

Волнуетесь перед олимпиадой? Здесь вы точно не одиноки! Потому что практически каждый участник испытывает подобные чувства. Волнение – это нормальная реакция организма на важное или значимое событие. Выброс адреналина в кровь при легком волнении ускоряет мыслительные процессы и поиск неординарных решений. Другой вопрос, как не впасть в панику, чтобы сохранить ясность ума. Паника – это негативное чувство, которое может существенно повлиять не лучшим образом на результат вашей работы и помешать вам в достижении поставленной цели. Чтобы этого не произошло, нужно правильно себя настроить.

Не стоит предавать олимпиаде, муниципальный ли это этап, региональный или заключительный, космическое значение. Это сбивает с мыслей не посредственно о самих заданиях. Тексты туров имеют свои загадки и тайны, которые вам предстоит решить, свои обходные пути, свои неожиданности, свои смыслы. И постигнуть это все вам удастся, если вы будете погружаться непосредственно в «литературу», если вы участвуете в олимпиаде по литературе, или в «математику», являясь участником математической олимпиады, а не в саму «олимпиаду». Представьте, что перед вами обычное тренировочное задание, десятки которых вы уже прорешали, и от того, как вы его решите ничего существенного не произойдет. Это может показаться не реальным, но если думать только о заданиях, сосредоточиться на них и отгонять посторонние мысли, вы сможете справиться с любыми трудностями. Приступайте сначала к решению тех задач, решение которых знаете. Осознание того, что вы уже выполнили часть работы, придаст уверенности в себе, так необходимой в этот момент. Если вы затрудняетесь с ответом на вопрос, не пытайтесь сидеть над ним долго – так вы потратите и время, и нервы. Идите дальше, а потом возвращайтесь.

Наслаждайтесь тем, чем вы занимаетесь: анализируйте, пишите, решайте, открывайте для себя новое. Нужно найти внутренний баланс, сконцентрироваться и честно делать то, что должно. Если такой настрой

подкрепить ещё и четким пониманием своей цели, твердыми знаниями и аналитическим умом – успех гарантирован! Главное, верить в себя, сказать себе «Ты все можешь, ты лучший!». И все обязательно получится! Всем спокойствия и удачи!

Тьютор МБУ ДО «ЦДО «Одаренность»

Е.О. Фаустова