



Тема номера: «Как настроиться на успешную сдачу экзаменов и найти силы?»

*«Стресс — это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете»,
Ганс Селье*

При слове ЕГЭ вздрагивают и подростки, и родители, и учителя. Для многих из них слово «экзамен» – синоним стрессу. Главными вызовами, с которыми приходится сталкиваться детям и подросткам, которые массово обращаются в службу Детского телефона доверия **8 800 2000 122** в весенний период, становятся страхи провалить экзамен и потерять шанс на успешное будущее. В сознании многих жизнь делится на «до» или «после» экзамена. В этом лайфхаке мы подскажем, как справиться с психологической нагрузкой и давлением при подготовке и сдаче экзаменов!

Настрой – половина дела!

1. Важно, с каким настроем ты готовишься к экзамену и какое место в своей жизни ему определяешь.

Экзамен – всего лишь одна из жизненных проверок твоих возможностей, многие из которых еще предстоит пройти на более сложном уровне. Не придавай событию слишком высокую важность, не пугай и не ограничивай себя больше, чем этого требует ситуация. Экзамены – это всего лишь средство и инструмент самоутверждения и самоорганизации, они учат нас собираться в нужный момент и планомерно доказать то, что ты уже освоил в рамках школьной программы.

2. Сделай свой выбор и сформируй свое отношение! Очень многие будут оказывать влияние на тебя в этот период, иногда будут тебя поддерживать, иногда пугать, иногда демотивировать, но важно выработать свое личное отношение к проверке знаний и сдаче экзаменов и взять на себя ответственность за свою жизнь! Найти свои аргументы зачем это именно тебе и какой опыт ты получишь от этого. Посмотри на экзамен не только как на приговор и пугающую проверку, а как на важный эмоциональный и рациональный опыт саморганизации и саморегуляции, целеполагания и планирования, развития своих умственных способностей, силы воли и характера. Это интересное время твоей жизни, и если ты потратишь его не только на получение нужного бала и заучивание информации.

А еще и на развитие своих личных компетенций, любые проверки в ходе твоей будущей профессиональной деятельности будут тебе по плечу.

3. Подойди к этому как к проекту со своими задачами и этапами реализации!

Представь подготовку и итоговую сдачу экзамена как свой личный проект с задачами, этапами, сроками и промежуточными результатами. Заранее познакомься с правилами проведения всех экзаменов, особенно ЕГЭ и поучаствуй в пробном тестировании – это снимет эффект неожиданности на экзамене. Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание ослабевает, если долго заниматься однообразной работой. Меняй умственную деятельность на двигательную. Не бойся отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивай перемену! Оптимально делать 10-15-минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Экзамены как проект: что важно делать, чтобы все получалось?

Как все запомнить?

Главное – распределение повторений во времени:

- надо разделить темы подготовки по дням.
- повторять надо сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа;
- полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места;
- повторение будет эффективным, если проговаривать материал своими словами близко к тексту. Подглядывать в текст лучше только тогда, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут;
- чтобы запомнить информацию надолго, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Очень важно в период подготовки уметь четко планировать и распределять учебные задачи, расставлять правильные приоритеты, в этом тебе помогут наши лайфхаки:

Общие рекомендации, которые помогут правильно планировать и все успевать

Как помочь ребенку учиться на своих ошибках и не терять веру в себя?

Береги и поощряй себя!

Во время экзаменов организм испытывает стресс, и это нормально. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие. Одним людям во время стресса все время хочется что-то жевать и есть, а другие наоборот, вообще теряют аппетит. Ты относишься к первым или ко вторым? В первую очередь девушкам не надо переживать из-за повышенного аппетита. Для стимулирования работы мозга побалуйте себя орехами, курагой, изюмом, шоколадом, минеральной водой.

Накануне экзамена надо обязательно выспаться! Если будешь всю ночь «вставлять в глаза спички» и пытаться понять, о чем эта книга, в которую смотришь, а видишь, сам знаешь что, поверьте, то в этом не будет никакого смысла. Только измучите себя излишней тревогой и утомлением. Лучше провести ночь не за столом, а в любимой кровати, утром проснуться в добром расположении духа, вкусно позавтракать, одеться в соответствии с поводом и, имея прекрасный внешний вид (пусть даже не соответствующий внутреннему содержанию), отправиться на экзамен.

На экзамене

Итак, ты на месте. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Беспокойство — одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Способы саморегуляции на экзамене и до него

Мышечная релаксация

Прими удобное положение, положи руки на колени и закрой глаза. Сосредоточь внимание на руках. Тебе нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позволь ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

Дыхательная релаксация

Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Прими удобную позу, закрой глаза и сосредоточься на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

Сосредоточение на предмете

Выбери любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положи его перед собой. В течение четырех минут удерживай все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривай, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

Игра «Страхивание»

Простой способ избавиться от неприятных чувств. Начни отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляй, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с тебя как с гуся вода. Потом отряхни свои ноги от носков до бедер. А затем потряси головой. Теперь отряхни лицо. Представь, что весь неприятный груз с тебя спадает, и ты становишься все бодрее.

Приятное воспоминание

Если ты чувствуешь неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи, сделай так. Вспомни свой опыт успешного решения подобных проблем в прошлом и твердо скажи себе: «Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!»

Подышал, успокоился? Вот и хорошо!

В начале экзамена тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит выигранное время!

Соблюдай правила поведения на экзамене!

Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения экзамена в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеши!

Не бойся! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Набирай баллы! Для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы идеально. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые знаешь наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять!

При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

ПОМНИ:

- ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ГИА/ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;

- ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена.

Будь уверен: каждому по силам сдать экзамен, если иметь нужной настрой, заботиться о своем душевном равновесии и находить время на отдых и психологическую разгрузку, планировать учебу и подготовку как проект, поэтапно его реализовывать без паники и страхов.

Но если тебе кажется, что ты будто «психологически ломаешься», не хватает поддержки и сил, страхи и сомнения не возможно контролировать, то не смело звони на наш номер 8 800 2000 122 и профессиональные психологи помогут разобраться с этим стрессом, снять накопившееся напряжение, подскажут, какие приемы саморегуляции можно использовать, чтобы контролировать ситуацию и свое самочувствие в ней.

В твоей жизни будет еще много жизненных экзаменов с проверкой твоей силы воли, человеческой порядочности, твоих ценностей и выборов, выдержи это достойно ради того, что для тебя важно и ради чего ты живешь!

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/kak-nastroit-syana-uspeshnuyu-sdachu-e-kzamenov-i-najti-sily/> - официальный сайт «Телефон доверия».