

СОВЕТЫ ПЕДАГОГА ПСИХОЛОГА

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 справиться 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 переесть. 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

- 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 верится, 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 непоколебим!».

ПОЙМИ, что пережить твою неприятность можешь только ты, не перекладывай ее на плечи других, из этого ничего хорошего не получится. 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, имеющих 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!

Начнем с уверенности: не надо себя недооценивать, чаще вспоминайте о своих успехах.

Поставьте перед собой конкретные цели. Постарайтесь мысленно представить себе конкретный результат, которого вы хотите достичь.

Позволяйте себе расслабляться, прислушиваться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе, наедине с самим собой. Так вы сможете лучше понять себя.

Если что-то не удалось, не тратьте время на сожаление. Лучше думайте, как поступить.

Помните, что иное поражение это удача; из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, а возможных последующих более крупных неприятностей удалось избежать. Прием совладания с тревожностью: поговори с самим собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на олимпиаде и заранее продумай свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности участия в олимпиаде для меня лично и как их облегчить?

И конечно, никогда не забывай про чувство юмора - пусть оно не покидает тебя и во время участия в олимпиаде.

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 удастся, следует вместо бегства включиться в борьбу.

Стабилизация эмоционального состояния

1. Научитесь сбрасывать напряжение – мгновенно расслабляться. Для этого надо овладеть навыками аутотренинга.

2. Давайте отдых своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы - сон, в том числе и кратковременный (от 5 до 30 минут). В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2 – 5 минут.
3. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.
4. Дыхательная гимнастика. Существуют два понятия успокаивающее и мобилизирующее дыхание. Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизирующем – после вдоха задерживается дыхание. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В случае сильного нервного напряжения перед началом олимпиады нужно сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться перед сном. Мобилизирующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.
5. Психологическая установка на успех. Уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо настраивать себя на успех, удачу.

Помни, что вера в успех – это половина успеха!