

## Рекомендации для родителей

Уважаемые родители! Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка. Как же поддержать его?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Другой путь – научить ребенка 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», «У тебя все получится», «Я верю в тебя».

Поддерживать можно и посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

учитывать индивидуальные особенности своего ребенка, помочь ему в выборе наиболее оптимальных тактик подготовки к олимпиаде;

помочь 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. Следите, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, – лучшее средство от переутомления. Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

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 которых 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. Позитивный настрой – это источник «добрых» эмоций и творческой энергии.

Очень важно обсудить ожидания и опасения ребенка от участия в олимпиаде. Обсудите с ребенком какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать, каковы возможные трудности участия в олимпиаде для него лично и как их облегчить и т.п. Не запугивайте ребенка. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Накануне олимпиады обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Если ребенок не добился желаемого результата, не осуждайте и не насмехайтесь над ним, постарайтесь разобраться, в чем причина неудачи, сделайте выводы, обсудите, что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

Придерживайтесь принципа «Все, что ни делается, все к лучшему». Каким бы ни был итог, помните об одном из принципов человеческого познания: «Мы знаем лишь малую часть того, что должны знать».