**Поддержка и помощь одарённым учащимся в период участия в олимпиадах**

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

 *Поддерживать ребенка — значит верить в него*. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь — научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

 Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

1) Забыть о прошлых неудачах ребенка;

2) Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

3) Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

 Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо, учитывая  индивидуальные  особенности  своего  ребенка,  помочь 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.

 Поддерживать можно посредством: отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперёд»); высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно прогресс», «Я рад твоей помощи», «Спасибо», «Все идёт хорошо», «Хорошо. Я благодарю тебя», «Я рад, что ты в этом участвовал», « Я рад, что ты попробовал это сделать, хотя всё получилось вовсе не так, как ты ожидал»); прикосновений (потрепать по плечу; дотронуться до руки; мягко поднять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; обнять его); совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком; мягко вести его; играть с ним; слушать его; есть вместе с ним); выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех). Подлинная поддержка родителями своего ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей, его положительных сторон

 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.*

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.



***Успехов Вашим детям!!!***