

ГИА – твой путь к успеху: как сдать ЕГЭ без нервного срыва

Волнение перед экзаменом вполне нормальное явление. Все здоровые люди испытывают тревогу и неуверенность перед важными событиями.

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.

Что делать накануне экзамена?

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 мечтают. 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.

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.