**Советы психолога опытным олимпиадникам**

**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.

**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, 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.

**Использование поощрений для повышения мотивации**

Говорить о системе поощрений при подготовке и выступлениях на олимпиаде не совсем корректно. Главной мотивацией должно быть только собственное желание и интерес. Но не стоит забывать про маленькие поощрения, которые, скорее, означают поддержку, а не стимул. Например, завести ритуал и 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 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.

Также поможет решение реальных задач, например, тех, которые использовались в прошлые годы. Так можно заранее познакомиться с материалом и меньше нервничать непосредственно на соревновании.

**Как отдыхать после олимпиады**

Про необходимость отдыха вообще и после олимпиады в частности говорят все: и родители, и учителя, и психологи. К сожалению, в современных условиях у школьников часто не бывает возможности полноценно выспаться или провести день на свежем воздухе, не думая о подготовке, заданиях и ответственности. При этом отдых и восстановление – это одна из немаловажных составляющих успеха. После олимпиады можно столкнуться с потерей интереса на фоне общей усталости. Чтобы поскорее восстановиться, важно позволить себе выдохнуть и на какое-то время замедлиться, можно даже уехать отдохнуть.

Если возможности кардинально сменить обстановку нет, подойдут и обычные прогулки, поход в музей или кино. В зависимости от индивидуальных особенностей кто-то захочет провести это время в одиночестве, а кто-то, наоборот, в компании.

Напомним, что возвращаться к учебе следует поэтапно, постепенно увеличивая нагрузку.

Подводя итог, отметим, что участие в олимпиадах, безусловно, требует усилий. Но главное, что соревнования – это еще и знания, новые друзья и радость побед.