

## 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.

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.

Проявите чуть больше, чем обычно, внимания к ребенку. Относитесь, спокойнее к его нервозности в этот период. 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!

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.

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

**Верьте в своего ребенка и его успех!**