



Советы психолога родителям в период подготовки ребенка к предметным олимпиадам

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 состояния 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».



Первый шаг к знаниям

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 состояния 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!