**Поради батькам випускників**

Для кожного з Вас та Вашого сина, чи доньки цей рік дуже важливий - потрібно остаточно визначитися з планами на майбутнє та зробити відповідальні кроки у напрямку їх здійснення. Зовнішнє тестування, випускні, а потім вступні екзамени - серйозне випробування для знань кожної молодої людини, та для її здоров′я. Важливо підготуватися самим до хвилюючих ситуації та знати, як допомогти своїй дитині. Сподіваємось, що наведені нижче рекомендації стануть Вам в нагоді.

З’ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпайте за живе. Проблема, витягнута з підсвідомості, - уже наполовину вирішена. Розкажіть про те, що вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, ви доберетеся до кореня своїх проблем і набагато скоріше знайдете вихід із ситуації.

Не видавайте себе за бідну ягничку. Перше, коли захочеться розвинути з дріб’язкової проблеми маленьку трагедію, слід знайти людину, якій би жилося набагато гірше, і допомогти їй.

Сплануйте свій день. Учені помітили. що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу. Упоратися з перевантаженнями елементарно: розпишіть свої дії, розподіливши за ступенем важливості, і виконуйте свій план - допомагайте своїй дитині також чітко планувати роботу з підготовки до тестування, екзаменів.

Не згущуйте хмари. Люди схильні до стресових реакцій, будь-яку проблему роздувають до масштабів всесвітньої катастрофи. Насправді жахливі обставини в нашому житті трапляються нечасто. Тому викиньте з голови надумані проблеми, а також ті, які ви не в змозі вирішити - Ваша допомога випускнику в такому позитивному аналізі ситуації тестування, здачі екзаменів буде актуальною.

Навчіться керувати своїми емоціями. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. при цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа. Заплющте очі й подумки перенесіться на берег моря, лісову галявину тощо. Підніміть руки вгору і розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на іншу в ділянці пупка (ліва знизу). Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, збагатити мозок киснем і заспокоїтись.

Не забувайте хвалити себе і свою дитину щоразу, коли вам удається впоратися із хвилюванням. Наприклад, купіть собі що-небудь у подарунок. Причому робити це потрібно не тільки заради себе, скільки заради свого мозку. Ваша сіра речовина теж має потребу в подяці за відмінно виконану роботу.

Усміхайтеся, навіть якщо вам не сильно хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості.

Робіть самі та пропонуйте дитині фізичні вправи не менше 30 хвилин на день. Замість того, щоб відлежуватись у ліжку, бігайте. За твердженням лікарів, найантистресовіші види спорту – біг і спортивне ходіння.

Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. Він міститься в картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині і волоських горіхах.

 **Поради батькам при підготовці випускників до ЗНО**

1. Не тривожтесь про кількість балів, яку Ваша дитина отримає під час ЗНО. Поясніть їй, що кількість балів не є показником її можливостей.
2. Не підвищуйте тривожність дитини напередодні ЗНО, бо це негативно позначиться на результатах тестування.
3. Забезпечте вдома зручне місце для занять і слідкуйте, щоб дитині ніхто не зважав.
4. Допоможіть дитині розподілити теми підготовки по днях.
5. Ознайомтеся з методикою підготовки до тестування. З програмою "Абітурієнт-2014" Ваші діти можуть потренуватись у виконанні аналогічних до ЗНО тестових завдань. Адже тестування відрізняється від звичайних для неї письмових та усних іспитів.
6. Під час таких тренувань привчайте дитину орієнтуватися в часі та вміти його розподіляти.
7. Підбадьорюйте дитину, підвищуйте її упевненість в собі.
8. Контролюйте режим підготовки до ЗНО, не допускайте перевантажень.
9. Зверніть увагу на харчування дитини. Такі продукти, як риба, сир, горіхи, курага тощо стимулюють роботу головного мозку.
10. Напередодні ЗНО забезпечте дитині повноцінний відпочинок. Вона має відпочити і добре виспатися.
11. Не критикуйте дитину за незадовiльнi результати оцінювання.

##  Ваша дитина підліток?

Нелегке це завдання - бути батьком підлітка! Перехідний вік, коли жити чужим розумом вже не хочеться, а своїм ще не виходить, - це час випробувань як для дитини, яка дорослішає, так і для його батьків. Випробування на міцність родинних почуттів і сімейних відносин . Це також час формування характеру підлітка, коли відбувається заміщення одних авторитетів іншими, коли прищеплюються і закріплюються моральні установки, ставлення до самого себе і оточуючих. Як уберегти підростаючу дитину від небезпечних захоплень і розвинути у неї позитивні якості характеру ? Як впоратися з підвищеною емоційністю? Які етапи фізичного і психічного зростання проходить ваша дитина ? Як знаходити з ним спільну мову ? У підлітковому віці відбувається повна перебудова організму: і фізична, і психологічна. З одного боку, «беруть своє» гормони, з іншого - повністю змінюється світосприйняття дитини, яка дорослішає, виникає нагальна необхідність знайти своє «Я» , вивести і позначити його серед « Я» чужих. Очевидно, що це не легко. Ще вчора за підлітка все вирішували батьки , а сьогодні треба сформувати свою думку на ті чи інші життєві події , довести і відстояти свої принципи . Тобто дитинство вже закінчилося, а формування зрілої особистості тільки починається, і доводиться йти по тонкій грані між тим і іншим, не маючи можливості знову стати малюком і не знаходячи в собі сили відразу ж стати дорослим. Як допомогти своїй дитині дорослішати ?

## ПОРАДИ БАТЬКАМ

Психологи сформулювали ряд рекомендацій, які дозволять не тільки зберегти колишні довірливі відносини з підлітком, але і стати йому кращим другом, подолавши недовіру і навіть ворожість.

**Зробіть акценти:**

###### **- НАКАЗОВИЙ – ДРУЖНІЙ.**

Прагнучий до самостійності підліток навряд чи стане беззастережно слідувати вашим вказівкам. Змініть тон з наказного на дружній. Не роздавайте наказів - замість цього спробуйте давати аргументовані поради . Багато батьків допускають одну і ту ж помилку: вони наполягають на своєму , стверджуючи , що у них більше досвіду , а тому їм видніше . Досвіду у батьків , що й казати , багато. Але не варто користуватися ним, як зброєю. У виховному процесі протиставлення сил і позицій , конфронтація і тиск не

віку . Однак діти середнього і старшого підліткового віку також підуть з вами на контакт, якщо ви проявите ініціативу і наполегливість. Ну а для принесуть нічого хорошого.

###### **- ЗРОЗУМІТИ І ПРИЙНЯТИ**

Звичайно, найголовніше у взаєминах з дитиною - це взаєморозуміння . Встановити його легше з хлопцями молодшого підліткового взаєморозуміння необхідно проводити разом вільний час, багато розмовляти, обговорювати проблеми та успіхи, ділитися почуттями. Ваші син чи дочка не збираються впускати вас у свій внутрішній світ ? Почніть із себе: впустіть їх у свій. Розкажіть про те, що відбувається у вас на роботі, поділіться думкою з приводу своїх друзів, колег, знайомих, запросіть дитину розділити ваші інтереси. Скільки часу в тиждень ви проводите зі своїми дітьми? За даними соціологічних опитувань , більшість батьків в середньому присвячують дітям не більше 1,5 години на тиждень! І як сюди втиснути розмови по душам, читання книг та інші спільні справи ? Звичайно , це не вина , а біда більшості батьків , які змушені проводити на роботі весь день , щоб поповнити бюджет сім'ї . Але діти не повинні бути надані самим собі.

###### **- ГЕТЬ МАСКИ.**

Дуже важливо бути щирим у прояві інтересу до внутрішнього світу і до справ підлітка. Діти гостро реагують на фальш. Батьки можуть назавжди втратити довіру підлітка, якщо будуть тільки прикидатися зацікавленими його справами, а на практиці постараються використати його відвертість в своїх цілях (наприклад, щоб якось відреагувати на неприємну ситуацію, щось заборонити і т.д.). Навчіться приймати і навіть любити світ, в якому живе ваш підліток , поставте себе на його місце , і ви зможете домогтися його довіри. Варто сказати, що підлітки часто змінюють і свої інтереси, і свої погляди. Під це доведеться «підлаштовуватися» , культивуючи в собі гнучку позицію і поважаючи будь-які прояви особистості підростаючої людини.

###### **- ВИЗНАТИ ПОМИЛКИ**

Якщо ви вже наробили помилок у вихованні підлітка, то не бійтеся їх визнати. Спочатку перед самим собою, а потім і перед дитиною. Авторитет ви від цього не втратите - навпаки, він зросте: адже проговорити свої помилки здатні тільки сильні люди. Поясніть, чому ви робили так, а не інакше , приведіть аргументовані доводи. Розкажіть про те, яка ваша нинішня позиція щодо сина чи дочки. Запитайте, чи згоден він із нею. Чому так або чому ні? Уважно вислухайте відповідь. Не виключено, що і дитина зізнається вам у тому , що не завжди була права ( можна акуратно підвести його до цієї думки), і справа закінчиться взаємним прощенням і примиренням .

###### **- КОМПРОМІС**

Іноді взаємні образи не так легко подолати. Але якщо підліток демонстративно не шукає порозуміння з батьками , не варто думати , що він в ньому не потребує. Діти важко переживають самотність під час перехідного віку. Зробіть перший крок. Піти на компроміс дорослій людині набагато легше , ніж дитині .