

6 советов, как преодолеть страх ошибки

1. Привыкнуть к условиям и не волноваться. В экзаменационной атмосфере самое важное — не волноваться, уметь сосредоточиться, собраться и ответить. Сейчас многие ученики впервые с этим сталкиваются только на экзаменах ЕГЭ, ОГЭ и, соответственно, очень волнуются. Эмоциональная подготовка, умение сосредоточиться, преодолеть волнение — то, что можно потренировать помимо знаний во время олимпиад. Когда ученик десять раз участвовал в подобных мероприятиях, на самом важном экзамене будет гораздо проще собраться и выложиться на максимум.

2. Отрабатывать знания. Больше участвуешь — больше знаешь, поскольку решаешь разные задания и можешь себя тренировать. Даже если ребенок неправильно решил задание на олимпиаде, он может его отметить, подумать над ним после олимпиады. Так прибавляются знания и укрепляется нестандартный подход к решению задач. Это полезно не только в рамках будущих экзаменов, но и в жизни — для формирования навыка разрешения разных нестандартных кейсов и подходов.

3. Тренировать устную часть. Нужно уметь доносить свою мысль грамотно, сосредоточенно, четко и по делу — это действительно большая задача и важный навык. Зачастую это не умеют делать и взрослые люди. Поэтому нужно учиться с раннего детства — в том числе не на уровне одноклассников, которых дети хорошо знают, а на уровне публичных выступлений.

4. Разжигать интерес к учебе. Важно объяснять детям, что соперник — это не другой человек, который сидит рядом с тобой, а ты сам. Поэтому разумнее сравнивать себя с самим собой в прошлом. Например, в 9-м классе решил всего лишь половину заданий, а в 10-м — почти все. Так мы учимся не обесценивать свой труд, замечать рост и вдохновляться на новые достижения.

5. Пополнять портфолио. Чем больше разных олимпиад, тем круче для ребенка. Это дает льготы при поступлении, украшает портфолио, тренирует уверенность в себе. Если ребенок участвовал в 100 обычных олимпиадах или в 10 крупных международных, это повышает его статус при поступлении, может сыграть на руку при получении гранта или где-то еще.

6. Развивать мягкие навыки. Олимпиада позволяет развивать навыки эмоционального интеллекта в комплексе со знаниями. Олимпиады, особенно междисциплинарные, дают комплексный подход: дети учатся переключаться, быстро решать разные кейсы.