

Сдаём ЕГЭ: рекомендации родителям

Новая законная реальность нашего образовательного пространства – единый государственный экзамен (ЕГЭ).

Для улучшения эмоционального состояния школьников, сдающих экзамены, в том числе и ЕГЭ, снятия у них агрессивности, конфликтности поведения, формирования сугубо оптимистического восприятия будущего, следует соблюдать некоторые общие правила стабилизации эмоционального состояния, разработанные ведущими психологами нашей страны. Примерный перечень таких правил выглядит следующим образом:

1. Так как подготовка и сдача ЕГЭ требуют концентрации всех усилий школьников на достижение хороших итоговых результатов в своей учебной деятельности за весь период обучения в школе, смекалки и ясности мысли, то в первую очередь необходимо продумать все элементы режима дня и строго их выполнять. Это во многом определит степень физического и психического состояния детей на весь период подготовки и сдачи ЕГЭ.

2. Родителям следует уточнить у школьного психолога или самим найти сведения по аутотренингу на расслабление и сброс напряжения. Следует так же помочь ребёнку овладеть навыками выполнения этих упражнений перед возникновением сложных, а возможно и критических жизненных ситуаций.

3. Самый простой способ саморегуляции эмоционального состояния, позволяющий практически сразу же успокоиться и в дальнейшем «мыслить здраво» - это просто спокойно посчитать до десяти перед началом любых своих действий.

4. Немного более сложным является способ вытеснения неприятных эмоций с последующей заменой их на приятные. Следует научить детей возможности усилием воли переключать внимание и мышление на предметы или действия, вызывающие у них исключительно положительные эмоции. Великий К. С. Станиславский утверждал, что приказывать чувствам невозможно, но «вынимать» их и заменять на новые, вполне допустимо, а бывает и необходимо.

5. Однако самым лучшим отдыхом для нервной системы является – сон. При подготовке и даже при сдаче экзаменов полезен отдых в конце каждого часа работы на 2...3 минуты - расслабление и лёгкая полудрёма. А ещё лучше, если в середине рабочего дня у Вашего ребёнка будет возможность кратковременного дневного сна продолжительностью от 5-ти до 30-ти минут. Это гораздо лучше «бодрящей» чашечки кофе. Эффект дневного сна просто поразителен.

Как помочь детям в подготовке и сдаче ЕГЭ? Рекомендации для родителей.

В первую очередь как можно строже контролировать выбранный режим подготовки. Это необходимо, иначе дети могут просто переутомиться физически или «перегореть» эмоционально. В первую очередь папа и мама сами не должны показывать, что они очень тревожатся за то, сколько баллов наберёт в процессе сдачи того или иного экзамена их ребёнок. Особенно важно не нагнетать и без того напряжённую обстановку непосредственно перед предстоящим экзаменом. Лучше лишний раз похвалить ребёнка, попытаться любым своим поступком показать ему, что вы твёрдо верите в его удачу.

Очень важно чтобы у ваших детей было оборудовано светлое, удобное место для занятий и при этом никто из домочадцев в процессе подготовки им не мешал. Посоветовавшись с учителями, аккуратно и ненавязчиво предложите детям распределение всех тем подготовки к экзаменам по дням, а так же рекомендованную педагогами методику самостоятельной подготовки к ЕГЭ. Особое внимание и помощь следует оказывать

школьникам в процессе тренировок по тестовым заданиям. Здесь вашей главной задачей будет привить детям чувство времени. Они должны уметь ориентироваться в количестве времени, выделяемом на различные группы тестов и, в целом, умело распределять отведённые им на тестовые задания часы и минуты.

В период подготовки и в дни проведения ЕГЭ дети должны очень хорошо питаться. Причём пища, для стимуляции хорошей работы головного мозга, должна быть разнообразной, сбалансированной и питательной.

Продукты, улучшающие память. Учёные к числу таких относят: авокадо, ананас и морковь.

Авокадо в большом количестве содержит жирные аминокислоты и является мощным источником энергии для кратковременной памяти. Употреблять его следует не менее половинки плода в день.

Ананас. В пищу можно употреблять как плоды, так и соки. Для удержания в памяти больших объёмов текстового материала - в день достаточно употреблять один стакан сока или 1/3 часть плода ананаса. Зная об этом удивительном свойстве этого замечательного заморского продукта и пользуясь тем, что он содержит малое количество калорий все театральные артисты и звёзды эстрады поглощают ананасы в больших количествах. Ведь им приходится на долгий срок запоминать огромные объёмы информации в виде текстов и нотной грамоты.

Морковь. Каротин и высокое содержание витамина «А» в этом овоще с наших грядок очень хорошо стимулирует кровообращение и обмен веществ в мозге. Очень полезно съесть 150...200 грамм тёртой моркови перед запоминанием (зазубриванием) систематизированной информации такой, как даты исторических событий, формулы, цитаты, правила и аксиомы. Морковь можно просто полить растительным маслом или перемешать с сахаром и сметаной, а можно съесть и без дополнительных приправ. В любом случае она свою роль по улучшению памяти сыграет.

Продукты для улучшения возможностей мозга по концентрации внимания. К ним относят: креветки, лук репчатый, орехи.

Креветки. Достаточно съесть 100 грамм в день, но соль применять можно только после полной кулинарной обработки (жарения или варки), а лучше съесть эту порцию вообще без соли. Креветки являются своеобразным деликатесом для деятельности мозга. Они снабжают его нужными и чрезвычайно важными для усиленной работы аминокислотами, что не позволяет вниманию ребёнка ослабнуть.

Лук репчатый. Желательно чтобы ребёнок съедал в сыром виде не менее половины луковицы ежедневно. Добавляйте его в какие-нибудь вкусные салаты, главное чтобы это количество ваш ребенок получал с пищей ежедневно. Лук улучшает снабжение мозга кислородом, способствует разжижению крови, очень хорошо помогает при психической усталости и умственном переутомлении.

Орехи. Мощно укрепляют нервную систему, резко и на долгое время стимулируют деятельность мозга, лучше всего предложить их ребёнку незадолго до экзамена. Это продукты, позволяющие в течение продолжительного времени работать в режиме «мозгового штурма».

Продукты для достижения эффекта «творческого озарения». С давних времён в ожидании прихода «Музы» творческие личности употребляли в пищу инжир и тмин.

Инжир. В своём составе он содержит вещество по химическому составу схожее с аспирином и большое количество эфирных масел. При употреблении инжира в пищу резко улучшается снабжение мозга кровью и, соответственно кислородом, что освобождает голову для новых идей и способствует развитию творческого мышления.

Тмин. Его эфирные масла резко стимулируют всю нервную систему, повышают

творческую активность мозга и могут спровоцировать рождения поистине гениальных идей. Для стимуляции творческой активности достаточно измельчить две чайных ложки семян тмина на чайную чашку и через 10 минут выпить этот настой как тминный чай.