**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ РЕБЁНКА К ПРЕДМЕТНЫМ ОЛИМПИАДАМ**

**Уважаемые родители!**

Психологическая поддержка  -  это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка. Как же поддержать ребёнка?

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

Другой путь  -  научить ребёнка 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 отметь, чтобы потом к нему вернуться;

И помните: самое главное -  это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Верьте в своего ребенка и его успех!