

Любой человек, даже несмотря на то, что хорошо подготовился, перед экзаменами начинает волноваться, и это абсолютно нормально. Для того чтобы справиться с волнением необходимо умение владеть собой.

Говоря о чувстве волнения, надо отметить, что кому-то это чувство помогает. Например, в определенной ситуации помогает вспомнить и выдать необходимую информацию.

К сожалению, волнение не всегда может помочь. Очень многие люди, наоборот, от переживания и страха забывают все, что знали до этого.

Сложности борьбы со стрессом возникают из-за того, что он у всех проявляется по-разному, поэтому и справляется с ним каждый по-своему. Нет волшебного лекарства от предэкзаменационного стресса, но есть способы, которые отлично помогают бороться с ним.

1. *Надейся на лучшее и готовься к лучшему.* Не надо программировать себя мыслями вроде «какой будет ужас, если я не сдам», «родители будут очень разочарованы», «я так плохо готов, что точно ничего не получится». Нужно срочно забыть эти фразы и начать думать позитивно, потому что всё начинается с наших внутренних установок. Если ты думаешь, что справишься, так и будет. Нужно чаще говорить самому себе: «я приложил максимум усилий для достижения результата, всё обязательно получится». И не забывайте хвалить себя даже за небольшие успехи (ещё вчера решал только 15 заданий, а сегодня уже могу решить шестнадцатое).

2. *Создай образ экзамена.* Чтобы снизить вероятность того, что от волнения забудешь, можно ли делить на ноль, постарайся как можно точнее моделировать ситуацию экзамена. По шагам мысленно проживай день X: вот ты заходишь в кабинет, садишься за парту, вот раскрывают конверт с материалами и так далее. Чем подробнее будут твои представления об экзамене, тем меньше паники будет в тот самый ответственный день.

3. *Пиши пробные экзамены.* Это отличная тренировка. Олимпийский чемпион не сразу оказывается на олимпиаде и берёт золото. До этого он проходит областные,

региональные и всероссийские соревнования. Представь, что экзамен — это своеобразная олимпиада, а пробные работы — это возможность выступить на более простых соревнованиях и приобрести необходимый опыт.

4. *Отдыхай.* Не видел друзей несколько месяцев? Зубришь 24 часа в сутки? Совсем не бываешь на улице? Дело плохо и нужно срочно исправлять это! Наша нервная система — это не вечный двигатель, и организму просто необходим отдых. Кстати, вы же помните, что отдых — это смена деятельности? Переключись на что-нибудь активное: бег, танцы, футбол... Это поможет зарядиться энергией. Поиграть за компьютером в четырёх стенах — это не лучшая идея, мозгу нужен кислород, а телу — физическая активность.

5. *Занимайся творчеством.* Да, именно творчество считается одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом. Недаром многие известные художники или писатели создали свои шедевры в те периоды жизни, которые явно не назовёшь спокойными. Давно хотел порисовать, написать стих, научиться петь или танцевать? Не бойся потратить на эти занятия пару часов в неделю, это будет только на пользу.

6. *Здоровое питание и полноценный сон.* Постарайся в стрессовые периоды жизни не употреблять напитков, содержащих кофеин, откажись от быстрых углеводов (булочки, молочный и белый шоколад, печенье, чипсы и прочие прелести оставим на потом). Попробуй употреблять в пищу больше белков, а вредные сладости замени мёдом и орехами. Память и внимание будут благодарны тебе! Кстати, для памяти очень полезно есть греческий йогурт, орехи, авокадо, рыбу, чернику и корицу. Так что, изучая очередной конспект, можешь перекусить чем-то из этих продуктов.

7. *Не сдерживай эмоции.* Ты же не робот, верно? А людям свойственно переживать, так что не стоит замыкаться и думать, что никто тебя не поймет. Обязательно поймут и поддержат. Не стесняйся показаться эмоциональным, расскажи близким людям, почему ты волнуешься, что именно в экзамене тебя пугает.

Дорогие выпускники! Будьте спокойны и уверены в своих силах, ведь экзамены — это не самое страшное в жизни. Центр поддержки семьи желает вам успешной сдачи экзаменов и дальнейшего благополучного жизнеустройства и развития.

Как справиться со стрессом перед экзаменом

Автор: familyomsk
05.06.2020 09:04 -

Оставайтесь с нами.