**Консультация для родителей способных и одаренных учащихся**

**Как помочь детям подготовиться к олимпиаде?**

**Согласитесь, что каждый, кто попадает в ситуацию оценки своих знаний, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации.**

**Чтобы успешно справиться с олимпиадой, к ней необходимо хорошо подготовиться. Поэтому родителям важно создать в семье благоприятные условия**.

**Эмоциональная подготовка**

**Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на олимпиаде. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.**

**Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.**

**Не повышайте тревожность ребёнка накануне олимпиады, это может отрицательно сказаться на результате.**

**Организация рабочего пространства дома**

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

**Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета. Эти цвета повышают активность, работоспособность**

**Питание**

**Рекомендуем правильно питаться. Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным, богатым витаминами. Полезно употреблять в пищу шоколад, овощи, фрукты, рыбу, мясо**

**Для улучшения памяти:**

**морковь с растительным маслом, ананасовый сок.**

**Для концентрации внимания:**

**половинка репчатого лука в день.**

**Для творческого озарения:**

**чай из тмина**

**(2 чайные ложки семян на чашку).**

**Для успеха в изучении наук:**

**капуста и лимон.**

**Для хорошего настроения:**

**бананы – «фрукты счастья»**

Идя на олимпиаду ребенок может захватить с собой шоколад – он стимулирует мозговую деятельность.

**На кануне олимпиады**

**Обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроя.**

**Способы снятия нервно-психического напряжения**

***Ситуация проверки знаний всегда является стрессовой для организма человека. Как же научиться овладевать своим эмоциональным состоянием и тем самым ослабить влияние стрессовой ситуации?***

1. **Контрастный душ;**
2. **Мытье посуды**
3. **Музыка;**
4. **Физические упражнения, танцы;**
5. **Общение со сверстниками;**
6. **Горящая свеча;**
7. **Дыхательная гимнастика;**
8. **Рисование красками, работа с тестом, пластилином;**

**Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет во время 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.**

**Советы:**

* **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.**
* **Говорите чаще детям:**

**-Ты у меня все сможешь;**

**-Я уверена, ты справишься со всеми заданиями;**

**-Я тобой горжусь;**

**-Чтобы не случилось ты для меня самый лучший**

Педагог-психолог

ГУО «Новогрудский районный СПЦ» О.Г. Коршун