

## **Как бороться с экзаменационным стрессом**

*Любой экзамен является серьезным испытанием для организма, это своеобразная проверка на психологическую устойчивость для человека. Даже при отличном знании материала не покидает волнение и тревога, специалисты определяют это состояние как экзаменационный стресс – нервное переживание из-за оценки способностей. Согласно проведенным исследованиям, экзаменуемые подвержены частым головным болям, у них присутствуют симптомы тошноты и диареи, а также нарушается пищевое поведение. Стресс перед экзаменом ухудшает память, затрудняет речь и мыслительные процессы. Словацкий психолог О. Кондаш утверждает, что у 23% студентов снижаются оценки из-за эмоционального напряжения. Как же справиться с волнением и тревогой перед экзаменами?*

### **Признаки экзаменационного стресса**

*Признаки стресса ощущаются на физическом, поведенческом и эмоциональном уровне. На физическом уровне присутствуют боли в животе, потливость, учащенное сердцебиение, появляются симптомы кожного зуда, астматические проявления.*

*Эмоциональные признаки выражаются в угнетенном настроении, раздражительности, нарушении памяти, плаксивости и импульсивном поведении. Человек не может контролировать проявление эмоций, симптомы ухудшаются при отсутствии полноценного отдыха. Специалисты рекомендуют не жертвовать сном ради «зубрежки», желателно чередовать подготовку к экзамену с отдыхом.*

*Отсутствие отдыха усиливает признаки стресса. На поведенческом уровне стресс выражается в неконтролируемых движениях. Человек может кусать ногти, наматывать волосы, постукивать пальцами или скрежетать зубами. Многие отмечают, что в процессе подготовки к испытанию теряется интерес к внешнему миру, нет желания следить за собой.*

*При этом у экзаменационного стресса есть и положительная сторона. В малых пропорциях он обеспечивает организм адреналином, что поддерживает человека в необходимой форме и мотивирует к действиям.*

### **Причина стрессового напряжения**

*Волноваться перед любыми испытаниями абсолютно естественно. Для некоторых людей это необходимый стимул для успешной сдачи экзамена. Но для большинства экзаменуемых ситуация проверки оказывается сильным стрессом, они забывают выученный материал, начинают заикаться, не могут сформулировать ответ, краснеют, у них трясутся руки и накатывает тошнота.*

*Чтобы снять признаки стресса необходимо учиться владеть собой. Основная причина стресса – неизвестность и ситуация оценивания.*

*Неизвестность создает перенапряжение. Пугает дальнейшее развитие событий, мучает страх. Чтобы легче было взять себя в руки существуют несколько способов:*

*Не возбраняется подкреплять уверенность в своих силах мысленной похвалой. Говорите себе, что вы молодец и умница. Положительная оценка позволяет настроиться на грядущее событие.*

*Когда начинается страх от предстоящего ответа, рекомендуется сказать себе: «Стоп! Я справлюсь».*

*Желательно смотреть на ситуацию экзамена со стороны, представьте, что вы участвуете в фильме или сериале. Такой подход снизит значимость момента.*

*Проходить любое испытание лучше всего в компании с позитивными людьми. Доказано, что смех снижает уровень тревоги и беспокойства. И, наоборот, коллективное нагнетание обстановки повышает уровень напряжения.*

### **Психотехники для снятия экзаменационного стресса**

*Как снять стрессовое состояние? Существует большое число психологических техник для снятия эмоционального напряжения. Рассмотрим основные способы.*

#### **Визуализация**

*Ее желательно делать в расслабленном состоянии, можно практиковать упражнение в вечернее время перед сном.*

*Представляйте себе процесс экзамена, ваша речь четкая и без запинок, испытание проходит легко и непринужденно. Визуализируйте экзаменатора, обстановку, билеты, помещение. В воображении должна присутствовать уверенность и спокойствие.*

#### **Устранение нервного напряжения**

*Снять нервное напряжение поможет упражнение с орехом. Ладонью левой руки необходимо прижать орех к правой ладони. Начинайте делать круговые движения по часовой стрелке, а через три минуты повторите манипуляцию, но уже в обратную сторону.*

#### **Дыхание**

*Регулировка дыхания – важный момент для снятия симптомов волнения. Попробуйте на вдохе сначала наполнить живот, а только затем грудную клетку. На выдохе расслабляем живот, а затем грудь. Дыхание должно быть медленным и спокойным.*

#### **Вербальное самовнушение**

*В психотерапевтической практике часто используются игры-формулы. Фраза для самовнушения может быть любой. Главное, чтобы она придавала уверенности.*

*«Мои мысли ясные, четкие, я спокоен и уверен в себе»*

*«Я хочу быть спокойным и стабильным»*

*«Моя речь грамотная, уверенная и открытая»*

*«Я смелый и уверенный человек»*

*Экзаменационная проверка кажется весомым событием, но если посмотреть на нее в разрезе всего жизненного пути, то она окажется лишь небольшим кусочком биографии. Будьте смелее, испытание позволит получить необходимый опыт для дальнейшей жизни.*