Памятка · Олимпиада

психологическая подготовка

Олимпиада — это интеллектуальное состязание, которое выявляет и развивает таланты . Она даёт **льготы при поступлении**, учит решать нестандартные задачи и **раскрывает потенциал** . Психологическая подготовка — ключевой фактор успеха: помогает справиться с волнением и показать максимум .

Тревожность

Проблема: страх неудачи, волнение

- **Проговорите** с собой или близкими возможные сценарии.
- Спросите: *«Худший результат — и что тогда?»* .
- **Дышите** успокаивающе: выдох вдвое длиннее вдоха .
- Используйте **юмор** — он снижает напряжение.

говорите · дышите · улыбайтесь

Важно: если волнение не уходит — включитесь в борьбу .

Неуверенность в себе

Проблема: сомнения, страх ошибки

- **Вспоминайте** свои прошлые удачи .
- Ставьте **конкретные цели** и визуализируйте результат .
- Неудача — **опыт**: она подсказывает, что вы шли не туда .
- Освойте **аутотренинг** для внутренней опоры .

цель · уверенность · успех

Стресс: лев или кролик

Проблема: разная реакция на стресс

- **«Лев»** — мобилизует, используйте этот подъём!
- **«Кролик»** — парализует: переключайтесь на дыхание, отдых .
- Помните: **сон (5–30 мин)** — лучшее восстановление .

мобилизация · отдых · баланс

Стабилизация эмоций

- **Аутотренинг** — мгновенное расслабление .
- **Отдых:** сон 5–30 мин, паузы каждый час .
- **Замена эмоций:** переключайтесь на приятное .
- **Дыхание:**
  - **Успокаивающее** — выдох в 2 раза длиннее вдоха .
  - **Мобилизующее** — задержка после вдоха .
- **Установка на успех** — уверенность в цели .

дыхание · пауза · перезагрузка

4-фазное дыхание

Сядьте удобно, руки на коленях. Цикл **2–3 минуты**.

1 4–6 с — вдох носом, тепло в ладонях	**2** 2–3 с — задержка
3 4–6 с — выдох ртом, волны руками	**4** 2–3 с — задержка

не дольше 2–3 минут

концентрация · спокойствие

Ключевые опоры

- **Уверенность** + конкретная цель
- Неудача — **опыт и урок**
- Дышите, отдыхайте, **переключайтесь**
- Юмор и **установка на успех**
- **Поддержка** близких и психолога

спокойствие · фокус · победа