

Советы школьникам, как не нервничать на экзаменах

1. Воспринимайте тревогу перед экзаменом как нормальную реакцию организма

Предэкзаменационный мандраж — это способ активации внутренних ресурсов. Когда вы волнуетесь, мозг пытается вам помочь. Попробуйте просто сказать себе: «Так, у меня вспотели ладони, меня подташнивает, похоже, я столкнулся с тревогой». Осознание и проговаривание ситуации — первый шаг к преодолению волнения перед экзаменом.

Хорошо, если вы владеете техниками саморегуляции, например, медитацией или дыхательной гимнастикой. Только следует начать практиковаться заранее — бессмысленно изучать эти методики в ночь перед ЕГЭ.

2. Проиграйте в голове всю процедуру экзамена

Истерики, которые случаются у школьников во время досмотров металлоискателями или на других этапах ЕГЭ, обычно являются следствием скопившегося за время подготовки напряжения. Сам экзамен просто катализатор к всплеску стресса. Тем не менее неизвестность пугает.

Чтобы минимизировать взволнованность перед предстоящим событием, детально изучите, как проходят госэкзамены. Во сколько начало? Как устроен пункт проведения ЕГЭ? Как происходит досмотр? Что можно, а что нельзя брать с собой? Как выходить в туалет? Как заполнять бланки? Найдите ответы на все вопросы, вызывающие у вас тревогу, чтобы лишний раз не нервничать перед экзаменом.

Затем проиграйте всю процедуру в своём воображении, например, вместе с родителями. Это позволит вам во время реального экзамена чувствовать себя увереннее и справиться с волнением.

3. Выспитесь и немного расслабьтесь накануне

Важно понимать, что основная работа уже проделана в течение предыдущих 11 лет обучения.

Если вы можете повторять материал в неспешном расслабленном режиме, отлично. Если нет, лучше организовать какую-нибудь лёгкую физическую активность. Например, сходить на прогулку, которая поможет вам успокоить себя перед экзаменом.

4. Начните соблюдать режим задолго до экзамена, чтобы легче заснуть перед ним

Бессонница перед важными событиями вполне нормальна. Многие взрослые не могут уснуть в преддверии значимой поездки или совещания.

Но заранее сформированный режим, а также лёгкая физическая усталость и свежий воздух помогут быстро очутиться в царстве Морфея. И ещё: постарайтесь не переедать за ужином и никаких гаджетов в кровати.

5. Не налегайте на успокоительное, лучше съешьте шоколадку

Пить валерьянку утром перед экзаменом бессмысленно, как и другие седативные средства она имеет накопительный эффект и вряд ли сработает. Только если в качестве плацебо, когда вы убеждены, что это поможет сосредоточиться и справиться с волнением на экзамене.

А вот шоколад действительно подстёгивает работу мозга. Но съесть его лучше дома, после плотного завтрака. Рособрнадзор не запрещает одиннадцатиклассникам брать с собой на ЕГЭ воду и шоколадку, но на входе их обязательно проверят на предмет шпаргалок, а это лишний повод разнервничаться.

Инструкция для родителей по поводу волнения на экзамене

Постарайтесь сохранять спокойствие на протяжении всего периода подготовки к ЕГЭ и в день его проведения. На состояние ребёнка очень сильно влияет отношение семьи к предстоящему испытанию. Не пугайте, не преувеличивайте важность ЕГЭ и «катастрофичность» провала — не усиливайте общую тревогу.

Дайте понять, что результаты экзамена никак не повлияют на отношения в семье. Когда ребёнок знает, что мама и папа ни за что его не разлюбят, он может чувствовать себя уверенней и спокойней и проявить максимум своих возможностей.

Транслируйте спокойное отношение к досмотру, камерам и всему, что заставляет ребёнка нервничать. Проявляйте внимание к его тревогам и объясняйте, зачем всё это нужно.