

Психологическая подготовка к ГИА и ЕГЭ



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, показывает, 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 видеоиграх, 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 свое 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 на ЕГЭ .
- ✚ Обрати внимание на то, что у тебя уже есть какие-то собственные проверенные, знакомые способы, позволяющие взять эмоции под контроль. Вспомни учебные ситуации или события в личной жизни, когда ты испытывал(а) сильное волнение. Удавалось ли тебе хотя бы немного успокоиться? Что этому помогало? Тебе надо отвлечься или, наоборот, сосредоточиться? Как ты справляешься с тревогой на контрольных? Поможет ли тебе, если ты выйдешь, немного пройдешься, умоешься? Вспомни все способы, которые ты используешь для снижения волнения.
- ✚ Контролируй свой внутренний диалог, то есть то, каким тоном и что именно ты говоришь самому себе. Часто волнение связано с очень критическим и недобрый внутренним диалогом. Вспомни, что ты мысленно говоришь себе, если сталкиваешься с неудачей. Ты

себя ругаешь, осуждаешь? Говоришь себе «не обращай внимания»? Оба эти способа не конструктивны. Вместо этого мысленно поддержи себя: признай, что тебе тяжело, мысленно скажи что-то доброе в свой адрес, поддержи сам(а) себя. Если сразу не получается сменить содержание внутреннего диалога с собой, меняй сначала скорость, громкость, тон своей внутренней речи. Пробуй сказать себе что-то привычное мягче, ласковее, внимательнее. Будь на своей стороне.

На экзамене

Если ты начал(а) волноваться, используй экспресс-приемы успокоения:

Ты можешь использовать один или несколько приемов. Потренируйся до экзамена – используй эти приемы в ситуациях волнения, чтобы ты запомнил(а) их и легко смог(ла) применить на ЕГЭ.

- ✚ Резко поверни голову направо. Этот прием активизирует левое полушарие мозга, 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 – медленный выдох. Сделай так 3–4 раза. Сильно-сильно сожми кулаки и разожми их. Повтори это 2–3 раза.
- ✚ Чередуй быстрое моргание и закрывание и расслабление глаз.
- ✚ Переключи внимание на какой-то предмет: выбери взглядом любой предмет в кабинете. Мысленно назови его («это ручка»), перечисли 5 любых его признаков («тонкая, твердая, прозрачная, моя, черная») и его функцию («письменная принадлежность»).

