

КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ

Что делать, если слишком волнуешься, почему это нормально и как пережить неудачу — рассказывает Кирилл Хломов, кандидат психологических наук РАНХиГС

Волнение перед экзаменом — норма. Все здоровые люди испытывают тревогу и неуверенность перед важными событиями: спортсмен перед выходом на игровое поле, профессор перед докладом на конференции, музыкант перед выходом на сцену.

Исследователи установили, что небольшое волнение даже помогает достичь успеха. Главное, держаться на оптимальном уровне тревоги — не поддаваться панике, но и не расслабляться. Если человек совсем не волнуется, не испытывает напряжения, ему труднее сосредоточиться и применить свои способности в полную силу.

Волнение — признак того, что мы делаем нечто важное для нас. Вы волнуетесь, поскольку хотите показать высокие результаты, от которых зависит поступление в вуз и жизнь, как минимум, в ближайшие 3-5 лет. Но если уровень тревоги чрезмерный — энергия уходит на регуляцию волнения, а на задания экзамена сил остаётся меньше.

Слишком много стресса — на что влияет

Сложно найти ошибки. Если хотите сделать много — не спешите, будете торопиться — останетесь на месте. Из-за избыточного волнения человек отказывает себе в

возможности проверить работу, потому что тревожно увидеть ошибку и страшно, что не будет времени на исправление.

Теряется контакт с телом. В ситуации стресса человек перестаёт замечать свои потребности. Так школьник, который неистово заучивает материал к экзамену, не чувствует голода, переутомления или того, что солнце слепит ему глаза. При этом внутреннее напряжение накапливается и только мешает сосредоточиться на заданиях. Чем дольше ученик остаётся в некомфортных условиях, тем труднее сфокусироваться на экзамене.

Эйфория не лучше стресса. Другая крайность — эйфория, когда человек теряет критичность, ему кажется, что у него нет причин для беспокойства. В таком состоянии выпускник не уделяет должного внимания тому, что написал, ведь он уверен в себе. Бывает, учителя удивляются результатам такого школьника, ведь он учился отлично, вышел с экзамена довольным, а показал очень низкий результат.

ХОЧУ СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССА

Пять простых техник и упражнений, которые помогут

Что делать с сильным волнением

1. Не бойтесь паники

Поймите, что если она случится, нужно позволить себе немного попаниковать. Зафиксируйте своё состояние, скажите: «я дико волнуюсь», «я боюсь, что не справлюсь». Чувство, которое вы назвали, уже не так страшно.

2. Восстановите дыхание

При волнении человек дышит поверхностно, из-за этого

мозг получает меньше кислорода. Сделайте 2-3 глубоких вдоха, но не перестарайтесь — от переизбытка кислорода закружится голова.

3. Приведите себя в работоспособное состояние

«Заземлитесь», почувствуйте стул, на котором сидите, опору под ногами. Начните мысленно считать до 100, ободрите себя словами «я справлюсь», «я уже делал это много раз», «у меня получится», выпейте воды или сходите умыться.

успокоиться и не сойти с ума во время подготовки.

Как перестать бояться неудачи

- **Потренируйтесь.** Сходите на пробный экзамен и наблюдайте за своим состоянием и эмоциями. Обсудите с близкими взрослыми, что вы почувствовали, как удалось совладать со своими эмоциями.
- **Рассмотрите все возможные варианты.** Представьте самый ужасный исход, когда вы сдали на «двойки» все экзамены. Что скажут родители, как вы переживёте эту неприятность, чем будете заниматься следующий год, кто вам поможет достичь новых целей. Пофантазируйте, что будет если не хватит чуть-чуть и вы пойдете в более слабый вуз или на платное отделение в вуз мечты.

Заранее поговорите с родителями, чтобы знать их мнение. Готовы ли они оплачивать ваше обучение полностью или частично. Поддержат ли вас в случае полного провала на экзаменах, на какую помощь вы можете рассчитывать?

- **Прокрутите в своём воображении несколько траекторий.** Представьте разные сценарии своей жизни и будьте готовы к тому, что случится не самый желанный. Что бы ни произошло, вы всё равно

сможете добиться успеха и прожить счастливую жизнь.

Нет таких ошибок, которые невозможно исправить. После ЕГЭ жизнь будет продолжаться независимо от результатов. Что бы ни случилось на экзамене, катастрофы не будет.

Что делать накануне ЕГЭ

Ребятам, умеющим планировать свою работу, вовремя сосредотачиваться и продуктивно трудиться, стоит запланировать небольшую передышку за день до ЕГЭ.

Как правило, это люди уравновешенные с крепкой длительной памятью. Они начинают готовиться за несколько месяцев до экзамена и в последнюю неделю просто повторяют пройденное. Такому типу учащихся лучше соблюдать баланс труда и отдыха даже перед экзаменом.

Людям спонтанным, творческим, склонным перескакивать с одного на другое, лучше не останавливаться. Речь не о тех, кто схватился за учебник в последний момент. Есть категория людей, которые хуже сосредотачиваются, но лучше переключаются с одного на другое, как будто мечутся. Мозг таких людей сам организует свой отдых, поэтому никаких пауз накануне экзамена делать не нужно. Этому типу выпускников лучше войти в сезон ЕГЭ по накатанной — сразу из периода подготовки.

Как бы вы ни готовились к ЕГЭ, постарайтесь превратить этот процесс в увлекательное приключение. Материал запоминается лучше из любопытства и азарта, а не от страха и напряжения. Используйте геймификацию, соревновательность, чтобы каждый вариант задач

поддерживал интерес к предмету, а не вызывал отвращение и бессилие.