

«Как преодолеть стресс перед экзаменом»

Любой экзамен является серьёзным испытанием для организма, это своеобразная проверка на психологическую устойчивость для человека. Даже при отличном знании материала не покидает волнение и тревога, специалисты определяют это состояние как экзаменационный стресс – нервное переживание из-за оценки способностей. Согласно проведенным исследованиям, экзаменуемые подвержены частым головным болям, у них присутствуют симптомы тошноты и диареи, а также нарушается пищевое поведение. Стресс перед экзаменом ухудшает память, затрудняет речь и мыслительные процессы.



Делимся с вами важными советами для успешной сдачи любого экзамена:

НЕ БОЙТЕСЬ ВОЛНЕНИЯ.

Некоторое волнение перед экзаменом даже полезно. Оно способствует мобилизации сил организма. Переживать только из-за того, что волнение помешает вам собраться, не стоит. Даже великие музыканты волнуются всякий раз, когда выходят на сцену.

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СОБСТВЕННОЙ СИСТЕМОЙ ЗАПОМИНАНИЯ.

Учите так, как удобно вам. Кто-то читает себе вслух. Кто-то любит, чтобы его слушали. Кто-то любит обсуждать прочитанное и приглашает друзей для совместных занятий. Ваш организм сам подскажет оптимальный способ подготовки. А захотите отдохнуть – отдыхайте!

НЕ ЗУБРИТЕ В НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ.

В ночь перед экзаменом лучше пораньше лечь спать. Перечитывать учебник бесполезно. Дайте организму передышку, а своей голове – время разложить знания по полочкам.

УЧИТЕСЬ РАССЧИТЫВАТЬ ВРЕМЯ.

Стресс на экзамене часто возникает из-за того, что студент не укладывается с подготовкой в отведенное время. Поэтому лучше заранее продумать и составить план, как вы будете готовиться, тогда вам будет проще сконцентрировать внимание на экзамене.

УМЕЙТЕ РАССЛАБЛЯТЬСЯ.

Если вы предчувствуете, что от волнения у вас в голове возникнет сумбур, попробуйте проделать следующее упражнение: дышите медленно, спокойно и глубоко, закройте глаза, откиньтесь на спинку стула и считайте до пяти на вдохе и до семи – на выдохе. Через пару минут приступайте к работе.

ПРОВЕДИТЕ РЕПЕТИЦИЮ.

Многие студенты прекрасно знают материал, но теряются, когда приходится формулировать ответ вслух. Порепетируйте дома. Расскажите несколько билетов родителям или друзьям, попробуйте сходу ответить на дополнительные вопросы.

НИКАКИХ ТРАНКВИЛИЗАТОРОВ.

Откажитесь от успокоительных таблеток. Они затормаживают мыслительные процессы и замедляют реакцию. Лучше есть шоколад, который действует как антидепрессант. Также полезны витаминные комплексы, но принимать их лучше заранее.

ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ.

Если постоянно думать о предстоящих трудностях, вы заранее настроите себя на неудачу. Психологи утверждают, что мы получаем то, о чем усиленно думаем, программируя себя на конечный результат. Поэтому почаще вспоминайте о своих успехах и победах, говорите себе: «Все будет хорошо!»

ВЫХОДИТЕ ЗАРАНЕЕ.

Очень важно выйти из дома с большим запасом времени. Если будете торопиться – начнете паниковать. Лучше прийти пораньше, поболтать с другими студентами и понять, что волнение свойственно всем.

Желаем вам удачной сдачи сессии!

Социально-педагогическая и психологическая служба УИВР
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»