



**Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Арзамасский коммерческо-технический техникум»**



**Центр развития творчества и поддержки социальных инициатив
«Лидер»**

**Дистанционные учебные сборы по подготовке
к Всероссийской олимпиаде профессионального мастерства.**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
к Всероссийской олимпиаде профессионального мастерства.**

2021г.



Что необходимо, чтобы достичь высоких результатов?
От чего зависит успех?

Успешность выступления зависит от нескольких факторов.

интеллектуальной, физической, психологической подготовки.

В ситуации чемпионата наиболее значимыми оказываются следующие психологические характеристик участника: высокий уровень самоорганизации, высокая и устойчивая работоспособность, высокий уровень концентрации внимания, произвольности, четкость, нестандартность мышления, сформированность внутреннего плана действий, сформированность навыков эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивость.



Тест «Стрессоустойчивость личности»

Цель: изучение уровня стрессоустойчивости личности

Инструкция. Справа от каждого вопроса проставить цифру, обозначающую выбранный из трёх вариантов ответ. Редко – 1 Иногда – 2 Часто – 3

Постарайтесь как можно искреннее ответить на вопросы, чтобы получить достоверный результат.

1. Я думаю, что меня в коллективе недооценивают.
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров.
3. Я переживаю за качество своей работы.
4. Я бываю настроен агрессивно.
5. Я не терплю критики в свой адрес.
6. Я бываю раздражителен
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно.
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым.
9. Я страдаю бессонницей.
10. Своим недругам я могу дать отпор.





11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятности.
12. У меня не хватает времени на отдых.
13. У меня возникают конфликтные ситуации.
14. Мне недостаёт настойчивости, чтобы реализовать себя.
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом.
16. Я все делаю быстро.
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт.
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки.

Обработка результатов. Посчитайте количество баллов.

Уровень стрессоустойчивости: Низкий – 54-50 баллов

Ниже среднего – 49- 42 балла

Средний – 41-38 баллов Выше среднего – 37- 30 баллов

Высокая стрессоустойчивость – 29- 22 балла.



Тест ситуативной тревожности.

до 30 баллов- низкая

от 31 до 44 баллов- умеренная

От 45 баллов и выше- высокая

Тест личностной тревожности.

до 30 баллов- низкая

от 31 до 44 баллов- умеренная

От 45 баллов и выше- высокая





Почему возникает волнение?

Чаще всего волнение возникает из-за стресса. Стресс может влиять на наш организм по – разному:

«Стресс льва». Во время стресса эффективность деятельности возрастает до определенного предела. Человек чувствует приток сил, повышение тонуса, которые ведут к обостренному восприятию, позволяют вспомнить лишь мельком слышанную информацию. «Стресс кролика». Во время стресса эффективность деятельности падает. От волнения забывают даже то, что хорошо знают, «мямлят» и могут даже упасть в обморок.

Во время стресса мы можем испытывать агрессивные или тревожные эмоции. Эмоции агрессивного ряда: раздражение, досада, возмущение, злость, негодование, гнев, ярость. Эмоции тревожного ряда: чувство напряжённости, обеспокоенность, взволнованность, озабоченность, взбудораженность, ощущение опасности, угрозы, чувство замешательства, чувство тревоги, страх, смятение, растерянность, паника, ужас. Также причиной волнения является неизвестность. Если пугает непредсказуемость, то можно попробовать сделать ситуацию более предсказуемой.





Как справиться с волнением и тревогой?

Во-первых, необходимо внушить себе, что легкое волнение перед испытанием- это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу.

Во-вторых, стоит научиться никогда не думать о провале на конкурсе. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат. Вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу.

В-третьих, если вы почувствовали, что вами овладевает паника, немедленно запретите тревожным мыслям засорять сознание.

Скажите самому себе Стоп! После этого сосредоточьтесь на своем дыхании: сделайте глубокий вдох - медленный выдох, глубокий вдох - медленный выдох. И так несколько раз (ту же технику глубокого и медленного дыхания используйте в момент начала чемпионата, когда вами овладевает нервозность).





В-четвертых, если олимпиада действительно заставляет

Вас чувствовать себя нездоровым, беспокоит или угнетает Вас, прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом, очень важно помнить, что вы не одиноки. Вокруг вас люди, которые вам обязательно помогут. Это может быть ваш друг или куратор, психолог, эксперт олимпиады. Иногда, чтобы избавиться от опасения, достаточно поделиться им с другом или со взрослым.

Стабилизация эмоционального состояния

1. В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Поэтому, если загрузить мозг какой-то мыслительной деятельностью, то эмоциональное напряжение уменьшится.

2. Научитесь сбрасывать напряжение — мгновенно расслабляться.

3. Давайте отдых своей нервной системе.

4. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными.



Стабилизация эмоционального состояния



5. Психологическая установка на успех. Уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо настраивать себя на успех, удачу.

6. Дыхательная гимнастика. Существуют два понятия успокаивающее и мобилизующее дыхание. Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем – после вдоха задерживается дыхание. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.



Приёмы мобилизующие интеллектуальные возможности



Перед интеллектуальным испытанием выпить несколько глотков воды

В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание».

Ты хочешь более успешно вести себя во время испытаний? Ты хочешь сделать все от тебя зависящее? Следующие советы помогут тебе в этом.

1. Воспринимайте участие в олимпиаде как жизненный рубеж.
2. Учитывайте биологические ритмы при подготовке. Лучшее время с 9-00 до 13-00 и с 16-30.
3. Соблюдайте режим дня. Сон должен быть не менее 8 часов.
4. Обратите внимание на питание. Ешьте больше сыра, салата, яблок, рыбы.
5. Научитесь по-новому смотреть на ситуацию. Вы не должны позволить событиям или другим людям помешать вам сосредоточиться во время прохождения конкурса.



6. Стремитесь к разумной организации своего внутреннего состояния, не беспокойтесь, сконцентрируйтесь на решении поставленной задачи.
7. «Деление слонов на котлеты». Большую задачу разбиваем на мелкие, с которыми нам справиться легче. Начинать нужно с самой легкой и приятной, чтобы получить удовольствие и прилив энергии для дальнейших свершений.
- 8.1) часть: найди того, с кем будешь состязаться в достижении цели - Конкурент. Договорись об отчетности в достижении результата. 2) часть: найди того, кто будет поддерживать тебя, а ты – его – Партнер. Присутствие другого – мотивирует.
9. Не будьте максималистом: будьте терпеливы и снисходительны к себе. Ставьте реальные цели.
10. Если не все удалось, старайтесь найти положительное даже в отрицательном результате.



Психологические упражнения, которые можно использовать для регуляции своего состояния.

«Солнечный зайчик» Инструкция: солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, щеках.

Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть голову, шею, руки, ноги, он забрался за шиворот, пошевели телом, как будто тебе щекотно. Он любит играть, а ты погладь его и подружись с ним. **«Расслабляем тело»** Инструкция: сядь удобно, закрой глаза. – дышите глубоко и медленно; – пройдитесь внутренним взором по всему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); – постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе; прочувствуй это напряжение; – резко сбросьте напряжение – делай это на выдохе; – сделайте так несколько раз, почувствуй появление тепла и приятной расслабленности.

«Мытье головы» а) Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1)от лба к макушке, 2)от лба до затылка, 3)от ушей к шее. б) Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы сразу за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

Упражнения настраивающие на работу, активизирующие межполушарное взаимодействие **«Кулак, ребро, ладонь»** Кладем руки перед собой на стол. Начинаем работу с одной руки: сначала сжимаем ее в кулак, затем ставим на ребро, после – кладем ладонью на стол. Вторая рука при этом находится в состоянии покоя. Продолжаем упражнение другой рукой в том же порядке. Затем несколько раз повторяем движения кисти двумя руками вместе

**Всем участникам чемпионата удачи, успехов!
Помни, что вера в успех – это половина успеха!**





«Фонарики» или «Скачущие лягушки». Исходное положение: две ладони лежат на столе. Затем на одной руке пальцы сжимаются в кулачок, вторая ладонь остается без изменений. Потом ладони меняются. Так продолжать сек, постепенно увеличивая темп.

Упражнение «**Приятно вспомнить**». Вспомни ситуации успеха, которые были в твоей жизни. Прочувствуй, войди в это состояние (ВАК). Представь в виде символа у себя на ладошке это свое состояние успеха. Все ли тебе в нем нравится? (если нет, можно предложить видоизменить до тех пор, пока не будет все устраивать). Возьми этот образ к себе (поднести ладошки к груди и представить, что образ входит в тебя). Это – твой ресурс. Как только ты почувствуешь себя в стрессовой ситуации, ты можешь использовать это упражнение след. образом: прижать руки к груди, представить, что символ успеха снова у тебя в ладошках, полюбуйся и проникнись настроением, и обратно прижми к груди.

**Всем участникам олимпиады удачи, успехов!
Помните, что вера в успех – это половина успеха!**