

## **Ты хочешь более успешно вести себя во время олимпиады?**

Следующие советы **психологов Регионального центра «Орион»** помогут тебе в этом...

1. Накануне олимпиады используйте **самовнушение**:
  - Я смогу справиться, Я хорошо подготовился, Я уверен в своих силах.
  - Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
  - Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
  - Я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.
2. **Перед** интеллектуальным испытанием (олимпиада, экзамен, т.д.) целесообразно **выпить несколько глотков воды**. Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Недостаток воды достаточно резко снижает скорость нервных процессов.
3. Чтобы успокоиться, можно сделать **дыхательную гимнастику**. На вдохе надуваем живот и делаем медленный выдох. Выдох должен быть в два раза длиннее, чем вдох. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.
4. Сожмите пальцы **в кулак** с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь, попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
5. **Минутная релаксация** (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. **Распустить мышцы**, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.
6. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием **«энергетическое зевание»**. Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.
7. Возьми мозг в свои руки! Сделай активизирующий **массаж пальцев** рук. Энергичными движениями разотрите кисти рук. Помассируйте каждый палец от кончика к основанию, со всех сторон. Причем каждый палец поочередно и не менее трех раз. Завершите массаж надавливанием пальцем на точку по самому центру ладони. Этим массажем можно снять сердцебиение и усталость, вернуть бодрость и веселое расположение духа.
8. **После олимпиады** – ОТДЫХ: сон, прогулка, поход в кино или на выставку. В зависимости от индивидуальных особенностей кто-то захочет провести это время в одиночестве, а кто-то, наоборот, в компании.

**Всем участникам олимпиады удачи, успехов!**

**Помни, что вера в успех – это половина успеха!**

