

5 советов, как без страха сдать ЕГЭ



Для многих сдача любого экзамена - это стресс. Что и говорить, государственный экзамен подразумевает еще большую ответственность, из-за чего напряжение становится невыносимее. Но не стоит пугаться и устрашать себя предстоящим испытанием. Это обычный процесс проверки знаний, полученных на протяжении нескольких лет. Чтобы без страха его пройти, стоит рассмотреть некоторые полезные приемы.

1. Отвлечься и не падать духом.

Обычно паника наступает в последний день перед экзаменом и в тот самый момент, когда нужно переступить порог злополучного кабинета. Лучший способ, отвлечь свои мысли от предстоящего процесса и дать себе установку, что экзамен будет сдан в любом случае.

2. Не заряжаться волнением других.

Даже если находятся силы, чтобы не паниковать, стоящие рядом студенты, ждущие своего часа, обязательно передадут свое тревожное настроение окружающим. В этом случае следует находиться от них подальше. Отойди к соседнему окну, походи по коридору.

3. Не думать о фиаско.

Думая о провале на экзамене, можно настолько убедить себя в неудачном исходе, что, в конце концов, результат будет соответствующим. Вместо того, чтобы программировать себя на провал, важно направлять мысли в хорошее русло, думая о том, что усилия не будут напрасными и все пройдет благополучно. Конечно, это сработает лишь в том случае, если учащийся действительно готовился к предстоящему экзамену заранее, а не ринулся зубрить предмет в последние три дня.

4. Правильное дыхание в помощь.

Нельзя недооценивать дыхательные упражнения. Они отлично снимают стресс за короткий промежуток времени. К тому же правильное дыхание помогает быстро сосредоточиться и привести мысли в порядок. Для этого нужно сделать глубокий вдох, затем плавно выдохнуть через слегка приоткрытый рот. Повторять так несколько раз и желательно закрытыми глазами.

5. Не глотать успокоительное!

Все седативные препараты, которые снимают напряжение, могут не помочь, а наоборот, подвести экзаменуемого в самый ответственный момент. Эффект спокойствия, после принятия успокоительных средств, сопровождается вялостью и медлительностью. В итоге, полученное состояние не даст полностью сосредоточиться на предмете.

Важно! Готовясь к госэкзамену не стоит пренебрегать спокойным сном в последнюю ночь перед ответственным испытанием. Неистовая ночная зубрежка учебного материала не поможет справиться со стрессом. Недосып делает свое дело. Сильное перенапряжение, головная боль от бессонной ночи – не лучшие помощники в экзаменационный день. Одно из важных условий успешной сдачи экзамена – дать организму отдохнуть, выспаться и набраться сил.