

수능 당일 마인드컨트롤

수능은 1년간의 자신의 노력을 하루에 다 보여주고 와야 하는 중요한 시험입니다.
따라서 당일 시험장에서 많은 학생들은 무의식적으로 압박감과 부담감을 느끼곤 합니다.
당일 컨디션 조절이 과목당 최소 1~2문제씩 영향을 주기 때문에
심리적 안정은 꼭 신경써야할 요소가 될 수 있습니다.
수능은 완벽한 실력도 중요하지만 당일의 운이 매우 중요합니다.
하지만 지금부터 대비를 한다면, 노력에 의해서 수능 날의 '운'도 스스로 만들 수 있습니다.

1. 시험이 어려우면 원래 그런 시험이다. '내가 모르면 남들도 모른다.'

아무리 강조해도 지나치지 않는 가장 중요한 말입니다.
올해 국어와 탐구 과목은 어렵게 나올 가능성이 매우 높습니다.
작년 국어 B형, 생명과학2를 떠올려보면
올해도 그렇게 안 나오리라 아무도 장담할 수 없습니다.

만약 수능 화학1 1등급 컷이 40점 초반이라면,
수능 시험장에서 3점짜리 3문제 정도가 막히는 게 당연한 시험입니다.
여러분은 지금까지 열심히 공부했습니다.
만약 여러분이 막히는 문제가 나왔다면 당연히, 아주 자명하게
옆 사람들도 지금 헤메고 있을 겁니다.

'내가 모르면 남들도 모른다.' 라는 것을 명심하세요.
수능은 다 맞으려 가는 시험이 아니라는 걸 잊으면 안 됩니다.
자신이 공부한 실력만큼 보여주고 오면 되는 겁니다.
열심히 공부했다면 2문제를 틀리더라도 1등급이 나옵니다.

풀 수 있는 문제를 다 풀고 난 다음엔
여유를 가지고 막혔던 문제를 바라봐야 합니다.
어차피 남들도 다 헤메고 있는데 괜히 긴장할 필요 없습니다.
긴장하면 지는 겁니다.
긴장하기 시작하면 맞을 수 있는 문제들도
조금만 막히면 점수에 대한 불안감 때문에 문제를 제대로 바라보지 못하고 틀리게 됩니다.
시험이 어려우면 그 시험은 원래 그런 시험인 겁니다.
문제지 배부 시간에 머릿속으로 이 말을 되새겨보세요.

2. 완벽한 대비를 하자.

수능은 끝까지 노력한 사람이 마지막에 웃을 수 있습니다.

마지막까지 방심하지 말고 완벽한 대비를 해야 합니다.

가장 좋은 건 잠자기 전 누워서 10분 정도씩 머릿속으로 시뮬레이션을 해보는 겁니다.

최악의 경우를 떠올리고 그 상황에서 어떤 생각을 할 것인지 미리 훈련해보세요.

예를 들어

‘국어 시험을 보는데 화작문 파트에서 막혔다면?,

수학 시험을 보는데 쉽게 넘어가던 14번 정도에서 막힌다면?,

영어 듣기를 하는데 앞사람이 기침을 해서 중요한 부분을 못 들었다면?,

탐구 문제를 푸는데 넘어간 문제가 3문제나 된다면?’

여러분은 어떤 생각을 하시겠습니까.

수능 당일에 상황이 닥치고

대처를 하고 있다면 매우 위험합니다.

오늘부터 잠자기 전 10분씩만 투자해서

미리 준비한다면

남들보다 완벽한 대비를 했다는 생각에

심리적 안정감도 얻을 수 있을 겁니다.