Как психологически подготовиться к участию в олимпиаде?

- 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. Последние 24 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 3-4 разовым, 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 24 часа. 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 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.

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.

СЕКРЕТЫ УСПЕШНОЙ ПОБЕДЫ НАД СТРЕССОМ

Бывают моменты, когда кажется, что все так плохо, что хуже уже некуда. И совсем не вериться, что «я смогу так же беззаботно смеяться, как раньше». Сможешь! Черная полоса в твоей жизни не навсегда. Но если ты не найдешь силы помочь себе, то без потерь не обойдешься. Ты рискуешь либо озлобиться и ожесточиться надолго, либо впасть в депрессию. Так что выбирай: тебе может помочь «доктор»- время, но ты можешь помочь себе и сам.

Главное - не копить дурные эмоции, не закупоривать их в себе. Если ты на что-то сердит, не подогревай свою злобу до такого состояния, когда внутри начнет работать «вулкан», т.к. он может «взорваться» в самое неподходящее время.

ПОМНИ! Только ты можешь изменить. Надо только этого захотеть.

ВЕРЬ, что жизнь тебя не оставит. Персидский поэт Низами формулирует это так: «за темнотой придет сиянье света, ты в это верь и будь неколебим!».

ПОЙМИ, что пережить твою неприятность можешь только ты, не перекладывай ее на плечи других, из этого ничего хорошего не получиться. Прими случившееся, как неизбежное.
ПОДЕЛИСЬ с кем-нибудь своими переживаниями.
НАЙДИ «образец»: т.е. такого человека, который выстоял в подобной ситуации.
СДЕЛАЙ ВЫВОДЫ. Прими поражение как ценный урок, подаренный тебе жизнью.
СРАВНИ свою проблему с другими. На фоне других проблем, имеющихся у разных людей, твоя может показаться не такой значительной.
Постарайся сосредоточиться на том, что есть в твоей жизни хорошего.
Выполняй специальные упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.
А еще старайся выглядеть, как можно лучше (так, чтобы нравиться себе) и прилагай для этого соответствующие усилия (танцуй, занимайся спортом т т.д.)
Если все же чувствуешь, что у тебя недостаточно сил, не стесняйся **ПРОСИТЬ ПОМОЩИ.** Не надо этого стыдиться!

Упражнения на снятие эмоционального напряжения

Ритмичное четырёхфазное дыхание

1. Сядьте удобно и положите руки на колени.

2. 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.

3. Вторая фаза (2 – 3 секунды). Задержка дыхания.

4. Третья фаза (4 – 6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками.

5. 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!