# Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 24 имени И. А. Крылова

**Санкт-Петербурга**

**Информация для семинара-практикума на тему «Всероссийская олимпиада школьников в вопросах и ответах»**

**составлена методистом гимназии**

**БУТРИМОВОЙ М.А.**

## Не задумывался ли ты, почему школьники с одинаковым уровнем знаний достигают различного успеха в соревнованиях? Может быть, дело в выдержке, самообладании, устойчивости к стрессу? И тогда если знания – первый залог успеха, а выдержка и психологический настрой – второй, можно ли этому научиться.

**ТРИ СОВЕТА**

**для тех, кто хочет побеждать на олимпиадах и не только Совет первый : «Победи стресс!».**

Итак, ты заслужил право принять участие в олимпиаде и выступить за честь школы, своего города, области, а, может быть, и всей страны! Я не стану советовать, как лучше теоретически подготовиться к олимпиаде, в этом помогут педагоги. Постараюсь помочь тебе разобраться в своем психологическом состоянии.

На твои плечи ложится большая ответственность. Все ждут от тебя только победы! Если, как ученик школы, ты отвечал только за себя, то теперь, как участник олимпиады, отвечаешь за имидж своей школы, города, а может быть и всей России. Естественно, боишься разочаровать своих друзей, педагогов и родителей. Как тут не волноваться и не переживать? У тебя может нарушиться аппетит, сон, будет трудно сосредоточиться и справиться с состоянием тревоги, а иногда и страха. Возможно также появление депрессии и снижение работоспособности. Если есть подобные проблемы, то это очень похоже на состояние стресса. Как и многими другими эмоциональными состояниями, стрессом можно научиться управлять. Важно помнить, что сам по себе стрессовый фактор - лишь повод для начала стресса, а причиной глубокого переживания мы делаем его сами. Например «тройка» для ученика, который ни разу за всю четверть не раскрыл учебника, - счастье, а для отличника случайно полученная тройка может стать настоящей трагедией. Фактор здесь один, а реакция на него варьирует от отчаяния до восторга, поэтому необходимо научиться контролировать свое отношение к неприятностям и подбирать адекватные методы борьбы с негативными

эмоциональными переживаниями.

Все стрессовые факторы (стрессоры) бывают трех категорий. Стрессоры первой категории нам практически неподвластны. Это плохая погода, привычки и характеры других людей, зубная боль и многое другое. Конечно, ты можешь нервничать и ругаться по поводу поломки своего компьютера или поведения любимой собаки, которая разорвала тетрадь с домашней работой, но кроме повышения артериального давления и концентрации адреналина в крови ничего не добьешься.

Вторая категория - это стрессоры, на которые мы можем и должны непосредственно повлиять. Это наши собственные неконструктивные действия,

неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности в общении с близкими людьми. Как правило, эти стрессоры находятся в настоящем времени или в ближайшем будущем, и мы имеем шанс на

них повлиять. Если встретился с таким стрессором, то очень важно определить, какого ресурса тебе не хватает, после чего позаботиться о его поиске.

Наконец, в третью группу стрессоров входят такие события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы. Чаще всего подобное событие находятся или в прошлом или в будущем, причем его возникновение маловероятно. Сюда можно отнести все виды беспокойства за будущее (от навязчивой мысли «Что если я опоздаю к началу олимпиады потому, что мой автобус застрянет в пробке» до страха смерти), а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить. Нередко стресс этого типа возникает и в случае неправильной трактовки текущих событий. В любом случае на оценку ситуации больше влияют установки личности, чем реальные факты. Вспомним рассказ А.П.Чехова «Смерть чиновника»,

в котором мелкий чиновник чихнул, случайно обрызгал лысину генерала и потом умер от страха.

Чтобы справиться со стрессом, возьми лист бумаги и в произвольном порядке перечисли основные источники своих переживаний например: «я боюсь, что на олимпиаде мне попадется задание, которое никогда раньше не выполнял», «я боюсь, что у меня в самый ответственный момент олимпиады заболит голова», «я боюсь разочаровать своего учителя»,

«я боюсь, что в случае неудачи надо мной будут смеяться» и т.д.

Затем следует проранжировать все проблемы - то есть расставить их в порядке значимости, после чего проанализировать, к какому типу относится тот или иной стрессор.

Если это стрессор первого типа (ты никак не можешь на него повлиять) то есть смысл заняться спортом, медитацией, мышечной релаксацией или аутогенной тренировкой. Истоки аутогенной тренировки восходят к практике индийских йогов, которые могли при помощи самовнушения влиять на многие психические и физиологические процессы своего организма. В настоящее время признано, что аутогенная тренировка является достаточно эффективным приемом коррекции психоэмоционального напряжения. В её основе лежит самовнушение, которое способно оказывать огромное влияние на психические и вегетативные процессы в организме, в том числе на не поддающиеся произвольной сознательной регуляции (аудио и видеозаписи аутогенной тренировки ты найдешь в Интернете по адресам: [http://viking1234567.narod.ru](http://viking1234567.narod.ru/) /muzic\_1/1.html, или: [http://relax-cd.ru/page602158).](http://relax-cd.ru/page602158))

Для нейтрализации влияния стрессоров второго типа важно выйти за рамки проблемы и определить, в каком направлении следует двигаться - то есть вместо стратегии «Бегство от…» применить стратегию «Движение к…». Например, вместо пустых переживаний типа «А что если задание на олимпиаде будет слишком сложным?» или «Что если на олимпиаде будут вопросы, которые мы еще не проходили по школьной программе?» следует переформулировать проблему в

вопрос: «Что я должен предпринять, для того, чтобы справиться с олимпиадными заданиями?» Недостаток ресурсов, необходимых для преодоления стрессоров второго типа (чаще всего, это чувство уверенности, спокойствия, решительности и т.д.), можно восполнить при помощи техник нейро-лингвистического программирования (если интересуешься этими техниками, обратись к Интернет-ресурсу: [http://nlpr.ru/node/80).](http://nlpr.ru/node/80))

Если ты отнес стрессор к третьему типу, то попробуй взглянуть на него с другой стороны, применив «метод Робинзона». Герой романа Д.Дефо, оказавшись на необитаемом острове, сумел найти позитивные стороны в печальных обстоятельствах своего положения. Он разделил тетрадь на две колонки и в левой части под заголовком «Зло» записал: «Я заброшен судьбой на необитаемый остров», а рядом под заголовком «Добро» отметил: «Но я жив, я не утонул подобно всем моим товарищам». Если постараешься, то наверняка обнаружишь немало светлых сторон в самых мрачных, на первый взгляд, обстоятельствах. Например: проблема «я буду там один, среди незнакомых людей, и никто не сможет мне

помочь» может иметь и достаточно позитивный контекст: «никто не будет меня отвлекать, задавать глупых вопросов, и я легко смогу сосредоточиться на выполнении заданий».

Все эти способы регулирования стресса знакомы человечеству очень давно. Еще в XVIIIвеке немецкий богослов Карл Фридрих Этингер молился: «Господи, дай мне спокойствие принять то, чего я не могу изменить, дай мне мужество изменить то, что я могу изменить. И дай мне мудрость отличить одно от другого».

Не следует забывать, что в борьбе со стрессом большую роль играет правильный режим дня и питания, об этом ты сможешь больше узнать по адресу в Интернете: [http://strana-](http://strana-/) sovetov.com/kids/6-14/6731-rezhim-dnya-shkolnika.html.

## Совет второй: «Стань «львом».

Чтобы добиться успеха в олимпиаде, необходимо заранее на него настроиться. Глеб Павловский, известный психотехнолог, создавший прекрасный имидж не одному депутату, как-то сказал в интервью, что во время выборов первый вопрос, который он задает потенциальному клиенту звучит так: «Насколько вы настроены на победу?». Увы, часто люди идут на выборы под девизом: «Не получится, и ладно!». Павловский рекомендует от таких клиентов отказываться. Реальные шансы на успех имеет только тот, кто желает непременно победить!

Вот почему, начиная готовиться к олимпиаде, стоит спросить себя: мне просто интересен сам процесс выполнения олимпиадных заданий, или непременно нужна победа? Мастера боевых искусств считают, что для того, чтобы руками или головой разбивать предметы, нужно на 100 % верить в свой успех, иначе ничего не выйдет. Эта формула работает и в бизнесе, и в спорте, и в политике, и в олимпиадных конкурсах.

Для успеха важна абсолютная вера в себя. Когда всемирно признанного иллюзиониста Дэвида Копперфильда спрашивают, в чем причина его успеха, он неизменно отвечает:

«Просто я верю в невозможное!».

Наши желания имеют свойство менять действительность при наличии в душе значительной доли уверенности.

Во многом нацелить себя на успех помогает позитивное мышление, которое дает человеку возможность не раскисать, а активно действовать, экономно распределяя время на работу, отдых и активное продумывание следующего шага, не концентрируясь излишне на чем-то одном. Люди с позитивным мышлением имеют высокую самооценку независимо от временных неудач. Их девиз: «Кто все успевает, тот всегда успешный».

Если хочешь больше узнать о позитивном мышлении и его развитии, обратись по адресу в Интернете: <http://www.rodoswet.ru/uchimsya-dumat-pozitivno-pozitivnoe-myshlenie/>

Шведский психолог М.Франкенхойзер поделила всех людей на три группы: «львов»,

«кроликов» и «смешанную». Оказывается, надпочечники кролика и льва вырабатывают совершенно разные вещества – адреналин и норадреналин соответственно. Учёный считает, что это отличие встречается не только у животных, но и у людей.

Смешанная группа. Самая неприятная из всех групп. Надпочечники таких людей выделяют в кровь как адреналин, так и норадреналин. Получается гремучая смесь, вызывающая острую реакцию абсолютно на все события. В критической ситуации такие люди быстро выходят из себя, им свойственны колебания настроения и необдуманные поступки.

Адреналиновая группа. Отличительной чертой этих людей является повышенная тревожность и гиперответственность. Такие люди никогда не расслабляются, много работают и не знают что такое отдых. К сожалению, в экстремальных ситуациях «кролики» сразу впадают в ступор.

Норадреналиновая группа. Самая спокойная и надёжная из всех групп. «Львов» трудно вывести из себя, внешне они спокойны и неторопливы. Вместе с тем,

в душе они могут быть напряжены. Любая критическая ситуация – и «львы» уже готовы показать свои когти.

Ты уже догадался, что в олимпиадах чаще всего побеждают «львы». Они всегда нацелены на успех, верят в свои силы, никогда не сдаются и обладают позитивным мышлением.

Попробуй, входя в аудиторию, где будет проходить олимпиада, на секунду сжать пальцы в кулак, крепко зажмурить глаза и мысленно сказать себе: «Я - лев!». Если во время олимпиады потеряешь уверенность в своих силах, повтори это упражнение.

Совет третий: «Будь философом».

Психотерапевты считают, что самая большая проблема человека, желающего принять участие в соревнованиях или олимпиаде – это боязнь провала. В школе ты, возможно, был лучшим учеником, тобой гордились, с тебя брали пример. Твои соперники на олимпиаде тоже очень хорошие, даже лучшие ученики. Они все надеются на победу. Но победа достанется кому-то одному.

Что же делать всем остальным?

Вспомните анекдот: Мальчик на ипподроме спрашивает папу: «Зачем бегут эти лошади?» Папа отвечает: «Та, что прибежит первой вместе с жокеем получит приз». «Хорошо,

- говорит мальчик,- тогда зачем все остальные бегут?».

Кроме, безусловно, очень важного настроя на победу у каждого участника олимпиады должен быть адекватный настрой на возможную неудачу. Что по этому поводу думают психотерапевты?

Когнитивный психотерапевт Аарон Бек исследовал некоторые убеждения, предрасполагающие человека к депрессии в случае неудач:

«Для того чтобы быть счастливым, мне необходимо достигнуть успехов в любом деле».

«Если я не на вершине значит, я провалился».

«Прекрасно быть популярным, знаменитым, успешным и ужасно быть непопулярным, посредственным».

«Если я совершу ошибку, значит, я неспособный человек».

«Мое значение как человека зависит от того, что другие думают обо мне».

Правила (убеждения), подобные перечисленным, с большой вероятностью приведут к негативным эмоциональным переживаниям. Человек не может всегда и во всем побеждать, везде быть первым, не может постоянно вызывать восхищение у других людей. Люди- перфекционисты (от латинского «perfectus» - абсолютное совершенство) стремящиеся достичь самых больших высот, постоянно не довольные собой и живущие по принципу «всё или ничего», редко бывают счастливыми.

А.Бек предлагает таким людям научиться периодически проводить декастрофизацию. Катастрофизация - это преувеличение последствий негативных событий, мысленное превращение любой неудачи в катастрофу.

Декатастрофизация - или, как ее еще называют, техника «что если»-предназначена для исследования действительных, фактических событий их последствий, которые в представлении человека наносят ему психологический ущерб и вызывают чувство тревоги.

Попробуй немного пофилософствовать и ответь для себя на вопрос: «Что на самом деле важно для меня в жизни?». Наверное, это любовь родителей, преданность друзей, здоровье твое и твоих близких, наконец любимое занятие, хобби и т.д. Что изменится в этих ценностях, если ты не станешь победителем олимпиады? От тебя отвернутся друзья? Ты подведешь своего учителя? Тебя разлюбят родители?

Согласись, что настоящие друзья никогда не изменят к тебе отношение даже в том случае, если не станешь победителем. А если кто-то из них от тебя отвернется – это к лучшему, значит он никогда не был настоящим другом.

Педагог, наверняка, готовил тебя к олимпиаде не ради личной славы. Ему очень хотелось, чтобы ты испытал себя, попробовал свои силы и решил, нужна ли тебе его наука для будущей профессии. Если что-то не получилось в олимпиаде, но ты захочешь продолжать углубленно изучать его предмет, он охотно предложит свою помощь.

Родители любят в тебе сына или дочь, а не победителя. Они примут и поддержат тебя независимо от результатов выступления на олимпиаде.

Самое трагичное, что тебя ожидает в случае поражения - это разочарование, с которым можно легко справиться. Зато получишь неоценимый опыт, который, безусловно, пригодится в будущей жизни! Так стоит ли расстраиваться, если на этот раз не удалось стать победителем? Если хочешь убедиться в том, что успешно справился с негативными переживаниями,

подойди к победителю олимпиады и искренне поздравь его.

Для того, что любое поражение в жизни не становилось трагедией, важно научиться формировать самооценку, используя позитивное мышление, не зацикливаясь на своих ошибках, а вспоминая реальные достижения, которых у тебя, безусловно, достаточно в самых разных сферах.

Собираясь принять участие в олимпиаде, твердо верь в свои силы, надейся на удачу, но будь готов спокойно пережить возможный неуспех и искренне порадоваться за Победителей!