

## Как справиться с экзаменационным стрессом?

Лето - пора выпускных и вступительных экзаменов, от которых так много зависит. Это серьезная проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости.

В юности опыт серьезных жизненных испытаний еще невелик, психологической закалки недостаточно. Поэтому экзамены порой превращаются в пытку и приносят настоящие страдания. А можно ли преодолеть этот рубеж без чрезмерного напряжения, страхов и слез? Психологи убеждены, что это вполне возможно.

Откуда берется экзаменационный стресс?

По мнению специалистов, он порождается:

- интенсивной умственной деятельностью,
- нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками,
- а также нарушением режима сна и отдыха.

Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса – это отрицательные переживания.

**Экзаменационный стресс - один из самых распространенных видов стресса. Исследования показывают, что за экзаменационный период в школах и вузах 48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе, а давление у них повышается до 140-155 мм ртутного столба.**

Согласно результатам опросов выпускников школ, чаще всего экзаменуемые страдают от головной боли, тошноты и диареи, у них обостряются все кожные заболевания, появляется чувство общего недомогания, растерянность, паника и страх. При этом они становятся чрезмерно самокритичными, их мучат кошмарные сновидения и неприятные воспоминания о прошлых провалах на экзаменах (причем, не только своих, но и чужих).

При стрессе, как правило, ощущается сильное беспокойство: человек чувствует, что не может контролировать ситуацию и справиться с проблемой.

**Есть у стрессового состояния и четкие симптомы:** сильное сердцебиение, повышенная потливость, раздражительность, чувство сильной усталости, потеря аппетита, головокружение. Могут возникать неадекватные эмоциональные всплески, бессонница, мигрени, астматические явления, нарушения пищеварения, общее плохое самочувствие и неспособность расслабиться.

Стресс может вызвать и депрессию, при которой у человека наблюдается резкая смена настроений, ухудшается аппетит и сон, занижается самооценка. Депрессия очень коварна, ибо воздействует на мотивацию поступков, затрудняя тем самым подготовку к экзаменам.



Мало кто знает, что у стресса есть и положительные стороны. В малых дозах он просто необходим, т. к. сигнализирует о возникновении проблем и отвечает за нашу «настройку» на адекватное поведение в опасности. В случае с экзаменами стресс обеспечивает организм дополнительным адреналином, поддерживая нас в нужной форме.

Экзамены — это серьезное испытание на прочность всей нервной системы.

Как часто одноклассники завидуют отличнику: «Тебе, конечно, незачем волноваться, уж ты-то все знаешь!». Российские психологи провели интересный эксперимент. Они измеряли у школьников перед экзаменом различные физиологические параметры, на основании которых можно судить об эмоциональном состоянии человека (например, частоту пульса и уровень артериального давления), и обнаружили, что двоечники и отличники волнуются одинаково сильно.

Если результат экзамена важен для человека, то совсем избавиться от волнения невозможно.

### **Однако контролировать свои эмоции учащиеся вполне в состоянии**

1. Прежде всего, нужно обратить внимание на физиологические проявления волнения. Как правило (как уже говорилось), это учащенное дыхание, легкий озноб и так называемая «медвежья болезнь», заставляющая несчастного учащегося метаться между аудиторией и туалетом. Нормализовать ритм дыхания поможет простое упражнение: в течение нескольких минут следует дышать медленно и глубоко.

Чтобы дыхание было ровным, нужно считать «про себя»: на три счета — вдох, на три — выдох.

Даже в самую жаркую погоду школьнику пригодится свитер или кофта, чтобы при необходимости справиться с ознобом.

Физический комфорт способствует тому, что у самого нервного ученика состояние паники сменится всего-навсего легким мандражом.

2. Некоторые учащиеся перед экзаменом проявляют свое чувство страха несколько утрированно: «Ой, как я боюсь, как мне плохо! Я точно провалюсь, потому что ничего не знаю!»

**Тем самым они провоцируют возникновение тех же эмоций у окружающих, ведь «бояться» вместе гораздо легче.**

Другое дело, что на некоторых людей «коллективный» страх оказывает парализующее воздействие, поэтому им лучше переживать в одиночку: отойти в сторонку, побродить по коридору, посмотреть в окно.

Накануне экзамена школьнику следует подумать над тем, нужна ли ему «группа поддержки» в лице родителей или друзей, готов ли он разделить свое волнение с «коллегами» или ему комфортнее справляться с переживаниями самостоятельно

3. Смешные и на первый взгляд нелепые «приметы» также способны помочь справиться с волнением.

Ведь привычка одеваться во все новое, вкладывать в обувь монетки и сидеть вечером накануне экзамена на учебнике — не что иное, как способ настроиться на экзамен и убедить себя в том, что все будет хорошо. Поэтому учащемуся полезно вспомнить все, что ассоциируется с успешно сданными экзаменами, чтобы потом закрепить «хорошие приметы» в качестве своих собственных «ритуалов», которые станут сопровождать его на

протяжении всех последующих испытаний. Ведь на выпускных экзаменах все не кончается, а, возможно, только начинается...

Конечно, вряд ли стоит уповать на эти приметы столь сильно, чтобы вообще не удосужиться заглянуть в полезные умные книги или отскерокопированные с тетрадей отличников записи. И все же... Не стоит отказывать себе в нескольких радостных минутах.

Смехом тоже можно "ударить" по стрессу.

*Малазийские ученые установили, что смех не только продлевает жизнь, но и снимает стресс; улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон. На протяжении девяти дней 30 учащихся проходили курс смехотерапии перед экзаменами. Эти занятия включали в себя обучение особым дыхательным приемам, имитирующим смех человека. Во время тренинга добровольцы смеялись по несколько часов в день. В итоге сдали экзамены все без проблем. И совсем не нервничали. По словам учащихся, физически они ощущали себя гораздо лучше, чем обычно.*

**Так что, если перед экзаменом есть возможность немного посмеяться, это – только к лучшему.**

Готовясь к экзамену, обязательно нужно настраивать себя на успех: «Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню». Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Если мы будем настроены на провал, то, как правило, это и произойдет.

Есть замечательная русская поговорка: «Не думай о беде, чтоб не накликасть». В случае с экзаменами можно вспомнить и другую, японскую, которая утверждает, что «удача приходит в счастливые двери». Мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат. И чтобы результат этот нас удовлетворял, думать надо о хорошем.

#### **Небольшой финальный совет:**

Никогда не сравнивайте себя ни с кем, будь то друзья, братья или сестры. Это контрпродуктивно, потому что вы – это вы, со своими собственными сильными и слабыми сторонами, навыками и чертами характера. Может быть вы иногда и расстраиваете своих родителей, но, как правило, родители бывают довольны, если видят, что вы сделали все, что было в ваших силах. Не взваливайте на себя непосильную кладь – делайте то, что вы можете!

**Ни пуха, ни пера!**

**Материал адаптировала из сети Интернет  
педагог-психолог Екатерина Лескова**