

Советы психолога: Пять правил успешной сдачи сессии

- Сессия - непростое время даже для самых старательных студентов. Бывает, что выученный назубок материал выскакивает из головы от одного вида билетов на столе преподавателя. Что делать, если волнение на экзамене мешает сосредоточиться? Как попасть в разряд счастливцев, которые ходят на сессию как на праздник? Можно ли превратить процесс подготовки в увлекательное занятие?

Студентам во время сессии необходимо соблюдать 5 золотых правил:

1. Во-первых, нужно грамотно распределить силы. Взять у однокурсников конспекты пропущенных лекций. Если какие-то темы в течение семестра туговато шли, еще раз пролистать учебники. Кроме того, в процессе подготовки важно учитывать, что любой человек имеет свой биологический ритм. У каждого из нас подъем сил, настроения сменяется спадом. Разница в интервале, поэтому один без усталости может сидеть над учебниками полдня, другой - два часа, а кого-то уже через 20 минут тянет отложить конспекты в сторону. В любом случае свои биоритмы можно и нужно использовать во благо: в период подъема сил - учить, а когда активность идет на убыль - повторять пройденное.
2. Во-вторых, избегать зубрежки. Механически заученный текст имеет свойство безвозвратно улетучиваться из памяти на экзамене. А чтобы этого не произошло, знания нужно систематизировать. Изучая материал по тому или иному экзаменационному вопросу, постарайтесь запомнить самое главное. Эта информация в дальнейшем послужит своеобразным маячком. Если вспомнили ключевой факт, формулу, дату, то непременно придет на ум еще что-нибудь из того, что читали по данной теме. Такой подход дает гораздо больший эффект, чем простое заучивание. Кстати, правильно расставить маячки помогает преподаватель - на консультации, поэтому пропускать их не стоит.
3. Планирование отдыха – третье золотое правило успешного студента. "Сходите в театр, кино, посидите в кафе с друзьями или хотя бы

прогуляйтесь на свежем воздухе", - советует психолог. Не стоит бояться, что упустите время и что-то не успеете выучить. Наоборот, после отдыха работоспособность увеличится.

4. Четвертое правило – уделите внимание своему питанию, которое должно быть полноценным и сбалансированным. Нельзя отказываться от обеда якобы из-за того, что нужно готовиться. Чувство голода не поможет хорошо усвоить изучаемый материал - скорее наоборот. На время сессии также забудьте о диетах. Ведь даже самая щадящая из них – стресс для организма, а тут еще экзамены. Двойная нагрузка!

5. И, наконец, пятое. Займитесь спортом. Во время сессии студенты в основном ведут сидячий образ жизни. Однако сделать утром зарядку или сходить, например, в бассейн не помешает. С одной стороны, это позволит снять напряжение, а с другой (специалисты давно это установили) - уровень физической активности напрямую влияет на душевное состояние.

Как победить стресс перед экзаменами?

При стрессе, как правило, ощущают сильное беспокойство: вы чувствуете, что не можете контролировать ситуацию и справиться с проблемой.

Симптомы стрессового состояния:

Сильное сердцебиение, повышенная потливость, раздражительность, чувство сильной усталости, потеря аппетита, головокружение. Могут возникать неадекватные эмоциональные всплески, бессонница, мигрени, астматические явления, нарушения пищеварения, общее плохое самочувствие и неспособность расслабиться.

Правила для снятия стрессового состояния:

- 1. Правильно организуйте свои занятия.** Не занимайтесь за письменным столом 24 часа в сутки. Поэтому обязательно чередуйте работу с отдыхом. И не забывайте награждать себя за большую работу маленькими радостями жизни: купите желанный сувенир, посетите любимые места, встретьтесь с приятным человеком.
- 2. Как следует питайтесь.** Употребляйте мясо, овощи и фрукты! Не стоит есть слишком калорийные или острые блюда. Исключите спиртное и отложите все вечеринки на "после экзаменов".
- 3. Жизненно необходим полноценный сон.** Иногда во время экзаменов начинается бессонница. Положите себе за правило ложиться и вставать в определенное время. Расслабиться перед сном вам помогут спокойная, негромкая музыка, легкий ужин или стакан молока, теплая ванна.
- 4. Не слоняйтесь без дела.** Займите себя чем-нибудь, когда не готовитесь к экзамену. Это не оставит вам времени на пустые страхи. Можно заняться спортом, танцами, рисованием или

кулинарией. Все это – отличный способ расслабиться и почувствовать уверенность в себе. Активно пользуйтесь им.

5. Любите себя. Это необходимо, чтобы подкрепить уверенность в своих силах. Вы должны говорить себе, что вы молодец, что все можете, что справитесь лучше, чем раньше. Именно так психологически настраиваются перед соревнованиями спортсмены.

6. Не сданный вами экзамен – еще не катастрофа. Помните об этом и настраивайтесь на победу. Многие известные люди пережили массу поражений.

Если вы подвержены экзаменационному стрессу, очень важно помнить, что вы не одиноки. Вокруг вас люди, которые вам обязательно помогут.

Семья. Скорее всего, ваши мама и папа тоже когда-то сдавали экзамены, так что они с удовольствием поговорят с вами о ваших страхах.

Друзья. Чтобы избавиться от тревожных мыслей, достаточно поделиться им с другом или с совершенно случайным человеком. Не забывайте, что все, кто сдаёт экзамены, боятся их не меньше вашего, только об этом не говорят.

Психологи. Можно проконсультироваться с психологом, который поможет справиться с эмоциями. Если вы решили принимать успокаивающие средства, помните, что у многих из них есть нежелательные для вас побочные эффекты. Психологи учат своих посетителей главному – как расслабляться.

Никогда не сравнивайте себя ни с кем, будь то друзья, братья или сестры. Это контрпродуктивно, потому что вы – это вы, со своими собственными сильными и слабыми сторонами, навыками и чертами характера. Может быть, вы иногда разочаруете своих родителей, но, как правило, родители бывают довольны, если видят, что вы сделали все, что было в ваших силах. Ни пуха ни пера!

Способы борьбы с тревогой

1. Спросите себя: "О чем я тревожусь?" Составьте список того, что вас тревожит. Затем по каждому пункту отдельно вновь задавайте себе вопрос: "Есть ли у меня основания для беспокойства?" Если ответ "нет", скажите себе: "Мне больше нет необходимости тревожиться, я успокаиваюсь". Если ответ "да", начинайте изменять ситуацию, порождающую тревогу.

Если тревожит возможность неуспешной сдачи экзамена, приложите максимум усилий при подготовке. Оцените степень возможности не сдачи, что может на это повлиять? Ищите пути выхода из этой ситуации.

Зачастую, нас тревожат не сами события, а наши фантазии относительно этих событий. Взгляните на ситуацию объективно!

2. Если вы волнуетесь не за себя, а за близких людей, спросите себя: "Нужна ли ему (ей, им) моя тревога, помогает ли она близкому человеку?" Скорее всего, вы ответите на этот вопрос отрицательно. В таком случае: "Что я могу сделать для него вместо того, чтобы тревожиться?"
3. Если нет возможности изменить ситуацию - измените отношение к ней. Положитесь на судьбу и скажите себе: "Будь что будет. Все к лучшему".



Наполовину наполненный жидкостью **стакан**,
наполовину пуст или **наполовину** полон?

4. Раздуйте свою тревогу, как воздушный шарик, до невообразимо больших размеров, преувеличьте ее, как только сможете, постарайтесь хорошенько себя запугать. Неплохо при этом также трястись всем телом. В определенный момент вам станет смешно, шарик лопнет - и тревога улетучится. □



5. Попробуйте воспринять свою тревогу как приятное возбуждение, физиологически эти состояния во многом сходны.
6. Можно также переделать тревогу в энтузиазм, сказав себе: "Я собран, голова ясная, готов к действию". После чего начинайте действовать. Может быть, это будет решение учебных и профессиональных задач, или выработка новых идей, или просто уборка комнаты.

7. Разряжайте тревогу физическими упражнениями. Особенно уместны бег трусцой, длительные пешие прогулки, восточные практики и плавание. Серьезного переутомления следует избегать.
8. Если тревога носит хронический характер, ведите дневник, подробно описывая свое состояние и те способы, которые помогли вам почувствовать себя лучше. Перечитывайте дневник, убеждаясь, что тревога подобна волне: за приливом всегда следует отлив.



9. Обсуждайте тревогу с близкими людьми. Они окажут вам моральную поддержку и помогут понять, насколько обоснованы ваши опасения.

10. Правильно питайтесь. Увеличьте в рационе количество натуральных продуктов, содержащих витамины группы В: бурый рис, свежие овощи, молочные продукты и сыр, яйца, рыбу, орехи, грибы, мясо, бобовые, цельнозерновой хлеб, морепродукты и листовую зелень.

Выраженным успокаивающим действием обладает аминокислота триптофан (она относится к незаменимым, мы получаем ее с пищей), которая в мозге превращается в серотонин. Триптофан содержится в молоке, бобовых, сыре, мясе птицы, твороге, нежирной баранине, свинине, говядине и кролике, яйцах, морской и речной рыбе, морепродуктах, крупах и макаронах.

Пейте чистую воду, травяные чаи зверобоя, пустырника, мяты, компоты, свежий фруктовый сок.



11. Тревожному человеку стоит учитывать и следующие факторы, усиливающие тревогу, и по возможности избегать их:

1. Планирование нескольких дел на одно и то же время.
2. Употребление тонизирующих напитков (чай, кофе) в больших количествах.