

Как сдать ЕГЭ без нервного срыва

Высокое психологическое напряжение перед ЕГЭ - очень актуальная проблема в настоящее время. Нужно помнить, что экзамен - это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса.

На экзамене волнуются все. Обычно тревога начинается задолго до дня X — еще в 10 или начале 11 класса. Постепенно она возрастает, а на экзамене достигает пика. Из-за стресса на ЕГЭ можно допустить глупые ошибки, забыть, как решать задания, или вообще потерять сознание.

К счастью, со стрессом можно работать.

Стресс вызывает незнакомая обстановка. Значит нужно попробовать сделать ее более привычной. Лучшее средство для этого — пробники, потому что на них будет почти такая же обстановка, как на настоящем ЕГЭ.

Ограничение по времени может вызвать дополнительную тревогу. Тогда обязательно решайте дома варианты, засекая время. Представьте, что вы на настоящем экзамене — как только звенит таймер, останавливайтесь и честно считайте баллы. Возможно, в первые разы вы будете волноваться и наберете мало баллов, зато со временем станете спокойнее и увереннее. Тяжело в учении — легко в бою!

Если пугает контроль со стороны других людей, попросите родителей или друзей понаблюдать за тем, как вы решаете вариант. Все как в жизни: никаких шпаргалок, никаких посторонних предметов, в санитарную комнату только с сопровождающим. Можно и тут ограничить время, это поможет вам тренироваться более продуктивно.

Пугают ошибки. Выяснить (у учителей в школе или с помощью прохождения демоверсий), какие ошибки допускает ребенок в заданиях ЕГЭ по тому или иному предмету. Определить области пробелов в знаниях. Помочь ребенку выбрать те блоки учебного материала, на которых нужно сконцентрироваться.

Влияние результата ЕГЭ на будущее. Многие волнуются, что не наберут достаточно баллов — и в результате не пройдут на бюджет, а то и вообще отправятся в армию. Эту проблему полезно обсудить с родителями. Возможно, стоит рассмотреть менее престижные вузы, в которые вам хватит баллов даже при худшем раскладе — или обсудить возможность платного обучения. Если вы будете уверены, что каким-то образом ваше будущее сложится, нагрузка на психику снизится.

Важны и регулярные практики, которые сделают психику более устойчивой и стабильной. Вам помогут гормоны счастья: дофамин, серотонин и окситоцин. Лучший источник дофамина и серотонина — это награда за проделанную работу, положительная обратная связь. Даже если вам нужно решить сегодня вариант ЕГЭ по математике, а это не самая приятная задача, подумайте, как вы можете получить от нее удовольствие. Окситоцин — это «гормон доверия». Он вырабатывается, когда мы находимся в кругу близких людей — семьи или друзей. Их поддержка, объятия — источник этого гормона счастья.

Важно заботиться о физическом здоровье: спать не менее 8 часов, делать физические упражнения, гулять на свежем воздухе ежедневно, есть меньше быстрых углеводов и больше белка, овощей и фруктов. Что такое качественный отдых? Во-первых, работать головой больше 9 часов в сутки точно не стоит. Уже после 4-х часов сфокусированной работы ваша продуктивность начинает падать, а после 8-ми близка к нулю — вы всё равно ничего не запомните и не усвоите. Во-вторых, сидеть в социальных сетях перед компьютером — это не отдых. Хороший отдых — это время с близкими, прогулка, спорт, поход в новое интересное место.

И самое главное — помните, что стресс — это нормально!