

Психологическое сопровождение учащихся при подготовке к олимпиаде

Подготовка к олимпиаде школьников - это серьезная пора и для учащихся, и для педагогов, и для родителей. А значит, участникам олимпиады нужно приложить все усилия для того, чтобы выступить достойно.

Что необходимо, чтобы достичь высоких результатов? От чего зависит успех? Успешность выступления зависит от многих факторов: интеллектуальной, физической и психологической подготовки старшекласников.



SCHOOL

Как правильно расходовать силы

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.



SCHOOL

Накануне олимпиады

- Все бегло повторить, просмотреть, чтобы снять тревогу во время проведения олимпиады.
- Мысленно продумать и представить всю процедуру предстоящего экзамена (олимпиады) – аудитория, место, необходимый материал (ручки).
 - Подготовить все необходимое, одежду.
 - Настроиться на успех (все будет хорошо).
 - Хорошо выспаться.
 - Утром – проснуться, улыбнуться, настроить себя на положительные чувства, потянуться, сделать самомассаж головы, ушных раковин, рук, 10-15 секунд полежать в позе эмбриона, легкая зарядка, завтрак.
 - Рассчитать время, прийти в место проведения тестирования за 30 минут (организационные вопросы, очередь, поиск аудитории).



SCHOOL

Что поможет максимально сконцентрироваться

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.

Отсутствие настроения и усталость – это очень индивидуальное состояние. Как справиться с ним, каждый выбирает самостоятельно. Однако есть несколько общих моментов. Очень важно понимать, что усталость, отсутствие интереса к занятиям и упадок сил, – это естественный процесс, за который не нужно корить и ругать себя.

Готовясь к олимпиаде, рисуйте себе картину победы.

Помните, что вера в успех – это половина успеха!

SCHOOL



На олимпиаде

Четко следовать инструкциям организаторов (занять указанное место, заполнить бланк...).

Осмотреться и успокоиться.

Сконцентрироваться:

Сконцентрироваться на собственных мыслях
(О чем я думаю)

Контролировать время, распределив свою работу.

Бегло просмотреть материалы теста (что поможет в сознании выделить необходимый объем информации).

Проявить предприимчивость, не тратить много времени на очень сложные задания – пометить их в черновике значком сложности (очень сложно - ?, средний уровень сложности - !), чтобы потом вернуться, если останется время. Уверен – отвечай, не уверен – рассуждай (исключи самые не соответствующие ответы, из оставшихся - выбери тот, что ближе).

Контролировать свое состояние – успокоить себя, передохнуть 2-3 минуты.

Доверять интуиции, включить в работу свое подсознание.



SCHOOL

Уважаемые участники! Помните об упражнениях на развитие дыхания и мышечной системы, о самовнушении, которое заменит волнение и самокритику уверенностью и подбадриванием себя. Итак, чувство уверенности, которое можно отнести к психическому состоянию, — одно из самых значимых качеств, определяющих успех в любом деле, в том числе в олимпиаде.

Всем участникам олимпиады удачи, успехов!
В добрый путь!



SCHOOL