

Как справиться с волнением на ЕГЭ?

В первую очередь надо понимать, что от волнения на экзамене никто не застрахован. Например анализ ошибок, которые появляются на ЕГЭ, показывают, что очень часто эти ошибки «глупые» - несуразные, по невниманию, волнению, а не по незнанию, то есть такие, которых можно было бы избежать. Для того, чтобы избежать таких ошибок, познакомься с правилами, которые помогают быстро справиться с волнением на ЕГЭ.

До экзамена



Перед экзаменами высыпайся, максимально сократи время пребывания в социальных сетях и в видео-играх. Побольше двигайся и бывай на свежем воздухе. Не сиди на диете – тебе важно быть в хорошем физиологическом состоянии. Это поможет твоему мозгу наиболее успешно функционировать на экзамене.



Исследуй своё волнение, пойми его. Чего именно ты боишься, что вызывает у тебя наибольшее беспокойство? Ты это с кем-то обсуждал(а)? Проговори вслух свои страхи, скажи, о чем переживаешь. Попробуй оценить, не преувеличены ли твои опасения. Продумай и обсуди с кем-то, кому ты доверяешь, свои действия на случай провала ЕГЭ.



Обрати внимание на то, что у тебя уже есть какие-то проверенные собственные способы, позволяющие взять эмоции под контроль. Вспомни учебные ситуации или события в личной жизни, ты испытывал(а) сильное волнение. Удавалось ли тебе, хоть немного успокоиться? Что этому помогало? Тебе нужно отвлечься или наоборот, сосредоточиться? Как ты справляешься с тревогой на контрольных? Поможет ли тебе, если ты немного пройдешься, умоешься? Вспомни все способы, которые ты используешь для снижения волнения.

Контролируй свой внутренний диалог. Мысленно поддержи себя, признай, что тебе тяжело, скажи себе что-то доброе. Пробуй сказать себе что-то привычное, мягче, ласковее, внимательнее. Будь на своей стороне!

На экзамене

Если ты начал волноваться, используй экспресс-приемы для успокоения:

- Резко поверни голову направо

Этот приём активизирует работу левого полушария, отвечающее за логику, анализ, рассуждение.

- Используй медленное дыхание на 12 счетов считай про себя до 12; на 1, 2, 3, 4 делай долгий вдох (как будто собираешься нырнуть в воду), на 5, 6, 7, 8 – задержи дыхание; на 9, 10, 11, 12 – делай медленный выдох. Повтори так 3-4 раза.
- Сильно-сильно сожми кулаки. Сделай так 3-4 раза.
- Чередуй быстрое моргание, расслабление и закрывание глаз.
- Переключи внимание на какой то предмет. Выбери взглядом любой предмет в кабинете. Мысленно назови его (это ручка), перечисли 5 его признаков (моя, черная, тонкая, прозрачная, твердая) и его функцию (письменная принадлежность).

