ГИА – твой путь к успеху: 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 туалет 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!**