

# Как психологически подготовиться к участию в конкурсе

## ПРАВИЛА БОРЬБЫ С ТРЕВОГОЙ И СТРЕССОМ НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ:

- Настройтесь психологически.

Успехи или неуспех выступления определяются вашим психологическим настроем до и во время конкурса. Если до начала конкурса вас начнут одолевать мысли типа: "Что будет, если..., или "Я не так хорош, как соперники", - ждите провала. Учитесь программировать свои мысли только на позитивные результаты, и успех будет сопутствовать вам. Используйте формулу: «даже если...., в любом случае....».

- Смотрите на вещи позитивно.

Когда вы смотрите на вещи негативно или подвергаетесь унынию при неудачах, вы снижаете ваш энергетический уровень и ослабляете вашу уверенность. Независимо ни от чего будьте благорасположены к самому себе. Положительное отношение поможет вам преодолеть трудности и неудачи и продолжать совершенствоваться. Отрицательные эмоции будут способствовать прекращению вашей карьеры. Все победители всегда мыслят позитивно.

- Формируйте конструктивное отношение к успеху-неуспеху.

Формируйте позитивное отношения к выигрышу, проигрышу – к любому результату, он должен восприниматься прежде всего, как ориентир на пути овладения знаниями, умениями и навыками. Именно такое отношение позволяет снять ориентацию только на результат, сделать конкурсanta более свободным по отношению к собственным успехам и неудачам, сориентировать внимание на самой деятельности.

- Отреагируйте страхи и негативные эмоции.

Применяйте метод отреагирования, например, возьмите на вооружение приёмы «рисование страхов», «рассказы о страхах», причём акцентироваться должна тематика конкуренции, конкурса. В ходе этой работы приветствуются попытки юмористического, карикатурного изображения ситуации.

- Нарабатывайте опыт.

Чем чаще Вы попадаете в ситуации, связанные с областью, вызывающей тревогу и страх, тем менее Вы подвержены этим самым страхам. Отрепетируйте выступление перед зеркалом, перед родственниками, друзьями, одноклассниками и т.д. (начиная с ситуаций, которые могут лишь немного взбудородить, и, кончая теми, которые вызывают сильную тревогу).

- Создайте свой ритуал.

Создайте свою долгосрочную и кратковременную программу подготовки к выступлению и действуйте в соответствии с ней. Придумайте и используйте «талismanы», «формулу успеха», «ритуал победителя».

- Выберите подходящий костюм, макияж и прическу.

Конкурсант, выглядящий стильно и аккуратно, оценивается всегда выше. Да и наведенный лоск психологически организует человека. Ему не стыдно, как минимум, за свой внешний вид.

## ПРАВИЛА БОРЬБЫ С ТРЕВОГОЙ НА ЭТАПЕ УЧАСТИЯ В КОНКУРСЕ:

- Будьте последовательны и аккуратны в необходимых организационных моментах.

Необходимо вовремя зарегистрироваться, вовремя подготовиться и отслеживать, когда и за кем вам выступать.

- Проведите «рекогносцировку на местности». Ориентированность в геометрии помещения достаточно серьезно влияет на само выступление.

- Используйте предвидение.

Победители всегда используют свое воображение для достижения поставленной цели. В вашей практике сосредотачивайтесь на том, чего вы хотите достичь, а не на том, чего вы опасаетесь. Думая о позитивных вещах, вы становитесь более спокойными и уверенными, что повышает ваши шансы на успех.

- Оставайтесь наедине со своими мыслями, действуйте самостоятельно.

Ваши успехи будут значительно выше, если вы научитесь думать о том, что вы выполняете в настоящее время. Психические срывы происходят в моменты, когда конкурсанты фокусируют свое внимание на соперниках, болельщиках или жюри. Думайте о своем выступлении, и если вы случайно начнете обращать внимание на чьи-либо оценки, выступления соперников, постарайтесь спокойно вернуть свои мысли к вашему состоянию и предстоящим действиям.

- Контролируйте зрение и слух.

Учитесь контролировать ваши зрение и слух до и во время конкурса. Наблюдайте только то, что не вызывает раздражения и возбуждения, обратите свой взор на что-нибудь, что может вас успокаивать.

- Учитесь расслабляться.

Для того чтобы успешно выступать, вы должны преодолевать возможное напряжение. Для многих эта способность не приходит естественным путем. Существует несколько способов достигать расслабления в условиях конкурса. Один из самых простых - дыхательная гимнастика. Несколько глубоких диафрагмальных вдохов и выдохов помогут быстро снизить волнение перед выступлением. Попрактикуйтесь дома, вдыхая через нос на счет 4 и медленно выдыхая на счет 7-8. Используя этот способ, Вы убедитесь, что волнение уходит и появляется уверенность.

- Действуйте как победитель.

Ведите себя, как чемпион. Посмотрите на проигравших: голова и плечи опущены, ноги еле волочатся - они подавлены. Не походите на них. Будьте подтянуты, смотрите уверенно, поднимите голову, улыбайтесь. Покажите жюри и соперникам, что вы уверены в себе и не сомневаетесь в успехе.

- Будьте искренними.

Источником многих страхов является иррациональная идея о том, что необходимо быть совершенным и непогрешимым, и убежденность в том, что любое неудавшееся дело свидетельствует о вашей глупости, бездарности и некомпетентности. Начинайте выступления с объявления о том, что вы нервничаете. «Добрый вечер, дамы и господа! Прежде чем я начну свою речь, позвольте мне поделиться с вами одной личной подробностью. В данный момент я охвачен ужасом. Я до смерти боюсь выступать перед аудиторией. Так что, если я сейчас упаду замертво, вы будете знать почему!» Это сразу же поможет вам справиться со своим перфекционизмом и преодолеть желание быть непогрешимым. Когда вы перестанете играть роль Неустранимого, аудитория увидит в вас просто человека и начнет вам симпатизировать, а страх и напряжение пройдут.

- Соревнуйтесь без напряжения.

Выполняйте свои действия автоматически, не напрягайтесь, старайтесь расслабиться. Работайте без усилий: если вы начнете усиленно стараться, то, возможно, ваш результат будет только хуже.

- Спокойно преодолевайте трудности.

Научитесь смотреть на трудности как на возможность еще более быть мотивированным, чтобы стать более уверенным. Как говорят: "Если вы получили лимон - сделайте из него лимонад".

- Не забывайте, что вы не только конкурсант.

Не забывайте, что вы оцениваетесь не только баллами или очками, но и отношением к вам людей. Результаты конкурса никогда не являются мерилом вашего человеческого «Я». Будьте самими собой.

**ПРАВИЛА БОРЬБЫ С ТРЕВОГОЙ И СТРЕССОМ НА ЭТАПЕ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

## КОНКУРСА:

- Не ругайте себя за ошибки. Все мы люди и все мы ошибаемся. Негатив приведет только к еще более худшему результату.
  - Вспоминайте плюсы, а не минусы. Конечно, приятно занять призовое место, но далеко не каждый раз удается быть в призерах. Многих это очень расстраивает. К сожалению, лекарства, кроме самовнушения, от этого нет!
  - Учитесь быстро преодолевать неудачи. Победители отличаются тем, что быстро преодолевают последствия ошибок или неудач. Они используют неудачу как способ разобраться в том, что действительно произошло ("Что я сделал ошибочно... Как исправить это и сделать правильно"). Очень важно сделать это быстро, не откладывая на потом. Когда вы быстро разберетесь в ваших ошибках, можно считать, что вы на правильном пути по исправлению их. Возвращайтесь только к своим позитивным мыслям.
  - Учитесь поддерживать себя.
- Конечно, легко поддерживать себя, когда вы победитель. Чемпионы тем и отличаются от других, что они умеют поддерживать себя, когда ситуации складываются не так успешно. Впадать в уныние после неудачи - не лучший способ продолжения карьеры. Будьте другом самому себе в поддержке в трудную минуту.

## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ СНЯТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ:

А) Установка. «Все будет хорошо» – это четкая установка не должна никогда вас покидать.

Не бывает безвыходных ситуаций.

Б) Восстановление дыхания. Подумайте о вашем дыхании. Так как вы взъярены, мозг дал установку внутренним органам работать в активном режиме. Поэтому попробуйте восстановить дыхание. Начните дышать глубоко и медленно, думая о том, как восстанавливается работа всех органов.

- Медленно сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание и сосчитайте до четырех.
- Медленно выдохните.

Повторите процедуру - медленный вдох + задержка дыхания + медленный выдох - 4-5 раз.

В) Мышечное расслабление.

- Приседайте, если мышечное напряжение чувствуется в коленях.
- Сожмите кулаки, затем стряхните, сбросив при этом все напряжение, которое сковывает.