

# "Пам'ятки для батьків"

## матеріали на допомогу класному керівнику

### Шановні батьки!

*Підлітковий вік - вік Вашої дитини, дуже відповідальний для її подальшого розвитку, становлення. Саме в цей період дитина починає ставати дорослою: визначається у світі цінностей, активно набуває досвід спілкування, відкриває та стверджує свою унікальну й неповторну особистість. Саме в цьому віці важливо зробити свідомий вибір орієнтирів свого майбутнього, картинка цього бажаного майбутнього повинна стати більш чіткою та особистісною. Для цього потрібно визначитися й у виборі професійного напрямку.*

*Сподіваємось, що надана Вам інформація допоможе зорієнтуватися в цій ситуації, зрозуміти, яким чином Ви можете допомогти Вашій дитині.*

### **Кроки до професійного самовизначення**

1. Спостерігати за інтересами, здібностями, темпераментом, особливостями пам'яті, уяви сина (дочки).
2. Прислухатися до їхніх відчуттів, бажань, інтуїції.
3. Визначити професійний напрямок, або кілька професій, які подобаються, до яких є потяг, існують принципові можливості успішного їх освоєння та працевлаштування.
4. Шукати якнайбільше інформації про цей напрямок, професії, знайомитися з людьми, які їх представляють.
5. Спробувати знайти можливість для спостережень дитини за діяльністю спеціалістів.
6. Визначити фізичні характеристики та психологічні якості, необхідні для кожної з цих професій.
7. „Приміряти” на свою дитину ці види діяльності.
8. Скласти список суттєвих можливостей професій (наприклад, можливість спілкування з багатьма людьми, поїздки за кордон, висока платня, тощо), та складнощів (високе навантаження, ненормований робочий час, значне фізичне навантаження, тощо) і допомогти проаналізувати сину (дочці) їх, співвіднести з життєвою метою, очікуваннями, мріями. Порівняти, зважити всі „плюси” й „мінуси”.
9. Зробити остаточний вибір.
10. Розпланувати кроки до бажаного, продумавши й запасний варіант та впевнено разом йти до мети.

## **Познайомтесь з типовими помилками підлітків в ситуації вибору професії для того, щоб їх уникнути :**

- Поділ професій на «престижні» і «непрестижні».
- Ототожнення навчального предмета з професією.
- Перенесення ставлення до людини на професію.
- Спонтанний вибір лише під чийось впливом.
- Неправильне уявлення про характер праці в певній трудовій діяльності.
- Вибір під впливом певних обставин.
- Думки про легке життя.

## **Шановні батьки!**

*Дуже часто можна почути від дорослих людей про своїх друзів: «Ми товаришуємо з дитинства». Вони цінують цю дружбу, тому що вона безкорислива та найміцніша. Але, коли мова заходить про наших дітей, про їх вибір друзів, дорослі перестають розуміти свою дитину, її почуття та бажання.*

*«Мій син зв'язався з поганою компанією?», «Чому дочка товаришує з цими поганими дівчатами?». Такі скарги батьків можна почути досить часто.*

*Для початку змінимо постановку запитання: замість «у дитини погані друзі» будемо говорити «його друзі мені не подобаються». Навіть, якщо вам дійсно не подобаються друзі Вашої дитини, не поспішайте вимагати розриву відносин.*

**1.**Є сенс замислитися: чому друзі доньки чи сина нам неприємні, чи дійсно ці стосунки є небезпечними. Можливо ви боїтесь втратити свій авторитет, прагнете повністю контролювати дії, контакти дитини. Не дивно, що в цій ситуації вона бунтує, конфліктує, або зростає несаможиттєвою.

**2.**Спробуйте зрозуміти, чому Ваша дитина обирає саме такого друга. Було б дуже добре познайомитись з нею ближче, з її сім'єю. Можливо, це багато що вам прояснить у становленні особистості сина чи доньки.

**3.**Якщо ви впевнені, що такі друзі для Вашої дитини можуть стати провокуючою ситуацією. Обов'язково обговорюйте ваші побоювання. Показуйте дитині всі плюси та мінуси даної ситуації. Частіше говоріть «Я впевнений, що ти в будь – якій ситуації ти поведеш себе гідно. Я довіряю тобі».

**4.**Можна піти іншим шляхом – докласти всіх зусиль для того, щоб у Вашої дитини з'явилися нові друзі - її мама і тато. Ви можете зайняти важливе місце в житті підлітка, налагодити з ним психологічний контакт. Для цього потрібно не так багато, і не так мало, а саме: постійне бажання зрозуміти, відчувати свою дитину, прийняти її точку зору, нехай неправильну, з розумінням вести розмови з дня в день, не зриваючись на крик і образи, говорити з нею так, як Ви б хотіли, щоб Вона говорила з Вами.

**5.**Не слід забувати, що спільнота однолітків – це дуже важливий середовище розвитку дитини, канал життєво важливої інформації. Зміни, які відбуваються з дитиною під час контакту з друзями, закономірні. Важливо виховувати особистість, яка критично мислить, відкрито і доброзичливо відноситься до оточуючого світу. А це запорука життєвого успіху, в тому числі і дружби.

## Шановні батьки 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 экзамени - серйозне випробування для знань кожної молодої людини, та для її здоров'я. Важливо підготуватися самим до хвилюючих ситуацій 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 вдається 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.

**Усміхайтесь, 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.

**З повагою до Вас та бажанням допомогти у відповідальній справі виховання дитини.**

**Педагоги Оржівського ліцею**

# Сім батьківських заповідей

1. Не вважайте дитину своєю власністю – вона Божа.
2. Любіть її такою, якою вона є, навіть якщо вона не надто талановита, не в усьому досягає успіху...
3. Не очікуйте, що вона виросте саме такою, якою хочете ви, - допоможіть їй стати собою.
4. Запам'ятайте: найголовніший ваш обов'язок – розуміти й втішати.
5. Не переймайтесь, якщо не можете чогось зробити для сина чи дочки. Найгірше, якщо можете, але не робите.
6. Усвідомте: для дитини зроблено не все.
7. Не очікуйте на вічну вдячність: ви дали життя своїй дитині.

## Почуйте серцем голос Вашої дитини

- Окрім їжі, дайте мені тепло сердечності, безпечний спокій і вашу любов.
- Дозвольте втішатися моїми замислами у цьому дивному світі постійних змін.
- Дозвольте у міру своїх сил сідати, соватись, вставати, ходити, бігати, лазити, скакати.
- Не кажіть, що я співаю, бавлюся чи експериментую “Забагато, задовго, зачасто”.
- Дозвольте мені ставити питання і отримувати чесні відповіді, а також експериментувати, шукати і досліджувати.
- Не карайте мене, коли я й так переживаю за невдачі, сама ж бо невдача є вже карою для мене.
- Говоріть до мене серцем, очима, посмішкою, вашими руками: ваші слова не завжди мені зрозумілі.
- У вашій хаті відпустіть мені у власність один куточок і частину вашої уваги та вашого часу.
- Навчіть мене розуміти й відчувати красу і тішитися – радіти з усього, хоч би навіть і з найбільшою дурнички.
- Підтримуйте та заохочуйте мене до праці, навіть і тоді, коли я роблю ще сотні помилок.
- Будьте терплячі до мого безладдя, я ж бо є тільки дитиною і учнем.
- Надайте і мені частину відповідальності, вимірену до моїх сили і моїх можливостей.
- Навчіть мене брати участь у забаві, зайнятті і праці.
- Коли загадаєте мені зробити це або те, скажіть також “як” і “чому”.
- Учиніть усе, щоб я відчувала свою значимість і потрібність для вас.
- Будьте до мене доброзичливі та лояльні, щоб я навчалася відплачувати іншим людям тим самим.
- Покажіть, як дотримувати обіцянки, слова.
- Нехай ніколи не боюся втратити Вашу любов.
- Не кидайте мені Ваших переляків і острахів.
- Навчіть мене рівноваги, коли ви на мене гніваєтеся, але не боятися гніву, коли він справедливий і виправданий.