**Спокойствие, только спокойствие: советы психологов для тех, кто готовится к олимпиадам дома**

**Придерживайся режима.**

Из-за перехода на дистанционное обучение создается иллюзия того, что времени на занятия больше, значит, можно расслабиться. На деле же это может привести к потере эффективности. Лучше всего выработать распорядок дня и придерживаться его: вставать и ложиться в один и тот же час, хорошо питаться, выделять время на отдых. То же касается и учебы: стоит заранее наметить, когда и сколько вы планируете работать, какие темы хотелось бы повторить, сколько заданий сделать. Но и про перемены забывать нельзя: тут поможет, например, [«метод помидора»](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4_%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%B0).

**Создай рабочее настроение.**

Дома велико искушение не вылезать из пижамы и переехать в кровать вместе со всей учебой, но продуктивности это точно не способствует. Так что лучше всего создать себе настоящее рабочее место – желательно, чтобы это был стол без лишних предметов и с хорошим освещением. А еще можно ввести «домашний рабочий дресс-код», который также будет вас дисциплинировать.

**Общайся.**

Готовиться приятнее всего в компании единомышленников, и сегодня организовать совместные занятия проще простого – достаточно созвониться в любом мессенджере. Кроме того, можно и просто поболтать, почему бы и нет?

**Используй дополнительные ресурсы.**

На время карантина многие образовательные сайты открыли свои курсы для всех желающих, онлайн-библиотеки предоставляют бесплатный доступ к книгам. Поэтому сейчас самое время не только воспользоваться этими возможностями и прокачаться в своем предмете, но и попробовать что-то новое и расширить свои горизонты.

**Отдыхай правильно.**

Работать круглосуточно нельзя, даже если очень хочется. Время на отдых необходимо всем, и желательно, чтобы он не исчерпывался просмотром любимых сериалов в неограниченном количестве. Важно не забывать про физическую активность: зарядка помогает нам противостоять стрессу, а [трехминутная разминка](https://www.youtube.com/watch?v=0XmsFtFHA2c) между занятиями способствует их эффективности. Также в ход идет все, что приносит вам положительные эмоции: общение с семьей и домашними любимцами, танцы, настольные игры. Обязательно нужно выходить на прогулки, но при этом помнить про меры безопасности: носить маски и соблюдать дистанцию.

**Отсекай негатив.**

Понятно, что сейчас сложно не следить за происходящим в мире, но лучше всего делать это дозированно, иначе можно, во-первых, потратить на это очень много времени, а во-вторых, остаться совсем без нервов. Мы этого не хотим. Возможно, стоит на время ограничить свою активность в соцсетях или хотя бы не заглядывать в них за пару часов до сна. И важно помнить, что если справиться с тревожностью самостоятельно не получается, всегда можно [обсудить эту проблему с психологом](http://mosolymp.ru/psychology_support/) – это нормально.