

Шаг 4. Работаем со стрессом

Чем ближе ЕГЭ, тем больше давление, тревога и чувство ответственности. Перестроить мысли тяжело, уговаривать себя, что экзамены не так важны, как здоровье — почти бессмысленно. Но можно снижать уровень стресса за счёт образа жизни (хотя бы перед экзаменами):



- Соблюдать режим сна. 5–6 часов сна недостаточно. Из-за недосыпа и учиться становится тяжелее, появляются побочные явления в виде апатии, агрессии, вялости и прочего.
- Чередовать подготовку к экзамену и обычные дела. Можно построить расписание дня так, чтобы выполнение заданий всегда перемежалось с другой деятельностью — делами по дому, спортом, общением с семьей, просмотром фильма.
- Применять техники тайм-менеджмента. Может быть одинаково тяжело усадить себя за работу и заставить отвлечься от прорешивания заданий. Для этого пригодятся многие техники, например, работа с таймером. Можно включать его на 40 минут, в течение которых вы работаете, а следующие 20 — отдыхаете.
- Не накручивать себя. Очень легко уйти в водоворот обсуждений экзаменов прошлых лет и слухов о грядущем. Как правило, ничего полезного такие разговоры не дают.



Как
ПОДГОТОВИТЬСЯ
к ЕГЭ за месяц?



Шаг 1. Фокусируемся на главном

Месяц — это и много, и мало. Мало времени для того, чтобы заново учить предмет, которому вы раньше не уделяли внимание, или для полной смены направления обучения. Если вы готовились на экономиста, а сейчас задумались о профессии биолога, то лучше отложить эти мысли до других времен, возможно, до получения второго высшего образования. Однако это очень большой и значимый период времени для фокусировки на недоработках и слабых местах. Сейчас стоит сесть и проанализировать все предыдущие месяцы подготовки к ЕГЭ. На какие предметы было потрачено меньше сил? Есть ли задания, всегда дававшиеся тяжелее? А может, есть один предмет из всего экзаменационного списка, результат которого важнее всего? Все это и нужно выписать, чтобы распределить оставшееся время только на то, что вы еще можете изменить. И проработать. Не нужно в сотый раз проделывать демотивации экзамена по русскому, если все последние разы результат был очень хорошим. Также не стоит прорабатывать весь формат ЕГЭ по английскому, если проблемы проявляются только в части с аудированием. Фокусируйтесь на главном — так вы потратите время с пользой и сэкономите свои силы.

Шаг 2. Продумываем пути отступления

Бывают ситуации, когда подготовка была начата позже нужного или когда даже усердная подготовка всё равно дает низкие баллы. Это не повод складывать руки, наоборот — надо активизироваться и продумать запасные варианты. Например, еще раз пройтись по списку выбранных вузов и, может быть, добавить туда еще несколько с более низкими баллами. Особенно может помочь выбор близких к выбранной сфере профессий. Конечно, это не совсем то, чего вы хотели, но зато после поступления можно будет попытаться перевестись на желанный факультет. Решать такие вещи в стенах университета гораздо проще.



Шаг 3. Моделируем поведение на самом экзамене

Рано или поздно все начинают прокручивать картинки того, как будет проходить ЕГЭ. Чтобы снизить шансы на кошмарные сны про удаление с экзамена или нехватку времени на последние задания, надо заранее продумать свое поведение.

Прежде всего нужно заранее узнать, что из вещей потребуется на экзамене. У некоторых предметов правила могут отличаться, но основные пункты неизменны — вода в прозрачной бутылке без обертки и черная гелевая ручка. Нужно обязательно убедиться, что ручка пишет, чтобы не добавлять себе лишних поводов для стресса.

Другой важный аспект поведения на ЕГЭ — распределение времени. Когда погружаешься в работу, время летит незаметно. Поэтому необходимо определиться, какие задания важнее — может быть, лучше потратить пару лишних минут именно на них, а не на другие. Иногда оказывается полезным пропустить задание, которое не получилось решить «с наскока» и пойти дальше. Если время останется — вы к нему вернетесь.

Отдельно стоит подумать о том, будете ли вы списывать на экзамене. Об этом могут говорить одноклассники, друзья могут обещать подсказать. Так, шпаргалки, которые лежат в пиджаке или в другом скрытом месте, часто дают чувство уверенности и спокойствия, даже если ими не воспользоваться.

Тем не менее важно помнить, что в случае разоблачения последствия будут очень серьезными. Лучше постараться написать самому, даже если не на самый высокий балл.