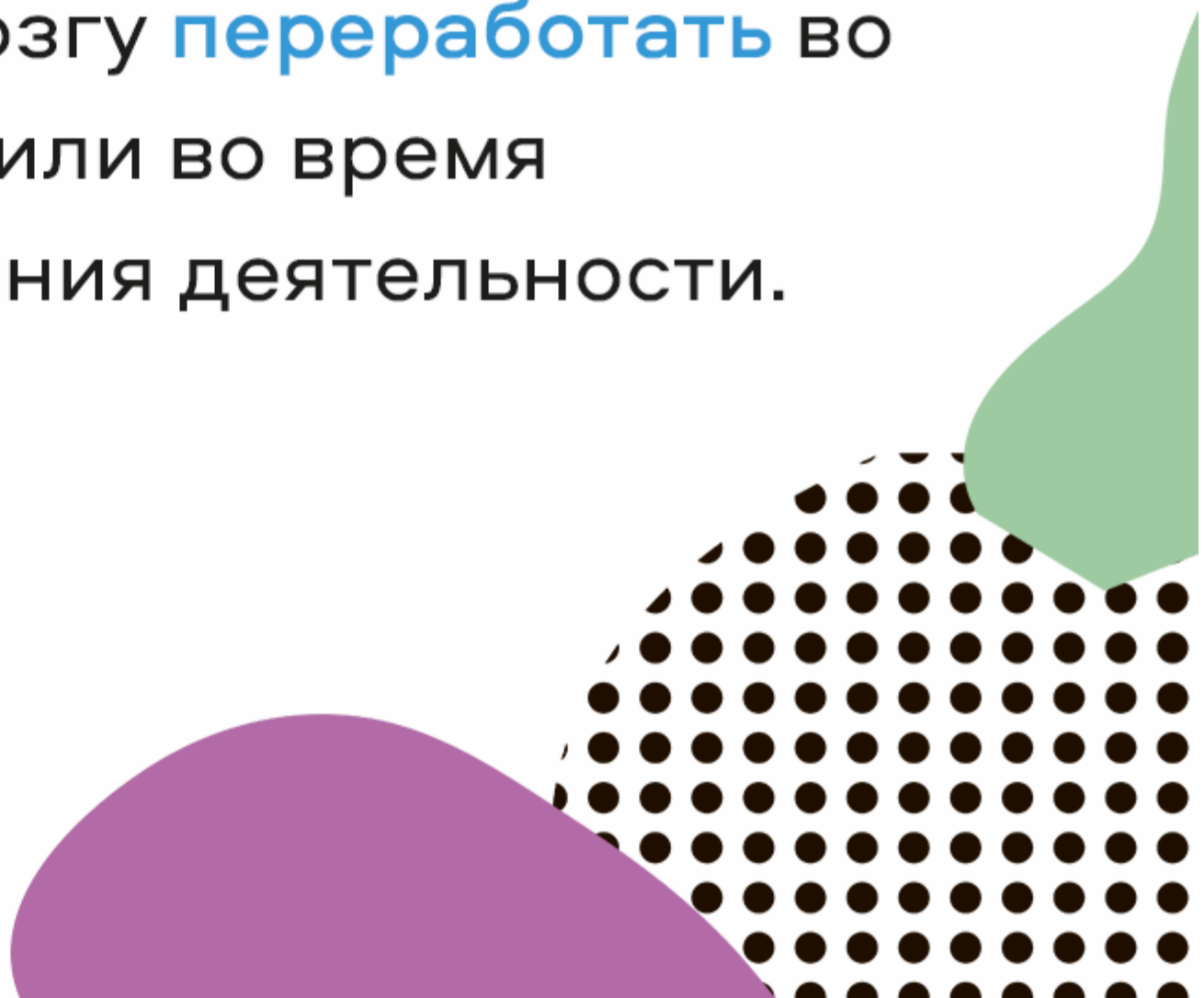




Помогайте своему взрослому ребенку соблюдать **режим дня**. После интенсивного занятия в школе олимпиадной подготовки он нуждается в **полноценном отдыхе** (сон, свежий воздух и физическая активность).

С точки зрения **успешности усвоения** мозгом новых знаний будет полезнее **отвлечься и погулять**, чем непрерывно учить или решать.

В **долговременную память** откладывается только то, что удалось мозгу **переработать** во время сна или во время переключения деятельности.





Заранее вместе с детьми составьте **подробный список багажа** в предстоящую поездку, включая полный пакет необходимых документов. Имея такой список, ребятам будет проще собрать все вещи в гостинице перед возвращением домой.

Обсудите с ребенком варианты того, **как события могут развиваться после завершения испытаний**. У вас должен быть план А и план Б. Количество возможных сценариев развития событий **снижает общую тревожность**.





Ваш **ребенок впервые едет** без взрослых в незнакомый город? Найдите время детально **обсудить поездку**.

Ответьте на его вопросы и расскажите, как вы предполагаете, это будет происходить (каким образом будет осуществляться поездка, какой документ необходим под рукой, а какие стоит убрать подальше, как происходит заселение в гостиницу, что делать, в случае если ты потерялся или плохо себя почувствовал и т.п.)



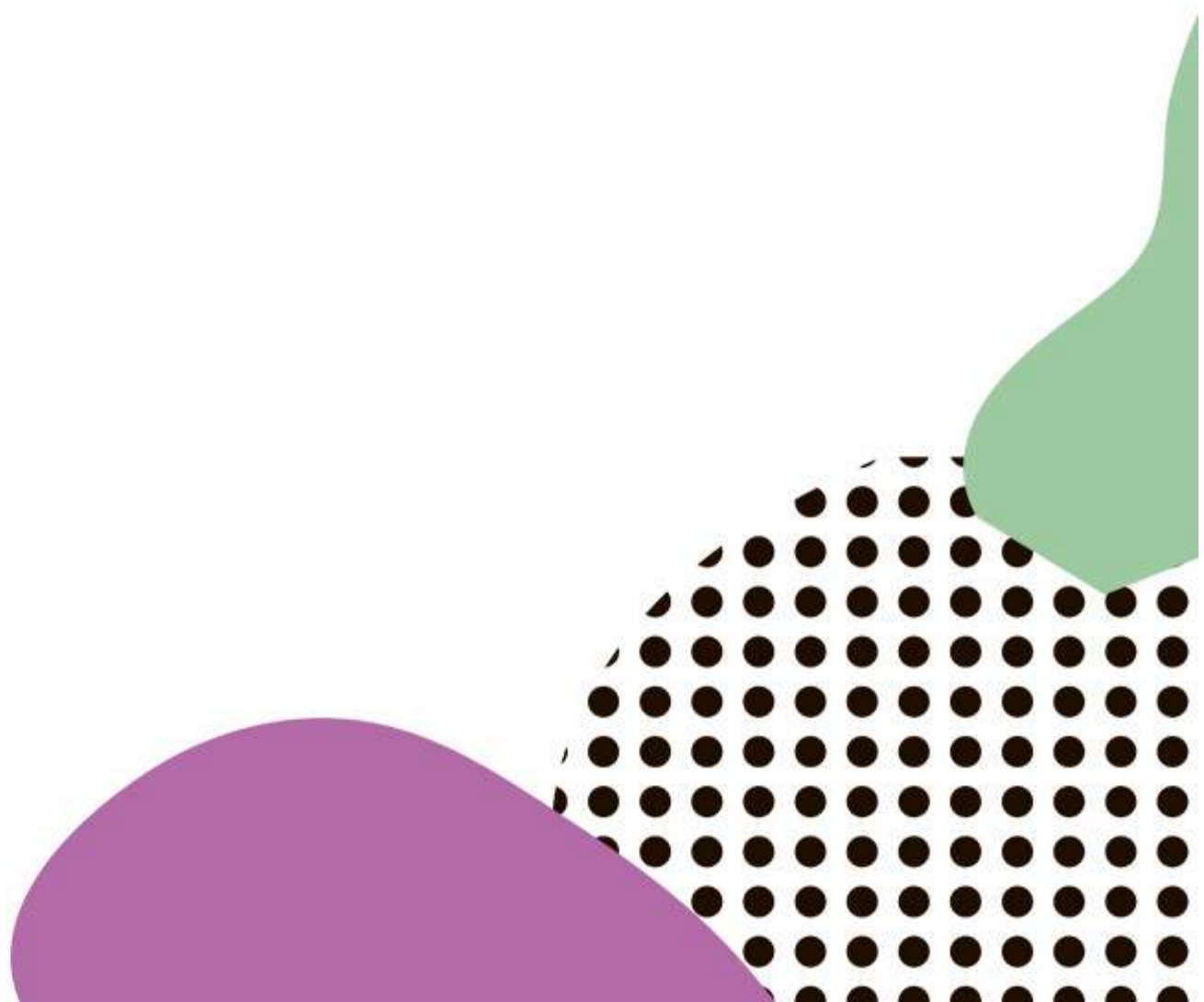


Не нагнетайте обстановку.

Безусловно, ребята испытывают волнение перед испытанием.

Забудьте про подобные фразы: «то ли еще будет!», «как же ты справишься?», «я волнуюсь за тебя».

Добавьте в свою речь следующие фразы: «ты справишься», «ты всегда можешь обратиться за помощью к...», «я верю в тебя».





Помните, что если ваш ребенок очень переживает и волнуется до поездки или не может справиться с токсичными переживаниями после него, запишитесь на индивидуальную встречу к психологам Фонда «Золотое сечение» по тел. **+79122501029** (WA/TG) или пишите на почту **dialog@zsfond.ru** (в рабочее время).

