

Как побороть страх перед ЕГЭ. Советы психолога.

Трудности

Любой экзамен – это стрессовая ситуация. Лёгкие эмоциональные всплески полезны для организма: они усиливают умственную деятельность и повышают работоспособность. Опасно, когда эмоции выходят из-под контроля. Это, наоборот, может снизить внимание, а значит – повышается риск допустить ошибку. Если выяснить, что конкретно вызывает трудности в ситуации ЕГЭ, можно попытаться изменить и своё отношение к этому, попытаться повлиять на ситуацию и, в определенной степени, справиться с волнением.

Трудности, связанные с ЕГЭ, можно разделить на две группы: **когнитивные и личностные**.

Когнитивные, то есть познавательные трудности вызваны чаще всего сменой деятельности. Ведь уроки в школе проходят в одной обстановке, а ситуация экзамена – это совсем другое. Здесь нужно проявить сразу несколько умений: умение выделять существенные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных, умение оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста, умение из большого количества знакомых алгоритмов выбрать и применить необходимый и многие другие.

Личностные трудности намного обширнее. Традиционно в нашей школьной системе экзамен – это не просто рядовая проверка знаний, это кульминационный момент, готовиться к которому начинают заранее: «Как же ты с такими знаниями будешь сдавать экзамены?!» Успехи и провалы учеников при сдаче экзамена активно обсуждаются родителями и педагогами: «Все экзамены сдал на пятёрки!» или «Ужас, завалил математику!» Стресс на экзамене связан с тем, что эта процедура напрямую связана с самооценкой подростка: насколько я действительно умён, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями? Дефицит времени значительно повышает тревогу ученика, у него появляется страх не успеть выполнить задания вовремя.

Именно поэтому успех на экзамене зависит не только от фактических знаний выпускника, но и от той психологической помощи, которую окажут ему педагоги и родители. Крайне важен в этом вопросе личный настрой.

Как готовиться к экзаменам

Помните, что ЕГЭ – лишь одно из испытаний, которые приготовила вам жизнь. А если рассматривать экзамен как способ проявить себя, то он из чего-то неведомого и пугающего превращается в отличный способ самоутвердиться и повысить свою самооценку.

Заранее поставьте перед собой цель. И помните: нельзя всегда и во всём быть совершенным. И даже если ваши достижения далеки от идеала, они – только ваши.

Не бойтесь ошибиться. Люди, настроенные на успех и преодоление трудностей, как правило, успешнее тех, кто старается избегать неудач.

Помните, что все материалы ЕГЭ составлялись на базе школьной программы. А значит, ничего невозможного и сверхсложного там нет.

Подготовка к ЕГЭ – дело долгое и занимает много времени. Но она не должна занимать всё время! Не бойтесь отвлечься на хобби, прогулки, общение с друзьями. По возможности переключайтесь с умственной деятельности на физическую. И помните: внимание и концентрация ослабевают уже после 40-50 минут после начала занятий. Десяти-пятнадцатиминутные перерывы помогут не только разгрузить напряжённый мозг, но и дадут ему время на восстановление и работу с новой силой.

Что делать на экзамене

Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся, – это поможет настроиться на работу.

Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы понять его смысл. Характерная ошибка во время тестирования: многие, не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать.

Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в нём, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

Если не успеваешь в течение отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь о том, что было в предыдущем. Задания в тестах, как правило, не связаны друг с другом, поэтому метод решения одного будет ошибочным для другого.

Если не смог ответить на один вопрос – забудь о неудаче. Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс на дополнительные баллы.

Исключай. Многие задания можно решить быстрее, если начать не с поиска правильного ответа, а с исключения тех, которые явно не подходят.

Оставь время на проверку. Спланируй работу так, чтобы осталось время хотя бы пробежать глазами то, что ты написал.

Список «НЕ» для родителей

Самый главный список – здесь то, чего делать не следует:

Не запугивайте ребёнка. Он и сам знает, насколько важны экзамены и их результаты. Лишние напоминания об этом только повысят тревожность.

Не показывайте ребёнку своего волнения. Оно всегда почти сразу же передаётся детям. Ведите себя спокойно, сдержанно и уверенно.

Ни в коем случае не давайте ребёнку успокаивающих препаратов. Они тормозят мыслительные процессы. Так что таблетки лучше приберечь для себя.

Не критикуйте ребёнка после экзаменов. Ведь на них жизнь не заканчивается!

[Психологические тренинги онлайн / you-change.online](http://you-change.online)