**БЕЗ ПАНИКИ.**

**КАК НЕ ВОЛНОВАТЬСЯ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ (ЕГЭ/ОГЭ)**

[](https://vk.com/away.php?to=https://mega-talant.com/blog/bez-paniki-kak-ne-volnovatsya-pered-ekzamenom-ege-oge?source=smm&utm_source=smm&utm_medium=vk&utm_campaign=bez-paniki-kak-ne-volnovatsya-pered-ekzamenom-ege-oge&post=-87656641_12519&el=snippet)

Период экзаменов неминуемо сопровождается волнением и стрессом. Мы расскажем вам, как волнение мешает готовиться к ОГЭ и ЕГЭ, и как можно снизить уровень тревожности учеников.

**ЭКЗАМЕН — ЭТО ВСЕГДА волнение и страх.** Причем эти симптомы сопровождают нас в течение всей жизни. Школьники волнуются перед контрольными или итоговыми экзаменами, студенты — в период сессии, будущие водители — перед экзаменом в ГИБДД.  
 Частично именно волнение помогает нам мобилизовать свои силы, но, в то же время, это чувство мешает нам, и таит в себе настоящую угрозу.  
  
Стресс и волнение затрагивают большинство систем человеческого организма, но прежде всего негативно влияют на работу нервной, сердечно-сосудистой и иммунной системы. Чрезмерное волнение вызывает учащение пульса и скачки артериального давления. Из-за сбоев в работе организма часто возникают нарушения в эмоциональной сфере личности: перепады настроения, проблемы в общении с родителями и сверстниками.

**Откуда вообще берется волнение?**

В настоящее время наблюдается не самая приятная тенденция — все чаще в детском возрасте проявляются невротичность и тревожность, повышенное беспокойство и эмоциональная неустойчивость.

Если школьник готовится к экзаменам неправильно, несистематично или чересчур усердно, велики шансы довести свой организм до стрессового состояния. Стресс появляется, когда выпускники проводят за учебниками слишком много времени, забывают о необходимости полноценного отдыха или постоянно недооценивают свои силы, сомневаются в достаточности знаний.

**Почему мы волнуемся, и что с этим делать?**

Страх перед экзаменом — это нечто большее, нежели просто неприятное ощущение. Многие школьники знают, что из-за волнения результат экзамена может оказаться вовсе не таким, каким хотелось бы. Часто самый сильный страх перед экзаменом — это страх разволноваться.

Некоторые школьники и студенты полагают, что отличники не нервничают перед экзаменом. Это не так. Страх перед экзаменом в жизни испытывал каждых человек, даже тот, кто знает все. Есть две причины, которыми может быть вызван данный вид страха.



**Первая причина** — **это неуверенность в своих силах.** Причем чаще всего такая неуверенность вызвана не реальными пробелами в знаниях, а чрезмерной мнительностью и невротичностью школьника. Разумеется, подобного рода неуверенность появляется и у тех, кто реально оценивает свои силы и понимает, что его знаниям не хватает полноты и системности.

Реальные проблемы с уровнем знаний устранить легче, нежели мнимые. Достаточно уделить внимание дополнительной подготовке, перечитать учебник, посмотреть видеообъяснения в интернете, позаниматься с репетитором, в конце концов.

Гораздо труднее работать над самооценкой, перестать сомневаться в себе. В таких случаях школьнику нужна поддержка родителей и учителя.

*Положительная оценка знаний школьника добавит ему уверенности, если вы найдете правильные слова. «На экзамене будут вот такие задания, вспомни, на уроках ты всегда легко справлялся с ними, сочинения даются тебе лучше всех в классе. Я сама иногда их по два раза перечитывала» и т. п.*

**Вторая причина** — **переоценка значимости экзамена**.

ОГЭ и ЕГЭ — это, пожалуй, важнейшее испытание в жизни школьника. От исхода этого экзамена зависит дальнейшая судьба. В связи с этим, появление волнения, внутреннего напряжения и тревоги — вполне закономерно.

Чтобы снизить уровень тревоги, вызванный подобным стрессом, нужно научить школьника правильно интерпретировать ситуацию. Для многих выпускников недополучить один-два балла на экзамене — трагедия всей жизни. Ребята часто ставят перед собой завышенные требования. Нередко ситуацию нагнетают еще и родители.

***Совет родителям:****Не ставьте ультиматум, не угрожайте ребенку, не сгущайте краски. Дайте ему немного свободы. Спокойно поговорите о его желаниях и о том, как он представляет свое будущее.*

*Вместе представьте разные ситуации: обсудите, что вы будете делать, если ребенку удастся получить высший балл, и как поступите, если ему не хватит несколько баллов для поступления в выбранный вуз.*

**ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПАНИКОВАТЬ В ПРЕДДВЕРИИ ОГЭ И ЕГЭ?**

****

***1. Ставьте цели.***  К сожалению, многие выпускники даже в конце учебного года не до конца уверены, куда собираются поступать и какую профессию выбрать. Такая неопределенность создает дополнительное напряжение.

Родители и учителя должны помочь выпускнику определиться и подсказать, какие шаги ему нужно сделать на пути к достижению своей цели. Целеустремленность помогает объективно оценить свои силы, подойти к подготовке более осмысленно и системно.

***2. Дисциплинируйте себя.*** Запомните простое правило — системность и порядок во всем.

* Изучайте материал комплексно, во взаимосвязи между разделами школьной программы, и обязательно равными порциями. Ни в коем случае не откладывайте на последнюю неделю.
* Давайте мозгу отдохнуть. Для этого полезно переключаться на занятия, не связанные с учебой: творчество, хобби, упражнения по релаксации.
* Закаляйте тело. Не забывайте о необходимости физических нагрузок. Это одно из важнейших условий хорошего сна.
* Питайтесь правильно. Полноценное и правильное питание может предупредить возникновение стресса. Не лишним будет прием витаминов.

**3. *Узнайте «врага» в лицо***

Страх перед неизвестным живет в каждом из нас. Поэтому нужно уделить внимание разбору и анализу типовых заданий ОГЭ.

Ознакомьтесь с методическими рекомендациями по подготовке к ЕГЭ по выбранным предметам. Их можно скачать на сайте [«Федерального института педагогических измерений»](http://fipi.ru/ege-i-gve-11/analiticheskie-i-metodicheskie-materialy). В методических рекомендациях даны полезные советы и разобраны типичные ошибки выпускников предыдущих лет.

Вспомните выражение «предупрежден — значит вооружен», каким бы избитым оно вам не казалось. Уделяйте больше времени разбору заданий и помогите выпускникам осознать свои слабые и сильные стороны.

Проведите пробный экзамен в атмосфере максимально близкой к реальному ЕГЭ, чтобы на реальном экзамене ученики чувствовали себя свободнее.

[https://mega-talant.com/blog/bez-paniki-kak-ne-volnov..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fmega-talant.com%2Fblog%2Fbez-paniki-kak-ne-volnovatsya-pered-ekzamenom-ege-oge%3Fsource%3Dsmm%26utm_source%3Dsmm%26utm_medium%3Dvk%26utm_campaign%3Dblog%26utm_content%3Dbez-paniki-kak-ne-volnovatsya-pered-ekzamenom-ege-oge%26pid%3D5&post=-87727635_9046&cc_key=)

