



Как справиться со стрессом перед экзаменом.

Переживания, стресс и напряжение – постоянные спутники экзаменов. И если человек с крепкой психикой может преодолеть такое испытание более или менее спокойно, многим людям необходимо подготовиться. Для того чтобы такие люди могли сдать сессии без лишних нервов и срывов, необходимо знать следующее:

Причины возникновения стресса.

Первой и основной причиной стресса от экзаменов является неуверенность человека в своих силах и знаниях.

Второй причиной возникновения стресса бывает давление со стороны родителей.

Третья причина возникновения стресса – неравномерное распределение нагрузки. Иногда студент начинает готовиться к экзаменам всего за несколько дней до их начала, времени катастрофически не хватает, студент пытается вместить в свою голову знания, которые должны были накапливаться там постепенно. Возникает страх, что он не сможет выучить весь материал.

Симптомы, возникающие при стрессе бывают физиологические и эмоциональные:

- депрессия или резкие перепады настроения, раздражительность.
- бессонница или постоянная давящая сонливость.
- головные боли,
- учащенное сердцебиение,
- рассеянное внимание,
- дрожание верхних и нижних конечностей,
- чувство тревожности.
- пониженная работоспособность.

Затянувшийся стресс может спровоцировать многие неприятные болезни и неадекватные поступки, а также усугубить уже имеющиеся заболевания, поэтому при первых же симптомах от стресса надо избавляться.

Как пережить стресс экзаменов.

Совет 1: Настраивайтесь на победу

Настраивайтесь на победу и никогда не думайте о поражении. Внушайте себе, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет хуже, чем вы ожидали. Никто из-за этого вас не накажет, мир не рухнет.

Совет 2: Готовьтесь к экзаменам заранее.

Распределяйте нагрузку грамотно, не начинайте с тех вопросов, на которые вы знаете ответы.

Совет 3: Пишите шпаргалки

При написании «шпор», вы запоминаете все гораздо лучше, нежели при обычном прочтении. Выделяйте основные тезисы, они станут для вас «маячками», ориентируясь на которые вы сможете без труда вспомнить остальной материал.

Совет 4: Не зубрите!

Старайтесь не зубрить, а разбирать экзаменационный материал.

Совет 5: Проговаривайте вслух ответы.

После таких репетиций вы сможете смело «выходить на публику», вас это не будет отвлекать ни от размышлений, ни от самих ответов.

Совет 6: Ходите на прогулки.

Чаще гуляйте. Ходьба помогает лучше переварить и усвоить полученные знания, стимулирует мозговую деятельность

Совет 7: Отдохните перед экзаменом.

Накануне экзамена подготовку лучше всего закончить в первой половине дня. Не пытайтесь срочно выучить то, что не выучили – пользы от этого не будет. Лучше отдохните, позвольте себе переключиться на что-то более приятное и позитивное. А главное – отправляйтесь пораньше спать. Полноценный отдых перед экзаменом – залог того, что вы на следующий день все вспомните, у вас все получится, и вы не будете очень сильно нервничать.

Общие советы по уменьшению волнения.

1. В процессе подготовки к экзамену старайтесь обеспечивать себя должной физической нагрузкой: бег, спорт, плавание, ходьба. Благодаря занятию физической активностью произойдет выделение ряда гормонов, которые существенно снизят уровень стресса. **Но помните!** Нагрузки должны быть адекватны вам по силе. Не нужно злоупотреблять чрезмерно физической активностью.

2. Необходимо быть всегда чем-то занятым, не сидеть на месте. Выучили необходимый материал – уберитесь по дому, прогуляйтесь, купите продуктов, приготовьте обед. Любая деятельность отвлекает человека от негативных размышлений.

3. Делайте себе приятные и маленькие пустяки. Всегда необходимо подкреплять уверенность в себе и радовать себя лично. Немаловажным фактором является смех. Просмотр веселых передач, приятная компания – залог снижения стресса перед экзаменом.

4. Разделяйте свои переживания. Если замыкаться в своих переживаниях и не делиться с ними, повышается уровень волнения. Высказав свои опасения близким, вы можете снизить уровень волнения. **Нет рядом близких** - наговори на диктофон, он есть в каждом телефоне.

5. Рисуй – это способ выразить свои эмоции. Когда человек видит, что он чувствует, ему легче повлиять, изменить свое отношение к проблеме.

6. На любую негативную мысль найди две позитивные мысли.
И, главное помни.....

