

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС

Экзаменационный стресс является состоянием человека сдающего экзамен. Десятки тысяч людей каждый год сдают экзамены. Что такое экзамен по своей сути? Это испытание, требующее от экзаменуемого подтверждения определенного уровня его знаний, при этом сдающий экзамен ученик испытывает целую гамму отрицательных эмоций — волнуется, беспокоится, напрягается, боится. И редко кто вспомнит период подготовки к экзаменам с положительными эмоциями. В педагогическом словаре слово «экзамен» в переводе с латинского обозначает «испытание».

Как же помочь себе в период сдачи экзаменов?

Приемы самоподдержки

- Распознавание стресса и самоподдержка (сон, питание, физические упражнения, чередование работы и отдыха, минимизация непродуктивного общения в соцсетях, просмотра новостей; расслабление, дыхание, визуализация).
- Учет биоритмов при подготовке к экзаменам («сова» или «жаворонок»). Наиболее продуктивное время с 9.00. до 13.00 и с 16.30 до 19.30.
- Составление плана действий (какие темы буду повторять сегодня).

Как помочь себе стать более организованным?

- Поддерживайте порядок в комнате, на рабочем месте;
- Отслеживайте, куда уходит ваше время;
- Расставляйте приоритеты, составляйте списки;
- Собирайтесь заранее;
- Ежедневно выделяйте время на подготовку к экзаменам;
- Начинайте с трудного;
- Структурируйте материал;
- Тренируйтесь с секундомером в руках.

Как справиться с тревогой?

- Вспомните, как раньше вы справлялись с трудными ситуациями, какие методы самопомощи вы использовали?
- Мысленно создайте установку на успех.
- Сосредоточьтесь на конкретном деле, а не на последствиях.
- Дышите! Используйте «дыхание по квадрату»: на 4 счета вдох, на 4 счета задержка дыхания, на 4 счета выдох, снова на 4 счета задержка дыхания. Повторите этот прием несколько раз, пока не почувствуете успокоение.
- Сосредоточьтесь на том, что вас окружает.
- Мысленно перенеситесь в «безопасное место».
- Создайте «коробку радости» (прием, используемый для актуализации приятных и радостных воспоминаний. Возьмите коробку (желательно, чтобы сама коробка вызвала радостное настроение: пусть она будет оформлена так, чтобы вам было приятно держать ее в руках), положите в нее то, что напоминает вам про радостные события, которые уже случились в вашей жизни. Это могут быть игрушки, камешки или ракушки, привезенные из путешествия, фотографии или любые другие предметы, при взгляде на которые у вас невольно возникнет улыбка. Время от времени доставайте эту коробку, чтобы подпитаться радостными эмоциями).
- Разработайте антикризисный план (как я буду себя успокаивать, на что отвлекаться? к кому я могу обратиться за помощью, с кем поговорить?).

Что еще помогает снизить тревогу?

- Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для Вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
- Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и Вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у Вас. Это ослабит Ваше переживание.
- Накопление радости. Вспоминайте события, вызывающие у Вас даже маленькую радость.
- Мобилизация юмора. Смех – противодействие стрессу.
- Интеллектуальная переработка. «Нет худа без добра».
- Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).
- Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация).

Как быстро снизить тревогу во время экзамена?

- **Переключи свое внимание** на внешние объекты: сосчитай все предметы одного цвета;
- Возьми в руки ручку и начни ее внимательно рассматривать, мысленно описывая ее: размер, материал, цвет, особенности конструкции. Потрать на это занятие не менее минуты;
- При помощи языка пересчитай все зубы во рту.
- **Дыши:** вдох на 4 счета, задержка дыхания на 2 счета, выдох на 6 счетов. Повтори это упражнение 8 — 10 раз.

Успеха в покорении вершин!