

Снижение стресса в условиях экзамена

Сессия. Экзамены. Стресс.

Конец декабря для студентов колледжа – знаменательное и волнующее событие. Наступает сессия – тот самый момент, когда нужно показать свои знания, полученные за первую половину учебного года, получить зачеты и сдать экзамены.

Для кого-то экзаменационный период проходит легко – в ожидании каникул и долгожданного отдыха процесс проверки накопленных знаний не становится чем-то невыполнимым. Однако для многих сессия приравнена к стрессу: страх получить не ту оценку, возможность «слететь» со стипендии, а может, и быть отчисленным. В общем, для некоторых сессия становится периодом, на протяжении которого студент может переживать весь спектр отрицательных эмоций. Все это закономерно провоцирует повышенную тревожность, подрывает уверенность в себе и вместо спокойной и размеренной подготовки к экзаменам подросток испытывает проблемы со здоровьем, а также становится подвержен появлению деструктивных мыслей.

Как же противостоят стрессу?

Для начала необходимо понять, так ли плох стресс на самом деле. Различают положительный (эустресс) и отрицательный (дистресс). Для эустресса характерен позитивный окрас происходящих событий. Например, вы чувствуете напряжение от предстоящей сессии, но при этом вас не сопровождает сниженное настроение, наоборот, вы чувствуете мотивацию к достижению сложных экзаменационных высот.

Но если даже мысль об экзамене вводит вас в ступор, вы наблюдаете у себя учащенное сердцебиение, головные боли, расстройство пищевого поведения (голодание или неожиданно повышенный аппетит), проблемы со сном или панические атаки, то ваш стресс точно не про жизненный тонус, это про дистресс.

[Панические атаки – приступы сильного беспричинного страха, внешне выражающийся в треморе рук, затруднённом дыхании и других симптомах]

Стресс перед экзаменом – нормальная поведенческая реакция на ситуации, когда происходит проверка и оценка наших знаний. Мандраж испытывают даже максимально спокойные и отстранённые внешне люди, поэтому первым шагом к борьбе со стрессом можно отнести принятие своего стресса и понимание, что нервное состояние перед экзаменами свойственно многим, **ВЫ НЕ ОДНИ**.

Для следующего этапа необходимо обратиться к планированию. Любую цель можно поделить на более мелкие и легко достижимые задачи. Для начала нужно добавить в вашу цель значимость, то есть доказать себе, почему именно ее

реализация важна. Например, цель - сдать экзамен на отлично. Пропишите по пунктам, что вам даст ее достижение.

1. У меня будет стипендия
2. Я смогу порадовать близких
3. Меня не будет в списках на отчисление, я буду спокоен

Далее разделите цель на более мелкие цели. Например, чтобы сдать экзамен по математике нужно:

1. Выполнить все практические работы
2. Выполнять по 1 пробному экзаменационному заданию в день
3. Учить теорию по 20 мин в день до экзамена

Следующий шаг (и он один из самых важных) – планирование своего отдыха, графика приема пищи и режима сна. Кажется, что лучше потратить час на подготовку, чем на приготовление еды, лучше больше прочитать по предмету и пренебречь полноценным сном...

К сожалению, перегрузка может привести к еще большему напряжению, переутомлению и регулярным паническим атакам. Не позволяйте стрессу завладеть вашим здоровьем! Сон и еда восполняют энергию для нормальной продуктивности вашего организма. Попробуйте следовать своему распорядку дня, и через время вы заметите, как изменилось количество и качество выполняемых вами задач.

И, конечно, не забывайте и про режим прогулок. Выделяйте как минимум 15 минут для активности на свежем воздухе. Смена обстановки позволит обновиться вашим мыслям и зарядиться на дальнейшую работу.

И самое главное – не стесняйтесь говорить о своих чувствах. Если вам страшно, есть сомнения или эмоции хлещут внутри, скажите об этом и сбросьте накопившееся напряжение! Договоритесь с родными или друзьями, чтобы они были вашими слушателями, или приходите в кабинет психолога. Вместе мы снимем тревогу и наметим план по сдаче экзаменов без стресса.

Педагог-психолог ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТК»
Ирина Михайловна Токтаева