

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.

Как перестать бояться неудачи

- **Потренируйтесь.** Сходите на пробный экзамен и понаблюдайте за своим состоянием и эмоциями. Обсудите с близкими взрослыми, что вы почувствовали, как удалось совладать со своими эмоциями.
- **Рассмотрите все возможные варианты.** Представьте самый ужасный исход, когда вы сдали на «двойки» все экзамены. Что скажут родители, как вы переживёте эту неприятность, чем будете заниматься следующий год, кто вам поможет достичь новых целей. Пофантазируйте, что будет если не хватит чуть-чуть и вы пойдёте в более слабый вуз или на платное отделение в вуз мечты.

Заранее поговорите с родителями, чтобы знать их мнение. Готовы ли они оплачивать ваше обучение полностью или частично. Поддержат ли вас в случае полного провала на экзаменах, на какую помощь вы можете рассчитывать?

- **Прокрутите в своём воображении несколько траекторий.** Представьте разные сценарии своей жизни и будьте готовы к тому, что случится не самый желанный. Что бы ни произошло, вы всё равно сможете добиться успеха и прожить счастливую жизнь.

Нет таких ошибок, которые невозможно исправить. После ЕГЭ жизнь будет продолжаться независимо от результатов. Что бы ни случилось на экзамене, катастрофы не будет.

Что делать накануне ЕГЭ

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 мечутся. 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.

Как бы вы ни готовились к ЕГЭ, постарайтесь превратить этот процесс в увлекательное приключение. Материал запоминается лучше из любопытства и азарта, а не от страха и напряжения. Используйте геймификацию, соревновательность, чтобы каждый вариант задач поддерживал интерес к предмету, а не вызывал отвращение и бессилие.