Советы студентам

Приемы совладания с экзаменационной тревожностью

Экзамены – это стресс и для студентов, и для преподавателей, и для родителей. Его необходимо минимизировать. Для этого необходимо выработать конструктивное отношение к экзаменам, научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательным и организованным.

Для этого необходимо придерживаться правил:

1. Организуйте время правильно.

Во время экзаменов многие обучающиеся теряют аппетит, плохо спят. Поэтому от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит успешная сдача экзаменов и сохранение здоровья. Не рекомендуется менять обычный режим дня.

- За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10–15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несложную работу по дому. После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20–30 минут) перерыв, после чего можно позаниматься еще 3-4 часа. Желательно в режим дня включить прогулку на свежем воздухе, а затем можно еще немного позаниматься.

- Ошибочным считается мнение, что музыка, шум, разговоры не мешают подготовке к экзаменам. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

- Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов.

- Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание. Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Важное значение имеют овощи и фрукты.

- Накануне экзамена надо своевременно лечь спать и выспаться.

- После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня — для снятия напряжения.

1. Переименуйте предстоящий экзамен.

Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Необходимо дать позитивное определение экзамену: вместо «трудное испытание», «стресс» употребляйте «тестирование», «очередной экзамен».

1. Измените отношение к событию.

Для этого необходимо представить, что вы собираетесь сдавать не экзамен, а просто проверяете свой уровень знаний. Убедите себя, что это обычное для вас занятие.

4. Создайте установку на успех.

Скажите себе, что вы справитесь с этим событием.

1. Займитесь стабилизацией своего эмоционального состояния.

- Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Сделать это трудно. Попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.

- Правильно дышите. Нарушение дыхания зависит от внутреннего настроя человека, следовательно, упорядоченное дыхание должно оказывать положительное влияние на эмоциональное состояние. Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем дыхании — после вдоха задерживается дыхание.

6. Поговорите сами с собой.

Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать.

7. Настройтесь на экзамен.

На экзамене, перед началом его выполнения, можно на несколько секунд расслабиться, закрыть глаза и представить перед своим внутренним взором человека, которого вы больше всего любите, и место, где вам было очень хорошо. А затем приступайте к выполнению заданий

У вас все получится! Удачи на экзаменах!