

7 советов как справиться со стрессом перед экзаменами. И даже извлечь из него пользу! (Памятка для учащихся)



Экзамены (особенно выпускные) — серьёзное испытание. И почти всегда стресс, с которым необходимо как-то справляться. Потому что короткий стресс ещё можно вынести, а вот постоянный на протяжении почти целого года выносить уже сложно.

Причин стресса много. Мы живём в мегаполисе, где всё вокруг — это сплошная причина для беспокойства: метро, пробки, толпы людей, шум. Добавить ко всему этому страх из-за экзаменов, переживания по поводу первой любви, критику со стороны учителей или родителей, и получим все основания для назревающего стресса. Причём стресс может быть и полезным.

Во время стресса наш мозг работает лучше, так как связь между нейронами (нервными клетками) упрочняется.

Стресс усиливает иммунитет (но если стресс хронический, то защита организма наоборот ослабевает).

Стресс — это своеобразный тренажёр для нашей психики и эмоций.

Стресс помогает стать мотивированным. Это так называемый элеустресс — полезный стресс, при котором времени на переживания и рефлекссию нет. А все внутренние ресурсы брошены на устранение проблемы и достижение результата.

Как справиться со стрессом перед экзаменом

Сложности борьбы со стрессом возникают из-за того, что он у всех проявляется по-разному, поэтому и справляется с ним каждый по-своему. Нет волшебного лекарства

от предэкзаменационного стресса, но есть способы, которые отлично помогают легче его пережить.

1. Надейся на лучшее, готовься тоже к лучшему. Не надо программировать себя мыслями вроде «какой будет ужас, если я не сдам», «родители будут очень разочарованы», «я так плохо готов, что точно не выйдет». Нужно срочно забыть, как страшный сон, эти фразы. И начать думать позитивно, потому что всё начинается с наших внутренних установок. Если ты думаешь, что справишься, — так и будет. Нужно чаще говорить самому себе: «я прикладываю максимум усилий для достижения результата, всё обязательно получится». И обязательно не забывать хвалить себя даже за небольшие успехи (ещё вчера решал только 15 заданий, а сегодня уже могу решить шестнадцатое).

2. Создай образ экзамена. Чтобы снизить вероятность того, что от волнения забудешь, можно ли делить на ноль, постарайся как можно точнее моделировать ситуацию экзамена. По шагам мысленно проживай день X: вот ты заходишь в кабинет, садишься за парту, вот раскрываешь конверт с материалами и так далее. Чем подробнее будут твои представления об экзамене, тем меньше паники будет в тот самый ответственный день.

3. Пиши пробные экзамены. Это отличная тренировка. Олимпийский чемпион не сразу оказывается на олимпиаде и берёт золото. До этого он проходит областные, региональные и всероссийские соревнования. Представь, что экзамен — это своеобразная олимпиада, а пробные работы — это возможность выступить на более простых соревнованиях и приобрести необходимый опыт.

4. Отдыхай. Не видел друзей несколько месяцев? Зубришь 24 часа в сутки? Не бываешь на улице кроме как «школу-из школы»? Дело плохо и нужно срочно исправлять это! Наша нервная система — это не вечный двигатель, и организму просто необходим отдых. Кстати, вы же помните, что отдых — это смена деятельности? Переключись на что-нибудь активное: лыжи, плавание, танцы, спортзал. Это поможет набраться энергии. Поиграть за компьютером в четырёх стенах — это не лучшая идея, мозгу нужен кислород, а телу — физическая активность.

5. Занимайся творчеством. Да, именно творчество считается одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом. Недаром многие известные художники или писатели создали шедевры в те периоды жизни, которые явно не назовешь спокойными. Давно хотел порисовать, написать стих, научиться петь или танцевать? Не бойся потратить на эти занятия пару часов в неделю, это будет только на пользу.

6. Здоровое питание и полноценный сон. Постарайся в стрессовые периоды жизни не употреблять напитков, содержащих кофеин, откажись от быстрых углеводов (булочки, молочный и белый шоколад, печенье, чипсы и прочие прелести оставим на потом). Попробуй употреблять в пищу больше белков, а вредные сладости замени мёдом и орехами. Память и внимание будут благодарны тебе! Кстати, для памяти очень полезно есть греческий йогурт, орехи, авокадо, рыбу, чернику и корицу. Так что, изучая очередной конспект, можешь перекусить чем-то из этих продуктов.

7. Не сдерживай эмоции. Ты же не робот, верно? А людям свойственно переживать, так что не стоит замыкаться и думать, что никто тебя не поймет. Обязательно поймут и поддержат. Не стесняйся показаться эмоциональным, расскажи близким людям, почему ты волнуешься, что именно в экзамене тебя пугает.