**ЕГЭ в спокойном режиме: советы психолога**



Экзаменационная кампания – это серьезное испытание для школьников, требующее не только знаний, но и правильного психологического настроя.

Здесь важно все – от распределения нагрузки и выстраивания правильного режима дня до выбора вариантов отдыха во время аттестационного марафона.

Спецпроект «ЕГЭ по полной программе» продолжают советы психолога. О том, как настроить себя на успешную сдачу ЕГЭ, о режиме подготовки к экзамену и методах концентрации, о преодолении стресса, полезных привычках и вредных стереотипах рассказывает главный научный сотрудник Института возрастной физиологии Российской академии образования доктор биологических наук Марьяна Безруких.

**Экзаменационная реакция**

Исследования разных специалистов – психологов, медиков и педагогов – убедительно доказывают, что результат экзамена далеко не всегда связан с тем, насколько напряженно ученик готовился к экзаменам.

Любой экзамен – это сильный стресс для организма, он связан с напряженностью, волнением, неопределенностью. А в случае ЕГЭ к этому прибавляется еще и высокая значимость результата.

Есть два основных варианта реакции на экзаменационный стресс.

Первый – это активизация, мобилизация, концентрация всех усилий. Это тот случай, когда вспоминается даже то, что, кажется, не помнишь, так как сохраняется способность спокойно и адекватно оценивать вопросы и задания, соотносить их со своими знаниями, объективно оценивать возникающие проблемы.

Второй – паника и растерянность. В этом случае теряется способность адекватно реагировать, а страх неудачи рождает новые сомнения и новые неудачи. И тогда сдать экзамен сложно даже тем, кто хорошо знает материал.

**Катализаторы стресса**

Очень важно знать, что именно усиливает экзаменационный стресс, и стараться избегать следующих установок и ситуаций.

–  негативный настрой, бесконечные сомнения в своих способностях и возможностях, в полноте и прочности знаний, в умении собраться в сложных ситуациях,

– усталость, перенапряжение, бессонные ночи снижают стрессоустойчивость, не позволяют собраться, сконцентрироваться и внимательно работать. Именно поэтому нельзя лишать себя отдыха при подготовке – важен рациональный режим занятий и отдых,

– неопределенность, непривычная ситуация, придание исключительной важности данному экзамену создают дополнительное волнение и напряжение. ЕГЭ действительно важный экзамен, но чем больше волнения, тем меньше шансов на высокий результат. Стоит внимательно проанализировать результаты и проблемы пробного ЕГЭ и учесть их – это позволит снять неопределенность.

**Режим дня**

Весь период подготовки к экзаменам – это чередование занятий и отдыха, лучше активного, на воздухе, с не очень напряженными физическими нагрузками.

Режим подготовки к экзаменам прост:

– не менее 7–8 часов сна,

– не менее 2 часов активных движений на воздухе (бег, скейт, велосипед и т. п. или просто прогулка),

– четырех-пятиразовое разнообразное и полноценное питание без перекусов и бубликов с чипсами,

– рационально организованные и хорошо спланированные блоки занятий.

**Занятия по блокам**

Каждый блок занятий – это три-четыре 30–40-минутные части с перерывами по 10–15 минут. Для тех, у кого есть сложности с организацией внимания, можно сократить длительность каждой части до 20 минут.

После каждого блока стоит сделать перерыв на 1–1,5 часа.

Три таких блока – максимальная нагрузка в течение дня.

Начинать занятие лучше с простого, понятного – это необходимо для того, чтобы включиться в работу.

Обычное чтение, даже многоразовое, неэффективно. Лучше разбить материал на части, выделить главную мысль, ключевые слова, составить схему того, что следует запомнить, проговорить основное вслух, записать.

Важно вспомнить пройденный материал на следующий день, не заглядывая в учебник, и обратить внимание на то, что осталось в памяти, а что необходимо повторить.

**Накануне экзамена**

То, как школьник проводит время перед экзаменами, как организован его режим, как он занимается и отдыхает, и даже то, с каким настроем ложится спать перед экзаменом, во многом определяет успех.

Вариант, когда последний день и ночь становятся временем наиболее интенсивных занятий, – самый проигрышный и неудачный, это пустая трата времени и сил.

Для того чтобы справиться с экзаменационным стрессом, сконцентрироваться и все вспомнить, мозгу нужен ресурс, а напряженная и изнурительная работа без отдыха, без разрядки способна сыграть злую шутку и не позволить вспомнить даже то, что повторялось буквально за несколько часов до экзамена.

В последний вечер перед экзаменом не стоит заниматься допоздна – лучше погулять, расслабиться, послушать любимую музыку или посмотреть фильм, покататься на велосипеде и переключиться, чтобы хорошо выспаться.

Надо приготовить все, что необходимо взять с собой на экзамен, чтобы утром не было суеты, спешки, поисков. И главное – исключить обсуждение с друзьями и родителями негативных вариантов сдачи этого экзамена и «страшных» последствий неудачи.

**Как не бояться ЕГЭ?**  
   
Боятся экзамена и переживают чаще всего те ребята, кто много занимался и реально готов хорошо сдать ЕГЭ. Этих детей очень важно поддерживать.

Позитивный настрой – это результат уверенности в своих силах, понимания того, что в процессе подготовки сделано все, что было возможно. Однако в ситуации экзамена может быть элемент случайности или какая-то неудача, с которой нужно справиться. И ребенок должен знать, что даже в случае неудачи взрослые поддержат его.

Самому подростку без помощи взрослых настроить себя на успех бывает непросто. Фразы «мало занимаешься», «какие прогулки – ты и так ничего не знаешь» или «опять музыку слушаешь, а у тебя экзамен на носу» не прибавляют уверенности ребятам.

Волнение перед экзаменом – это естественно, умение справиться с этим волнением можно и нужно тренировать. Приемы самого простого аутотренинга пригодятся подростку не только при сдаче экзаменов.

Иногда для того, чтобы успокоиться, взрослые советуют принять успокоительное. Этого точно не следует делать: во-первых, успокаивающие препараты может назначать только врач, а во-вторых, возможна неоднозначная реакция.

**Без паники!**

Если во время экзамена вы чувствуете панику, то надо отложить листы, прикрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, выпить несколько глотков воды и постараться успокоиться. Скажите себе: «Я могу спокойно все сделать» – и начните внимательно и не спеша читать вопросы.

Если вы считаете, что вопрос слишком сложный и вы ничего не помните, то лучше переходите к следующему заданию. Не надо мучить себя мыслями «ничего не знаю и ничего не помню» – возможно, ответив на другие вопросы, вы вернетесь к тому, на который не смогли ответить сразу, и он уже не вызовет у вас затруднений.

Работайте в своем темпе, не спешите сдавать задания вместе со всеми – лучше лишний раз проверить.

**Экзамен сдан: что дальше?**

После ЕГЭ многие школьники чувствуют усталость и опустошение, а впереди еще несколько других экзаменов – это совершенно естественное состояние. Оно вызвано не только реакцией на стресс, но и сохраняющейся тревогой и неопределенностью, ожиданием результата.

Поэтому необходимо переключиться на что-либо: пообщаться с друзьями, выехать на природу, сменить обстановку.

Полный отдых и никаких мыслей по поводу следующего экзамена… до завтрашнего дня.

**Советы родителям**

Главная задача родителей – помочь ребенку организовать занятия, но не словами, а действиями.

Необходима спокойная и доброжелательная психологическая обстановка, без выяснения отношений, без взаимных упреков и обид. Включенный телевизор и радио, громкие разговоры и смех, игры с маленькими детьми, даже в другой комнате, могут мешать сосредоточиться. Важно организовать полноценное питание и следить, чтобы режим питания не нарушался.

Еще одна задача – не создавать негативного настроя. Конечно, перед экзаменами, да и в процессе всей подготовки, родители тревожатся, волнуются, но бесконечные напоминания об ответственности, тотальный контроль (нельзя идти гулять, встречаться с друзьями, заниматься чем-то, кроме учебы) не дают результата, а только создают дополнительное напряжение.

Поддержка – это спокойное и конструктивное отношение к экзамену, отсутствие паники и демонстрации собственной тревоги и волнения, разговоров о «большой ответственности» и негативных последствиях неудачи.