

Думаю, многие из вас испытали тревожное чувство перед сдачей экзаменов, когда сердце словно подкатывает к горлу, учащается дыхание, на лбу выступает пот, а все тело охватывает непрошеная дрожь. Почему-то больше всего говорят о дрожи в коленках, наверное, чтобы не засыпаться, не провалиться, не схватить неуд и не лишиться стипендии, а то и звания студента.

Но как гласит пословица: не так страшен черт, как его малюют. А если учесть находчивость и хитроумность наших студентов, то экзамены не так уж и страшны, наверное, преодолеть себя, побороть робость перед строгим экзаменатором, собраться с мыслями. В этом отношении определенную помощь студентам, да и абитуриентам, могут оказать советы английских психологов Ф. Орда и Э. Клафа, которые они назвали "Экзамены без стрессов".

Итак, прислушаемся к наставникам ума-разума. Прежде всего надо знать свой наивысший пик активности. "Жаворонкам" работается лучше всего по утрам, "совам" - по вечерам. Полезно наметить, какими предметами вы намерены заниматься в свойственные вам периоды подъема и спада. Если вы чувствуете себя "не в настроении", рекомендуем начинать занятия с наиболее интересного для вас предмета, это поможет войти в рабочее русло.

Если в душу начинают закрадываться опасения, то следует резко встать, отвернуться на короткое время от письменного стола, сделать несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов и только затем вновь приступить к делу. Запомните: обязательно дышите медленно и глубоко; быстрое и неглубокое дыхание способствует усилению напряженности и нервозности.

Чтобы придать себе уверенность, напишите на карточке слова "мне это под силу". Поместите карточку так, чтобы она всегда была у вас перед глазами. Обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы в занятиях, так как физическая и умственная усталость может подточить ваши силы. Во время перерыва можно просто подняться из-за стола, пройтись несколько раз по комнате.

Не советуем прибегать к помощи стимуляторов - кофе, крепкому чаю или специальным препаратам. Перед экзаменами ваша нервная система сама по себе находится на взводе, и потому о дополнительной стимуляции не может быть и речи. Повышенное содержание кофеина в организме, особенно при тех условиях, когда вы дотянули повторение материала до последнего момента, может привести к самым нежелательным последствиям - дрожанию рук, рассеиванию внимания, беспокойству и необходимости частого посещения туалета.

Многие студенты считают полезным ранним утром в день экзамена просмотреть весь материал, чтобы освежить в памяти важнейшие вопросы. Сосредоточив внимание на последнем повторении, не пренебрегайте завтраком. В день экзамена надо постараться съесть на завтрак немного больше того, к чему вы привыкли. Вы должны помочь своему организму выдержать 2 - 3-х часовую психическую нагрузку.

На экзаменах мозг работает с большей активностью, чем в обычные дни, и потому организм нуждается в дополнительных энергетических ресурсах. Жаль только, что английские психологи не учитывают бедность наших студентов, их скромные стипендии. Где уж тут взять дополнительные калории!? И все же не паникуйте, держите себя в руках, надейтесь на положительные оценки в вашей зачетке. Ни пуха, ни пера!

Источник: www.x-student.ru