

Экзамены – это испытание. Всю жизнь все непрерывно сдают экзамены: преодолевают страх, защищают, переплывают, забираются, изучают, принимают решения. Чем больше преодолено в прошлых испытаниях, тем лучше человек подготовлен к очередным из них. Вот и ЕГЭ – воспринимай их как очередное испытание. Конечно, оно необычное, раньше ведь таких у тебя не было и твое поколение – первое. Ты же всегда хотел (-ла) быть взрослее и самостоятельнее – час настал!

Стресс – это хорошо, это даже бодрит! Для преодоления испытаний у человека есть универсальный механизм – стресс. Коротко говоря – это выброс адреналина и других стимуляторов организма. Они мобилизуют скорость мышления, память, работоспособность и выносливость – вообще все! Многие любят это состояние напряжения, соревнования и даже опасности, стремятся к ним – спорт-смены, например, люди опасных профессий.

Нервы мешают? Сейчас тебе важно разобраться, насколько ты можешь полагаться на свои нервы и на способность успешно использовать или преодолевать стресс? Вариантов всего-то два:

Первый: У тебя крепкие нервы и ты можешь на них рассчитывать на протяжении всех ЕГЭ. В этом случае мы объясним тебе, как их мобилизовать и дальше не мешать им правильно работать.

Второй: Нервы слабы, и возникает чувство, что они могут подвести в любой момент. А в этом случае мы объясним тебе, как их готовить к испытаниям и повышать твои способности в ситуации стресса. Приступим.

Первый вариант: У тебя крепкие нервы Если ты узнаешь себя в большинстве из приведенных ниже характеристик, считай, что твои нервы – как раз крепкие.

☐ С детства ты не боялся (-лась) риска, а рискуя – даже нравился (-лась) себе!

☐ Всегда интересовался (-лась) окружающим миром, многое облазил и исследовал (-ла).

☐ Уже к концу младших классов школы учился (-лась) самостоятельно, почти без помощи родителей.

☐ Дальше в 5-7-х классах твоя успеваемость не снизилась или даже улучшалась.

☐ Тебе были интересны самые разные ситуации испытания способностей, знаний, умений, силы и смелости, а «предстартовые» волнения были тебе приятны.

☐ Экзамены и подготовка к ним были для тебя привычным делом.

☐ На самих контрольных и экзаменах ты был (-ла) радостно возбужденным (-ной), делался (-лась) более собранным (-нной), а мышление и сообразительность ускорялись.

☐ Тебе было радостно делиться с родителями, одноклассниками и друзьями своими достижениями, в том числе и в учебе, помогать им в подготовке к экзаменам.

☐ Неудачи на экзаменах по-хорошему злили, после них хотелось «выступить» лучше; никогда не думал (-ла) о себе как о потерянном или неполноценном человеке.