

Экзамен без стресса: советы психолога накануне ЕГЭ и ОГЭ

Выпускные экзамены – это волнительный и сложный период для выпускников и их родителей: эмоциональные и интеллектуальные перегрузки, напряжение в дни ЕГЭ, томительное ожидание результатов и надежды на высокие баллы.

Тайм-менеджмент – наш друг

- Соблюдайте режим школьного расписания: 45 минут занятий, 15 минут – перерыв. Во время перерыва нужно подвигаться, размяться или, напротив, полежать, расслабившись, с закрытыми глазами.
- Используйте эффективный тайм-менеджмент.
- Организуйте отдельное рабочее место.
- Равномерно распределите по дням подготовки материал для изучения и повторения.
- Выполняйте тренировочные задания, создав дома обстановку экзамена: поставьте таймер на телефон, уберите все вспомогательные предметы, в том числе справочники, учебники и компьютер, оставьте только чистые листы, ручку и вариант ЕГЭ.
- Полностью концентрируйтесь на заданиях.
- Рисуйте! Делайте записи, схемы, диаграммы. Создавайте шпаргалки: конспекты и схемы.
- Не забывайте о физической активности: зарядка, прогулки, умеренные спортивные тренировки.

Только спокойствие

- Проведите этот день не над учебниками, а занимаясь чем-то расслабляющим.
- Подготовьте одежду и все, что вы должны взять с собой на экзамен.

- Поставьте будильник на такое время, чтобы утром вы могли собраться совершенно спокойно и не спеша. Помните, что организму нужно 8 часов для полноценного отдыха.
- Представьте себе еще раз, как вы на следующее утро спокойно идете на экзамен, и если возникает страх, то как вы успешно его преодолеваете.

День икс

- Начните день с расслабляющих и дыхательных упражнений и мотивирующих фраз: «Я справлюсь с заданием, потому что я умный!», «Я спокоен, я сдержанный!», «Я все сдам на “отлично”!», «Я получу много баллов!»
- Очень легко, но питательно позавтракайте.
- Избегайте слишком большого количества кофе, поскольку он может привести к перевозбуждению.
- Сделайте упражнение на дыхание перед входом в помещение, где проходит экзамен. Внушайте себе следующее: «Я хорошо подготовился, я справлюсь».
- Избегайте общения с товарищами по несчастью, которые уже натренированы предсказывать разного рода катастрофы.
- Скажите себе: «Мне позволительно не суметь ответить на один вопрос», если вы на него не можете ответить.
- Перечитайте задание, если вы не поняли какой-то вопрос.
- Говорите себе: «В данный момент у меня тревога, это пройдет, если я расслаблюсь».
- Вначале постарайтесь понять задания в целом, а затем начните с того, что вам кажется наиболее легким. Обнаружив задание, на которое вы не можете ответить, говорите себе: «Я хотел бы на все ответить, но я буду заботиться прежде всего о том, что я смогу решить. Позже я еще смогу вернуться к этому заданию».

Помните, что вера в успех непременно принесёт разуму спокойствие! У вас всё получится!