

Стресс под контролем



Стресс во время экзаменов. Зачеты, экзамены, все надо сдать в срок. Каждый ставит свою "планку" качества, но абсолютно все мечтают их сдать, пройти рубеж, который с каждым сданным экзаменом приближает нас к заветному диплому.

Для того чтобы ты был удовлетворен своими результатами, повысил уверенность в своих силах и способностях, необходимо справиться, в первую очередь со своими страхами и волнением.

Вспомните ситуацию, когда от волнения бросало то в жар, то в холод, когда забываешь вдруг все, что учил, помнил и, заикаясь "лепечешь" что-то преподавателю. Глубину стресса можно уменьшить, если осознать, что стресс и возбуждение во время экзамена являются нормальной реакцией на неизвестность и тогда, вместо дезориентации он будет мобилизовать к работе.

Проблем, связанных со сдачей экзаменов, конечно, много, однако, одной из основных является именно стресс. Обозначим три "ямы" на пути работы со стрессом: неуверенность в себе, плохо поставленная задача, лень. Давайте же учиться "приручать" свой стресс, повышать самоконтроль. Итак, начнем!

Ментальный тренинг (проигрывание в уме предстоящего события) – способ повышения психофизиологических резервов организма. Ментальная тренировка продолжительностью 10–15 мин. частотой 1–5 раз в неделю в течение нескольких месяцев приводит к улучшению показателей психомоторной координации, эмоциональной устойчивости, снижению тревожности. Пройдите в мыслях шаг за шагом по всей ожидаемой ситуации. Представьте весь ход событий экзамена, зачета, взаимодействие с преподавателем.

Если почувствовали страх, то вам, возможно, помогут эффективные советы предков: медленно сосчитайте до десяти; остановитесь и глубоко подышите: медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание, затем выдохните очень медленно через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием. Напрягите все мышцы на 2 секунды, затем расслабьтесь. Думайте в позитивном ключе: «Я могу это сделать. У меня это уже получалось хорошо!».

Прием «Зеркало» (в ситуациях сильного эмоционального возбуждения посмотреть на себя в маленькое зеркало и улыбнуться).

Болевое переключение (подходит для мнительных, излишне чувствительных людей) – больно ущипните себя, уколите скрепкой.

Очень медленные движения головой: покачивание, повороты, наклоны.

Используйте *биологически активные точки:* энергично массируйте пальчики рук, особенно суставы.

Рецептов существует много. Каждый студент выберет свой. Выбирайте, и не бойтесь пробовать.

Если же ситуация складывается так, что требуется профессиональная помощь, обращайтесь к психологу училища. Вас ждут и вам помогут.