**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. Помните, что иное поражение это удача; из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, а возможных последующих более крупных неприятностей удалось избежать. Прием совладания с тревожностью: поговори с самим собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на олимпиаде и заранее продумай свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности участия в олимпиаде для меня лично и как их облегчить? И конечно, никогда не забывай про чувство юмора - пусть оно не покидает тебя и во время участия в олимпиаде.

**Как преодолеть тревогу и волнение на олимпиаде?**

Почти каждый из нас сталкивается перед олимпиадой с таким явлением как волнение. Волнение перед олимпиадой бывает разное. Если у одних эффективность деятельности до определенной степени возрастает («стресс льва»), то у других она падает («стресс кролика»). Если избавиться от волнения не удается, следует вместо бегства включиться в борьбу.

**Стабилизация эмоционального состояния**

1. Научитесь сбрасывать напряжение – мгновенно расслабляться. Для этого надо овладеть навыками аутотренинга.

2. Давайте отдых своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы - сон, в том числе и кратковременный (от 5 до 30 минут). В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2 – 5 минут.

3. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.

4. Дыхательная гимнастика. Существуют два понятия успокаивающее и мобилизующее дыхание. Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем – после вдоха задерживается дыхание. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В случае сильного нервного напряжения перед началом олимпиады нужно сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться перед сном. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.

5. Психологическая установка на успех. Уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо настраивать себя на успех, удачу.

**Упражнения на снятие эмоционального напряжения:**

1. Ритмичное четырёхфазное дыхание  
2. Сядьте удобно и положите руки на колени.  
3. Первая фаза (4 – 6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперёд. Сосредоточьте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло.  
4. Вторая фаза (2 – 3 секунды). Задержка дыхания.  
5. Третья фаза (4 – 6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками.  
6. Четвёртая фаза (2 – 3 секунды). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2 – 3 минут.

Готовясь к олимпиаде, рисуйте себе картину победы.

**Помни, что вера в успех – это половина успеха!**

## [Памятка для учащихся: как готовиться к олимпиаде](http://school13.mogilev.by/index.php/uchashchimsya/sovety-psikhologa/1709-pamyatka-dlya-uchashchikhsya-kak-gotovitsya-k-olimpiade)

**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:**

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

Подготовка к олимпиаде требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Последние24 часа должны уйти на подготовку организма, а не знаний. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Питание должно быть 3-4разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад, полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай, но нельзя переедать. Соблюдайте режим сна и отдыха.

Рекомендации по заучиванию материала:

Заучиваемый материал рекомендуется повторять сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24часа. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

**Как вести себя во время олимпиады:**

Перед олимпиадой обязательно выспись.

Одежду, письменные принадлежности, «талисман» – приготовь заранее, в день перед олимпиадой. С собой обязательно должны быть: минимум 2 ручки, карандаш, точилка, стиральная резинка, носовой платок. Одежда должна быть спокойных тонов.

* За день до тестирования постарайся ничего не учить. Если чего-то недоучил, лучше не пытайся. Дай отдохнуть организму.
* Слушай преподавателя внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов.
* Не торопись! Читай задание до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймёшь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам. Но помни, что время регламентировано, а тебе нужно сделать тест и заполнить бланк.
* Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдёшь в рабочий ритм.
* Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
* Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься интуиции!
* Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.