

Как бороться с экзаменационным стрессом

Экзаменационная пора в семьях многих абитуриентов - время нервное и суетливое. Подчас мамы и папы нервничают гораздо больше самих детей, постоянно говорят на эту тему, дергают ребенка, пугают его страшными перспективами "непоступления". Между тем именно в это время подростки больше всего нуждаются в спокойной доброжелательной обстановке, в понимании и любви родителей.

Стоит немного снизить накал страстей, умерить родительские амбиции. Ведь для нас гораздо важнее сохранить физическое и психическое здоровье ребенка, чем получить непременно пятёрку ценой его будущего благополучия и счастья. Важно, чтобы сын или дочка твердо знали: какую бы отметку они ни получили на экзамене, какая бы неудача их ни постигла, любовь и вера в них родителей всегда останутся прежними. Тогда и самый сложный экзамен они будут сдавать увереннее и спокойнее.

Как правило, мудрее и правильнее всего ведут себя бабушки - не дергают, умеют порадовать чем-нибудь вкусеньким, стремятся создать дома условия для продуктивной работы. Конечно, не всем везет с бабушкой, но мамам стоит взять их пример на вооружение.

От сложного к простому

Вздохами, слезами и "накачками" помочь абитуриенту невозможно. Зато можно - дельным советом и реальным участием. А это потребует мобилизации всей семьи.

- Прежде всего надо помочь ребенку правильно распланировать время, отведенное на подготовку к экзамену, - советует психолог центра подготовки к сдаче ЕГЭ Валентина Задорожная. - Помогите ему распределить темы по дням. Многие выпускники считают, что начинать надо с простого и хорошо усвоенного. На самом деле все наоборот: начать стоит с самых сложных, плохо усвоенных или подзабытых тем. Более простые будет легче повторять, когда самое сложное уже будет надежно усвоено.

Подскажите ребенку приемы рациональной работы с текстами учебников, напомните, как правильно вести опорный конспект - по сути, им является хорошая шпаргалка. Принимайте участие в подготовке: просите коротко разъяснить какую-то тему или пересказать главу учебника. Эта "репетиция" поможет ему снять напряжение, покажет ему самому, что на самом деле он готов к ответу.

Не стоит зубрить до самой последней минуты - все равно напряжение не позволит усвоить то, что в голове не уложилось. Последний день перед экзаменом не должен быть напряженным, чтобы встретить испытание со свежими силами.

Поможет визуальная память

Во время подготовки очень важно соблюдать режим дня. Известно, что головной мозг способен интенсивно работать в среднем 8-9 часов в день, хотя бывают и исключения. Каждые 45-50 минут работы необходимо устраивать 10-15-минутный перерыв, во время которого надо подвигаться, выполнить какую-то несложную домашнюю работу, потанцевать и т.п. На небольшие прогулки врачи-гигиенисты советуют выходить не меньше двух раз в день. Можно просто походить, а можно покататься на велосипеде, роликовых коньках - организм должен "проветриться".

Полезно готовиться к экзамену в паре с подругой или товарищем, пересказывая друг другу пройденный материал. Трудные формулы, определения, сложно запоминаемые даты нужно написать на листах бумаги и развесить по стенам комнаты, где занимается абитуриент. Визуальная память у большинства из нас развита лучше, чем любая другая. В нужный

момент эти образы сами всплывут перед глазами.

Если ребенок привык заниматься поздно вечером и ночью и это не наносит особого ущерба его здоровью, ломать стереотип не стоит - перестройка может оказаться затратнее. Но все же ночью полезнее для здоровья спать - сон должен быть не меньше 8 часов.

Морковка на завтрак

В напряженные периоды жизни, подобные подготовке к экзаменам, физиологические потребности организма угнетены. Поэтому подростки порой отказываются от еды или едят только определенные продукты. Наладить нормальное питание в это время очень важно - это создаст основу для полноценной подготовки. В рационе абитуриента обязательно должны присутствовать:

- белки (мясо и, особенно, рыба, молочные продукты);
- витамины (свежие овощи и фрукты, зелень, соки).

Конечно, каждая семья решает эти проблемы в соответствии со своими привычками и вкусами. Важно только, чтобы питание подростков в эти дни было регулярным (4-5 раз в день), а блюда - легкими, свежими и аппетитными на вид. Чипсы, сладости, газированные напитки лучше исключить - ничего, кроме вреда здоровью, тяжести в желудке и сонливости, они не приносят.

Помните, что стресс помогают снять шоколад, орехи, бананы, клубника. Морковь, капуста, сухофрукты (чернослив, курага, изюм, инжир), лимон и другие цитрусовые, а также мед способствуют запоминанию.

Если ребенок уже явно устал, а времени закончить тему немного не хватает, можно выпить чашку кофе, лучше с молоком и сахаром, но злоупотреблять им как стимулятором не стоит - в конечном счете от большого количества кофе вреда может быть больше, чем пользы.

Таблетка для ума

Некоторые хлопотливые мамочки, набравшись ума-разума от соседок и подружек, в период экзаменов пичкают своих выпускников лекарствами "для головы" или "от нервов". Врачи напоминают, что никаких препаратов без медицинских показаний давать детям нельзя.

- Единственным исключением, - считает заведующая лабораторией гигиены обучения и воспитания НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН, доктор медицинских наук Марина Степанова, - может быть глицин. Это аминокислота, которая вырабатывается в нашем организме и обеспечивает работу головного мозга. Поэтому можно принимать ее дополнительно в виде таблеток в периоды повышенных интеллектуальных нагрузок.

Глицин улучшает обменные процессы в клетках головного мозга, чем повышает его работоспособность, слегка успокаивает, нормализует сон. Если нарушения сна от стрессов принимают стойкий характер, можно порекомендовать валериану в таблетках. И все.

Остальные назначения, если они необходимы вашему ребенку, может порекомендовать только врач, который его хорошо знает.