

Семь полезных советов психолога «Как справиться с тревогой перед итоговым сочинением»

До сочинения несколько дней. И если вы уже начали суетиться, судорожно повторяя темы и прочитывая краткие содержания одно за другим, то этот текст для вас. Сейчас самое главное — провести последние дни перед экзаменом максимально эффективно, не дав эмоциям взять верх.

1. Избавься от неопределенности

Тревога возникает из-за того, что мы не знаем всё про сам экзамен. Мы начинаем додумывать, пытаемся предугадать, что будет, но это только усиливает волнение. Поэтому сейчас важно собрать как можно больше информации о том, что тебя реально ждёт. Узнай, как будет проходить экзамен, сколько времени дадут на его написание, как твою работу будут оценивать. Чем больше реальных фактов ты прояснишь, тем меньше места в голове останется для фантазии. И тревоги, соответственно, тоже.

2. Структурируй знания

Раздели материал на три группы: «не знаю вообще», «знаю более или менее, надо повторить» и «знаю хорошо». Такая классификация поможет реалистично оценить уровень твоей подготовки. А ещё она направит работу в нужное русло — так ты поймёшь, какие темы западают и что нужно повторить. Время для подготовки у тебя ещё есть.

3. Прислушайся к себе

Не сравнивай себя с другими — у каждого свой темп обработки информации и усвоения нового материала. Не оглядывайся на одноклассников и не слушай учителей, которые всегда хвалят параллельный класс больше. Найди комфортный для себя темп и трудись в нём.

4. Организуй пробный экзамен

Засеки время, выбери соответствующие задания и создай себе условия, как на экзамене. Так ты получишь более полную картину того, что именно тебя ждёт. А самое главное — твоё волнение уменьшится, потому что делать что-то во второй раз всегда проще, чем сталкиваться с новым и неизведанным.

5. Не забывай про отдых

Конечно, чем больше ты готовишься, тем больше шансов сдать экзамен хорошо. Но это не означает, что нужно забыть про режим питания и сна — так ты рискуешь израсходовать все силы к экзамену. Во время подготовки полезно переключать внимание с одного предмета на другой — так ты не потеряешь концентрацию. Так что, если чувствуешь, что устал, сделай маленькое физическое упражнение, сходи погулять с собакой или перекуси. А потом вернись к работе.

Ещё многое зависит от того, как ты проведёшь вечер и ночь перед экзаменом. Не повторяй судорожно весь материал — это только повысит напряжение и собьёт тебя с толку. Лучше хорошо отдохни и выспишься — наши память, внимание и мышление лучше функционируют после отдыха.

Представь худший исход проваленного экзамена

Наверняка окажется, что он не так страшен, как ты его себе представляешь. Провалить итоговое сочинение, на самом деле, вообще сложно — в прошлом году «незачёт» получили меньше двух процентов выпускников. Так что у тебя есть все шансы сдать его отлично! А если всё-таки не напишешь, то помни, что будет ещё две пересдачи.

Всё-равно волнуешься? Попробуй обсудить своё напряжение с близкими и друзьями. Узнай, как они справляются со своими переживаниями. И даже если ты не услышишь дельных советов, то, как минимум, поделишься своими чувствами и поймёшь, что ты не одинок.

Ну а если сильный страх и тревога не проходят, обратись за помощью к взрослым, сходи к психологу на консультацию. Возможно, выяснится, что твоя тревога связана не с экзаменом, а чем-то более серьёзным.

Настрой себя правильно

В психологии есть понятие «позитивные и негативные установки». Если мы говорим себе: «У меня ничего не получится!», то мы не ждём хорошего результата и меньше стараемся. Совсем другой эффект будет, если подбадривать себя: «Да, пока трудно, но я смогу со всем справиться, я умный, я упорный, тысячи людей до меня сдавали экзамены, и я не хуже их». Несмотря на банальность, позитивные установки и правда успокаивают нас и повышают уровень работоспособности.



ЖЕЛАЕМ УСПЕХА!