**Психологическое сопровождение учащихся в период подготовки к предметным олимпиадам**

Что необходимо, чтобы достичь высоких результатов на олимпиаде, конкурсе? От чего зависит успех? Успешность выступления зависит от многих факторов, но наиболее важны интеллектуальная, физическая и психологическая подготовка ребенка. Нередко одни и те же способные дети представляют школу на нескольких олимпиадах, что часто приводит к чрезмерным физическим и психоэмоциональным перегрузкам. Поэтому очень важна предсоревновательная подготовка учащихся. Эта проблема хорошо разработана в спорте. Ряд ученых исследовали эту тему и пришли к выводам, что учащиеся испытывают тревожность по поводу возможной неудачи. **Чаще всего детей не пугает сложность заданий, а тревожит либо неизвестность, либо груз ответственности за результат.**

Ситуация олимпиад стрессовая сама по себе, поскольку схожа с ситуацией экзаменов, но усугубляется к тому же незнакомой обстановкой, ограниченностью времени на выполнение заданий, ответственностью. **Задача педагога** - помочь в создании позитивного эмоционального настроя, снизить страхи, тревоги; обучить эмоциональной саморегуляции, управления психофизическим состоянием.

Для обучения используются различные методики, например, аутотренинг, релаксации и другие.

Основной механизм психической **саморегуляции** — воздействие звуковой стороны слов и их мысленных образов на дремлющий головной мозг, находящийся под контролем сознания. В состоянии релаксации подсознание человека становится повышенно чувствительным к произносимым словам и связанным с ними образам.

В состоянии релаксации лучше использовать самоубеждение, самовнушение, самоприказ.

Как пишет психолог В.П. Некрасов, «…оптимальное психическое состояние не является подарком судьбы. Требуется систематическая работа над собой для того, чтобы уметь управлять своими эмоциями и чувствами, снимать влияние психологического груза временных неудач, боязни предстоящей деятельности».