

Стресс на экзамене - ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное состояние человека, т.е. волнение, возникающее из-за оценки способностей. Нужно систематизировать (если учил) большой объем материала и уметь выбрать главное или попытаться запомнить и понять, о чём вообще идёт речь (если не учил) большой объём информации в максимально короткий срок. Вырабатывается адреналин, защитные силы организма активизируются, мотивируя человека к действиям. И сигнализируют: «Внимание-опасность!» В данном случае стресс вызывает страх не сдать, быть отчисленным, опозоренным. А страх-один из мощных базовых человеческих инстинктов.

Причины возникновения экзаменационного стресса.

Экзаменационный стресс имеет несколько причин:

1. Неуверенность в своих знаниях. Хорошо, когда знаешь дисциплину, понимаешь суть и можешь ориентироваться в ситуации, когда переставляют вопросы, задают наводящие. Если материал зазубрен автоматически без понимания, любой вопрос преподавателя может поставить студента в тупик.

2. Давление со стороны родственников, преподавателей, соревновательная обстановка в группе. Для родителей успешность на экзаменах - гарантия продолжения обучения и ещё один шаг к получению диплома и овладению профессией. Для преподавателей - показатель их работы, умения преподавать, возможность поддержания высокого рейтинга учебного заведения. Для одногруппников - возможность продемонстрировать свои знания, способности, смекалку, изворотливость, а также сохранить стипендию.

3. Неравномерно распределяемые нагрузки. Некоторые учить дисциплину начинают за несколько дней до экзамена, в связи с чем испытывают физиологический (бессонница, недостаток сна, отсутствие времени и желания готовить еду) и психологический (слишком большой объём информации) дискомфорт.

Признаки возникновения экзаменационного стресса.

Следует отметить, что люди реагируют на стресс по-разному. Перед аудиторией будут стоять люди и по-разному себя вести: один молчит и внешне спокоен, но внутри всё кипит и он еле сдерживает себя, другой ноет, жалуется, что всё плохо и он ничего не сдаст, третий хорохорится, будто ему вообще наплевать на этот экзамен и он просто шёл мимо. Но в норме

переживают все, есть общие психофизиологические признаки возникновения экзаменационного стресса.

Нарушение эмоционально-волевой сферы:

Раздражительность, подавленное настроение, отсутствие сил и желания что-то делать, страх, паника, тревога.

Нарушения когнитивные (познавательные):

Чрезмерная самокритика, воображение отрицательных последствий сдачи экзамена (отчисление, лишение стипендии, позор и т.д.), тревожные сны с трагическим концом, плохая концентрация внимания.

Нарушения поведенческие:

Тревожные разговоры о сдаче экзамена на плохую отметку, отвлечение от подготовки к билетам любыми делами, чрезмерный аппетит или его отсутствие, нарушенный сон.

Физиологические симптомы.

Учащение сердцебиения, потливость, шум в ушах, спазмы в желудочно-кишечном тракте, расстройство кишечника, желудка, мышечное напряжение, перепады артериального давления, кожная сыпь, зуд, учащённое мочеиспускание.

Как справиться с экзаменационным стрессом?

Формула успешного экзамена на любой дисциплине: $a+b$, где a - осмысленное знание экзаменационного материала, b - умение владеть собой.

1. Готовьтесь к экзамену заранее. В случаях заучивания, например, 80 вопросов за два дня до экзамена срабатывает оперативная память, которая работает временно. Вызубренный материал забывается через несколько дней. Лучше читать и проговаривать каждую лекцию преподавателя сразу после занятий дома. В таком случае ответить хоть что-нибудь уже получится.

2. Не зазубривайте материал. Понимая смысл, можно всегда объяснить тему своими словами, а заученный наизусть текст - нет, - стоит только один раз преподавателю перебить студента.

3. Пишите шпаргалки. Конечно, всецело полагаться на них не стоит, но пока вы пишете, ищите материал, компануете его, - запомните гораздо лучше.

4. Проговаривайте вслух ответы, уточняйте непонятное. Проговаривая, лучше запоминаем. А уточняя у преподавателя непонятные моменты, создадите себе стереотип интересующегося, умного, толкового учащегося.

5. Соблюдайте режим: сон (обязательно!), отдых, прогулки на свежем воздухе. Например, можно разбить себе день таким образом: 9.00 подъём, 9.00-10.00 завтрак, 10.00-12.00 активное обучение, 12.00-13.00 прогулка, 13.00-14.00-обед, 14.00- 16.00 активное обучение, 16.00-18.00

прогулка, общение с друзьями, 18.00-19.00 ужин, 19.00-20.30 активное обучение, 20.30-22.00 отдых, подготовка ко сну.

6. Хорошо питайтесь. Овощи, фрукты, мёд, орехи, соки, полноценные завтрак, обед и ужин. Исключить алкоголь, крепкие кофе и чай.

7. Стресс перед экзаменом могут снять физические упражнения: приседания, наклоны, лёгкая пробежка.

8. Хорошо помогает массаж затылка и висков. Потрите руки друг о друга, согрейте их и лёгкими движениями помассируйте затылок, виски.

9. Не назначайте себе успокоительные средства. Если вы чувствуете, что ситуация сложно контролировать, обратитесь за помощью к психотерапевту.

10. Можно смоделировать ситуацию экзамена: попросить друга, подругу, родителей, выступить в роле экзаменатора, сделать «билеты», представить, что отвечаешь. Если рядом с вами никого нет, можно посадить мягкие игрушки и проговорить им ответы, представив, что это ваш экзаменатор и комиссия.

11. Если присутствует страх перед преподавателем (преподаватель суров, требователен), то представьте его в момент экзамена в ночном колпаке и мягких комнатных тапочках. Возможно, он покажется вам не таким суровым.

10. Никогда не программируй себя на провал на экзамене. Можно применять музыкотерапию: под любимую музыку представлять себя успешным, вытянувшим нужный билет.

12. Снять напряжение и расслабиться помогает глубокое дыхание. Сев за парту и получив экзаменационный материал, можно сделать следующее: про себя на счёт 4 сделать медленный вдох, далее на счёт 4 задержать дыхание, затем на счёт 4 сделать медленный выдох. Так повторить ещё 2 раза.

13. Можно честно обратиться к преподавателю: «Простите, я очень волнуюсь и мне надо немного времени, чтобы сосредоточиться».

14. Посмотрите на экзамен философски: это не самое трудное испытание, ведь у вас всегда есть шанс пересдать экзамен, возможно, даже не один раз. Т.е. шанс изменить ситуацию есть всегда. Впереди есть ещё сложный экзамен под названием жизнь, который нельзя списать, повторить и пересдать.

15. Для родителей. Нельзя приравнивать экзамен к жизненно важному событию: его не всегда успешно удаётся сдать. Поэтому многие родители самыми последними узнают о неуспеваемости своих детей. Дети, пусть даже уже взрослые, боятся быть оцененными, боятся разочаровать, расстроить, быть наказанными. Бывают на этой почве случаи суицидальных попыток, нервных срывов. Поэтому всегда проговаривайте : «Даже невысокая отметка- это результат», «Если вдруг случится, что не сдашь- всё получится в следующий раз».