

Как поддержать ребенка во время подготовки к конкурсному испытанию (олимпиада, конкурс, соревнование и т.п.)

Уважаемые родители

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в участии в олимпиаде, конкурсе, соревновании. Как же поддержать ребенка?

К сожалению, типичными для родителей способами поддержки ребенка является ложная поддержка: гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. 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 ребенка 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:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка
- Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Вот **основные рекомендации** которым вы можете следовать, чтобы помочь вашему ребенку успешно подготовиться к конкурсным испытаниям:

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на испытании, и не критикуйте ребенка после него. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

2. Не повышайте тревожность ребенка накануне испытания — 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".

3. 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.

4. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

5. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

6. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

7. Обратите внимание на питание ребенка: ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов: такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д.

Накануне конкурсного испытания

- Встаньте в день конкурсного испытания пораньше, чтобы приготовить ребенку любимое блюдо. Накануне ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

- С утра перед испытанием можно дать ребёнку шоколадку, т.к. глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

- Если ребенок не носит часов, дайте ему часы. Это поможет ему следить за временем.

- Отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи!

- Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат испытания, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый.

После конкурсного испытания

- В случае неудачи ребенка не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.

- Найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, расслабиться снять напряжение.

- Купите ребенку какой-нибудь подарок, который его обрадует или сходите с ним в кино, в кафе, в парк аттракционов и т.п.

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