

## КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К УЧАСТИЮ В ОЛИМПИАДЕ?



Всем знакомо это противное ощущение мокрых ладоней, мелкой дрожи в коленях и мучительной неподвижности языка при бешено скачущих и разбегающихся мыслях.

Что же делать? Оказывается, это состояние можно научиться держать под контролем и достаточно быстро от него избавляться, переводя его в состояние воодушевления, которое может стать твоим союзником.

Для того чтобы в кризисных ситуациях не терять голову, необходимо при подготовке к чему-то важному не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверх целей. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Ведь в экстремальной ситуации научиться плавать красиво, безупречно владея мышцами, нельзя. Можно только выплыть и отдышаться.

**Тревога** – это естественное состояние во время участия в олимпиаде и надо лишь удерживаться на определенном уровне. Как ни парадоксально, но наша тревога действительно может иногда играть не отрицательную, а охранительную и «страхующую» роль, сопоставимую с ролью боли. Ведь с её возникновением усиливается поведенческая активность, изменяется характер поведения. Надо научиться регулировать её, искать «золотую середину».

Это сложная проблема. Существует такой способ, как «оценка коэффициента полезного действия эмоций». Он заключается в том, что при возникновении состояния волнения, тревоги нужно остановиться и спросить себя: *«Насколько мне выгодно и полезно в данный момент ощущать ту или иную эмоцию»*. Если человек понимает, что ему выгодно волноваться, поскольку это мобилизует, то можно продолжать это делать. А если ты скажешь себе, что это невыгодно, то эмоции постепенно ослабевают. Здесь мы переходим на рациональную оценку своего состояния, в результате чего происходит отстранение от негатива, перестройка вегетативного состояния.

## Перед олимпиадой

Вот несколько очень простых упражнений, которые позволят ученику снять внутреннее напряжение, расслабиться и даже слегка улучшить настроение.

**Упражнение 1.** Сядь удобно, закрой глаза. Спина прямая. Руки лежат на коленях. Сосредоточься на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. Позволь им проплывать, подобно облакам в небе. Мысленно повтори 5-6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем повтори исходную формулу: «Я спокоен». Затем повтори 5-6 раз формулу: «Левая рука тяжелая». Снова повтори мысленно: «Я спокоен».

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, можно сжать кисти в кулаки и открыть глаза, сделать глубокий вдох и выдох. Затем то же проделать с ногами.

**Упражнение 2.** Выполняется аналогично предыдущему, только ощущение тяжести необходимо вызвать в обеих руках одновременно. Теперь то же попробуйте с ногами.

*Эти и подобные упражнения надо выполнять регулярно, не более 3-5 минут.*

*Дыхательные упражнения также помогают снять напряжение. Освой несколько совершенно несложных, приемов.*

**Упражнение 3.** Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

*1-я фаза (4-6 с).* Глубокий вдох через нос.

*2-я фаза (2-3 с).* Задержка дыхания.

*3-я фаза (4-6 с).* Медленный плавный выдох через нос.

*4-я фаза (2-3 с).* Задержка дыхания.

и т. д.

Это упражнение выполнять в течение 2-3 мин.

**Затратив всего 5-6 минут на эти расслабляющие упражнения, ты увидишь, как изменилось твое самочувствие и настроение.**

**И еще не забудь, что перед участием в олимпиаде нужно обязательно хорошо выспаться.**