

Главные правила успеха на ЕГЭ

1. Помни о ЕГЭ, когда учишься, но учись не ради ЕГЭ.
2. Учись осмысленно и действуй себе на пользу.
3. Занимайся регулярно: чем чаще ты повторяешь какие-то действия, тем лучше ты их осваиваешь.
4. Тренируйся, пробуй.
5. Когда пройдешь пробные экзамены, подумай, чем объясняются твои ошибки и правильные ответы. Спроси учителей и выпускников предыдущего года о типичных ошибках на ЕГЭ. Избавляйся от того, что приводит к ошибкам, и развивай все то, что тебе помогает.
6. Дели подготовку на небольшие выполнимые шаги. Ставь перед собой конкретные цели, каждую из которых можно достичь за день.
7. Используй приемы быстрого освоения материала.
8. Освой приемы совладания с волнением.
9. Используй поддержку и опыт взрослых.
10. Избавляйся от «похитителей времени» - блуждания по интернету, видеоигр, длительного пребывания в социальных сетях.



ЕГЭ – это экзамен, в котором ты участвуешь не просто как ученик, а как личность. Ты будешь пользоваться не только своими знаниями и способностью рассуждать и анализировать материал, но и своей волей, умением сосредоточиться, совладать с эмоциями и распоряжаться временем.



Как справиться с волнением на ЕГЭ

Волнение – это эмоциональное состояние, которое возникает при ожидании или предвкушении чего-либо.

Как справиться с волнением на ЕГЭ

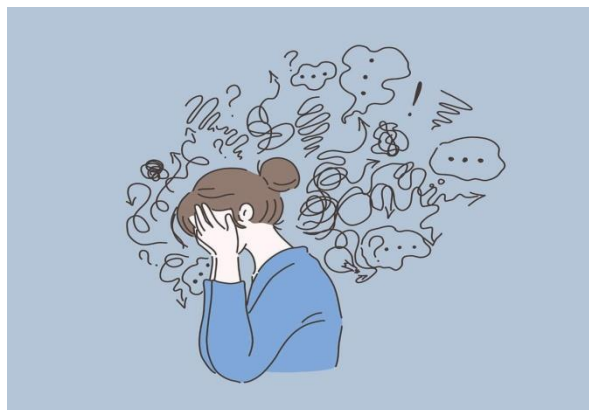
В первую очередь, надо понимать, что от волнения на экзамене никто не застрахован. Например, анализ ошибок, которые появляются на ЕГЭ, показывает, что очень часто эти ошибки «глупые» - несуразные, по невниманию, волнению, а не по незнанию, то есть, такие, которых можно было бы избежать. Для того чтобы избежать таких ошибок, познакомься с правилами, которые помогают быстро справиться с волнением на ЕГЭ.

До экзамена

- ✓ Перед экзаменами высыпайся, максимально сократи время пребывания в социальных сетях и в видеоиграх, побольше двигайся и бывай на свежем воздухе, не сиди на диете - тебе важно быть в хорошем физиологическом состоянии. Это поможет твоему мозгу наиболее успешно функционировать на экзамене.
- ✓ **Исследуй свое волнение, пойми его.** Чего именно ты боишься, что вызывает у тебя наибольшее беспокойство? Ты это с кем-то обсуждал(а)? Проговори вслух свои страхи, скажи, о чем переживаешь. Попробуй оценить, не преувеличены ли твои опасения. Продумай и обсуди с кем-то, кому ты доверяешь.
- ✓ Обрати внимание на то, что у тебя уже есть какие-то собственные проверенные, знакомые способы, позволяющие взять эмоции под контроль. Вспомни учебные ситуации или события в личной жизни, когда ты

испытывал(а) сильное волнение. Удавалось ли тебе хотя бы немного успокоиться? Что этому помогало? Тебе надо отвлечься или, наоборот, сосредоточиться? Как ты справляешься с тревогой на контрольных? Поможет ли тебе, если ты выйдешь, немного пройдешься, умоешься? Вспомни все способы, которые ты используешь для снижения волнения.

- ✓ **Контролируй свой внутренний диалог**, то есть то, каким тоном и что именно ты говоришь самому себе. Часто волнение связано с очень критическим и недобрым внутренним диалогом. Вспомни, что ты мысленно говоришь себе, если сталкиваешься с неудачей. Ты себя ругаешь, осуждаешь? Говоришь себе «не обращай внимания»? Оба эти способа не конструктивны. Вместо этого мысленно поддержи себя: признай, что тебе тяжело, мысленно скажи что-то доброе в свой адрес, поддержи сам(а) себя. Если сразу не получается сменить содержание внутреннего диалога с собой, меняй сначала скорость, громкость, тон своей внутренней речи. Пробуй сказать себе что-то привычное мягче, ласковее, внимательнее. Будь на своей стороне.



На экзамене

Если ты начал(а) волноваться, используй экспресс-приемы успокоения.

- ✓ Ты можешь использовать один или несколько приемов. Потренируйся до экзамена – используй эти приемы в ситуациях волнения, чтобы ты запомнил(а) их и легко смог(ла) применить на ЕГЭ.
- ✓ **Резко поверни голову направо.** Этот прием активизирует левое полушарие мозга, отвечающее за логику, анализ, рассуждение.
- ✓ **Используй медленное дыхание на 12 счетов:** считай про себя до 12; на 1, 2, 3, 4 делай долгий вдох (как будто собираешься нырнуть в воду); на 5, 6, 7, 8 – задержи дыхание; на 9, 10, 11, 12 – медленный выдох. Сделай так 3–4 раза.
- ✓ **Сильно-сильно сожми кулаки и разожми их.** Повтори это 2–3 раза.
- ✓ Чередуй быстрое моргание и закрывание и расслабление глаз.
- ✓ **Переключи внимание на какой-то предмет:** выбери взглядом любой предмет в кабинете. Мысленно назови его («это ручка»), перечисли 5 любых его признаков («тонкая, твердая, прозрачная, моя, черная») и его функцию («письменная принадлежность»).

Желаю успеха!