в себе

➤ наметить  
дальнейшие  
перспективы  
развития  
личности



# Обсудить переживания по схеме



Что делать в  
следующий  
раз?

Можно ли этого избежать  
впредь?

Что  
помешало  
успеху?

Что  
произошло?  
Каков  
результат?

Какова  
причина?

# ХОРОШАЯ ФОРМА ЗА 10 МИНУТ

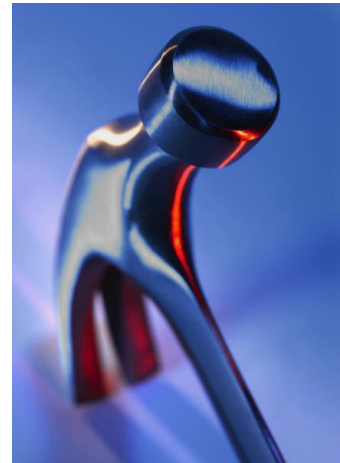
- Медитация и аутотренинг.
- Прогулка, общение с природой, животными, приятными людьми
- Четкое распределение времени на работу и отдых, достаточный сон.
- Танцы под быструю музыку, легкая пробежка или прыжки, спорт
- Воображаемое путешествие, визуализация
- Любовь и уважение себя, позитивное мышление.

**Стресс – это дисбаланс между напряжением и расслаблением**



# ЗАКОНЫ МЫШЛЕНИЯ

- Внимание вызывает усиление. Отсутствие внимания – ослабление.
- Внутреннее согласие активизирует силы, в результате внутреннего конфликта жизненные силы иссякают.
- Постоянное повторение одной идеи превращается сначала в веру, затем в убеждение.
- Вера ведет к действию. Концентрация ведет к успеху. Повторение ведет к мастерству.



***ЧТО ТЫ ДУМАЕШЬ, ТЕМ ТЫ СТАНЕШЬ***

*"Умей спокойно относиться к тому, чего не в силах изменить".*

*Сенека*

