

## ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ: КАК ГОТОВИТЬСЯ К ОЛИМПИАДЕ



**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:

1. Нужно ставить перед собой цель, которая вам *по силам*. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.
2. Необходимо заблаговременно ознакомиться с правилами и процедурой олимпиады, это снимет эффект неожиданности.
3. Начинать готовиться к олимпиаде заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
4. Если очень трудно собраться с мыслями, постарайся запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
5. 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 вести себя во время олимпиады:**

1. Перед олимпиадой обязательно выспись.
2. Одежду, письменные принадлежности, «талисман» – приготовь заранее, в день перед олимпиадой. С собой обязательно должны быть: минимум 2 ручки, карандаш, точилка, ластик, носовой платок. Одежда должна быть спокойных тонов.
3. За день до тестирования постарайся ничего не учить. Если чего-то недоучил, лучше не пытайся. Дай отдохнуть организму.
4. 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 решить задание и заполнить бланк.
5. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдёшь в рабочий ритм.
6. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
7. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься интуиции!
8. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

### ***Психологическая подготовка***

Здесь две составляющие: настрой и рефлексия. Чтобы хорошо творить, надо хорошо на это настроиться, поработать над своим эмоциональным состоянием. Уверенность придадут установки "Я смогу", "Я это сделаю", "Я вообще гениален!" Умение создавать подходящее настроение для олимпиад вырабатывается в специальных систематических занятиях. Их необходимо проводить с психологом, или самостоятельно.

Рефлексия - осознание своей деятельности. Любой результат полезен, когда он осмыслен. Каждая олимпиада включает в себя в качестве необходимого элемента ответы на рефлексивные вопросы.

Итак, допустим, подготовка проведена. Что же происходит в день проведения олимпиады?

Ряд ученых исследовали эту тему и пришли к выводам, что учащиеся испытывают тревожность по поводу возможной неудачи, чаще всего их не пугает сложность заданий, а тревожит либо неизвестность, либо груз ответственности за результат. Следовательно, важнейшая задача психологической подготовки в предсоревновательный период состоит в снижении уровня тревожности в стрессовых ситуациях методами саморегуляции.

Ситуация олимпиад стрессовая сама по себе, поскольку схожа с ситуацией экзаменов, но усугубляется к тому же незнакомой обстановкой, ограниченностью времени на выполнение заданий, ответственностью. Задача педагога-психолога - помочь в создании позитивного эмоционального настроения, снизить страхи, тревоги; обучить эмоциональной саморегуляции, приемам волевой мобилизации, управления психофизическим состоянием. Стресс может быть связан 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.

В ситуации олимпиад наиболее значимыми оказываются следующие психологические характеристики учащегося: высокий уровень самоорганизации, высокая и устойчивая работоспособность, высокий уровень концентрации внимания, произвольности; четкость, комбинаторность, нестандартность мышления, сформированность внутреннего плана действий, сформированность навыков эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивость. Неадекватность самооценки, завышенный или заниженный уровень притязаний, повышенная личностная тревожность ребенка могут отрицательно повлиять на результат участия его в олимпиаде.

### **Психологическая подготовка к олимпиаде**

Если ты испытываешь волнение, тревогу, страх по поводу предстоящей олимпиады, тебе будет полезно овладеть приемами саморегуляции своего эмоционального состояния.

Предлагаемые рекомендации, упражнения помогут преодолеть тревогу, волнение, поддержать работоспособность, избежать переутомления и сохранить здоровье. В человеке все взаимосвязано: состояние здоровья

влияет на душевное состояние и наоборот. Поэтому сначала обрати внимание на следующее:

### Перед олимпиадой

- Хорошо выспись
- Не следует переедать. Питание должно быть 3-4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад.
- Бывай на свежем воздухе
- Отдыхай

Научись выполнять несколько простых упражнений, которые позволят тебе снять внутреннее напряжение, расслабиться и даже слегка улучшить настроение.

### Упражнение «Лимон»

Сядь удобно: руки свободно положи на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представь себе, что у тебя в правой руке лежит лимон. Начинай медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуешь, что «выжал» весь сок. Расслабь руку. Запомни свои ощущения. Теперь представь, что лимон находится в левой руке. Повтори упражнение.

Выполни упражнение одновременно двумя руками. Расслабься. Насладись состоянием покоя.

### Упражнение «Воздушный шар».

Представь, что в твоей груди находится воздушный шар. Вдыхая через нос, до отказа наполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он уходит из легких. Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдохни ртом, как будто воздух выходит из шарика.

### Что делать, если глаза устали?

- Посмотри попеременно вверх-вниз, влево - вправо.
- Нарисуй глазами свое имя, фамилию.
- Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом - на листе бумаги перед собой (20 сек.)

### Как нужно выглядеть на олимпиаде?

Постарайся избежать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не вызвать раздражение со стороны преподавателей. Ничего лишнего!

### **Как вести себя во время олимпиады?**

Чаще подбадривай себя. Слова обладают едва ли не магической силой воздействия на нас. Я готов! Я собран! У меня все получится! Я уверен в успехе!

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

Будь оптимистом. Помни, что наш мозг подобен компьютеру. Он хранит информации гораздо больше, чем мы можем предположить, Главное, взять себя в руки, и тогда, в нужный момент всегда вспомнятся нужные тебе знания.

Не спеши отвечать или сдавать свою работу. Сосредоточься. Ты ничего не хочешь добавить к своему ответу? Помни, что самые свежие мысли приходят в голову после того, как письмо запечатано. Если тебе ничего не пришло в голову, то можешь сдавать работу.

Говори уверенно, спокойно, четко и ясно. Это тоже поможет унять волнение. Можешь представить, что перед тобой не преподаватель, а твоя мама, друг (отвечать будет не так страшно).

Человек может сознательно контролировать свое состояние. Так, если попытаться вести себя уверенно, можно и почувствовать себя уверенно.

### **Если ты потерпел неудачу?**

Запомни: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка – еще один шаг к успеху. Жизнь продолжается.

### **Быстрые способы успокоиться, улучшить настроение**

#### **«Передышка»**

Отложи в сторону все проблемы, которые тебя беспокоят. Ты сможешь вернуться к ним, когда пожелаешь. В течение трех минут дыши медленно, спокойно и глубоко. Можно закрыть глаза. Представь, что когда ты глубоко неторопливо дышишь, все твои беспокойства и неприятности улечиваются. При вдохе можешь повторять себе: «Я начинаю чувствовать себя лучше».

### «Убежище»

Представь себе, что у тебя есть удобное надежное убежище, в котором ты можешь укрыться, когда пожелаешь. Это место не обязательно должно быть реально существующим. Это может быть шалаш в лесу, таинственный замок, космический корабль ... Мысленно опиши это безопасное удобное место. Можешь нарисовать его. Ты можешь там отдыхать, рисовать, слушать музыку, разговаривать с другом.

### «Сила воображения»

Представь свою проблему в виде лески, которая зацепилась в воде за корягу. Ты отрезал леску, и проблема уплыла.

Важно быть информированным о том, что тебя ждет на олимпиаде, и часто это даже больше необходимо, чем умение владеть техникой саморегуляции. Важно знать технические и организационные моменты о том, как будет выглядеть день олимпиадника, какого типа задания будут там представлены, какое количество этапов олимпиады ждет тебя, какова их продолжительность, где получить консультацию или помощь.

Вот несколько рекомендаций, повышающих Ваши шансы на пути достижения поставленной цели:

1. Полноценно отдыхайте. Запомните – вечер, проведенный перед монитором или телевизором — это не отдых!

2. Займитесь спортом – физическая активность отлично снимает напряжение и тревоги.

3 Высыпайтесь – хороший сон является верным средством от переутомления нервной системы, следовательно, Ваши память, внимание и мышление будут на высоте!

4. Следите за своим дыханием, оно не должно быть поверхностным!

Это упражнение можно делать в любом месте. Сядьте поудобнее, сложите руки на коленях, поставьте ноги на пол и найдите глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха). Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и исчезает напряжение.