

Рекомендации педагога-психолога участникам олимпиад

Любая олимпиада – это стресс. С одной стороны, психоэмоциональное напряжение, возникающее в стрессовых ситуациях, выступает в качестве важнейшего фактора, определяющего успешность и продуктивность деятельности человека, с другой стороны, часто происходит обратная реакция – вместо повышения активности, она наоборот снижается и деятельность становится малопродуктивной. Эти состояния, возникающие перед олимпиадой или во время неё, можно назвать олимпиадной тревогой.

Как психологически подготовиться к участию в олимпиаде?

1. Воспринимайте участие в олимпиаде как важный жизненный этап.
2. Соблюдайте режим дня. Сон должен быть не менее 8 часов.
3. Научитесь по-новому смотреть на ситуацию. Вы не должны позволить событиям или другим людям помешать вам сосредоточиться на подготовке и во время прохождения олимпиады.
4. Стремитесь к разумной стабилизации своего внутреннего состояния: не беспокойтесь, сконцентрируйтесь на решении поставленной задачи.
5. Не будьте максималистом: будьте терпеливы и снисходительны к себе. Ставьте реальные цели. Будьте морально готовы к любому повороту событий.
6. Старайтесь найти хорошее даже в результате, который вы не ожидали, который вас огорчил.

Если что-то не удалось, не тратьте время на сожаление. Помните, что иное поражение это удача; из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, а возможных последующих более крупных неприятностей удалось избежать. Также это возможность исправить свои ошибки в дальнейшем, повторив плохо усвоенный материал.

Как преодолеть тревогу и волнение на олимпиаде?

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие.

Чтобы этого избежать рекомендую использовать следующие упражнения.

1. Потрите ладони – это способ сбросить нервное напряжение и избежать стресса. Нужно изо всех сил потереть ладони друг о друга, пока они не станут горячими. Также полезно хорошенько растереть уши. Так вы сможете взбодриться и сосредоточиться на работе.

2. Сосредоточьтесь на деталях.

Выберите любой предмет и мысленно отметьте как можно больше деталей. Подробно опишите пространство вокруг. Мысленно опишите человека рядом, детали его внешности и одежды. Отыщите вокруг вас предмет с повторяющимся рисунком, например, обои или линолеум. Попробуйте зарисовать орнамент на бумаге.

3. Займите руки. Возьмите скрепку и попробуйте ее разогнуть, а потом согнуть обратно. Ваша тревога будет трансформироваться через приложенные усилия.

4. Вспомните одну из ваших ресурсных (успешных, приятных) жизненных ситуаций, проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения, побудьте внутри этой ситуации несколько минут. Обязательно выпитесь. На олимпиаду нужно идти бодрым и уверенным в себе.

5. «Передышка». Отложите в сторону все проблемы, которые беспокоят. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можно закрыть глаза. Представьте, что когда вы глубоко неторопливо дышите, все ваши беспокойства и неприятности улечиваются. При вдохе можно повторять себе: «Я начинаю чувствовать себя лучше».

6. «Убежище». Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Это место не обязательно должно быть реально существующим. Это может быть шалаш в лесу, таинственный замок, космический корабль ... Мысленно опишите это безопасное удобное место. Можете нарисовать его. Вы можете там отдыхать, рисовать, слушать музыку, разговаривать с другом, тем самым наполняясь положительными эмоциями.

7.«Сила воображения». Представьте свое волнение в виде лески, которая зацепилась в воде за корягу. Вы отрезали леску, и тревога уплыла.