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.