

## **СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ**

### **КАК ВЕСТИ СЕБЯ НАКАНУНЕ ОЛИМПИАДЫ**

Накануне олимпиады лучше не экспериментировать! Организм и так физически и умственно напряжен. По возможности действуйте, как вам привычнее (исходя из вашего успешного опыта, например, когда вы сдавали экзамены в школе и результат был отличным). С едой нужно быть особенно внимательным, так как любое пищевое расстройство или недомогание заберут на себя дополнительные силы. Спокойно поспать ночью вряд ли получится, но нужно приложить усилия и поспать хотя бы часов 6-7! Время сна очень индивидуально для каждого, но важно не идти на олимпиаду с «чугунной» головой.

### **ПРО НАСТРОЙ**

На олимпиадах психологический настрой играет огромную роль. Настраиваться нужно на борьбу и победу! Но победой считается не только получение статуса призера или победителя олимпиады. В широком смысле слова, победа – это ваши навыки саморегуляции в стрессовой ситуации, способность совладать со своими эмоциями, концентрировать внимание, умение переключаться, работать с максимальной отдачей и приобрести в итоге новый опыт. Важно помнить: как только вы видите конкретный вопрос, ваш мозг автоматически ищет на него ответ.

### **ПРО ВОЛНЕНИЕ**

Живые люди волнуются всегда. Если вы абсолютно спокойны и ни капельки не переживаете, скорее всего, дело, которое вы делаете, вам совершенно неинтересно и у вас нет мотивации сделать его на высоком уровне. Но если вы очень волнуетесь, это будет отвлекать вас от продуктивной работы, потому что силы будут направлены на неоправданные переживания. Здесь важно каждому для себя найти «точку оптимума», «золотую середину», когда некий умеренный уровень тревоги будет способствовать хорошей работоспособности и оказывать мотивирующее воздействие на мозг.

### **ПРО СПОСОБЫ УСПОКОИТЬСЯ**

Чтобы отвлечься от собственных переживаний, нужно переключиться на визуальный канал восприятия: попробуйте посчитать лампочки в аудитории, внимательно рассмотреть какую-нибудь деталь на одежде члена жюри или измерить площадь комнаты, в которой сидите; наверняка в аудитории будет висеть видеокамера, можно представить что вы оператор и ведете съемку

олимпиады, посмотреть со стороны, как бы сверху на всех участников олимпиады: кто во что одет, где вы сами сидите относительно всего помещения («взгляд со стороны»).

### **ПРО ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ**

Хорошо помогает успокоиться «правильное» дыхание: прислушайтесь к нему, сделайте его более глубоким, задействуя грудную клетку – замедляйте вдох и выдох, посчитайте про себя количество вдохов за 1 минуту.

### **ПРО ПЕРЕРЫВЫ ВО ВРЕМЯ ОЛИМПИАДЫ**

Перерыв необходим, если вы зашли «в тупик» и не знаете, не понимаете, что делать дальше. Перерыв нужен, чтобы переключиться, «перезагрузиться», «перевести дух», а значит важна смена деятельности: выйти в коридор, размяться, выпить воды, умыться, съесть шоколадку (глюкоза улучшает работу головного мозга, придает сил и энергии), подышать свежим воздухом. Если нет возможности покинуть аудиторию, можно поочередно напрягать и расслаблять части тела, сидя за партой, помассировать голову, шею. «Переключиться» можно не только физически, но и умственно – вспомнить любимое стихотворение, песню.

### **ПРО ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ**

Конечно, чтобы открылось «второе дыхание», порой нужно приложить дополнительные усилия. Это к вопросу о перерыве, «перезагрузке мозга» или инсайта (озарения). Дополнительные силы могут актуализироваться как после небольшого перерыва, так и после внезапного нахождения правильного ответа, решения сложной задачи, когда возрождается вера в собственные силы. Можно начать воздействовать на биологически активные точки нашего организма – массировать мочки уха, кончики пальцев рук, ладони. Физиологию ведь никто не отменял!

### **ПРО ПРОВЕРКУ И ПЕРЕПРОВЕРКУ**

Проверять и перепроверять нужно обязательно, но только после «перерыва», на относительно «свежую» голову. Одного-двух раз более чем

## **ЕСЛИ ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОКАЗАЛИСЬ ХУЖЕ, ЧЕМ ХОТЕЛОСЬ БЫ**

Результаты олимпиады – не приговор. Тут главное не падать духом, сделать «работу над ошибками», подумать, что помешало набрать большее количество баллов (не повезло с темой или сильно волновался и это отвлекало.

достаточно. Перед проверкой своей работы важно переключить внимание, отвлечься, набраться новых сил. Может быть полезно представить себя в роли преподавателя, который видит вашу работу впервые, и сначала просмотреть общий вид: ничего ли не пропущено, посмотреть целиком как на картину: закончена ли она? А после, детально проверить все мелочи, нюансы.

## **ЕСЛИ ИТоговые РЕЗУЛЬТАТЫ ОКАЗАЛИСЬ ХУЖЕ, ЧЕМ ХОТЕЛОСЬ БЫ**

Итоговый результат – победа, несомненно, является целью большинства участников олимпиады. Однако, загоняя себя в узкие рамки (когда единственная цель – вернуться с олимпиады призером или победителем), мы делаем себя уязвимыми, менее эффективными. На самом деле, опыт, который можно приобрести на олимпиаде, куда шире, богаче и полезнее! Тут поможет хорошее упражнение, которое стоит сделать перед началом олимпиады. Нужно в письменном виде как можно подробнее ответить на 4 вопроса:

- Что я получу, если не выиграю?
- Что я потеряю, если не выиграю?
- Что я получу, если выиграю?
- Что я потеряю, если выиграю?