Как преодолеть страх перед ОГЭ, ЕГЭ?

Что такое страх?

Страх — внутреннее состояние, обусловленное грозящей реальной или предполагаемой неудачей.

Страх перед экзаменами

√ «поединок вопросов и ответов»

√ «изощренная пытка»

√ «интеллектуальная и эмоциональная перезагрузка»

Причины паники перед ОГЭ,ЕГЭ

Причина 1:

Выпускник может испытывать страх перед экзаменом, потому что испытывает стыд. Ему кажется, что если он не сдаст экзамен, то преподаватели и друзья будут смотреть на него с укоризной и говорить – «А это тот глупый ученик, который не смог ответить на такой простой вопрос».

Причина 2:

Учашийся может испытывать страх перед экзаменом, потому что у него завышенные ожидания к себе (перфекционизм). Внутри как бы всегда есть голос, который говорит - как бы хорошо он не сдал экзамен, это все равно будет недостаточно хорошо. Такой ученик боится не столько провалить экзамен, сколько сдать его "недостаточно идеально".

Причина 3:

Еще одной причиной страха перед ЕГЭ являются большие умственные нагрузки. Главной задачей в предэкзаменационный период является запоминание огромного количества материала. Это объективно сложно, поскольку ресурсы нашей психики не безграничны.

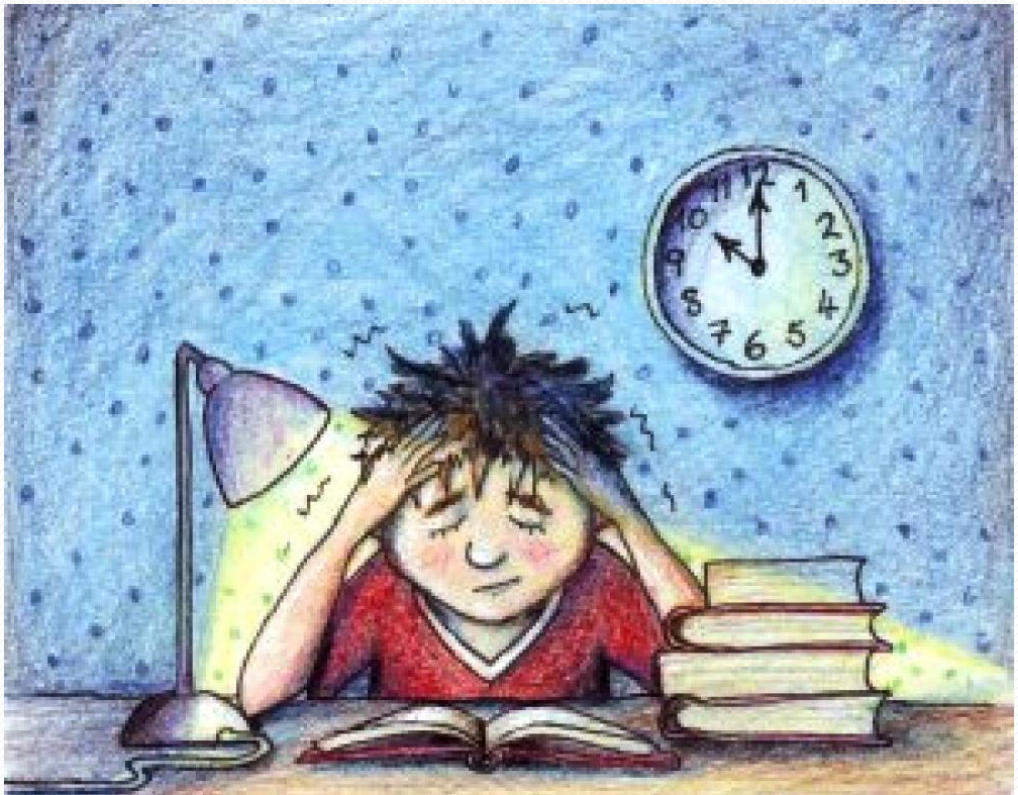
Несколько советов, которые помогут преодолеть страх и удачно справиться с ЕГЭ, ОГЭ:

Совет первый:

Иди на экзамен отдохнувшим, хорошо выспись в ночь перед экзаменом. Не очень разумно за день до события заниматься каким-либо делом, отнимающим много энергии.

Совет второй:

Также неразумно посвящать последние часы лихорадочному заучиванию – так ты только подпитаешь свои страхи, а пользы от такого заучивания очень мало.



Совет третий:

Специалисты-психологи непосредственно перед экзаменом предлагают описать свои тревоги на бумаге. Поделившись с самим собой в письменной форме, морально готовиться к этому событию легче. Все страхи останутся на бумаге, а ты преспокойно получишь заслуженные баллы без каких-либо волнений.

Совет четвертый:

Нужно отдавать себе отчёт в том, что страх перед экзаменом отнимает у тебя энергию, необходимую для экзамена. Не спеши с ответами, а сосредоточься на поисках правильного решения. Ты подготовился к экзамену, теперь настало время себя реализовать.

Совет пятый:

Подумайте, для чего вам нужно пройти это испытание. Представьте себе во всех красках, то, что вы получите справившись с экзаменом.

Сдал ОГЭ,ЕГЭ – поступил в ССУЗ,ВУЗ!

Совет шестой:

Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания. Не программируйте себя на неудачу.

УДАЧИ
НА
ЭКЗАМЕНЕ !!!

Спасибо
за внимание!
Страна Мам.ру