

Как сдать ОГЭ и ЕГЭ без нервов:

советы для уверенных и спокойных школьников

Почему мы так боимся ОГЭ и ЕГЭ?

ЕГЭ — важный этап в жизни каждого выпускника, от которого может зависеть многое. И чем ближе день экзамена, тем чаще у школьников появляется тревога, за которой стоят вполне конкретные переживания.

Психологи отмечают самые частые страхи школьников:

- я не поступлю в колледж или вуз, о котором мечтал;
- я вообще никуда не поступлю;
- на экзамене всё вылетит из головы;
- родители сильно расстроятся.

«С одной стороны, небольшое волнение перед экзаменом — это нормально. Оно помогает собраться, сосредоточиться. Но когда страх становится парализующим, мешает сосредоточиться, вызывает панику, это может помешать как на самом экзамене, так и в период подготовки к нему».

Как справиться со страхом перед ОГЭ или ЕГЭ

Когда до экзамена остаются считанные дни, вместо того чтобы паниковать и хвататься за всё подряд, лучше немного выдохнуть и подойти к подготовке с холодной головой. Вот простые советы как не утонуть в учебниках и сохранить силы на финишной прямой перед экзаменом.

Структурируйте подготовку к экзаменам

Равномерно распределите необходимую для усвоения информацию, обширные темы разделите на подтемы и распределите их по дням и неделям. Если времени осталось совсем мало, определите тот объём материала, который реально можно освоить за этот период.

Избегайте перегрузок

Оставьте немного времени для своих любимых занятий — творчества, спорта, прогулок. Уделяйте время общению с друзьями, родителями, делитесь с ними своими переживаниями.

Не пренебрегайте сном и правильно питайтесь

Особенно режим сна и принятия пищи важен накануне экзамена. Хорошее самочувствие поможет справиться с волнением и успешно сдать экзамены.

Как родителям помочь ребенку победить беспокойство

За выпускника переживают и родители. Рекомендации мамам и папам, как справиться с волнением перед ОГЭ или ЕГЭ, и поддержать своего ребенка во время подготовки к экзамену.

1. Снизьте давление и напряжение. Да, экзамен — это значимое событие, но течение всей жизни семьи не стоит подчинять только этому. Общайтесь со своими друзьями, гуляйте, занимайтесь тем, что приносит вам удовольствие, стройте планы, уделяйте время физической активности.
2. Общайтесь с другими родителями, которые пережили аналогичные ситуации. Их опыт и полезные советы могут помочь вернуть состояние уверенности и контроля своих переживаний.
3. Если стресс становится слишком сильным, можно обратиться за помощью к психологу. Помните, ваша тревога передается выпускнику и мешает ему справляться с волнением.

Задача родителей — быть носителями стабильности и уверенности в завтрашнем дне. Продумайте и обсудите с ребенком запасной план, а лучше несколько: пересдать экзамен; выбрать альтернативный вуз; взять паузу на год, подготовиться и пересдать; рассмотреть другое направление обучения. Необходимо создать дома спокойную атмосферу: разговоры об экзаменах не должны вызывать негативных эмоций: страха, тревоги, чувства вины и стыда. Для создания спокойной обстановки можно обсуждать планы, никак не связанные с экзаменами, например совместное путешествие в конце лета. Это поможет внутренне «перескочить» через волнующий период, увидеть, что после экзаменов жизнь продолжится в привычном темпе. Будьте опорой для ребенка, поддерживайте его.

Как преодолеть волнение в день экзамена.

Беспокойство — это нормально, его испытывают почти все. Не надо пытаться заглушить волнение, а принять его как часть важного события.

Если тревога началась утром, главное — не утонуть в этой эмоции. Переключите внимание на конкретные действия: прогуляйтесь с собакой, приготовьте любимый завтрак, послушайте музыку, поговорите с близкими. Убедитесь, что все необходимое для экзамена вы приготовили: паспорт, ручка, удобная одежда

Если страх сковал во время экзамена — дышите. Отличный прием — «квадратное дыхание» (4 секунды вдох, 4 секунды задержка, 4 секунды выдох, 4 секунды задержка). Сделайте несколько таких дыхательных кругов в течение 15–20 секунд.

Попейте воды — сделайте несколько маленьких глотков. Сожмите кулаки на 10–15 секунд, разожмите — почувствуйте, как расслабляются мышцы.

Примените технику «5, 4, 3» — найдите и назовите про себя 5 предметов, которые вас окружают; мысленно назовите 4 звука, которые слышите прямо сейчас; отметьте 3 ощущения или запаха, которые можно сейчас почувствовать.

Представьте себе успешную сдачу экзамена с мельчайшими деталями, визуализируя уверенность и радость от положительного результата. Такой метод усилит позитивные эмоции, мотивацию и позволит справиться с волнением.