

Как справиться со стрессом перед экзаменами? чтобы быть спокойным и классным

Почему перед экзаменами трясется поджилки, всегда ли экзаменационный стресс — беспощадное зло, как научиться управлять страхом и превратить его из врага в союзника?

Почему мы боимся экзаменов

Экзамен — это как раз та ситуация, в которой некий авторитетный человек проверит и оценит наши знания. Неудивительно, что мандраж могут испытывать даже самые хладнокровные и уверенные в своих знаниях люди. Однако исследования показали: экзаменационный стресс необязательно заставляет нас «тупить в показниках» и сдавать экзамены на балл хуже, чем мы бы могли. Бывают ситуации, в которых управляемый стресс может даже пойти нам на пользу.

Как на нас влияет экзаменационный стресс



Закон Йеркса-Додсона гласит: по мере увеличения физиологического или психического возбуждения производительность человека возрастает. Но только до определенного предела, после которого производительность падает.

В переводе с научного это означает, что для хорошей работы нашему мозгу нужен деликатный «волшебный пинок» в виде умеренного (то есть контролируемого и управляемого) стресса. Главное, чтобы он не был слишком уж мощным, ведь из-за чрезмерного стресса мы перестаем нормально соображать.

Как это работает

Под влиянием умеренного стресса надпочечники выпускают в кровоток небольшую порцию гормонов, достаточную, чтобы подготовить нас к битве или к бегству. Эти гормоны влияют в том числе и на мозг — стимулируют кору, заставляя ее лучше концентрироваться на задаче. Но это работает только до тех пор, пока гормонов стресса в крови относительно немного и они задерживаются там ненадолго. Под влиянием слишком сильного или продолжительного стресса в кровь попадает избыточное количество стрессовых гормонов. Ударная порция гормонов стресса слишком сильно стимулирует кору. В результате тонкие и delicate мыслительные процессы идут наперекосяк. Вместо того чтобы помочь нам сосредоточиться, избыток гормонов стресса ухудшает память и способность к познанию и обучению.

Любопытно, что выполнение различных задач требует разной степени возбуждения коры головного мозга.

Для эффективного решения сложных и незнакомых экзаменационных задач требуется слабая стимуляция в виде легкого, едва ощутимого стресса. А вот чтобы повысить мотивацию для подготовки к экзамену, уже нужен умеренный стресс. С точки зрения мозга, подготовка к экзамену — это перечень действий, требующих выносливости и настойчивости.

Главное, не перестараться. Слишком сильный стресс может спровоцировать прокрастинацию. Избыточная стимуляция коры попросту блокирует познавательные способности. Вместо того чтобы усилить подготовку студента к экзамену, мозг начинает предавать своего хозяина, вынуждая попросту терять время.

Как преодолеть стресс и нормально подготовиться к экзамену

1. Оценить степень стресса

Если во время подготовки к экзамену вы чувствуете легкое мышечное напряжение, у вас участились сердцебиение и частота дыхания и вы при этом испытываете легкую контролируемую панику, которая не дает выпустить учебник из рук, — все в порядке. Скорее всего, вы испытываете умеренный стресс, оптимальный для подготовки к экзаменам.

Но если невыносимо болит голова и все тело, вам страшно, сложно нормально спать и сосредоточиться на учебном материале — скорее всего, стресс стал слишком сильным, чтобы нормально готовиться к экзамену. Пора его снижать.

2. Нормализовать образ жизни

Первый шаг в борьбе со стрессом — банальный ЗОЖ. Вы наверняка все это знаете, но на всякий случай напомним, что можно делать.

Нормально питаться. В идеальной студенческой диете много овощей, фруктов и продуктов из цельного зерна. Это даст достаточно энергии, чтобы мозг работал идеально. А вот кофе лучше не злоупотреблять: кажется, что стимуляторы помогают сосредоточиться, но на самом деле они просто резко усиливают возбуждение коры. Это мешает заниматься, запоминать информацию и нормально спать.

Спать по 6–8 часов. За полчаса до сна отложите учебник и телефон. Вместо этого поболтайте с другом или послушайте музыку. За ночь информация переходит из кратковременной памяти в долговременную — то есть мы запоминаем выученное за день пока спим. Именно поэтому стратегия «сон для слабаков» работает не очень.

Двигаться. Перегружать себя спортом не нужно. Достаточно время от времени делать зарядку и проводить на свежем воздухе хотя бы по полчаса в день: гулять, кататься на велосипеде или танцевать. Тогда нас как минимум не будет отялекать боль в спине и плечах, а мозг получит приток свежего воздуха. А еще смена деятельности помогает лучше отдыхать, «разгружая» голову.

Дышать правильно. Когда накатывает ужас перед экзаменом, постарайтесь следить за дыханием. Когда выдыхаете воздух, делайте это плавно и медленно, считая до четырех. Если делать это упражнение хотя бы минуту — мозг получит сигнал, что все в порядке, и паника подуплывет.

Запланировать свободные дни. Это ваш законный отдых, который стоит полностью посвятить любимым делам. Пусть один такой день станет днем самого экзамена (вне зависимости от результата), а второй придется на середину подготовки к следующему. Организм оценит бережное отношение, «поймет», что вы в безопасности, и перестанет «подогревать» вашу решимость избыточными порциями гормонов стресса.

3. Научиться учиться

Определить свой идеальный учебный контекст. Поймите, в какое время вам проще всего учиться (утром, днем или вечером), в каких условиях (дома в полной тишине, в университетском кафе или в библиотеке), в гордом одиночестве или в компании студентов, которые изучают тот же самый или другой предмет.



Оценить свои ресурсы и определить объем задачи. Сопоставьте объем материала, который нужно изучить, и время, которое у вас осталось для подготовки. Например, если осталось три дня, а у вас на руках 60 экзаменационных вопросов, распределите время так, чтобы успеть хотя бы прочитать весь материал — то есть нужно просматривать по 20 вопросов в день. А если осталось три недели, можно спокойно и вдумчиво разбираться с четырьмя вопросами в день и даже оставаться время на спокойный отдых.

Установить лимит на учебу.

Ежедневные занятия должны быть достаточно короткими, чтобы вы могли сохранять на них полную концентрацию. Оптимальная продолжительность занятий у всех отличается — у кого-то это, скажем, час, у кого-то — три-четыре. Заниматься дольше без отдыха бесполезно: вы потратите время и силы, но ничего не запомните.

Чтобы извлечь из занятия максимум пользы, исключите все отвлекающие факторы (например, уберите подальше смартфон), поставьте себе четкую цель (прочитать материал по 6 вопросам и сделать 3 практических задания — не больше, но и не меньше) и ни за что себя не обманывайте. Как только закончите занятие, вы должны встать и пойти куда захотите.



Решить, какой метод подготовки вам больше подходит — активный или пассивный. Пассивный метод — это чтение учебника и переписывание конспекта. Неплохо, но менее эффективно, чем активный метод. Вместо того чтобы просто зубрить все подряд, вынесите с каждой страницы учебника или конспекта ключевую мысль, запишите ее и подберите под нее пример. Так вы сократите материал примерно втрое, лучше его поймете и запомните.

Накидать план подготовки к экзаменам.

Возьмите календарик, отметьте в нем даты экзаменов и предварительно «раскидайте» по нему экзаменационные вопросы. Это удобно: если поймете, что первоначально отведенного на подготовку времени вам не хватает, вы сможете «уплотнить» программу или, в крайнем случае, «продлить» ее за счет выходных.

Использовать «полпорки» для памяти.

Хорошо работают **мнемонические принципы** — это когда вы придумываете легко запоминающуюся фразу, в первых буквах которой закодировано сообщение. Так работает знаменитая фраза «Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан» — порядок слов во фразе кодирует порядок цветов в радуге, а первая буква каждого слова кодирует название цвета.

Если то, что нужно запомнить, мнемонике не поддается, применяйте **«журналистский» метод**. Когда репортер делает заметку в СМИ, он последовательно отвечает в ней на семь вопросов: **Что? Как? Где? Когда? Кто? Почему? Ну и что нам с того?** Ответив на каждый вопрос одним предложением, вы получите основу для ответа на любой экзаменационный вопрос.

Проверить себя.

В некоторых учебниках после каждого блока информации печатают список вопросов. Это полезная штука — не ленитесь на них отвечать. Если не помните ответ — просто переверните учебник с того места, где застопорились. А если вопросов в учебнике не предусмотрено, придумайте их самостоятельно и запишите на листок, пока читаете учебник. Потом пригодятся.

Объяснить предмет другу.

Думаете, почему лекторы так хорошо разбираются в предмете? Они объясняют его другим людям каждый день! Если друга под рукой нет, просто перескажите то, что только что прочитали, вслух своими словами. Чтобы не тратить много времени, используйте все ту же «журналистскую» методичку из семи вопросов.

Как вести себя на экзамене перед дверью.

В этот миг на многих студентов накатывает паника, потому что им кажется, что они ничего не знают и все забыли. Поэтому забудьте обо всем, что не успели прочитать. Не сожалейте об учебниках, которые не успели открыть. У вас есть только те знания, которые вы успели получить, и вы готовы извлечь из них максимум.

Успехов на экзамене!