

Сдаем экзамен. Программа Антистресс. (советы психолога обучающимся)

«Удача всегда улыбается тем, кто много потрудился», – гласит английская пословица. Хочется добавить: «и тем, кто умеет показать результаты своего труда». На экзамене ты делаешь именно это – демонстрируешь то, что усвоил. Так делай это спокойно и уверенно. Постарайся изменить свое представление об экзамене - это не пытка, не казнь, а просто проверка твоих знаний, тем более, ты же все (ну или почти все) знаешь.

В день экзамена

1. 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.
2. 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.
3. Исключительно эффективным средством избавления от предэкзаменационного стресса является музыка. Собираясь на экзамен, включи записи бравурного марша, чардаша или энергичного гитарного фламенко, и ты убедишься, что твой страх и внутреннюю дрожь как рукой снимет. Если ты любишь классическую музыку, тебе помогут прелюдии и фуги для органа Баха, Пятая симфония Чайковского, все оркестровые произведения Александра Скрябина. Музыка Баха, кстати, весьма эффективна, если предстоит напряженная интеллектуальная работа.
4. 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!
5. Перед выходом из дома нанеси на виски или запястья несколько капель эфирного масла лаванды, базилика или мяты, обладающего успокаивающими свойствами. Можно также капнуть это масло на носовой платок и затем, во время экзамена, периодически вдыхать его аромат.

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. 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.

5. 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.

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 своё 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, остаётся только положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

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.

Успехов Вам!