

## ЭКЗАМНЫ БЕЗ СТРЕССА. КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС?



Любой экзамен - это мощный стресс, серьезно влияющий на здоровье. Интенсивная умственная деятельность, нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, нарушение режима сна и отдыха и, главным образом, эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы. Головная боль, тошнота, кожные высыпания, растерянность, паника, страх, ночные кошмары — вот далеко не полный перечень недугов в период сдачи экзаменов. Как же помочь себе преодолеть нелегкое испытание? Успешная сдача экзамена зависит от двух условий: свободного владения материалом сдаваемого предмета и умения владеть собой во время экзамена. Первое условие подразумевает прилежание и систематические занятия, это ясно каждому. Поэтому сосредоточим свое внимание на втором условии. Умение владеть собой можно и нужно вырабатывать, ведь оно пригодится тебе не только на экзаменах, но и в других жизненных ситуациях. Экзамен — это как раз та ситуация, когда действовать надо по принципу «Помоги себе сам». Существует немало достаточно простых правил и приемов преодоления экзаменационного стресса. Выбери те из них, которые сочтешь наиболее эффективными для себя.

### НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

1. **Подготовку к экзамену рекомендуется закончить в 17-18 часов.** В последние часы заниматься лихорадочной зубрежкой непродуктивно: опыт показывает, что чем больше учишь в ночь перед проверкой знаний, тем меньше их остается в голове.
2. **Судорожное намерстывание учебного материала не поможет:** как известно, «перед смертью не надышишься». От таких занятий в голове останется лишь мешанина. Придется уповать только на везение.
3. **Вечером перед экзаменом целесообразнее заняться любым отвлекающим и успокаивающим делом:** выйти на короткую прогулку, принять душ. Для того чтобы «разгрузить мозги», накануне экзамена очень полезно посмотреть комедию или юмористическую передачу. Научно доказано: смех не только снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон, но и чудодейственным образом активизирует умственные способности и сообразительность.

#### 4. **Перед экзаменом важно как следует выспаться!**

Для того чтобы ты без труда смог уснуть, во второй половине дня накануне экзамена исключи из своего рациона кофе, чай, шоколад, колу.

#### 5. **Используй психологическую технику «Созидающая визуализация».**

Перед сном лежа в постели в расслабленном состоянии постарайся представить себе (визуализировать) процесс сдачи предстоящего экзамена.

1) Нарисуй мысленно картинку, как тыходишь в аудиторию, где проходит экзамен, как садишься на свое место, как берешь листы бумаги и спокойно начинаешь работать, легко справляясь со всеми заданиями.

2) Представь, что из груды экзаменационных билетов ты вытаскиваешь самый подходящий и уверенно и правильно отвечаешь на все основные и дополнительные вопросы экзаменаторов.

Словно на экране ты видишь и слышишь не только себя, но и преподавателей, всем своим видом они показывают, что удовлетворены твоим ответом. Представь себе, что в конце твоего ответа экзаменаторы высказывают одобрение и ставят тебе желаемую оценку. На душе у тебя легко и радостно. «Отрепетируй» свои предстоящие действия и настрой себя только на успех.

Воспроизводи эту воображаемую картину как можно чаще, и при наступлении часа «X», ты не испытаешь сильного страха и волнения.

### **ПРИЕМЫ БОРЬБЫ СО СТРАХОМ**



1. **Запрети себе бояться!** Многим хорошо известно паническое состояние перед экзаменами: «Ничего не знаю! Ничего не помню!». Постарайся направить свои мысли в другое русло: «Я долго и целеустремленно работал, я сделал все от меня зависящее, из всего материала я все равно что-то знаю и достаточно хорошо».

2. **Выполняй дыхательные упражнения.** Это самый быстрый, простой и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники. Закрой глаза и дыши медленно и глубоко. Выдох должен быть в 2-3 раза продолжительнее, чем вдох. Вдыхая, представь себе, что втягиваешь носом свой любимый аромат. Выдыхай через слегка сомкнутые губы так, словно хочешь задуть пламя свечи или подуть на ложку с горячим супом.

Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавить к ним формулы самовнушения: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова «я» и «и»

следует произносить на вдохе, а слова «расслабляюсь» и «успокаиваюсь» - на выдохе.

*Можно также проговорить про себя:*

*«Я спокоен и уверен в себе»*

*«Моя память работает хорошо. Я все помню»*

*«Я могу доказать, что много работал и все выучил»*

**Аутотренинг** – эффективная техника: мозг прекрасно подчиняется подобными командами.

3. **Научись никогда не думать о провале на экзамене!** Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат. И чтобы результат этот нас удовлетворял, думать надо о хорошем, настраивая себя на успех: «У меня все получится, в нужный момент я все вспомню».

4. **Не заражайся чужим волнением.** Как правило, перед дверью аудитории, в которой проходит экзамен, толпятся трясущиеся от страха учащиеся, обсуждающие, насколько строг и придирчив тот или иной экзаменатор и время от времени приговаривающие: «Ой, я сегодня точно провалюсь! У меня все вылетело из головы! Меня уже всю трясет!». Не кучкуйся вместе с ними, чтобы не «заразиться» их страхом. Переживай свое волнение в одиночку, отойди в сторону, поброди по коридору, посмотри в окно.

5. **Сбрасывай напряжение.** Избавиться от мучительного дискомфорта помогут простейшие движения. Сделай несколько круговых движений головой, разомни руки, пожми плечами. Если есть возможность, побоксируй, нанося удары по пустому месту и представляя, что бьешь свой страх. В стрессовой ситуации полезно позевать. Сладко зевнув три-пять раз, ты не только уменьшишь волнение, но и активизируешь работу головного мозга. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать мышцы между ухом и щекой.

6. **Займись самомассажем.** Легкий массаж затылочной области головы отвлекает от навязчивого страха, а также помогает существенно повысить сообразительность. Снять эмоциональное напряжение помогает массаж кончиков мизинцев, а также выполнение йоги для пальцев, так называемых мудр. Этим, словом обозначается соединение пальцев рук в определенной комбинации. Так, мудра Земли помогает при стрессах, ухудшении психофизического состояния, повышает самооценку и уверенность в себе. Для ее выполнения безымянный и большой пальцы обеих рук плотно прижми друг к другу подушечками, остальные пальцы выпрями и слегка расставь. Такой жест полезно делать как можно чаще и держать пальцы в таком положении как можно дольше. При сильном стрессе положи левую руку на стол ладонью вниз. Правой рукой в течение 3-5 минут круговыми движениями по часовой стрелке массируй точку пересечения условных линий большого и указательного пальцев, при этом большой палец максимально отставь от указательного. Затем поменяй руку, но теперь уже совершай движения против часовой стрелки. Уровень стресса значительно

повышается на устных экзаменах, когда решающее значение имеют и психологическая устойчивость, и владение речью, и умение правильно построить свой ответ и продемонстрировать свои знания.

## ПОВЕДЕНИЕ НА ПИСЬМЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ



1. Если чувствуешь, что тобой овладевает паника, немедленно скажи самому себе “Стоп!”. Это слово нужно произнести вслух как команду. Всегда помни: все, что происходит в твоём организме, полностью управляется твоими мыслями, нужно лишь правильно подобрать фразу, программирующую твоё сознание, например: «Я спокоен», «Я легко отвечу на все вопросы», «Я все знаю».
2. После этого приведи в норму свое дыхание: несколько раз сделай глубокий вдох и медленный выдох. Ты подготовился к экзамену, теперь настало время реализовать свои знания.
3. Постарайся не реагировать на отвлекающие моменты (звуки и движение в аудитории и т. п.) и максимально сосредоточиться на выполняемой работе.
4. Пробеги глазами весь тест, чтобы понять, какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу.
5. Не спеши с ответами, внимательно читай вопрос до конца, чтобы полностью понять его смысл.
6. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в нём, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.
7. Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, остается только положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

## ПОВЕДЕНИЕ НА УСТНОМ ЭКЗАМЕНЕ



1. Не пугайся, если окажется, что ты не очень хорошо знаешь билет. Максимально используй всю хранящуюся в твоей памяти информацию по

вопросам билета. Сосредоточь свое внимание не на том, что ты не знаешь, а на том, что ты можешь сказать.

2. Собираясь отвечать на билет, настрой себя, повторив несколько раз подходящую формулу самовнушения, например: «Я могу говорить спокойно, уверенно и внятно», «Я правильно отвечаю на все вопросы».

3. Поза при ответе должна быть свободной и естественной. Постарайся не проявлять свое волнение: тот, кто меньше волнуется, больше знает. Не прячь взгляд, установи зрительный контакт с преподавателем. Так ты сможешь контролировать ситуацию и показать, что не боишься. Не надо смотреть экзаменатору в лоб или насквозь. Взгляд должен быть внимательным и подвижным. Используй все свое обаяние, веди себя уверенно, но не развязно.

4. Учти, что к четкому бодрому изложению даже нескольких тезисов преподаватель отнесется более благосклонно, чем пространному монологу, изложенному робким сбивчивым шепотом. Воспринимай свой ответ, как мысли вслух.

5. Если ты полностью подготовился к ответу, но в решающий момент от волнения у тебя словно язык прилип к небу и ты не можешь связать двух слов, остановись на несколько секунд! Переведи дыхание, сосредоточься и начни говорить более медленно: быстрая, но бессвязная речь не даст хорошего результата.

Смотри на все в перспективе. В данный момент экзамены кажутся тебе самым значительным событием, но с точки зрения всей твоей дальнейшей жизни – это всего лишь решение очередной жизненной задачи. Сколько их еще будет – этих задач! Подобный стресс испытывают не только школьники, учащиеся и студенты перед экзаменами, но и водители, впервые сдающие на права, начинающие хирурги, актеры перед выходом на сцену, люди, пришедшие на собеседование к потенциальному работодателю... Волнение, будь оно вызвано предстоящим экзаменом или другим важным событием, вполне естественное явление. Главное, чтобы оно не «перехлестывало через край» и не превращалось в панику, а позволяло мобилизовать свои силы и добиваться наилучшего результата.

