

БОЮСЬ ЭКЗАМЕНОВ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

*«Никогда не делает ошибок в жизни только тот, кто не пробует ничего нового»
(А. Эйнштейн).*

ПОЧЕМУ МЫ БОИМСЯ СДАВАТЬ ЭКЗАМЕНЫ

Страх – абсолютно нормальное чувство в ситуации неизвестности, например когда человек пишет экзаменационную работу и не знает, какой результат получит. Особенно волнующе идти на это испытание впервые, ведь прохождение аттестации – особый навык, который нужно развивать.

Однако экзамены пугают не всех людей. Ваше отношение к ним зависит от учебного опыта, индивидуальных особенностей психики и социальной среды.

Некоторым людям свойственно тревожиться и переживать больше, чем другим. Они боятся не только тестирований, но и любых потрясений, меняющих жизненный уклад. Сильнее всего будут беспокоиться те студенты, которые чувствуют внешнее давление (со стороны родителей, преподавателей) и боятся не оправдать чужие ожидания. У людей склонных к тревожности, результат экзамена зависит не от знаний, поэтому они часто пишут контрольные и тесты непредсказуемо: иногда сдают успешно, иногда терпят неудачу. Часто эта проблема проходит с опытом. Кроме того, можно помочь себе адаптироваться к формату экзамена, если внимательно отнестись к особенностям своего эмоционального фона.

Роль привычки. Во многом экзаменационные испытания приносят столько беспокойств и заставляют нервничать людей любого возраста именно потому, что сдающий не знаком с процедурой. Любой опыт – положительный или отрицательный – полезен для снятия тревоги. Пользу принесут промежуточные контрольные, коллоквиумы, тесты и выступления на семинарах.

Как страх влияет на мыслительную деятельность? В ситуации сильного стресса у человека не хватает времени и ресурсов на принятие взвешенных решений, поэтому в такой момент мы часто ведём себя так, как привыкли. Столкнувшись с угрозой, человеческая психика выбирает одну из трёх стратегий поведения: беги, дерись или замри, поэтому иногда страх может оказать отрицательное воздействие на мыслительные процессы, парализовать человека. Те, кто привык «замираться» или «убегать», на экзамене часто впадают в ступор и от страха забывают всё, что знали. Некоторые, напротив, начинают «драться», то есть мобилизуют все ресурсы своего мозга. Для них страх становится мотивацией, чтобы сделать всё, что в их силах.

Какой бы ни была ваша привычная модель поведения, не стоит отчаиваться. Сложно сказать, что «драться» лучше, чем «убегать». Успех обучающегося не зависит от этого. Гораздо важнее понимать свою психику и уметь приспособливаться к её особенностям. Кому-то понадобится время на раскочку на экзамене, а кому-то лучше постараться сделать максимум в первый час, воспользовавшись всплеском энергии.

Главная причина, из-за которой переживают студенты, это ощущение, что от результатов экзамена зависит очень многое в их жизни. Однако этот страх не всегда обоснован. Чтобы разобраться в причинах своей тревоги, важно понять, аутентична ли она. Часто студенты нервничают, потому считают, что от них ждут слишком высоких результатов или они осознают, что недостаточно хорошо подготовились.

Оправдан ли ваш страх, можно понять, честно ответив себе на вопросы: готовились ли вы к экзамену? Какие результаты были у вас во время подготовки? Сперва необходимо объективно оценить свои знания. Если есть пробелы в знаниях дисциплины, значит страх сигнализирует о проблеме, которую необходимо решить. Существует всего лишь один способ побороть такой страх: грамотно выстроить свою подготовку к экзамену в

оставшееся время. С психологической тревогой (беспричинным страхом экзамена) помогает справиться психолог и самостоятельная работа над когнитивными установками, а также изменение образа жизни.

КАК ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ ПЕРЕЖИТЬ СТРЕСС

Чтобы справиться с психологической тревогой перед экзаменами, нужно быть готовыми к комплексным изменениям в образе жизни:

- Отучите себя от самобичевания. Чтобы настроить себя на успех и перестать тратить эмоциональные ресурсы на непродуктивные переживания, нужно волевым усилием оградить себя от негативных мыслей. Перестаньте произносить вслух фразы вроде «Я ничего не сдам» или «Я ничего не знаю». Постарайтесь избегать подобных обсуждений с друзьями или переводите разговоры про экзамены в позитивное русло.

- Следите за режимом. Во время усиленной интеллектуальной работы крайне важно спать ночью полноценные восемь-девять часов, а работать днём, при свете дня. Гормон сна — мелатонин — вырабатывается именно в ночные часы, поэтому такой сон будет более качественным.

- Временная диета. Изменения в питании влияют на работу мозга. Старайтесь сократить потребление сахара и быстрых углеводов в учебные часы: эти продукты расслабляют организм, что мешает концентрации внимания. Чтобы настроить организм на работу, нужно помочь ему качественной едой. Питание должно быть насыщенным, включать в себя все необходимые микроэлементы и максимум доступных витаминов. В этих целях сладкое можно заменить фруктами и орехами, а сдобную выпечку зерновым хлебом, богатым клетчаткой.

- Умеренная и регулярная физическая нагрузка. Спорт помогает сбросить накопившийся стресс и получить больше энергии для работы в течение дня. Необязательно заниматься интенсивными силовыми тренировками, порой будет достаточно вечерней прогулки быстрым шагом или утренней йоги.

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

Минимизировать страх экзаменов можно, если выстроить свою подготовку так, чтобы быть более уверенным в себе, когда придёт пора проверить свои знания.

Для этого:

- Занимайтесь не только на парах, но и дома самостоятельно. Важно регулярно делать все задания.

- Составьте план подготовки. Выпишите все темы, которые вам нужно освоить, и поделите их на количество дней, оставшихся до экзаменов.

- Определите собственные промежуточные дедлайны. Это поможет сделать подготовку более сбалансированной и лучше запомнить материал.

- Следите за таймингом. Во время выполнения экзаменационных заданий дома привыкайте к ограничениям по времени. Это особенно удобно делать при помощи таймера. Помните, что на экзамене важнее успеть выполнить все задания, чем сделать какие-то из них идеально.

- Пересказывайте выученный материал друзьям или однокласснику. Так лучше запоминается материал и его легче будет воспроизводить на экзамене

- Экспериментируйте с различными методиками подготовки, чтобы занятия стали для Вас своего рода развлечением, и Ваша мотивация усилится.

ЧТО ДЕЛАТЬ В ДЕНЬ ЭКЗАМЕНА

На преодоление стресса уходит немало ресурсов, а на экзамене от вас потребуются ещё и серьёзные интеллектуальные усилия. Лучше готовиться к этому событию накануне,

чтобы поддержать себя. Перед любым важным испытанием необходимо выспаться, поэтому подготовку придётся закончить заранее. Стоит также подумать о комфортной одежде и собрать все свои вещи перед сном. Не забудьте взять с собой воду и всё, что разрешено брать на экзамен, согласно списку.

Если вы сильно нервничаете утром или накануне вечером, выделите немного времени на прогулку быстрым шагом – физическая активность снижает уровень тревоги.

Исключительно эффективным средством избавления от предэкзаменационного стресса является музыка. Собираясь на экзамен, включите записи бравурного марша, чардаша или энергичного гитарного фламенко, и ты убедишься, что твой страх и внутреннюю дрожь как рукой снимет. Если вы любите классическую музыку, вам помогут прелюдии и фуги для органа Баха, Пятая симфония Чайковского, все оркестровые произведения Александра Скрябина. Музыка Баха, кстати, весьма эффективна, если предстоит напряженная интеллектуальная работа. На боевой лад настраивают также композиции Брайана Адамса, Тины Тернер, Бон Джови и Риккардо Фольи.

Выполняйте дыхательные упражнения. Это самый быстрый, простой и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники. Закройте глаза и дышите медленно и глубоко. Выдох должен быть в 2-3 раза продолжительнее, чем вдох. Вдыхая, представьте себе, что втягиваете носом свой любимый аромат. Выдыхайте через слегка сомкнутые губы так, словно хотите задуть пламя свечи или подуть на ложку с горячим супом.

Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавить к ним формулы самовнушения: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова «Я» и «И» следует произносить на вдохе, а слова «расслабляюсь» и «успокаиваюсь» – на выдохе.

Можно также проговорить про себя:

«Я спокоен и уверен в себе»

«Моя память работает хорошо. Я все помню»

«Я могу доказать, что много работал и все выучил»

Аутотренинг – эффективная техника: мозг прекрасно подчиняется подобными командами.

Поведение на письменном экзамене

✓ Всегда помните: все, что происходит в вашем организме, полностью управляется твоими мыслями, нужно лишь правильно подобрать фразу, программирующую вашесознание, например: «Я спокоен», «Я легко отвечу на все вопросы», «Я все знаю».

✓ После этого приведите в норму свое дыхание: несколько раз сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Вы подготовились к экзамену, теперь настало время реализовать свои знания.

✓ Постарайтесь не реагировать на отвлекающие моменты (звуки и движение в аудитории и т.п.) и максимально сосредоточиться на выполняемой работе.

✓ Пробегите глазами весь тест, чтобы понять, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.

✓ Не спешите с ответами, внимательно читайте вопрос до конца, чтобы полностью понять его смысл.

✓ Если не знаете ответа на вопрос или не уверены в нем, пропустите его и отметьте, чтобы потом к нему вернуться.

✓ Если вам не удалось в течение отведенного времени ответить на вопрос, остается только положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Как успокоиться перед устным экзаменом

✓ Не пугайтесь, если окажется, что вы не очень хорошо знаете билет. Максимально используйте всю хранящуюся в вашей памяти информацию по вопросам билета. Сосредоточь свое внимание не на том, что вы не знаете, а на том, что вы можете сказать.

✓ Собираясь отвечать на билет, настройте себя, повторив несколько раз подходящую формулу самовнушения, например: «Я могу говорить спокойно, уверенно и внятно», «Я правильно отвечаю на все вопросы».

✓ Поза при ответе должна быть свободной и естественной. Постарайтесь не проявлять свое волнение: тот, кто меньше волнуется, больше знает. Не прячьте взгляд, установите зрительный контакт с преподавателем. Так вы сможете контролировать ситуацию и показать, что не боитесь. Не надо смотреть экзаменатору в лоб или насквозь. Взгляд должен быть внимательным и подвижным. Используйте все свое обаяние, ведите себя уверенно, но не развязно.

✓ Учтите, что к четкому бодрому изложению даже нескольких тезисов преподаватель отнесется более благосклонно, чем пространному монологу, изложенному робким сбивчивым шепотом. Воспринимайте свой ответ, как мысли вслух.

✓ Если вы полностью подготовились к ответу, но в решающий момент от волнения у вас словно язык прилип к небу и вы не можете связать двух слов, остановитесь на несколько секунд! Переведите дыхание, сосредоточьтесь и начните говорить более медленно: быстрая, но бессвязная речь не даст хорошего результата.

Смотрите на все в перспективе. В данный момент экзамены кажутся вам самым значительным событием, но с точки зрения всей вашей дальнейшей жизни – это всего лишь решение очередной жизненной задачи.