

ПРАВИЛА и ПРИЁМЫ преодоления экзаменационного стресса

Существует немало *достаточно простых правил и приемов преодоления экзаменационного стресса*. Выбери те из них, которые сочтешь наиболее эффективными для себя.

- Готовьтесь к экзамену задолго до его приближения. Почувствовали, что приходят мысли об экзамене - сразу откладывайте дела и садитесь за книги или конспекты. Оцените, сколько времени у вас есть на подготовку; сколько вопросов нужно выучить за это время. Всё наличное время разделите на три части; первую треть посвятите тому, чтобы все вопросы просмотреть и подучить до тройки; вторую треть времени - направьте на то, чтобы снова пройтись по всем вопросам и довести их знание до состояния четвёрки; и оставшуюся часть времени можно уже доводить знание билетов до отличного. Главное - чтобы вы могли что-то сказать по каждому из билетов. Тогда сразу становится легче.

- 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. Судорожное наверстывание учебного материала не поможет: как известно, «перед смертью не надышишься». От таких занятий в голове останется лишь мешанина.

- Оставшееся время полезнее посвятить подготовке к предстоящему испытанию организма, утомленного интеллектуальной и эмоциональной перегрузкой. 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.

- 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. Используй психологическую технику «Созидающая визуализация». Перед сном лежа в постели в расслабленном состоянии постарайся представить себе (визуализировать) процесс сдачи предстоящего экзамена.

*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.

*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.

Предэкзаменационный рацион

Следует пораньше лечь спать. Быть в хорошей физической форме с ясной головой важнее, чем еще раз прочитать то, что вы уже, кажется, читали.

Сон накануне экзамена будет крепким и поможет максимально восстановить силы, если использовать для приготовления ужина подходящие продукты. Предпочтительно есть на ужин блюда, содержащие сложные углеводы (макаронны, рис, овсяная каша), и избегать блюда с высоким содержанием белка. Ужин накануне экзамена может состоять из овощного салата или рагу с птицей

или рыбой. Способствуют сну также йогурт с крекерами, бутерброд с сыром, фрукты. Снотворное действие на организм оказывает молоко.

За 30-40 минут до сна полезно выпить стакан теплой воды, в которой разведена 1 ст. ложка меда, обладающего свойством укреплять нервную систему.

Не следует употреблять на ночь мясо, колбасу и сосиски, консервированные продукты, картофель, квашеную капусту, помидоры, баклажаны, а также острые блюда и продукты с высоким содержанием сахара, так как они препятствуют хорошему сну.

Надеемся, что выполнение данных рекомендаций поможет тебе проснуться утром отдохнувшим, с ощущением бодрости и готовности показать себя с наилучшей стороны и одержать победу.

В день экзамена

Предэкзаменационный стресс часто сопровождается отсутствием аппетита. Но даже если тебе «кусочек не лезет в горло», нужно обязательно хоть немного поесть. Иначе в состоянии стресса может произойти резкое снижение уровня сахара в крови и возникнуть сопутствующие ему симптомы - дрожь, потливость, слабость, головокружение, головная боль, тошнота... Так недолго и в обморок упасть.

Не стоит отправляться на экзамен и с переполненным желудком. Завтрак должен быть легким, содержащим блюда, богатые белком и углеводами. Утром перед экзаменом лучше всего съесть йогурт, а также творог, яичницу, молочную кашу или мюсли, бутерброд с сыром или с медом и выпить чай с лимоном и сахаром. Не стоит «взбадривать» себя крепким кофе. Если нервы у тебя на пределе, но ты осознаешь, что организм нуждается в пище, съешь 1 ч.л. меда, 2 грецких ореха, 3 штуки кураги и выпей стакан биокефира. Поддержать твои силы помогут также 1-2 банана, горсть изюма и фруктовый молочный коктейль.

Исключительно эффективным средством избавления от предэкзаменационного стресса является музыка. Собираясь на экзамен, включи записи какого-нибудь марша, классической музыки, и ты убедишься, что твой страх и внутреннюю дрожь как рукой снимет.

- Позаботьтесь о своем внешнем виде. В одежде рекомендуем использовать спокойные цветовые сочетания, умеренность в украшениях. Желательно, чтобы твой внешний вид выражал серьезность, деловой стиль.

А вот чего ни в коем случае делать не следует, так это принимать успокоительные средства. *Результат может оказаться плачевным.* Вялость и заторможенность не позволят сосредоточиться! Помните, легкое волнение мобилизует и настраивает на хорошую умственную работу.

Если до экзамена у тебя остался час, а волнение зашкаливает, самый простой рецепт - нужно просто заняться делом. Используйте время максимально. Перепишете в этот час основные нужные формулировки - волноваться будете меньше. Не важно, сколько вы за это время выучите - но вы хотя бы учили, вы использовали имеющееся время наилучшим образом, ваша совесть будет спокойна.

