**Родителям участников профильных предметных олимпиад:**

**рекомендации психологов регионального центра «Орион»**

*«Когда чего-то добиваются твои дети, это куда важнее собственных достижений», – так считают многие родители. И активно включаются в олимпиадное движение со своими детьми.*И главный вклад, который могут сделать родители при подготовке ребенка к предметной олимпиаде, это поддержать его в это напряженное время.

Поддерживать ребенка - значит верить в него, 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:

Помогите ему выбрать наиболее оптимальную тактику подготовки к олимпиаде с учетом его индивидуальных особенностей.
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.

Если результат выполнения олимпиадных заданий оказался не такой, на который вы рассчитывали, особенно важно сохранить спокойствие и принятие ребенка. Выслушайте ребенка, поговорите о том, он чувствует. Предложите свою помощь. При необходимости обратитесь за консультацией к психологу.

Важно сохранить веру в способности ребенка и настроить на другие возможности для реализации способностей.

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!