Советы психолога родителям в период подготовки
ребенка к предметным олимпиадам

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка  -  это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка. Как же поддержать ребѐнка?
Поддерживать  ребенка  -  значит  верить  в  него.  Взрослые  имеют  немало  возможностей,
чтобы  продемонстрировать  ребенку  свое  удовлетворение  от  его  достижений  или  усилий.
Другой путь  -  научить ребѐнка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».
Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты
все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством
прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.
Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:
Учитывая  индивидуальные  особенности  своего  ребенка,  помогите  ему  выбрать
наиболее оптимальную тактику подготовки к олимпиаде.
Помогите отрегулировать режим дня, режим сна, режим питания, организовать условия для самоподготовки.
В  период  повышенной  интеллектуальной  нагрузки  ребенку  нужен  хороший  отдых:
прогулки  на  свежем  воздухе,  чередование  умственной  деятельности  с  двигательной
активностью,  полноценный  сон.  Установлено,  что  одна  бессонная  ночь  снижает  интенсивность работы мозга на 9%.
Питание должно быть сбалансированным, но привычным, особенно в этот период, т.к.
реакция организма  в  момент  психоэмоционального  напряжения  может  быть  непредсказуемой.  Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
Проявите чуть больше, чем обычно, внимания к ребенку. Относитесь, спокойнее к его
нервозности в этот период.
Чтобы снять тревожность ребенка, не увлекайтесь успокоительными лекарственными
средствами. Лучше предложить крепкий чай с лимоном, немного шоколада и банан, в
котором содержатся вещества, действующие успокаивающе на организм.
Откажитесь на этот период от упреков в адрес ребенка, исключите все конфликтные
вопросы, поддерживайте его веру в собственные силы. Ваш ребенок индивидуален, не
похож на других и для Вас самый лучший в мире. Сейчас самый подходящий момент,
чтобы еще раз дать понять ему это!
Психологи подчеркивают, что детям свойственно «настраиваться» на эмоциональную
волну своих родителей. Они копируют не только поступки, но и чувства. Поэтому постарайтесь  строже  контролировать  не  только  слова,  но  и  свои  эмоциональные
«всплески».  Иногда  разногласия  в  семье  порождают  стрессовое  состояние  ребенка.
Постарайтесь быть терпеливыми друг к другу, сохранять мир и согласие в семье.
Создайте позитивное настроение Вашему ребенку в период подготовки к олимпиаде.
Позитивный настрой –  это источник «добрых» эмоций и творческой энергии. Создайте  психологическую  установку  на  успех.  Чаще  в  общении  с  ребенком,  используйте
выражения: «У тебя все получится», «Я верю в тебя».
Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте
своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не повышайте тревожность ребенка накануне олимпиады - это может отрицательно сказаться на результате.
Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности
допущения ошибок.
Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить
и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он
обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
Накануне олимпиады обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и
как следует выспаться.
Посоветуйте детям во время олимпиады обратить внимание на следующее:
•  пробежать  глазами  весь  тест,  чтобы увидеть,  какого  типа задания  в  нем  содержатся,  это
поможет настроиться на работу;
• внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл
• если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и о тметь, чтобы потом к нему
вернуться;
И помните: самое главное -  это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспе-чить подходящие условия для занятий.
Психологи подчеркивают, что детям свойственно «настраиваться» на эмоциональную
волну своих родителей. Они копируют не только поступки, но и чувства. Поэтому постарайтесь  строже  контролировать  не  только  слова,  но  и  свои  эмоциональные
«всплески».  Иногда  разногласия  в  семье  порождают  стрессовое  состояние  ребенка.
Постарайтесь быть терпеливыми друг к другу, сохранять мир и согласие в семье.
Создайте позитивное настроение Вашему ребенку в период подготовки к олимпиаде.
Позитивный настрой  –  это источник «добрых» эмоций и творческой энергии. Создайте  психологическую  установку  на  успех.  Чаще  в  общении  с  ребенком,  используйте
выражения: «У тебя все получится», «Я верю в тебя».
Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте
своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не повышайте тревожность ребенка накануне олимпиады - это может отрицательно сказаться на результате.
Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.  Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности
допущения ошибок.
Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить
и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с  переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он
обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
Накануне олимпиады обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и
как следует выспаться.
Посоветуйте детям во время олимпиады обратить внимание на следующее:
•  пробежать  глазами  весь  тест,  чтобы увидеть,  какого  типа задания  в  нем  содержатся,  это
поможет настроиться на работу;
• внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл
• если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему
вернуться;
И помните: самое главное -  это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.