

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПАМЯТКА

УЧАСТНИКУ КОНКУРСА «СЕРДЦЕ ОТДАЮ ДЕТЯМ»

Бехталь И.Г., заместитель директора
по научно-методической работе МБУ ЦППМСП
города Ростова-на-Дону

НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ:

✓ *Смотрите на вещи позитивно.*

Когда вы смотрите на вещи негативно или подвергаетесь унынию при неудачах, вы снижаете шансы на успех и ослабляете вашу уверенность. Будьте благорасположены к самому себе. Положительное отношение поможет вам преодолеть трудности и неудачи и продолжать совершенствоваться. Все победители всегда мыслят позитивно.

✓ *Настройтесь психологически.*

Успех или неуспех выступления определяется вашим психологическим настроением 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...»

✓ *Выберите подходящий костюм, причёску, макияж.*

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

✓ *Создайте свой ритуал.*

Создайте свою долгосрочную и кратковременную программу подготовки к выступлению и действуйте в соответствии с ней. Захватите с собой на конкурсные испытания «амулет», «счастливый предмет».

✓ *Формируйте конструктивное отношение к успеху-неуспеху.*

Формируйте позитивное отношение к выигрышу, проигрышу – к любому итогу конкурса, он должен восприниматься, прежде всего, как ориентир на пути овладения знаниями, умениями и навыками. Именно такое отношение позволяет снять нацеленность только на результат, сосредоточить 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 взволновать, и, заканчивая теми, которые вызывают сильную тревогу).

ВО ВРЕМЯ УЧАСТИЯ В КОНКУРСЕ:

✓ *Используйте предвидение.*

Победители всегда используют свое воображение для достижения поставленной цели. 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, элементы, выполняемые соперниками, или о том, насколько они сильны, постарайтесь спокойно вернуть свои мысли к вашему состоянию и предстоящим действиям.

✓ *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. Начиная 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 Неустрашимого, аудитория увидит в вас просто человека и начнет вам симпатизировать, а страх и напряжение пройдут.

✓ *Контролируйте зрение и слух.*

Учитесь контролировать ваши зрение и слух до и во время конкурса. Наблюдайте только то, что не вызывает тревоги и возбуждения,

обратите свой взор на что-нибудь, рассматривайте какую-либо точку на стене или что-нибудь другое, что может вас успокаивать.

✓ *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 быть еще более мотивированным, чтобы стать более уверенным. Будьте естественными, не суетитесь. Как говорят: «Если вы получили лимон – сделайте из него лимонад».

✓ *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.

✓ *Учитесь расслабляться.*

Для того чтобы успешно выступить, вы должны преодолевать возможное напряжение. 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. Попробуйте дома, вдыхая через нос на 4 счета, задержав дыхание еще на 4 счета и медленно выдыхая на счет 1-8. Используя этот способ, Вы убедитесь, что волнение уходит и появляется уверенность. Попробуйте «просканировать» тело на предмет мышечных зажимов (напряжения), напрягите «зажатые» мышцы еще сильнее и резко расслабьте их.

✓ *Не забывайте, что вы не только конкурсант.*

Не забывайте, что вас оценивают не только баллами или очками, но и отношением к вам людей. Будьте самим собой со своими коллегами, экспертами и друзьями.

ПОСЛЕ КОНКУРСА:

✓ *Вспоминайте плюсы, а не минусы.*

Конечно, приятно занять призовое место, но далеко не каждый раз удастся быть в призерах. Многих это очень расстраивает. Надо точно понимать, что никто не совершенен, но в определенные моменты конкурса вы точно были «на высоте», демонстрировали качества, которым нет равных! Вы уникальны, неповторимы, оригинальны, самобытны. Именно этим и ценны!

✓ *Учитесь быстро преодолевать неудачи.*

Чемпионы 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. Возвращайтесь только к своим позитивным мыслям.

✓ *Не ругайте себя за ошибки.*

Все мы люди и все мы ошибаемся. Негатив приведет только к еще более худшему результату. Воспринимайте ошибки как трамплин к новым достижениям.

✓ *Учитесь поддерживать себя.*

Конечно, легко поддерживать себя, когда вы победитель. Но впадать в уныние после неудачи - не лучший способ продолжения карьеры. Будьте другом самому себе, поддержите себя в трудную минуту. Похвалите себя за смелость, приобретенный опыт и новых друзей.

ПУСТЬ СОПУТСТВУЕТ ВАМ УДАЧА!!!