

Как успокоиться перед экзаменом



Успокоиться и перестать нервничать перед экзаменом является основным залогом успешной сдачи, поскольку помогает исключительно легкое волнение, мобилизующее силы. Нервы, граничащие с паникой, могут только помешать, причем даже тем, кто знает безукоризненно все билеты. Сама ситуация экзамена является стрессовой и заставляет организм работать на повышенных оборотах. Физиологические реакции на стресс включают биологические функции на максимум, при этом работу головного мозга сводят до руководства простыми инстинктивными реакциями. Этот механизм помогал многие тысячелетия выживанию, но оказывается, совершенно бесполезен в ситуациях современного мира, где основные стрессогенные факторы имеют все же психологическую природу.

Тревога, связанная с ситуацией оценивания присуща практически всем людям. У некоторых это связано с личным субъективным восприятием своей личности, другие строят длительные планы на будущее, образ которых рушится полностью от нереализованности первого экзаменационного шага.

Но есть и те, кто нервничает без особых причин, зная весь материал, не имея комплексов оценки и прочего – тут в силу часто вступают стереотипы общества о том, что перед экзаменом принято нервничать. В некоторых странах с этим очень успешно справляются, просто изменив отношение, и человек идет не туда, где будут искать его негативные стороны, пробелы в знаниях, а туда, где его ждут, чтобы принять в члены какого-то сообщества, предоставить возможности развития.



Чтобы успокоиться перед экзаменом в школе или в вузе, необходимо снизить значимость этого события, чтобы организм перестал воспринимать его, как биологическую опасность. Помочь в этом может прием рационализации, при котором прокручиваются различные варианты ситуации провала (ведь именно этим страшен экзамен). В итоге можно заметить такие варианты, как передача, возможность поступления в другое место или сдать тот же предмет более лояльному преподавателю.

Кроме этого обнаружится много выходов из сложившейся ситуации от чего ее критичность и значимость существенно снижаются. Выпишите на листок, что самого ужасного произойдет, даже если вы не сдадите экзамен – вы сможете заметить, что жизнь продолжится дальше и, придя домой ваш день, будет таким же, как и раньше. Редко когда проваленное оценивание кардинально меняет жизнь и судьбу человека. Каждому необходимо учиться воспринимать проверки, как этап, возможность, приключение, а не приговор и окончание жизни.

Советы психолога

Психологи рекомендуют различные способы, как успокоиться перед сдачей экзамена. Прежде чем приступать к изучению действенных вариантов успокоения хочется дать совет о необходимости теоретической подготовки по темам самого экзамена – высокий уровень знаний повышает уверенность и делает меньше уровень стресса и волнений.

Невозможно исключительно за счет железного спокойствия успешно сдать предмет, упор стоит делать все же на знания.

Прогулки и физические нагрузки

За несколько дней до экзамена включайте в свой привычный день физические тренировки или прогулки на свежем воздухе. Непрерывная работа когнитивных процессов по подготовке в итоге замыливают взгляд, делает рассеянным мышление, а переключение на физическую работу способно снизить уровень стресса и переключить на другой лад. Оптимально в вечер перед сдачей хорошо потренироваться физически и совершенно

ничего не читать по сдаваемому предмету, тогда в необходимый момент мозг сможет включиться на полную.

Удобная одежда и обувь

Необходимо обеспечить максимальный уровень физического комфорта перед экзаменом. Найдите удобную одежду и обувь – лучше пусть это будут старые кеды, приносящие удачу, чем новые туфли, натирающие ногу.

Качественный сон и полноценное питание

Выспитесь предварительно, и как следует поешьте. Чувство голода повышает тревогу и заставляет человека искать проблемы там, где их нет. Чувство сытости дарит ощущение комфорта и покоя, чувства благополучности. Непосредственно перед самым экзаменом можно съесть немного сладкого (лучше это будет шоколад) – глюкоза улучшает работу мозга, шоколад улучшает настроение. Благодаря таким воздействиям вы будете лучше ориентироваться в ситуации, повысите работоспособность и внимание, а также снизите уровень негативных переживаний.

Прослушивание классической музыки

Улучшает работу мозга и стабилизирует нервную систему прослушивание классической музыки. Поэтому вместо привычных треков по пути на экзамен рекомендуется слушать что-то из классики.



Кроме прослушивания в пути рекомендуется слушать музыку в подготовительной аудитории или коридоре вместо участия в бесполезных обсуждениях.

Не поддаваться панике

Часто студенты накручивают друг друга, и в довольно уравновешенной группе, при появлении нервничающего человека, может начаться цепная паническая реакция.

Стремление успокоиться, применяя седативные препараты вполне понятно и естественно, однако, они обладают общим тормозящим эффектом. То есть уровень переживаний, конечно, снизится, руки перестанут дрожать, но вместе с тем может появиться ощущение сонливости, потеря концентрации. Успокоительные часто оказывают влияние на скорость мыслительных процессов и реакций, соответственно, вы можете не успеть в положенное время или потерять нить разговора с преподавателем. Успокоительные препараты на спиртовой основе вообще могут вызвать непредсказуемую реакцию у гипервозбужденного организма.

Дыхательные упражнения

Простой способ контроля своего эмоционального состояния заключается в расслабляющем дыхании, стабилизирующем гормональный баланс. Тем, кто раньше занимался медитациями или йогой можно взять дыхательные техники из этих систем. Тем же, кто не знаком с подобными концепциями, и тем, кто из-за переживаний забыл, как дышать предлагается довольно простая система. Дыхание должно быть медленным и глубоким, количество вдохов производится минимум тридцать раз, при сильном волнении можно больше до момента успокоения. Возможно, не сразу получится отрегулировать свое дыхание, тогда можно просто следить, чтобы выдох был в два раза длиннее вдоха. Постепенно, если сосредоточиться на правильном дыхании, оно стабилизируется, благодаря природным регулирующим механизмам. В итоге такая довольно простая практика стабилизирует сердцебиение, уменьшает частоту пульса и способствует снижению температуры тела, которая при стрессовых реакциях поднимается.

Если чувствуете, что дыхание не помогает, а по телу распространяется напряжение, появляется [тремор в руках](#) и необходимость постоянно ходить из стороны в сторону, хорошо подойдет физическая нагрузка. Можно присесть или отжаться до ощущения серьезной усталости – то напряжение, которое скопилось, выходит благодаря физическим нагрузкам.

Последовательность в действиях

Непосредственно в аудитории старайтесь действовать последовательно, несмотря на то, что время ограничено, его достаточно для неспешной работы. Берите билет, внимательно ознакомьтесь со всеми заданиями – это поможет распределить время на быстрые, легкие задания и требующие больше участия.

Читайте вопросы до конца, часто бывает, что именно окончание предложения может полностью поменять ваш ответ. Оставляйте вопросы, ответ на который не можете дать сразу, так вы рационализуете

использование времени, кроме того не будете переживать, что ничего не знаете.

Создание первого впечатления

Сосредоточьтесь на первом впечатлении, часто нет необходимости продумывать весь ответ идеально, особенно это касается устных экзаменов. Если человек зарекомендовал себя впервые минуты, то даже бывают случаи, что до последнего вопроса билета дело может не дойти. Чтобы не бояться экзаменатора, присмотритесь к нему повнимательней, найдите милые и родные черты. Возможно, он напоминает кого-то из ваших близких или героев кино и книг, чем больше ассоциаций возникнет, тем лучше. Смысл не полюбить человека, просто, чем больше ассоциаций у нас с кем-то связано, тем свободнее мы себя чувствуем рядом, считая человека давно знакомым. Таким образом, вы создадите у себя ощущения спокойствия и поддержки со стороны оценивающего лица, что придаст уверенности и точно уберет лишнюю тревогу.