

□Как справиться с волнением перед ЕГЭ и ОГЭ?

26.05.2025

□Как справиться с волнением перед ЕГЭ и ОГЭ?

Экзамены – это всегда стресс. Даже самый уверенный в себе школьник хотя бы раз ощущал дрожь в коленях, учащённое сердцебиение или внезапную пустоту в голове при виде КИМов. Волнение перед испытанием – нормальная реакция, но если оно парализует, мешает сосредоточиться, то с ним нужно бороться. Как? Давайте разберёмся.

Вот несколько правил, которые помогут вам вернуть концентрацию и успокоиться:

□□♀□1. Примите своё волнение:

Первое правило – не пытаться полностью избавиться от тревоги. Лёгкое волнение даже полезно: оно мобилизует силы, обостряет внимание. Проблема начинается тогда, когда страх становится паническим. Скажите себе: «Да, я нервничаю, и это нормально. Но я справлюсь». Осознание эмоции снижает её интенсивность.

□2. Готовьтесь заранее:

Один из главных источников стресса – неуверенность в знаниях. Чем лучше вы подготовлены, тем спокойнее будете себя чувствовать.

– Составьте план – разбейте материал на части и учите постепенно.

– Повторяйте вслух – проговаривание помогает запоминать.

– Решайте пробные тесты – это снизит страх перед неожиданными заданиями.

Но! Не стоит зубрить до последней минуты – накануне лучше отдохнуть.

□□↑□3. Дышите и расслабляйтесь:

Если чувствуете, что паника накрывает, попробуйте простые техники:

– Глубокое дыхание: вдох на 4 счёта, задержка на 4, выдох на 6.

- Мышечная релаксация: поочерёдно напрягайте и расслабляйте части тела (руки, ноги, спину).
- Визуализация: закройте глаза и представьте, как уверенно отвечаете на вопросы.

□□4. Соблюдайте режим:

Перед экзаменом особенно важен сон, питание и физическая активность: спите не менее 7–8 часов – недосып ухудшает память и концентрацию; ешьте полезную и вкусную пищу (орехи, бананы, тёмный шоколад) – они снижают стресс; двигайтесь – прогулка или лёгкая зарядка снимут напряжение.

□5. Не накручивайте себя:

Многие перед экзаменом рисуют в голове катастрофические сценарии: «Я провалюсь, меня выгонят, жизнь кончена». Остановите этот поток! Замените негативные мысли: вместо «Я ничего не знаю» скажите «Я подготовился настолько, насколько смог». Вспомните прошлые успехи – наверняка у вас уже были ситуации, когда вы справлялись с трудностями.

□6. После экзамена – отдых:

Не заикливайтесь на результате. Сдал – иди отдохни, не терзай себя анализом ошибок. Даже если что-то пошло не так, это не конец света.

Волнение перед экзаменом – естественно, но оно не должно управлять вами. Готовьтесь системно, дышите глубже, поддерживайте организм и верьте в себя. А главное – помните: экзамены проверяют знания, но не определяют вашу ценность как личности. Желаем вам удачи! Вы со всем справитесь!