

Как избавиться от волнения перед экзаменами

Переживания, стресс и напряжение – постоянные спутники экзаменов. И если человек с крепкой психикой может преодолеть такое испытание более или менее спокойно, многим людям необходимо подготовиться. Для того чтобы такие люди могли сдать сессии без лишних нервов и срывов, необходимо придерживаться ряда правил.

Питание

Как известно, наш мозг работает непрерывно и насчитывает более 100 миллиардов нервных клеток, которые управляют нашим организмом. Чтобы такой сложный механизм всегда работал без сбоев, клеткам мозга необходимо очень много энергии. Для примера, более 20% всей получаемой энергии с пищей расходуется мозгом в нормальные дни. А вот в дни экзаменов эта цифра может вырасти до 30-35%. Поэтому питание в успешной сдаче экзамена играет не последнюю роль. В такие дни оптимально питаться неострыми блюдами, с оптимальным количеством калорий. Например: полезные продукты, богатые углеводами (рис, твердые сорта макарон, овсяная каша), овощные салаты. К гарниру лучше выбирать нежирное мясо птицы или рыбы. На ночь хорошо выпивать стакан теплого молока, либо что-то кисломолочное. Не рекомендуется употреблять консервированные продукты, а также много копченостей. На ночь лучше не есть продукты с большим количеством сахара, так как они препятствуют хорошему сну.

Много кофе, чая или газированных напитков в течение дня не рекомендуется, так как может возникнуть обманчивое ощущение прилива сил, которое быстро уйдет, процесс запоминания ухудшится, быстро наступит усталость. Оптимальным выбором является потребление в течение дня большого количества воды. Организм, который находится в состоянии стресса, требует большего количества воды. При ее нехватке организм переходит в сонный, замедленный режим, а через некоторый промежуток времени может начаться обезвоживание. Также стоит захватить бутылочку воды и на экзамен.

На экзамене, когда вы уже получили на руки список вопросов или билет, стоит съесть небольшое количество шоколада – быстрые углеводы, которые содержатся там, помогут мозгу реагировать быстрее. Стоит только учитывать, что эффект длится недолго. Механические движения челюстей (жевание жвачки) может снять некоторое напряжение, т.к. при стрессе человек часто непроизвольно сильно сжимает челюсти, что может привести к головной боли, повышенной усталости.

Запоминание материала

Полностью запомнить материал, который необходимо ответить, для экзамена один из факторов, который снижает уровень стресса. Если человек уверен в том, что он знает предмет, то и уровень волнения у него ниже. Для того чтобы запомнить прочитанный материал, а потом его правильно рассказать экзаменатору, необходимо придерживаться ряда правил. Вначале необходимо разделить все, что надо выучить, на части, причем не учить все, а распланировать. Постепенно, шаг за шагом, можно будет выучить весь материал. Зубрежка при этом не совсем правильная вещь – от механического запоминания текста, формул или другой информации пользы мало. В течение суток забывается более 50% от зазубренной информации. Оптимально прочитанный материал стараться понять, обдумать и запомнить после личной интерпретации. При этом стоит запомнить раз и навсегда, утром в день экзамена книжки под запретом. Все, что повторяется утром, – запоминается лучше, но при этом затирается то, что училось до этого.

При запоминании материала необходимо делать небольшие перерывы. Длительность их от 5 до 30 минут. Не лишним будет дневной сон, который повысит степень запоминания прочитанного, поможет успокоиться. Главное – распланировать день так, чтобы попасть в ритм наибольшего запоминания. Уже давно было установлено, что память работает лучше с 8 до 12 утра, а после начинает падать до 5 часов вечера. После наблюдается рост активности до 20 часов. Читая материалы к экзамену в такие часы, вы повышаете процент запоминания информации.

Как утверждают психологи, большое значение при прочтении материала имеют наши эмоции. Если вы заинтересуетесь материалом, будете читать с повышенным вниманием, информация будет запоминаться лучше. Представляя или воображая ваш ответ на вопрос, вы не только проверите, что запомнили, но и повторите материал. Если материал, который вы читали, не повторялся в течение двух-трех дней, он забывается более чем на 70%.

Для многих людей важно делать выписки из материала, визуализировать прочитанную информацию в виде схем или таблиц. Для других удобно писать шпаргалки, тем самым запоминая материал – главным критерием выбора системы является то, что должно помочь вам запомнить материал.

Общие советы по уменьшению волнения

1. В процессе подготовки к экзамену старайтесь обеспечивать себя должной физической нагрузкой: бег, спорт, плавание, ходьба. Благодаря занятию любимой физической активностью произойдет выделение ряда гормонов, которые существенно снизят уровень стресса, нормализуется водно-солевой баланс.

2. Необходим полноценный отдых, который поможет восстановиться организму. Желательно сочетать его с правильным питанием. Легкий прием пищи перед сном, спокойная музыка или теплая ванна помогут заснуть. Во время сна организм восстанавливает психические и физические силы, что благотворно сказывается на состоянии человека.

3. Необходимо быть всегда чем-то занятым, не сидеть на месте. Выучили необходимый материал – уберитесь по дому, прогуляйтесь, займитесь спортом, купите продуктов, приготовьте обед. Любая деятельность отвлекает человека от негативных размышлений.

4. Делайте себе приятные и маленькие пустяки. Всегда необходимо подкреплять уверенность в себе и радовать себя лично. Немаловажным фактором является и смех. Было установлено, что смех снимает стресс, улучшает работоспособность и повышает аппетит. Просмотр веселых передач, приятная компания – залог снижения стресса перед экзаменом.

5. Разделяйте свои переживания. Если замыкаться в своих переживаниях и не делиться с ними, повышается уровень волнения. Высказав свои опасения родным или близким, вы можете снизить уровень волнения. Для большинства людей легче преодолеть «коллективный» страх.

6. Рисование – способ выразить свои эмоции. Когда человек видит, что он чувствует, ему легче повлиять, изменить свое отношение к проблеме.

Упражнения от стресса

Если вы чувствуете, что теряете самообладание, выполните ряд упражнений ниже, которые помогут вам снизить уровень волнения.

Это упражнение можно сделать сидя, даже за столом, незаметно для окружающих.

- Необходимо последовательно сильно напрягать все части тела, а потом расслабить мышцы. Начинать упражнение надо с пальцев ног, заканчивать отделом шеи. В напряжение мышцы надо держать не более десяти секунд.

- После выполнения упражнения необходимо несколько минут посидеть в расслабленном состоянии. Должен проявиться эффект «медленного плавания» – полное расслабление.

Это упражнение можно делать сидя, в любом месте и в любое время.

- Необходимо удобно расположиться, руки надо сложить на коленях, при этом ноги должны твердо стоять на земле. Необходимо найти фокусирующий предмет, на котором вы сосредоточитесь.

- Начните медленно считать, оптимально до 10, медленно делая вдох, а потом выдох на каждый счет.

- Закрыв глаза посчитать в обратном порядке, задерживая дыхания. Выдыхать медленно, на каждый 5 счет. При выдохе представлять, как уменьшается напряжение.

- Чтобы попадать в ритм вашего счета, старайтесь дышать медленно и спокойно, стараясь отгораживаться от волнений. В случае недостаточности можно увеличивать счет до 20 или 30.

Это упражнение лучше делать одному, чтобы не привлекать внимание.

- Большим пальцем левой или правой руки необходимо надавить на точку внимания, которая расположена на ладони другой руки, посередине. Нажатие повторять 5-10 раз. Повторить операцию на другой руке. На каждое нажатие должен приходиться вдох, при ослаблении нажатия выдох. Упражнение выполнять спокойно.

Упражнение, которое способствует запоминанию важных вещей и снижает стресс.

- Сильно сжать пальцы в кулак, при этом большой палец должен быть внутри кулака. На каждое ослабление – выдох, сжатие – вдох. Выполнять упражнение надо с закрытыми глазами.

Упражнение, основанное на формулах самовнушения.

- Формулы самовнушения должны быть весьма краткими, иметь яркий позитивный окрас. Самые простые фразы, которые можно использовать: Я – спокоен – и - уверен – в себе. Я – ощущаю – бодрость – уверенность – в – себе. Моя – речь – спокойная – уверенная – неторопливая. Фразы должны идти связано с дыханием. Каждое слово – вдох или выдох. Окончание фразы – глубокий выдох с эмоциональным нажимом.

Упражнение, основанное на эмоциональной замене.

Чтобы вытеснить эмоции, которые неприятны и заменить их более приятными, необходимо попытаться переключать свое внимание на предмет или воспоминание, которые у вас вызывает положительные эмоции. Желательно развивать это воспоминание, либо развивать ассоциации с предметом, соблюдая ровное медленное дыхание.