

Рекомендации по снижению предэкзаменационного стресса

Первое. Обратите внимание на свое питание. В период, предшествующий экзаменам, не стоит злоупотреблять тонизирующими напитками вроде чая или кофе. Ведь кофеин, входящий в их состав, хоть и бодрит, одновременно излишне возбуждает мозговую активность, при этом, как ни странно, снижая нашу способность усваивать информацию.

Что касается шоколада, то он, конечно, обеспечит прилив сил, но длиться это будет недолго. Все эти «стимуляторы» лучше заменить на более полезные апельсины, бананы или грецкие орехи.

В день экзамена у многих и кусок в горло не лезет, но нужно заставить себя съесть с утра хотя бы немного полезных углеводов (фрукты, каша, овощи). Они помогут предотвратить состояние резкого снижения уровня глюкозы в крови, что может проявиться в виде дрожи, потливости, слабости, головокружения, головной боли, тошноты.

Второе. Правильное дыхание называют одним из самых эффективных способов борьбы с паническими состояниями и стрессом. Дыхательная гимнастика очень эффективно помогает справиться с волнением и излишними эмоциями, а заодно — обеспечивает прилив кислорода к головному мозгу.

Вот самое простое и очень действенное упражнение, про которое можно вспомнить в ответственный момент: закройте глаза и начинайте дышать очень медленно и глубоко. Выдох при этом должен быть в 2-3 раза продолжительнее, чем вдох. Можно даже немного пофантазировать и представить, будто вы вдыхаете носом свой любимый аромат. Выдыхать же нужно через слегка сжатые губы, словно вы дуете на ложку с горячей кашей.

Третье. Если помните фильм «Самая обаятельная и привлекательная», то его героини постоянно занимались аутотренингом или самовнушением. И правильно делали! Даже весьма банальная фраза «Я становлюсь все спокойнее» срабатывает. Особенно, если говорить ее в такт дыханию во время дыхательной гимнастики. Придумайте какие-нибудь подобные фразы, которые нравятся именно вам. Например, «Я не сомневаюсь в своих силах, я спокоен и уверен в себе и своих знаниях». Или «Моя память безупречна. Я помню все до мелочей». Или «Я много работал и все выучил». В общем, фантазия вам в помощь.

Четвертое. Не забывайте и о физических методах борьбы со стрессом. Упражнения считаются отличным способом прояснения мозгов, да и вообще, будут держать вас в форме. Прервитесь на физкультминутку во время усиленных умственных нагрузок: сделайте несколько круговых движений головой, разомните руки, пожмите плечами. Эффективны и боксерские выпады, особенно, если вы представите, что наносите по своему страху удар за ударом. Очень полезен и самомассаж затылочной зоны головы: он отвлекает от навязчивых страхов и повышает сообразительность.

В день экзамена

Перед экзаменом следует выпить несколько глотков чистой воды, так как во время стресса при недостатке воды происходит снижение скорости нервных процессов.

На экзамене очень важно выглядеть уверенным в себе, даже, если это не так. Уверенный вид учащегося производит хорошее впечатление на экзаменатора.

При возникновении «ступора» и невозможности вспомнить хорошо выученный учебный материал можно воспользоваться некоторыми приемами, которые помогут быстро снизить запредельный порог стрессового напряжения.

Первая помощь при остром стрессе на экзамене:

- умение сказать себе «Стоп!», собрать всю волю «в кулак» и не провоцировать дальнейшее развитие напряжения, подчинить своей воле негативные эмоции, как бы «выйти от ситуации», оставить ее;

- медленное дыхание через нос и еще более медленный выдох с последующей задержкой дыхания. На физиологическом уровне концентрация внимания на процессе дыхания носит выраженный успокаивающий характер. Упражнение необходимо выполнять до тех пор, пока не наступят признаки снижения высокой тревоги;
- осуществление минутной релаксации. Расслабить уголки рта, напряженные плечи, мышцы лица, которые отражают ваши мысли, эмоции, внутреннее состояние;
- сжатие кистей рук в кулак, настолько сильно, насколько возможно, затем расслабление. Упражнения, основанные на чередовании напряжения и расслабления, снимают сильное напряжение в течение короткого времени;
- описание про себя окружающих вас предметов в течение 1-2 минут