**Рекомендации психолога участникам олимпиад**

Ситуация проверки знаний всегда является стрессовой для организма человека. Как же научиться овладевать своим эмоциональным состоянием и тем самым ослабить влияние стрессовой ситуации?

***Как справиться со стрессом***

* ***Торопись не спеша!*** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
* ***Начни с лёгкого!*** Тогда ты успокоишься, голова начнёт работать более ясно и чётко, и ты войдёшь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
* ***Пропускай!*** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошёл до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
* ***Читай задание до конца!*** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
* ***Думай только о текущем задании!*** Забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.
* ***Запланируй два круга!*** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом покойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).
* ***Проверь!*** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
* ***Угадывай!*** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
* ***Не огорчайся!*** Ты имеешь право делать ошибки. Ошибаться – одно из свойств человеческого существа. Если ты веришь, что ошибки – это зло, то ты – объект для манипулирования: ты ошибся – ты виноват. Но ошибка – это не зло, это просто ошибка. Не надо винить себя за ошибки, но необходимо извлекать уроки из них и исправлять их.

**Примени на практике эти советы**

**УСПЕХА ТЕБЕ!!!**