

Памятка

"Психологическая подготовка к олимпиадам"

Если Вы решили участвовать в олимпиаде, значит, у Вас есть какая-то цель! и, скорее всего, Вам хочется попробовать свои силы, стать призером или победителем! Значит, самое главное у Вас уже есть – есть мотивация - желание и знание, зачем Вы хотите это сделать.

Вам понадобится убежденность – тот положительный опыт достижений, накопленный Вами раньше.

У Вас есть ожидания – предвкушение изменений в Вашей жизни, того, что Вы почувствуете, когда достигнете планируемого результата.

Вам также необходимы действия, позволяющие развивать:

- память, внимание, мышление, речь,
- креативность,
- стрессоустойчивость.

И, наконец, настойчивость – умение и привычка доводить до конца принятые решения, достигать поставленной цели, преодолевая всякие препятствия и затруднения на пути к ней.

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 удобнее, 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.

Советы психолога как подготовиться к олимпиаде

· Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

· Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

· Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть все. Полезно структурировать материал за счет составления планов. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

· Готовясь к олимпиаде, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

· В последний день перед олимпиадой вновь повтори ранее изученный материал, еще раз остановись на самых трудных вопросах.

Накануне олимпиады

· С вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь олимпиада - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

· В пункт проведения олимпиад ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала.

Во время олимпиады

· Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как написать ответ на вопрос, перечитай вопрос и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

· Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех,

которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и

ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на

более трудные вопросы.

· Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: всегда найдутся такие вопросы,

с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

· Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

· Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем.

· Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

· Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой -то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

· Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учтывай, что задания олимпиад рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошего результата.