

## Рекомендации родителям по снижению перегрузок учащихся

### в период подготовки к олимпиадам

#### *Уважаемые родители!*

*Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в подготовке к олимпиадам (особенно, если ученик участвует в нескольких олимпиадах).*

#### *Как же поддержать ребенка в такой период?*

Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей положительных сторон ребенка. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную 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»*. Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо: 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, выражения лица.

Не тревожьтесь о количестве заданий, которые ребенок выполнит на олимпиаде, и не критикуйте ребенка после олимпиады. Внушайте ребенку мысль, что количество заданий не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне олимпиады - это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться". 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.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Заранее во время подготовки к олимпиаде приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении олимпиады, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

Накануне олимпиады обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время олимпиады обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами все задания, чтобы увидеть, какого типа задания в них 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;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и написать наиболее вероятный ответ.

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