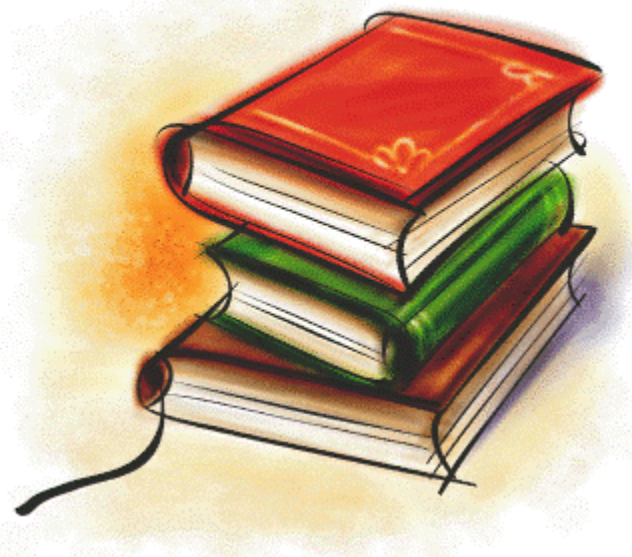


ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

ПОРАДИ БАТЬКАМ

1. Контролюйте, скільки спить ваш син чи донька. Регулярне недосипання небезпечне для психіки, послаблює імунітет і загострює хронічні захворювання дітей.
2. В екзаменаційний період дуже важливе харчування випускників. Воно має бути повноцінним. Підліткам слід давати продукти, які містять вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. У натуральному вигляді є в картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.
3. Споживання на добу до 8 склянок рідини позитивно впливає на організм, зокрема, покращується робота нирок, вони краще протидіють урологічним інфекціям. При цьому і корисно пити звичайну воду, натуральні соки. Вживання кави не підвищує працездатності, і підсилює стрес, викликає сильну сечогінну дію, що призводить до зневоднення організму і підвищеної роздратованості.
4. Звертайте увагу на посуд, з якого їдять ваші діти. Краще, аби він був золотавий. Цей колір заспокоює нервову систему, концентрує увагу, покращує настрій і пам'ять.
5. Частіше спілкуйтеся зі своїми дітьми, переймайтеся їхніми проблемами, допомагайте розв'язувати їх. Займіть позицію «друга» для своїх синів і дочок.



ПОРАДИ ВИПУСКНИКАМ

1. Вчіться керувати своїми емоціями. Наш мозок наказує виробляти гормони стресу на будь-який подразник, що загрожує нашому спокою.
2. Використайте найпростішу йогівську вправу. Заплющте очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору і розведіть їх у боки, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на одну біля пупка (ліва рука знизу).
Ваш мозок насичується киснем і заспокоюється.
3. Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему.
4. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдається впоратися із хвилюванням.
5. Живіть активно. По-перше, активні рухи не дають накопичуватися адреналіну, по-друге, відволікають від негативних думок: «Я не здам», «Я не знаю» тощо.
6. Стежте за пульсом - його оптимальна частота розраховується за формулою: 180 мінус ваш вік.
7. Не одягайте на екзамен червоний одяг. Цей колір підвищує кров'яний тиск, він небезпечний для гіпертоніків. Коли людина сидить у кімнаті, де багато червоних предметів, то вона починає безпричинно дратуватися. А коли людина одягає червоні речі, то навпаки, в неї додається бадьорості й активності. Тобто якщо ви одягнете на екзамен червону річ, то почуватиметеся впевненіше, але в екзаменатора ваш вигляд викликати роздратування.