**Полезные советы участникам олимпиад**

Ситуация проверки знаний всегда является стрессовой для организма человека. Как же научиться овладевать своим эмоциональным состоянием и тем самым ослабить влияние стрессовой ситуации?

***Как справиться со стрессом***

* ***Торопись не спеша!*** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
* ***Начни с лёгкого!*** Тогда ты успокоишься, голова начнёт работать более ясно и чётко, и ты войдёшь 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. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошёл 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!*** Забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.
* ***Запланируй два круга!*** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом покойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).
* ***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!*** Ты имеешь право делать ошибки. Ошибаться – одно из свойств человеческого существа. Если ты веришь, что ошибки – это зло, то ты – объект для манипулирования: ты ошибся – ты виноват. Но ошибка – это не зло, это просто ошибка. Не надо винить себя за ошибки, но необходимо извлекать уроки из них и исправлять их.

**Как правильно расходовать силы и не перегореть**

* При подготовке к олимпиадам очень важно составить план действий и проанализировать текущую нагрузку: например, выписать все задачи, разделив их по степени важности. Так будет наглядно понятно, от чего можно на время отказаться.
* При подготовке необходимо прислушиваться к собственному организму и заботиться о себе. Человек не может быть продуктивен 24 часа в сутки. Важно восстанавливать силы – высыпаться, гулять на воздухе и давать себе передышку. Ведь, как говорят, чемпионов делает отдых.
* И, конечно, не стоит ругать себя, если что-то не получается сразу и слету. Процесс подготовки долгий, потому нормально, если какие-то моменты не получаются с первого раза и требуют больших усилий.
* Для успешной подготовки очень важно уметь на время переключаться с учебы на отдых или другую работу. Чтобы разгрузить мозг и отвлечься от решения задач, необходимо кардинально сменить вид деятельности. Например, сходить на прогулку. Даже 20 минут на свежем воздухе помогут взбодриться и продолжить занятия с новыми силами.
* Если гулять не хочется, а любимое занятие – это компьютерные игры, можно устроить перерыв с приставкой или за компьютером. Правда, важно четко ограничить время, разрешив себе поиграть, например, только 20 минут. В таком случае нужно поставить таймер и заранее настроиться: как только он зазвонит, игра прекращается.
* Также хорошей сменой деятельности для мозга будет решение простых интеллектуальных задачек и ребусов. Кроме того, можно установить на телефон «Таблицы Шульте» – приложение, где нужно находить числа, способствует развитию внимания.

**Что поможет максимально сконцентрироваться**

* Если самостоятельно сконцентрироваться на подготовке не получается, поможет метод «Помидора». Эта техника тайм-менеджмента была придумана в конце 80-х, а свое название взяла от кухонных таймеров в виде помидоров. Смысл метода в том, чтобы непрерывно работать в течение 25 минут, а после звонка сделать перерыв на 3-5 минут. После каждого четвертого «помидора» идет отдых на 15-30 минут. Кстати, если решение задачи требует больше семи «помидоров», то ее лучше разбить на подзадачи.
* А еще сконцентрироваться поможет музыка: решать задачки проще и веселее под любимые композиции. И не стоит забывать про правильную мотивацию. Нужно понимать, для чего ты занимаешься и что это даст в будущем.
* Что делать, если подготовка к олимпиаде выматывает, а сил остается все меньше
* Отсутствие настроения и усталость – это очень индивидуальное состояние и как справляться с ним, каждый выбирает самостоятельно. Однако есть несколько общих моментов. Один из которых – принятие. Очень важно понимать, что усталость, отсутствие интереса к занятиям и упадок сил – это естественный процесс, за который не нужно корить и ругать себя.
* Собраться с мыслями и найти вдохновение можно среди сверстников, которые в это же время готовятся к олимпиадам. Они как никто другой знают, чем поддержать единомышленников.

**Как отслеживать признаки усталости и предотвращать ее**

Главным признаком усталости является нежелание браться за подготовку, ощущение, что учеба перестает вызывать интерес.

Физиологическими признаками могут быть головная боль, простуды, утомляемость, снижение концентрации, постоянное желание положить голову на стол.

Если наблюдаются один или несколько таких симптомов, то учебу лучше отложить и немного передохнуть.

Как снизить тревожность из-за больших ожиданий

Совсем победить тревожность и волнение не получится, ведь переживать нормально. Однако работать над этим состоянием все же нужно, чтобы не терять продуктивность. Первым делом нужно дифференцировать цели: сначала я готовлюсь и выступаю на этом этапе, затем продолжаю заниматься и пытаюсь пройти в финал олимпиады. Не нужно пытаться ухватить все сразу и сходу переживать за заключительный этап соревнования.

Параллельно с постановкой целей следует разбить и структурировать нагрузку. Не стоит загонять себя, пытаться выучить все и сразу. Организм и мозг только зря «перегреются». Занятия должны быть выстроены так, чтобы количество материала было распределено равномерно.

**Вперед! К достижению цели!**

**Успехов!!!**