

КОНТРОЛЬ НАД ЭКЗАМЕНАЦИОННЫМ СТРЕССОМ

I. Общие советы: как справиться с экзаменационным стрессом

Поверьте в себя.

Вы бы не смогли обучаться на этом курсе или брать тот или иной предмет, если бы у Вас не было на то способностей. А это значит, что если Вы проведете достаточно времени и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то Вы обязательно его сдадите, без лишнего волнения и беспокойства.

Не пытайтесь быть совершенным.

Пытаться всегда быть успешным и тянуться к звездам – это прекрасно. Но при этом необходимо придерживаться баланса. Думая, что получая оценку меньше «отлично» означает провал, Вы тем самым возводите для себя горы бесполезного стресса. Необходимо всегда стараться делать все хорошо, но не забывать, что никто не может постоянно оставаться совершенным.

Планируйте и предпринимайте последовательные шаги для преодоления проблем.

Если Вы что-то не понимаете в материале курса, то расстройством и стрессом Вы не избавитесь от проблем. Необходимо решать их в корне, следуя советам преподавателя или ища помощи у товарищей.

Не держите все в себе.

Ища поддержки у друзей и делаясь с ними своими проблемами, Вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.

Смотрите на все в перспективе.

Экзамены могут казаться Вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей Вашей дальней жизни - это всего лишь небольшая ее часть.

II. Советы для подготовки к экзамену

- ✓ Оставьте для подготовки к экзамену достаточно времени, чтобы не возникла ситуация, когда нужно прочитать весь материал курса за последнюю минуту. Этот подход позволит значительно усилить Вашу уверенность в своих силах и снизить предэкзаменационный стресс, так как Вы будете знать, что потратили достаточно времени на подготовку и подготовились хорошо.
- ✓ Составьте расписание своей подготовки к экзамену, чтобы Вы смогли следить за временем и мониторировать свой прогресс. Оставьте достаточно времени для отдыха и развлечений, чтобы избежать переутомления.
- ✓ Как только Вы заметите, что теряете внимание и Ваш мозг начал уставать, устройте короткий отдых. После того, как Вы вернетесь к занятиям, Вы будете чувствовать себя отдохнувшим и будете готовы к дальнейшей подготовке.
- ✓ Экспериментируйте с различными методиками подготовки, чтобы занятия стали для Вас своего рода развлечением, и Ваша мотивация усилится.

- ✓ Не пейте слишком много кофе, чая и газированных напитков; кофеин только больше возбудит Ваш мозг и сделает его менее восприимчивым к информации. Питайтесь чаще и правильным образом; в период подготовки Вашему мозгу требуется больше питательных веществ.
- ✓ Регулярные, но умеренные физические упражнения усилят Вашу энергию, просветлят мышление и снизят ощущения стресса.
- ✓ Попробуйте упражнения йоги, дыхательную технику или другие способы для расслабления и преодоления стресса. Они помогут Вам снять напряжение, усилят концентрацию и внимание, а также улучшить сон.

III. Советы для экзамена

- ✓ Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впасть в панику непродуктивно, так как Вы не сможете мыслить ясно.
- ✓ Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники - это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю Вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя несколько раз «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо».
- ✓ Если Вы ощущаете в своей голове пустоту – не паникуйте! Паника в данной ситуации только осложнит процесс вспоминания и восприятия информации. Вместо этого, попробуйте на минуту сосредоточиться на медленном, глубоком дыхании. Если Вы все же не можете вспомнить необходимую информацию, переходите к другому вопросу; вернетесь к этому вопросу позже.
- ✓ После экзамена не нужно попусту тратить время осуждая и критикуя себя за то, что по Вашему мнению, Вы сделали не так. Зачастую собственная самооценка бывает самой критичной. Поздравьте себя за те вещи, которые Вы сделали правильно; извлеките полезное из того, что Вы могли бы, по Вашему мнению, сделать лучше и начинайте подготовку к следующему испытанию.

Советы взяты из книги Дон Хамильтон «Сдавая экзамен» (Руководство для максимального успеха и минимального стресса) ISBN 0-304-70489-X.

Если экзамены действительно заставляют Вас чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают Вас, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом. В некоторых культурах люди думают, что делиться своими чувствами и заботами с другими – это неправильно. Но это единственный способ получения помощи и поддержки! В Англии говорят: «Проблема, которой ты поделился – решенная проблема». Следовательно, Вы обязательно должны найти того, с кем Вы можете поделиться своими заботами. Может быть это будет Ваш друг или член семьи. Или преподаватель университета. Или врач. Если один человек не сможет Вам помочь, то сможет другой.

Как пройти через экзамен

10 полезных советов от психологов:

1. Ищите помощи: спросите у Вашего преподавателя или репетитора как наиболее эффективным способом подготовиться к экзамену и как вести себя во время экзамена.
2. Устраивайте себе короткие передышки во время подготовки к экзамену. Если Ваш мозг устал, он не сможет запомнить ничего больше.
3. Планируйте свое время.
4. Отведите достаточное время на сон; питайтесь разумно.
5. Занимайтесь физическими упражнениями – прогуливайтесь, бегайте, занимайтесь спортом или любой физической активностью, которая доставляет Вам удовольствие.
6. Оставайтесь позитивно настроенным – не думайте о будущем или о возможном провале.
7. Настройтесь на победу и будьте готовы сделать максимально от Вас зависящее.
8. Будьте бдительны – если Вы почувствуете себя нездоровым, поговорите с кем-нибудь о своем беспокойстве.
9. Не будьте слишком расслабленным! Небольшой стресс даже полезен, так как заставляет Вас готовиться интенсивнее.
10. Поступайте разумно – если обсуждение сданного экзамена с друзьями расстраивает Вас – не делайте этого! Забудьте о сданном экзамене! Что прошло, того не изменить и исправить!

Небольшой финальный совет:

Если Вы занимаетесь вечером, не ложитесь спать сразу после учебы. Ваш мозг будет продолжать анализировать информацию и нескоро успокоиться. Лучше устройте себе небольшую вечернюю прогулку. Займитесь чем-нибудь расслабляющим и успокаивающим, переключитесь на другие заботы.