**ПОРАДИ ПСИХОЛОГА БАТЬКАМ ВИПУСКНИКІВ**

1. Намагайтеся уникати сварок, конфліктів і сімейних скандалів перед іспитами дитини. Дитині передається хвилювання батьків і якщо батьки не можуть впоратися зі своїми емоціями, то стресовий стан може стати причиною небажання готуватися у підлітка чи допущення ним помилок при здачі іспитів.

2. Підбадьорюйте випускника, хваліть його і відзначайте його хороші вчинки. Таким чином, батьки можуть підвищувати його впевненість у собі. Дайте знати дитині, що ви будете любити його навіть в разі його невдачі і допущення помилок на іспитах.

3. Кожен день спостерігайте за самопочуттям старшокласника. Вимірювати температуру і чіпати кожен день лоб як у маленького малюка, звичайно, не слід, але тільки батьки можуть виявити перші ознаки хвороби, пов'язані з перевтомою і стресами. Якщо випускник за будь-якого приводу дратується, починає плакати і боїться здачі іспитів, то за допомогою необхідно звернутися до психолога.

4. Строго контролюйте режим дня дитини і не допускайте перевантажень. Підготовка до іспитів повинна поєднуватися з відпочинком. Через кожні 40 хвилин занять старшокласник повинен відпочити не менше 10 хвилин. Якщо дитина дуже старанна, то не давайте їй готуватися до іспитів більше 10 годин в день. Кращий час для підготовки - дений, вночі знижуються всі функції організму, тому пам'ять людини у вечірній час погіршується. Спати перед іспитами необхідно не менше 8 годин, попередньо прогулявшись на свіжому повітрі.

5. Забезпечте в квартирі зручне робоче місце та умови для випускника. Виділіть дитині робочий стіл, де не повинно бути нічого зайвого, а тільки матеріали необхідні для підготовки до іспиту. Слідкуйте за тим, як сидить дитина: не можна сидіти, сильно зігнувшись і читати лежачи. Дуже важливо зберегти зір під час іспитів, адже зір багатьох старшокласників псується саме під час іспитів. Тримати підручник при читанні треба в похилому положенні на відстані 20 см від ока. Температура повітря в кімнаті повинна бути нормальною, а світло падати з лівого боку. Намагайтеся створити тишу під час підготовки дитини до іспитів, простежте за тим, щоб їй ніхто не заважав.

6. Слідкуйте за тим, щоб дитина щоранку робила зарядку близько 30 хвилин. Це допоможе краще освоїти матеріал і відновити працездатність. Після фізичних вправ поліпшується кровопостачання м'язів, знімається стомлення очей і з'являється відчуття бадьорості.7. Поясніть дитині про те, що під час підготовки іспитів не можна грати в комп'ютерні ігри, дивитися бойовики і фільми жахів. Необхідно берегти сили і нерви для підготовки до іспитів. Негативно впливають на пам'ять куріння, кава, застосування лікарських препаратів, розпивання пива і енергетичних напоїв.

8. Під час розумової напруги людині треба збалансоване харчування, яке містить усі необхідні поживні речовини, мікроелементи і вітаміни. Для стимулювання роботи мозку включайте в раціон харчування дитини рибу, м'ясо, яйця, сир, живі йогурти, горіхи, курагу, більше овочів і фруктів. Порадуйте дитини плиткою гіркого шоколаду і бананами, вони сприяють вироблення "гормонів щастя". Виключіть в цей час сухомятку, підліток під час іспитів повинен харчуватися чотири рази на день гарячою їжею. Не можна під час підготовки до іспитів дотримуватися дієти.