

Групповая консультация «Психологическая подготовка учащихся к олимпиадам»

Майя Манеза: «Я настраивала себя на победу...»

(олимпийская

чемпионка

Лондона-2012)

Подготовка к олимпиадам - это серьезная пора и для учащихся, и для педагогов. Участникам олимпиады нужно приложить все усилия для того, чтобы выступить достойно.

Что необходимо, чтобы достичь высоких результатов?

От чего зависит успех?

Успешность выступления зависит от многих

факторов:

- интеллектуальной,
- физической,
- психологической подготовки старшеклассников.

В развитии интеллектуально-продуктивного компонента большую часть работы берет на себя учитель, поскольку именно он готовит вас к выполнению заданий олимпиады, то есть отвечает за формирование знаний, умений, навыков.

В ситуации олимпиад наиболее значимыми оказываются следующие психологические характеристики учащегося:

1. высокий уровень самоорганизации,
2. высокая и устойчивая работоспособность,
3. высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
4. четкость, комбинаторность, нестандартность мышления,
5. сформированность внутреннего плана действий,
6. сформированность навыков эмоциональной саморегуляции,
7. стрессоустойчивость.

Неадекватность самооценки, завышенный или заниженный уровень притязаний, повышенная личностная тревожность человека могут отрицательно повлиять на результат участия его в олимпиаде. Таким образом, психологическая подготовка участников к олимпиадам является очень важной и необходимой.

Ситуация олимпиад стрессовая сама по себе, поскольку схожа с ситуацией экзаменов, но усугубляется к тому же незнакомой обстановкой, ограниченностью времени на выполнение заданий, ответственностью. Волнение может помешать успешности выступления на олимпиаде.

Волнение перед олимпиадой

Как справиться с волнением, сделать так, чтобы волнение не мешало проявить себя, показать с лучшей стороны во время олимпиады, и в других ответственных жизненных ситуациях?

Почему возникает волнение?

Любой человек, даже, несмотря на то, что хорошо подготовился, перед олимпиадой, экзаменами начинает **волноваться**, это абсолютно нормально. Для того чтобы справиться с **волнением** необходимо умение владеть собой.

Говоря о чувстве **волнения**, нужно отметить, что кому-то это чувство помогает, например, в определенной ситуации помогает вспомнить и выдать необходимую информацию. К сожалению, **волнение** не всегда может помочь, очень многие люди, наоборот, от переживания, страха, забывают все, что знали до этого. Им сложно сосредоточиться, они начинают краснеть, заикаться, иными словами, не могут преподнести информацию так, как нужно.

Волнение может быть связано и с самооценкой «олимпийца»: насколько я действительно умен, насколько могу справиться и достойно проявить себя. Все эти факторы вызывают тревогу, что может привести к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности, растерянности, и порой даже, способному ученику, трудно показать в должной мере знания, умения, навыки и способности.

Итак, волнение мешает, когда становится чрезмерным и человек не может с ним справиться. Что же больше всего пугает человека перед олимпиадой?

Большинство людей говорят, что причиной волнения является **неизвестность**. Олимпиадник не знает, какие именно задания будут, как он ответит, а самое главное - не знает результата. Если пугает непредсказуемость, то можно попробовать сделать ситуацию более предсказуемой: побывать в классе, почувствовать обстановку, подготовить те вещи, которые будут с Вами на олимпиаде, может взять какой-нибудь талисман, попробовать поиграть в олимпиаду с друзьями, побывав в роли и ученика, и учителя.

Как справиться с волнением и тревогой?

Во-первых, необходимо внушить себе, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу.

Во-вторых, стоит научиться никогда не думать о провале на олимпиаде. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат.

В-третьих, если вы почувствовали, что вами овладевает паника, немедленно запретите тревожным мыслям засорять сознание. Скажите самому себе Стоп!. Это слово должно быть произнесено как команда, желательно вслух и должно отрезвить вас. После этого сосредоточьтесь на своем дыхании: сделайте глубокий вдох - медленный выдох, глубокий вдох - медленный выдох. И так несколько раз (ту же технику глубокого и медленного дыхания используйте в момент начала олимпиады, когда вами овладевает нервозность).

В-четвертых, если олимпиада действительно заставляет Вас чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают Вас, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом. Если вы подвержены экзаменационному стрессу, очень важно помнить, что вы не одиноки. Вокруг вас люди, которые вам обязательно помогут. Это может быть ваш друг или учитель, психолог. Иногда, чтобы избавиться от опасения, достаточно поделиться им с другом или с учителем.

Если избавиться от волнения не удастся, то вместо бегства можно включиться в борьбу. Можно использовать следующие приемы самонастройки и аутотренинга.

Стабилизация эмоционального состояния

1. В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Поэтому, если загрузить мозг какой-то мыслительной деятельностью, то эмоциональное напряжение уменьшится.

2. Прием «лобовой атаки». Подобрать фразу, в которой выражаете свое отношение к олимпиаде, произносить с чувством, многократно, пока чувство не ослабнет.

- Формулы самовнушения:
- Глубокие знания и уверенность в себе придают мне силы
- Спокойствие и уверенность присущи всегда.
- Трудности и сложности придают мне силы.
- Полон сил, уверенности и оптимизма.
- Уверен, абсолютно уверен в себе.
- Мысли ясные, чёткие, логичные.

Простой, но очень эффективный способ — аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности.

Упражнение «Формулы»

Внушение, самовнушение играют огромную роль в нашей жизни и в конкретных жизненных ситуациях. Вот любопытный пример из истории. Приглашенные когда-то Иваном Грозным колдуны предсказали точную дату его гибели. В назначенный день царь с утра передал все царские дела своему преемнику, а вечером без видимых причин умер. Бытует мнение историков, что его отравили недруги, но Иван Грозный, будучи мнительным, вероятнее всего, внушил себе, что его час пробил. Если проецировать на олимпиаду — «У меня не получится», «Я не успею сделать задания» и т.д. Это примеры негативных установок, которыми мы ежедневно «бросаемся», не думая о последствиях, и которые накрепко оседают в нашем подсознании. И начинают там свою «черную работу».

К счастью, наше воображение в нашей власти. Как же при помощи положительного самовнушения добиться результатов? Необходимо составить словесные формулы, соблюдая при этом ряд правил:

- Формулы должны быть утвердительными, то есть не должны содержать отрицания «не». («Я уверен в своих возможностях», а не «Я не боюсь, что мне не хватит времени».)
- Если слишком жесткое категоричное звучание формулы вызывает у вас внутренний протест, сделайте ее более мягкой.
- Формулы должны быть краткими, лаконичными.

Попробуйте составить формулы, которые вам помогут в достижении успеха на олимпиаде.

Участники составляют формулы индивидуально. Затем зачитывают. Ведущий корректирует текст.

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

4. 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.

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

6. Дыхательная гимнастика. Существуют два понятия успокаивающее и мобилизирующее дыхание.

Успокаивающее дыхание – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха. Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха.

Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение.

Мобилизирующее дыхание – удлинённый глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза.

При мобилизующем – после вдоха задерживается дыхание.

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.

Мобилизирующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.

Техника «Дыхание шариком»

Это способ для снятия страха, стрессового состояния и перенесения из негативного будущего в настоящее.

Закройте глаза и представьте перед собой легкий теннисный шарик. Вдох – и шарик медленно и плавно поднимается от центра вашего живота к горлу. Выдох – и шарик так же плавно опускается вниз.

Когда мы тревожимся или боимся, шарик либо замирает в одной точке, либо двигается быстро, скачками. Если мы спокойны, уверены в себе, шарик движется плавно, ритмично. В ситуации тревоги страха надо добиться, чтобы шарик двигался именно так.

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

Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности

1. Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, **перед интеллектуальным испытанием (олимпиада, экзамен, т.д.) целесообразно выпить несколько глотков воды.** В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

2. В стрессовой ситуации нарушается гармоничность работы левого и правого полушария. Для того чтобы **согласовать работу полушарий, в ситуации, требующей немедленного сосредоточения** можно применить следующие приемы. Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг». Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом. Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

3. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «**энергетическое зевание**». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

Релаксационное упражнение «Найди свою звезду»

Инструкция: «Сядьте поудобней и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других – бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает. Потом верните ее на небо.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги и нарисуйте свою звезду. Когда приедете домой, вырежьте и прикрепите ее где-нибудь на рабочем столе».

Советы психолога участникам олимпиад

Ты хочешь более успешно вести себя во время олимпиады? Ты хочешь сделать все от тебя зависящее? Следующие советы помогут тебе в этом...

1. Воспринимайте участие в олимпиаде как жизненный рубеж.
2. Начните с уверенности: не надо себя недооценивать, чаще вспоминай о своих удачах.
3. Научитесь по-новому смотреть на ситуацию. Вы не должны позволить событиям или другим людям помешать вам сосредоточиться во время прохождения олимпиады.
4. Стремитесь к разумной организации своего внутреннего состояния: не беспокойтесь, сконцентрируйтесь на решении поставленной задачи.
5. Не будьте максималистом: будьте терпеливы и снисходительны к себе.
6. Поставьте перед собой конкретные цели. Постарайтесь мысленно представить себе конкретный результат, которого вы хотите достичь.
7. Если что-то не удалось, не тратьте время на сожаление. Лучше думайте, как поступить.
8. Старайтесь найти положительное даже в отрицательном результате.
9. Помните, что иное поражение это удача; из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, а возможных последующих более крупных неприятностей удалось избежать.
10. И конечно, никогда не забывай про чувство юмора - пусть оно не покидает вас и во время участия в олимпиаде.

Уважаемые участники! Помните об упражнениях на развитие дыхания и мышечной системы, о самовнушении, которое заменит волнение и самокритику уверенностью и подбадриванием себя. Итак, чувство

уверенности, которое можно отнести к психическому состоянию, — одно из самых значимых качеств, определяющих успех в любом деле, в том числе в олимпиаде.

Всем участникам олимпиады удачи, успехов!

Помни, что вера в успех — это половина успеха!