

### **Как справиться с волнением на экзамене.**

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.

1. 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.

2. 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, свои действия. Можешь воспользоваться телефоном доверия 8 (800) 200 01 22.

3. 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.

4. Контролируй свой внутренний диалог, то есть то, каким тоном и что именно ты говоришь самому себе. Часто волнение связано с очень критическим и недобрим 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.

### **Что делать если ты не сдал ЕГЭ**

Конечно, об этом даже думать не хочется. Но обдумать некоторые варианты действий на этот случай надо.

1. Ты можешь выбрать какие-то варианты поступления, для которых хватит твоих баллов. Если твои результаты оказались ниже порогового уровня, ты можешь действовать как девятиклассник - пойти в техникум или колледж. Если специальность в колледже или техникуме такая же, как в вузе, то после окончания колледжа ты можешь поступить в вуз, даже не сдавая ЕГЭ. Если ты сдал ЕГЭ выше порогового уровня, но не на том уровне, как требует желаемый вуз, ты можешь посмотреть, какие вузы примут тебя на бюджетное отделение с твоими баллами. Вполне возможно, что найдутся варианты, которые тебя устроят.

2. Ты можешь посвятить следующий год подготовке к пересдаче ЕГЭ. Как можно чаще проходи тренировочные ЕГЭ, это очень помогает подготовке. Используй время себе на пользу.
3. Ты можешь начать работать. Это даст тебе хороший жизненный опыт, заработок, поможет лучше справляться с трудностями и понять, чем ты хочешь заниматься в жизни. Если твои профессиональные предпочтения остались такими же, как в 11 классе, обязательно готовься пересдать ЕГЭ
4. Если тебя призовут в армию. Не паникуй. Почитай советы о том, как к этому подготовиться, например, на сайте <https://army-blog.ru/10-sovetov/> Посоветуйся с теми, кто уже отслужил. Верь в себя и уважай себя. Отслужив в армии, ты станешь взрослее и сильнее.
5. Не замыкайся в себе. Обсуди свои переживания с любым близким человеком. Если ты не хочешь доверять это кому-то из знакомых, ты можешь воспользоваться телефоном доверия: 8 (800) 200 01 22 – здесь все анонимно.

### **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.
7. Ставь перед собой конкретные цели, каждую из которых можно достичь за день.
8. Используй приемы быстрого освоения материала.
9. Освой приемы совладания с волнением. Используй поддержку и опыт взрослых.
10. Избавляйся от «похитителей времени» - блуждания по интернету, видеоигр, длительного пребывания в социальных сетях.

Источник: [http://obrnadzor.gov.ru/wp-content/uploads/2020/12/ya\\_sdam\\_ege.pdf](http://obrnadzor.gov.ru/wp-content/uploads/2020/12/ya_sdam_ege.pdf)