

Рекомендации по преодолению стресса во время экзаменов

Хотя стресс в жизни учащегося и является неотъемлемой частью, нужно чтобы экзамен не стал причиной нервного срыва. Вот общие рекомендации по поведению во время экзаменов.

1. Распланируйте по времени объём работы. Если задание сложное — разбейте его на несколько этапов. Вознаграждайте себя небольшими подарочками за стойкость, проявленную при выполнении намеченного плана.
2. Подготовку к экзамену рекомендуется закончить в 17-18 часов. В последние часы заниматься лихорадочной зубрежкой непродуктивно. Оставшееся время полезнее посвятить подготовке к предстоящему испытанию организма, утомленного интеллектуальной и эмоциональной перегрузкой.
3. Вечером перед экзаменом целесообразнее заняться любым отвлекающим и успокаивающим делом: выйти на короткую прогулку, принять душ. Для того чтобы «разгрузить мозги», накануне экзамена очень полезно посмотреть комедию или юмористическую передачу. Научно доказано: смех не только снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон, но и чудодейственным образом активизирует умственные способности и сообразительность.
4. Перед экзаменом важно как следует выспаться! Чтобы ты без труда уснуть, во второй половине дня накануне экзамена исключи из своего рациона кофе, чай, шоколад, колу. Предпочтительно есть на ужин блюда, содержащие сложные углеводы (макаронны, рис, овсяная каша), и избегать блюда с высоким содержанием белка. Способствуют сну йогурт с крекерами, бутерброд с сыром, фрукты. Снотворное действие на организм оказывает молоко. Не следует употреблять на ночь мясо, колбасу и сосиски, консервированные продукты, картофель, квашеную капусту, помидоры, баклажаны, а также острые блюда и продукты с высоким содержанием сахара, так как они препятствуют хорошему сну.

Дыхательные упражнения для снятия стресса

1. Одну руку положите на живот, а вторую на область груди.
2. Вдох начните с живота, полностью наполнив его воздухом.
3. После того, как достигнут максимальный уровень, заполните воздухом верхние отделы легких — грудь.
4. После двухсекундной задержки на вдохе медленно выдыхайте – сначала втягивая живот, а после опуская грудь.

Практиковаться в таком дыхании начинайте с минуты, постепенно увеличивая время, длину выдоха и задержку дыхания.

Психологические упражнения

1. Напрягите все части тела последовательно, начиная с пальцев ног и завершая мышцами шеи. Держите напряжение 10 секунд. После этого расслабьте мышцы в той же последовательности — от пальцев ног до шеи. Выполнение техники способствует мощному расслаблению, уходят неприятные соматические ощущения от волнения.
2. Сядьте, займите удобную позу и положите руки на колени. Ноги при этом должны твердо стоять на опоре. Считайте до десяти, совершая на каждый счет медленный вдох и медленный выдох. Затем закройте глаза и посчитайте в обратном порядке. Задержите дыхание, выдохните на пятый счет. При выдохе представьте, как уменьшается напряжение. Постепенно увеличивайте счет до тридцати.
3. Большим пальцем правой руки надавите на середину ладони левой руки. Именно там находится точка внимания. После десяти повторений такую же манипуляцию повторите на другой ладони. При каждом нажатии делайте вдох, а при ослаблении надавливания — выдох.
4. Хорошо помогают в тревожных моментах формулы самовнушения. Они должны быть составлены кратко и позитивно. Например: «Я уверен в себе, я ощущаю бодрость. Моя речь спокойна». На каждом слове делайте вдох. После проговаривания сделайте глубокий выдох с сильным чувством освобождения.
5. Сожмите ладонь в кулак, большой палец внутри. Сжимайте с небольшим усилием, пять или шесть раз. При сжатии делайте выдох, при разжимании — вдох. Можно выполнять упражнение с закрытыми глазами, тогда эффект от него увеличится. Техника помогает лучше запоминать, поэтому ее хорошо использовать при подготовке к экзаменам.

Надеемся, что выполнение данных рекомендаций поможет проснуться утром отдохнувшим, с ощущением бодрости и готовности показать себя с наилучшей стороны и одержать победу.

А вот чего ни в коем случае делать не следует, так это принимать успокоительные средства. Вялость и заторможенность не позволят сосредоточиться!