

Как справиться со стрессом перед экзаменом

Я много раз наблюдала, как волнение просто сжирало студентов. В их числе были все - и заядлые двоечники с кучей шпаргалок, и отличники, которые от корки до корки ответственно штудировали учебники.

Помните, что легкое волнение в день экзамена – это нормально, оно настраивает на победу, позволяет взбодриться и само по себе не является отражением стресса. А после экзамена Вас в любом случае ждет огромный вздох облегчения от того, что все уже позади. Но если мрачные мысли одолевают Вас, и Вы не можете сосредоточиться – Вы в предэкзаменационном стрессе!

Чтоб было понятней, по ощущениям, Вы словно участвуете в марафонском забеге! Мышцы напряжены, тяжелое частое дыхание, сердце разрывает грудь, кровь переполнена адреналином. Ум парализован! Руки дрожат, действия рассеянные, отсутствие внимания и способности размышления.

Вы пытаетесь достать свои знания из головы — не получается.

Вы хотите прочитать, хотите ответить - голос дрожит! Я и сама хорошо помню дрожь и жар во всем теле перед экзаменационным кабинетом, а потом бессилие как после тяжелой физической работы.

Одна из причин этого стресса, в привычном негативном мышлении.

Мы приучили свой мозг мыслить негативно, представлять не желаемый исход событий, а затем переживать, словно это уже случилось. От этого и возникает чрезмерное волнение, страх и тревога.

Если я не сдам экзамен, меня отчислят - страх.

Меня этот преподаватель не любит, будет валить - тревога.

Я опозорюсь перед группой и значимыми для меня людьми - стыд и вина.

Важно понять, что страх перед преподавателем, волнение при выступлении перед однокурсниками, тревога, что попадется билет, а Вы его не знаете - прячут и поглощают Ваши знания.

Необходимо внушить себе, что волнение перед экзаменом — это вполне естественное и даже необходимое состояние. И здесь самое трудное – это психологический самонастрой. Постарайтесь понять, что любой экзамен – понятие временное и конечное, что это все равно закончится. Причем закончится очень скоро.

Начнем! Вот 7 приемов, которые действительно работают!

1. Идите на экзамен отдохнувшими, хорошо выспитесь в ночь перед экзаменом. Не очень разумно за день до события праздновать что-либо или заниматься каким-либо делом, отнимающим много энергии. Также, неразумно посвящать последние

часы лихорадочному заучиванию – так Вы только подпитываете свои страхи, а пользы от такого заучивания очень мало.

2. Ожидайте только положительного результата от экзамена. Представьте себе приятные последствия сдачи предмета. Научитесь никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, мысленно рисуйте себе картину уверенного, четкого ответа и полной победы. Настраивайтесь на отличный результат и никогда не думайте о поражении. Внушайте себе, что ничего страшного не произойдет, даже если всё будет хуже, чем вы ожидали. Мир не рухнет, вы не перестанете дышать, все будут живы. Всё останется, как и было. Запомните, мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат.

3. Просчитайте в мыслях ситуации, которые могут возникнуть на экзамене. Представьте, как Вы входите в кабинет, где проходит экзамен, как садитесь на своё место, как берёте листы бумаги и спокойно начинаете работать. Представьте, что на экзамене задают именно те вопросы, на которые Вы знаете ответ, те задания, с которыми Вы легко справляетесь. Готовясь к устному экзамену, можно проиграть его по ролям с друзьями, тяните билеты, задавая друг другу вопросы и ставя задания.

3.1. Страх перед экзаменом отнимает у Вас энергию, массу энергии, необходимую для экзамена. Чтобы остановить потерю Вашей энергии – дышите. Дышите глубоко и спокойно. Если Вы почувствовали, что вами овладевает паника, немедленно запретите тревожным мыслям засорять ваше сознание. Скажите самому себе - Стоп! Это слово должно быть произнесено как команда. Оно отрезвит Вас. После этого сосредоточьтесь на своем дыхании: сделайте глубокий вдох – затем медленный выдох, глубокий вдох - медленный выдох. И так несколько раз (ту же технику глубокого и медленного дыхания используйте в момент начала экзамена, когда вами овладевает нервозность).

3.2. Пишите шпаргалки. Пользоваться ими не надо, к тому же в современных реалиях сделать это затруднительно. Однако при написании «шпор», Вы запоминаете все гораздо лучше, нежели при обычном прочтении. Выделяйте основные тезисы, они станут для вас «маячками», ориентируясь на которые вы сможете без труда вспомнить остальной материал.

3.3. Во время экзаменов не стоит злоупотреблять кофе и энергетиками. Это усугубляет стресс, действует на нервную систему угнетающе. Нервное возбуждение становится еще сильнее, повышается нервозность, возрастает чувство немотивированной тревоги и паники. Замените кофе и энергетики на фруктовые

соки. Отдавайте предпочтение морковному, апельсиновому, грейпфрутовому и яблочному. Так же хорошо действуют на нервную систему шоколад и бананы – они помогают выработке нейромедиатора серотонина, называемого в народе гормоном радости.

- 3.4. Если экзамены действительно заставляют Вас чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают Вас, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом. Если вы подвержены экзаменационному стрессу, очень важно помнить, что вы не одиноки. Вокруг Вас люди, которые Вам обязательно помогут. Это может быть ваш друг, преподаватель, психолог, тот человек, кому вы доверяете.

И напоследок, маленький секрет от психолога. Найдите того, кто волнуется, так же, как и Вы, а может и сильнее, и начинайте сами успокаивать его, говорите любые слова поддержки, говорите то, что хотелось бы, чтоб сказали вам. Может быть, ваши слова не будут для него максимально убедительными, и у Вас не получится полностью успокоить его и снять стресс, но вот на Вас эти слова подействуют определенно хорошо. Сами успокойтесь и другу поможете. Удивительно, но, чтобы избавиться от волнения, порой достаточно поделиться с кем-нибудь и получить поддержку.

И кстати, предэкзаменационный стресс усиливается при наличии сопутствующих психологических проблем, когда у человека помимо экзамена есть еще какие-то проблемы, которые он не может разрешить. В этом случае требуется профессиональная психологическая поддержка и помощь. Поэтому, если Вы чувствуете, что подвержены сильному волнению и тревоге, считаете, что у Вас низкий уровень стрессоустойчивости, страх завладел Вами, Вам кажется, что сдать экзамен невозможно, не бойтесь обратиться к психологу за помощью. Я всегда готова поддержать Вас.

Удачи!