**Психологічні поради щодо участі у предметних олімпіадах, конкурсах, змаганнях**

***Мало володіти гарними знаннями,***

***необхідно ще й уміти їх продемонструвати***

***саме тоді, коли необхідно.***

1.Уникайте завищеної самооцінки. Адекватно оцінюйте свої можливості. Будьте обережними із самовпевненістю, щоб не розчаруватися, коли ваші сподівання не здійсняться.

2.Вмійте володіти своїми емоціями. Часто вона можуть негативно впливати на результат роботи. Керуйте своєю тривогою, нетерплячістю. Виховуйте вміння бути стриманими, уважними, відповідальними.

3.Знайте свої сильні сторони, користуйтеся власними перевагами, не бійтеся бути оригінальними та творчими.

4.Не будьте занадто вразливими до критики, вмійте бути впевненими, врівноваженими – це ваш крок до успіху.

5.Незалежно від результату ви можете розраховувати на підтримку і подальшу співпрацю з керівником на шляху досягнення успіху.

6.Не зупиняйтеся на досягненому, плануйте майбутні перемоги, участі у різних конкурсах, олімпіадах. Цим ви зможете випробувати свої сили, будете набагато впевненішими.

7.Сприймайте позитивно свої результати, фіксуйте досягнення, перемоги, отримуйте задоволення від спілкування з людьми, однодумцями.

8.Лише та людина зможе досягти успіху, яка його передбачає, впевнена у своїй перемозі.

**Успіхів Вам!**

**Психологічна служба гімназії №3**