

Позади бесконечные напряженные занятия – в школе, на подготовительных курсах, с репетиторами. Но как же вымотал такой режим за последний год! Кажется, уже и сил-то совсем не осталось. А впереди еще главные испытания – выпускные экзамены в школе, которые одновременно являются вступительными в профессиональные учебные заведения (вузы, колледжи, техникумы). И самый неизменный их спутник – стресс.

Что такое стресс и как с ним бороться?

Прежде всего, стресс – это естественная защитная реакция человеческого организма на запредельное напряжение: психологическое, физическое или общее. Стресс препятствует окончательному перегоранию всех систем. Несмотря на всю его естественность, это состояние переживается довольно тяжело. Во-первых, оно сопровождается общей усталостью, естественной, когда человек вынужден долго и напряженно работать в условиях ограниченного времени. Во-вторых, стресс обычно сопровождает напряжение, возникающее в момент самого экзамена. Накануне испытания усиливаются чувства тревоги, волнения, страха, возникает подавленность и раздражительность. Иногда эти эмоциональные проявления «дополняются» физиологическими – тошнота, «медвежья болезнь», ухудшение сна и аппетита.

Как справиться с волнением? Где взять силы? Как это ни банально прозвучит, но именно соблюдение режима дня поможет избежать переутомления, организовать самоподготовку, больше успеть и лучше усвоить материал.

Психологи советуют не заниматься интенсивным умственным трудом больше 6–8 часов в день.

В перерывах между учебными занятиями полезно делать простые физические упражнения, а лучше включить любимую музыку, потанцевать и немного размяться. Хорошо прогуляться на свежем воздухе. А лучшее лекарство в борьбе с переутомлением и стрессом – это велосипед и ролики!

Обязательно включите в рацион овощи, фрукты, шоколад, пейте как можно больше жидкости. При этом рекомендуется сократить количество выпитого кофе до двух чашек в день. Сон должен составлять не менее 8–9 часов, особенно в ночь перед экзаменом.

И не нагнетайте ситуацию: различные страхи, реальные и выдуманные, связанные с неизвестностью, которая ожидает на экзаменах, только усиливают тревоги и волнения. Старайтесь думать об экзамене только положительно. Иногда учащийся сам настраивает себя на провал, сильно преувеличивая сложность испытания или преуменьшая свои возможности. И в результате не выдерживает экзамен.

О пользе дела

Кстати, так называемый экзаменационный стресс не всегда становится нашим врагом. Помните, слово «стресс» также означает «напряжение», а в напряжении заключена энергия, которую можно поставить себе на службу.

Как же работает этот механизм? Дело в том, что в момент опасности, в кровь выбрасывается адреналин, заставляя сердце биться быстрее; одновременно перераспределяется кровоток: увеличивается приток крови к мозгу и конечностям. В ситуации экзамена человек вдруг собирается, сосредоточивается, мозг начинает работать более интенсивно, улучшается внимание, а мысли становятся ясными и четкими. В таких случаях небольшой стресс даже идет на пользу успешной сдаче экзамена.

Скорая помощь для паникеров

Легкий стресс перед экзаменом даже полезен. А для того, чтобы он не превратился в панику, можно сделать несколько расслабляющих упражнений.

Дыхательная гимнастика:

Дышите медленно: вдох – через нос, выдох – через рот. Сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем медленно выдохните через нос. Повторите несколько раз.

Упражнение «Лимон»:

Вот еще одно упражнение, которое поможет вам быстро снять напряжение во время экзамена. Представьте себе, что в руке у вас находится лимон, который следует сжать как можно сильнее, выдавив сок до последней капли. В момент наибольшего напряжения в руках «бросьте лимон», встряхните руками и расслабьте их. Примите удобную для вас позу, сделайте несколько глубоких вдохов, постепенно расслабляя все тело. Если нет напряжения, то нет и стресса. А теперь попробуйте испытать стресс (напряжение), если ваше тело расслаблено!

Упражнение «Убежище»:

Простые мысленные медитации – незаменимое средство для борьбы со стрессом. Попробуйте сделать упражнение «Убежище». Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Это место совсем не обязательно должно быть реально существующим. Это может быть комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Закройте на несколько минут глаза (1–2 минуты) и войдите в свое личное убежище. Это упражнение поможет вам почувствовать, что вы собраны, спокойны и готовы к работе!

Если на экзамене есть такая возможность – выйдите за пределы аудитории. Пройдитесь по коридору, посмотрите по сторонам, постарайтесь сосредоточить свое внимание на окружающих вас предметах. Мысленно опишите предметы, которые вас окружают. Даже небольшой отдых и переключение внимания быстро помогут вам справиться со стрессом. Это упражнение можно сделать еще и до того, как собираетесь войти в аудиторию, где идет экзамен.