

Как правильно расходовать силы и не перегореть

Советы психолога при подготовке к Всероссийской олимпиаде для школьников

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. Важно восстанавливать силы – высыпаться, гулять на воздухе, давать себе передышку.

Переключайтесь, чтобы эффективнее готовиться к соревнованиям.

Для успешной подготовки очень важно уметь на время переключаться с учебы на отдых или другую работу. Чтобы разгрузить мозг и отвлечься от решения задач, к примеру, необходимо кардинально сменить вид деятельности. Например, сходить на прогулку. Даже 20 минут на свежем воздухе помогут взбодриться и продолжить занятия с новыми силами. Хорошей сменой деятельности для мозга будет решение простых интеллектуальных задачек и ребусов.

Что поможет максимально сконцентрироваться.

Если самостоятельно сконцентрироваться на подготовку не получается, поможет техника тайм – менеджмента – нужно непрерывно работать в течение 25 минут, а после звонка (таймера) сделать перерыв на 3 – 5 минут. После 4 таких занятий идет отдых 15 – 30 минут.

Не стоит забывать про правильную мотивацию. Нужно понимать, для чего занимаешься и что даст это в будущем.

Использование поощрений для повышения мотивации.

Главной мотивацией должно быть только собственное желание и интерес. Но не стоит забывать про маленькие поощрения, которые означают поддержку. Например, завести ритуал после усиленной подготовки устраивать небольшое вкусное чаепитие с родными. Такой вечер поможет немного расслабиться и напомнит о заботе со стороны близких.

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

Как снизить тревожность из – за больших ожиданий.

Работать с тревожностью надо, 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.

Параллельно с постановкой целей следует разбить и структурировать нагрузку. Количество материала должно быть распределено равномерно. Также поможет решение реальных задач, например тех, которые использовались в прошлые годы.

Это упражнение можно использовать при подготовке к олимпиадам.

Физическое упражнение, гармонизирующее работу левого и правого полушарий, называется «**перекрестный шаг**» и проводится так. Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно выполнить это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. Обязательное условие выполнения этого упражнения двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Участие в олимпиадах, безусловно, требует усилий. Но главное, что **соревнования – это еще и знания, новые друзья и радость побед.**