**КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬСЯ**

 **К** **УЧАСТИЮ В ОЛИМПИАДЕ?**

Всем знакомо это противное ощущение мокрых ладоней, мелкой дрожи в коленях и мучительной неподвижности языка при бешено скачущих и разбегающихся мыслях.

Что же делать? Оказывается, это состояние можно научиться держать под контролем и достаточно быстро от него избавляться, переводя его в состояние воодушевления, которое может стать твоим союзником.

Для того чтобы в кризисных ситуациях не терять голову, не­обходимо при подготовке к чему-то важному не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверх целей. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Ведь в экстре­мальной ситуации научиться плавать красиво, безупречно вла­дея мышцами, нельзя. Можно только выплыть и отдышаться.

**Тревога** – это естественное состояние во время участия в олимпиаде и надо лишь удерживаться на определенном уровне.

Как ни парадоксально, но наша тревога действительно может иногда играть не отрицательную, а охранительную и «страхующую» роль, сопоставимую с ролью боли. Ведь с её возникновением усиливается поведенческая активность, изменяется характер поведения.

Надо научиться регулировать её, искать «золотую середину».

Это сложная проблема. Существует такой способ, как «оценка коэффициента полезного действия эмоций». Он заключается в том, что при  возникновении состояния волнения, тревоги нужно остановиться и спросить себя: «Насколько мне выгодно и полезно в данный момент ощущать ту или иную эмоцию». Если человек понимает, что ему выгодно волноваться, поскольку это мобилизует, то можно продолжать это делать. А если ты скажешь себе, что это невыгодно, то эмоции постепенно ослабевают. Здесь мы переходим на рациональную оценку своего состояния, в результате чего происходит отстранение от негатива, перестройка вегетативного состояния.

**Перед олимпиадой**

Вот несколько очень простых упражнений, которые позволят ученику снять внутреннее напряжение, рассла­биться и даже слегка улучшить настроение.

**Упражнение 1.**Сядь удобно, закрой глаза. Спина прямая. Руки лежат на коленях. Сосредоточься на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. Позволь им проплывать, подобно облакам в небе.

Мысленно повтори 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повтори исходную формулу: «Я спокоен».

Затем повтори 5-6 раз формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повтори мысленно: «Я спокоен».

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, можно сжать кисти в кулаки и открыть глаза, сделать глубокий вдох и выдох. Затем то же проделать с ногами.

**Упражнение 2.** Выполняется аналогично предыдущему, только ощущение тяжести необходимо вызвать в обеих руках одновременно. Теперь то же попробуйте с ногами.

Эти и подобные упражнения надо выполнять регулярно, не долее 3-5 минут.

Дыхательные упражнения также помогают снять напря­жение. Освой несколько совершенно несложных, приемов.

**Упражнение 3.**Для выполнения этого упражнения доста­точно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

1-я фаза (4-6 с).Глубокий вдох через нос.

2-я фаза (2-3 с).Задержка дыхания.

3-я фаза (4-6 с).Медленный плавный выдох через нос.

4-я фаза (2-3 с).Задержка дыхания.

и т. д.

Это упражнение выполнять в течение 2-3 мин.

**Затратив всего 5-б минут на эти расслабляющие упраж­нения, ты увидишь, как изменилось твое самочувствие и на­строение.**

**И еще не забудь, что перед участием в олимпиаде нужно обязательно хорошо выспаться.**

**Надеемся, эти советы вам помогут и пусть у вас все получится!**