

Памятка «Психологическая подготовка к олимпиадам»

Олимпиада - всегда психологическое напряжение, стресс. И это нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но эмоциональное перенапряжение зачастую оказывает обратное действие.

Советы участникам олимпиад:

1. Нужно ставить перед собой цель, которая вам **по силам**. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.
2. Необходимо заблаговременно ознакомиться с правилами и процедурой олимпиады, это снимет эффект неожиданности.
3. Начинать готовиться к олимпиаде заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
4. Если очень трудно собраться с мыслями, постарайся запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
5. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.

Как психологически подготовиться к участию в олимпиаде?

Начнем с **уверенности**: не надо себя недооценивать, чаще вспоминайте о своих удачах.

Поставьте перед собой **конкретные цели**. Постарайтесь мысленно представить себе конкретный результат, которого вы хотите достичь.

Позволяйте себе расслабляться, прислушиваться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе, наедине с самим собой. Так вы сможете лучше понять себя.

Если что-то не удалось, **не тратьте время на сожаление**. Лучше думайте, как поступить.

Вот несколько рекомендаций, повышающих Ваши шансы на пути достижения поставленной цели:

1. Полноценно отдыхайте.

Запомните – вечер, проведенный перед монитором или телевизором – это не отдых!

2. Займитесь спортом – физическая активность отлично снимает напряжение и тревоги.

3. Высыпайтесь – хороший сон является верным средством от переутомления нервной системы, следовательно, Ваши память, внимание и мышление будут на высоте!

4. Следите за своим дыханием, оно не должно быть поверхностным! Это упражнение можно делать в любом месте.

Сядьте поудобнее, сложите руки на коленях, поставьте ноги на пол и найдите глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха). Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и исчезает напряжение.

Готовясь к олимпиаде, рисуйте себе картину победы.

Помните, что вера в успех – это половина успеха!

Накануне олимпиады, экзамена

1. Все бегло повторить, просмотреть, чтобы снять тревогу во время проведения олимпиады, экзамена.
2. Мысленно продумать и представить всю процедуру предстоящего экзамена (олимпиады) – аудитория, место, необходимый материал (ручки).
3. Подготовить все необходимое, одежду.
4. Настроиться на успех (все будет хорошо).
5. Хорошо выспаться.
6. Утром – проснуться, улыбнуться, настроить себя на положительные чувства, потянуться, сделать самомассаж головы, ушных раковин, рук, 10-15 секунд полежать в позе эмбриона, легкая зарядка, завтрак.
7. Рассчитать время, прийти в место проведения тестирования за 45-30 минут (организационные вопросы, очередь, поиск аудитории).

На олимпиаде, экзамене

1. Четко следовать инструкциям организаторов (занять указанное место, заполнить бланк...).
2. Осмотреться и успокоиться.
3. Сконцентрироваться:
 - Мысленно пройти по собственному телу от кончиков пальцев на ногах до кончиков волос
 - Сконцентрироваться на собственных мыслях (О чем я думаю)
 - Сконцентрироваться на собственном дыхании (Как я дышу?), использовать мобилизирующее дыхание (4:2:4)
 - Провести быстрый массаж лба, ушных раковин, пальцев, соединить пальцы рук попарно и сконцентрироваться на этом 3-5 секунд.
4. Контролировать время, распределив свою работу.
5. Бегло просмотреть материалы теста (что поможет в сознании выделить необходимый объем информации).
6. Четко осознать условия задачи, можно читать шепотом, чтобы лучше сконцентрироваться, обратить внимание на обратные задания (**не** является).
7. Проявить предприимчивость, не тратить много времени на очень сложные задания – пометить их в черновике значком сложности (очень сложно - ?, средний уровень сложности - !), чтобы потом вернуться, если останется время. Уверен – отвечай, не уверен – рассуждай (исключи самые не соответствующие ответы, из оставшихся - выбери тот, что ближе).
8. Контролировать свое состояние – успокоить себя, передохнуть 2-3 минуты.

Помни, что вера в успех – это половина успеха!