

Сдаём ЕГЭ: рекомендации выпускникам и их родителям

Новая законная реальность нашего образовательного пространства – **единый государственный экзамен (ЕГЭ)**. Это достаточно тяжёлый марафон для выпускников школ, их родителей, учителей и психологов, работающих с детьми. В 2012 году свидетельство о результатах ЕГЭ, по основной своей сути, является экзаменационным листом вступительных экзаменов в ВУЗы страны. **Экзамены – это всегда огромное эмоциональное напряжение и может привести к резкому снижению физического и психического состояния у детей.** Как в такой ситуации остаться спокойным, собранным и не впасть в каждодневный стрессовый режим? Что желательно знать **детям и родителям** в этот очень ответственный период для того, чтобы пережить его достаточно спокойно, а **на ЕГЭ** показать все свои знания, умения, навыки и набрать наибольшее число баллов?

Улучшение и стабилизация эмоционального состояния школьников

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?

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 таковых 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.

Как правильно распределить время и силы при сдаче ЕГЭ?

Накануне любого экзамена следует хорошо выспаться, позавтракать, взять всё необходимое и следовать к месту проведения экзамена. А на экзамене следует придерживаться поведения, рекомендуемого в следующей памятке для выпускников:

1. **Быть предельно внимательным.** С самого начала тестирования прослушать и запомнить всю информацию о правилах заполнения бланковой документации. От этой информации вплотную зависит качество и количество ответов, засчитанных правильными.

2. **Соблюдать все правила поведения.** При желании задать вопрос, следует просто поднять руку. Следует иметь в виду, что задавать вопросы можно только по правилам заполнения бланковой документации или при наличии возможных трудностей с тест - пакетом (в нём возможны опечатки, встречаются случаи пропуска букв и даже полного отсутствия текста).

3. **Полное сосредоточение.** Бланк регистрации заполнен, все организационные вопросы разрешены и непонятные моменты прояснены. Немедленно забыть об окружающих, перед глазами положить часы, для контроля времени и полностью сосредоточиться на уяснении и выполнении тестового задания. В данной ситуации как никогда уместно «крылатое» выражение: «Торопись не спеши!».

4. **Тестовые задания следует начинать с ответов на лёгкие вопросы.** Смысл в том, что как только выпускник начинает отвечать на вопросы, не сомневаясь в правильности своих ответов, так как точно знает, что он отвечает правильно, он успокаивается и входит в рабочий ритм. Пропадает нервозность, мозг начинает работать более ясно и чётко в нужном направлении, вся его энергия направляется на постепенное, но более точное и полное выполнение всех тестовых заданий.

5. **Не следует пугаться жёстких временных рамок.** Качество ответов не должно «страдать» от кажущейся нехватки времени. Перед тем как заполнить графу ответа следует дважды прочесть вопрос и для себя убедиться, что он правильно и однозначно понят, на него есть такой же правильный ответ, после этого следует дать этот ответ.

6. **Трудные и непонятные задания следует пропустить.** После того как будут найдены ответы на все правильно понятые задания, можно вернуться к ранее непонятым или трудным и поискать верные ответы на них. Если сразу пытаться выполнить всё, то можно «застрять» на непонятных заданиях и не пройти из-за недостатка времени до тех на которые есть полные и ясные, а, главное, правильные ответы

7. **Любое, даже самое понятное задание, следует читать до конца.** Иначе можно не понять сути заданного вопроса и совершить непоправимые ошибки при выполнении даже самых простейших заданий.

8. **Всегда думать только о точном выполнении текущего задания.** Взявшись за выполнение нового задания, немедленно переключится только на него, о старом забыть, о будущем не вспоминать до полного выполнения текущего. Дело в том, что тестовые задания как правило, смысловой связи друг с другом не имеют. И тем более не имеет смысла думать о неправильно выполненном предыдущем задании, если такое событие имело место быть.

9. **Применить метод исключения.** С первых секунд можно сразу же исключить те варианты ответов, которые явно не подходят под правильный

ответ. Тогда быстрее и проще можно найти верное решение среди оставшихся двух, трёх вариантов, вместо пяти, семи.

10. **Правило второго круга.** Желательно весь отведённый для экзамена бюджет времени поделить на три части. Первые две трети времени потратить на выполнение всех простых и понятных заданий и набрать на них минимум требуемых баллов. В оставшуюся треть времени пройти все нерешённые трудные задания по второму кругу, к этому времени многие из них станут более понятными и вполне выполнимыми. Затем «пробежать» глазами все свои ответы, вдруг удастся заметить явные ошибки в своих ответах и успеть их исправить.

11. **Включить интуицию.** Иногда при выборе ответа может возникнуть ситуация, при которой ответ на задание интуитивно понятен. На втором круге можно попробовать довериться интуиции. Иногда можно попытаться ответить интуитивно, чем совсем не выполнить задание.

12. **Не впадать в печаль и депрессию,** если часть заданий выполнить не удалось. Вполне возможно, что необходимое количество баллов уже набрано и вряд ли это огорчение поможет качественно подготовиться к следующему экзамену. Более уместными будут следующие действия: всё забыть, отдохнуть, хорошо выспаться и начать подготовку к следующему экзамену.

Удачи!

Источник: <http://www.ipapa.ru/psihologiya/44-school-kids/252-united-state-exam.html>