



предметные олимпиады

Ежегодно на олимпиадах выступает огромное количество школьников, но при этом побеждают единицы. И, конечно, всем, кто не попал в число счастливчиков, сложно не расстраиваться, а фраза «главное – участие» в этот момент вряд ли утешит. Причем чем выше поднимаешься, тем дороже тебе дается эта неудача.

При этом, конечно, даже в случае провала на олимпиаде можно избежать психологической травмы и даже выйти из этой ситуации победителем.

Вот несколько советов, которые могут помочь **морально подготовиться**:

✚ Подумай, какие выгоды ты получаешь от участия в соревновании, именно от участия, а не от победы: попробуй посмотреть на олимпиаду с позиции «поучаствовал или поучаствовал и получил приятный бонус в виде хорошего результата».

✚ Сама подготовка к соревнованию – это колоссальный опыт, тебя тренируют и ты получаешь дополнительное внимание учителей. Во время олимпиады тебя окружают ребята твоего же уровня. Не воспринимай

олимпиаду как соперничество: тебя окружают единомышленники, и некоторые из них могут стать верными друзьями. Наслаждайся тем, чем ты занимаешься: анализируй, пиши, открывай новые тексты, факты, термины.

✚ Не сравнивай себя с другими: сравнивай себя с собой же и старайся показать максимальный для себя результат.

✚ Олимпиада – это соревнование, но важно видеть в других участниках достойных соперников, уважать то, что они тоже готовились и работали.

✚ Поддерживай своих товарищей по команде. Конечно, на олимпиадах, чаще всего, индивидуальный зачет, но, на самом деле, дружеская атмосфера внутри команды поможет каждому.

✚ Если тебе не хватает поддержки, то ты можешь обратиться к родителям, друзьям, педагогам и психологам. Для начала стоит просто поделиться с ними своими переживаниями, например, сказать: «Я очень нервничаю. Я боюсь, что если я плохо выступлю, то на меня будут ругаться в школе».

Основной залог успеха – внутреннее спокойствие. Нужно найти баланс, скон-

центрироваться и честно делать то, что должно. Пусть будет, что будет. Если такой настрой подкреплён ещё и четким пониманием своей цели, твердыми знаниями и аналитическим умом – успех гарантирован.

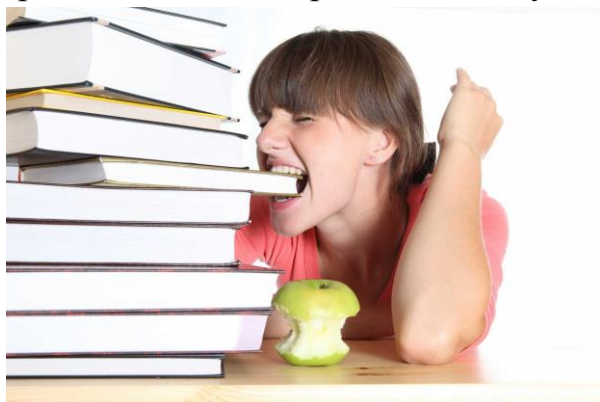


Как вести себя на олимпиаде:

Допустим, ты посмотрел на задания, и все они показались тебе слишком сложными. Не впадай в панику и не думай, что «я не знаю, я не смогу!» Успокойся с помощью простого дыхательного упражнения: подышать животом. Делаешь глубокий вдох и выдох в два раза длиннее вдоха. Подыши так десять раз, скажи себе: «Все спокойно, олимпиада только начинается, еще ничего не произошло. Некоторые задания кажутся мне сложными, возможно, даже все. Что ж, тем интереснее будет с ними разобраться, попробую сделать то, что смогу». Даже если действительно все они слишком трудные, ты можешь повернуть

их с разных сторон, потратить отведенные три часа на исследование, максимально глубоко проникнуть в суть этих заданий и отстраниться от всего, что будет после.

Если, возможно, тебе кажется, что ты сделал все, что мог, ты опустошен и больше у тебя ничего не получится. В это время надо выйти в туалет, даже если нет такой необходимости, умыться прохладной водой. Можно подвигаться, поприсесть, ввести организм в тонус.



Когда ты чувствуешь, что нужен последний рывок, чтобы все перепроверить, можно активировать себя с помощью нескольких простых упражнений. Например, хорошо помогает интенсивное растирание пальцев от периферии к центру: таким образом ты собираешься, стимулируешь ряд зон головного мозга, твое внимание концентрируется на том, что происходит в данную секунду с твоим телом. Еще один

эффективный метод – это сильно натереть мочки ушей. Кроме того, ты можешь встать, походить, выйти из кабинета, попросить открыть форточку. Помни, что олимпиада проводится для тебя и главное тут – это твои потребности, не надо стесняться.

Как провести анализ результатов:

Нужно не забывать: специфика олимпиад в том, что это не просто школьная программа, а нечто сверх этого, и организаторы могут придумать что-то необычное. Поэтому, проанализируй, о чем говорит твой результат. Допустим, тебе кажется, что у тебя нет шансов на победу: подумай о плюсах и минусах, которые есть в этой ситуации. И тут стоит сосредоточиться на том, что плюсы действительно существуют, и не потому, что ты не выиграл или победил, а потому, что ты участвовал. Это, опять же, уникальный опыт, новые друзья, впечатления.

И ПОМНИ, какими бы ни были твои результаты — плохими или хорошими — твои педагоги, родители и друзья не станут тебя любить больше или меньше из-за этого. И это действительно так.

МБОУ СОШ №7 г.Оха
им.Д.М.Карбышева

Как психологически подготовиться к участию в олимпиадах



Составитель: педагог-психолог
Михайлова Н.В.