

7 советов, как настроиться перед походом на экзамен

Времени не хватает, одолевает тревога и всё будто валиться из рук...

Как не выдохнуться во время подготовки и настроить себя на успешную сдачу экзамена



Готовим экзаменационный look

Подготовьте заранее вещи, в которых вы пойдёте на экзамен. Это избавит от утренней спешки под девизом «я не знаю, что мне надеть, пойду в первом, что попадётся под руку», а также снизит тревожность.

Удобная рубашка, выглаженная форма, сменная обувь — в одежде на экзамене вам должно быть комфортно.

Сохраняем эмоциональное равновесие

За день до экзамена займитесь обычными делами: прогуляйтесь на свежем воздухе, проведите время с семьёй, займитесь любимым хобби.

Главное — не создавать лишней эмоциональной напряжённости. Смотреть пробирающий до мурашек фильм или прыгать с парашютом в день перед экзаменом — не самая лучшая идея, ведь есть риск перегрузить нервную систему. Сдача экзаменов — это и так волнительная вещь.

Правильно питаемся

Умственная деятельность — не менее напряжённая работа, чем физический труд. Чтобы организм не истощался, его жизнедеятельность необходимо бережно поддерживать: потреблять необходимое количество витаминов, макро и микроэлементов.

Хорошо подойдут такие продукты, как:

✓ Овсянка — стимулирует кровообращение, содержит витамин В;

✓ Какао и шоколад — содержит магний, необходимый для нормальной работы памяти;

✓ Грецкие орехи — в их состав входят жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, способствующие мозговой активности.

✓ Также не забываем о свежих овощах и фруктах — они наполняют организм энергией. Не пытайтесь заменить их энергетиками, которые так и манят эффектом «мнимой бодрости». Это действие временно, а его последствия — повышенное давление, бессонница, гипервозбудимость и частых позывов к мочеиспусканию вряд ли доставят кому-то удовольствие.

Чтобы при сдаче экзамена не столкнуться с плохим самочувствием, экспериментировать с продуктами накануне не стоит. Ешьте только проверенные продукты, в которых вы уверены.

Распределяем время

Зубрить материал каждую свободную секунду или оставлять всё на последний момент — неэффективно. Спланируйте свою подготовку: заполните планер или составьте расписание, что вы будете учить в определённый день. Обязательно выделите один день на повторение, когда вы не будете учить новый материал, а только закреплять полученный.

Не поддаёмся панике

Люди способны поддаваться внушению, особенно когда вокруг все только и делают, что переживают и боятся.

Когда вы настраиваете себя на сдачу экзамена, помните, что волнение — это нормально. Вам предстоит продемонстрировать свои знания, но полностью неизвестно, как это произойдёт. Это вызывает ощущение неизвестности и новизны, несмотря на то, что вы готовы.

Настройте себя на позитивный исход событий, верьте в свои силы. Представьте, как вы сдали экзамен, как справились даже со сложными заданиями, как получили отличный результат и гордитесь проделанной работой. Когда человек нервничает, его внимание и концентрация рассеиваются, мысли занимают неприятные переживания, а тело активирует симпатическую нервную систему с режимом «бей или беги» (хотя убежать от мамонта или спастись от саблезубого тигра нам не приходится).

Ваше спокойствие во время экзаменов — залог успеха.

Высыпаемся

Здоровый сон также важен, как и полноценное питание. Недосыпание снижает работоспособность и ухудшает память. Длительность сна у школьников должна составлять не менее 8 часов. Особенно в период интенсивной учебной подготовки

здоровый сон необходим, чтобы поддерживать организм от перенапряжения.

Если же в последнюю ночь перед экзаменом вам приходится учиться, то всё же постарайтесь поспать пару часов.

Снижаем ожидания

У некоторых учеников со словом ОГЭ или ЕГЭ возникают такие ассоциации: «ужасающее событие», «конец света», «непреодолимое испытание», «крах Помпеи»... Но стоит ли себя так запугивать?

Подойдите к ситуации с юмором, несмотря на всю серьёзность экзаменов.

➔ Способ, проверенный на личном опыте при сдаче ЕГЭ 2021:

Утро. Толпы учеников. Металлоискатели. Тающий в руках шоколад и тягостные минуты ожидания. Как же тут не почувствовать себя обречённым, вынужденным находиться в столь тревожной обстановке?

Спокойно, включаем нотку эгоизма (здесь заслуженно можно) и вспоминаем строчку из песни группы Градусы: «Я в этом фильме главный актёр, я — сценарист в нём, я — режиссёр». Ведь экзамен организован полностью для вас: деревья, ставшие вашим КИМом, выросли для вас; организаторы экзамена прошли весь инструктаж, пятиклашкам отменили уроки из-за ЕГЭ, а аудиторию полностью переделали под экзамен, — весь мир подстроился под вашу сдачу ЕГЭ!

С таким настроем экзамен больше не кажется чем-то ужасным: возникает ощущение, что все наоборот ждут именно тебя, а тревожность заменяется уверенностью в своих знаниях и позитивным настроем.

Также следует понять, что любой экзамен — это просто необходимый жизненный этап. Его можно пересдать, найти различные выходы из ситуации, а физическое и ментальное здоровье важно сохранить на всю жизнь.



Подготовили: Федорова Л.М., Пальянова Л.А., педагоги-психологи МБОУ «СТШ» «Центр дополнительного образования детей»