

Советы психолога для участников первого этапа областной олимпиады по учебным предметам учащихся IV-IX классов

Начнем с уверенности: не надо себя недооценивать, чаще вспоминайте о своих удачах. 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. Как преодолеть тревогу и волнение на олимпиаде? Почти каждый из нас сталкивается перед олимпиадой с таким явлением как волнение. Волнение 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 мобилизующее дыхание. Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем – 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. Мобилизующее 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.

Упражнения на снятие эмоционального напряжения:

1. Ритмичное четырёхфазное дыхание
2. Сядьте удобно и положите руки на колени.
3. Первая фаза (4 – 6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперёд. Сосредоточьте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло.
4. Вторая фаза (2 – 3 секунды). Задержка дыхания.
5. Третья фаза (4 – 6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками.
6. Четвёртая фаза (2 – 3 секунды). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2 – 3 минут. Готовясь к олимпиаде, рисуйте себе картину победы. Помни, что вера в успех – это половина успеха!