

Экзамены. Как успокоить нервы?

Лето – прекрасная пора: деревья цветут, погода отличная, тепло, бабочки всякие повылазили... Стоп! У кого-то впереди лето, а у кого-то – сессия или выпускные экзамены...

Каждый экзамен является испытанием для нервной системы студента. В большей или меньшей степени нервничают практически все, а уж больше или меньше – зависит от того, что вы от этого экзамена ожидаете – тройку или пятерку, идете вы на красный диплом или «лишь бы сдать», от особенностей нервной системы студента, от конкретного преподавателя, от знания предмета и многих других факторов. Что уж говорить про госэкзамен, на котором даже самый подготовленный студент начинает нервничать?! Кому охота терять целый год в случае неудачи?

Уж сколько раз твердили миру... Но история повторяется, поэтому рискну повториться и я. Отложите учебники в сторону накануне экзамена. Вообще повторять лучше за 2-3 дня до экзамена, потому что тогда появляется дополнительный шанс, что сработает эффект реминисценции и вы все вспомните.

Прогуляйтесь и займитесь совершенно посторонними делами. Отдохните. Только вот спортом заниматься не рекомендую – могут возникнуть проблемы со сном, а выспаться надо очень хорошо.

Еще накануне экзамена лучше подготовить все вещи, которые вы собираетесь надеть или взять с собой. Зачем вам лишние хлопоты в день экзамена?

Внутреннюю подготовку к такому событию лучше начать заранее, потому что на осознание и принятие чего-либо может уйти какое-то время.

Итак, давайте брать ту ситуацию, когда вы готовились, готовились довольно усердно, но, тем не менее, нервишки пошаливают, кажется, что вы ничего не знаете, а преподаватель серьезно настроен на то, чтобы вас завалить.

Для начала стоит осознать, что если вы готовились, то ничего не знать просто не можете. Ведь все, что мы когда-либо видели или слышали, запечатлевается в нашей памяти.

Затем поймите, что преподаватель совершенно не заинтересован в том, чтобы вы не сдали экзамен. Напротив, как правило, преподаватели стараются «вытянуть» студента, особенно, если этот студент 5 лет крутился перед их носом в стенах родного института. Заочникам, конечно, в этом плане несколько сложнее.

Ну а теперь займемся непосредственно нервами.

Нервозность заразительна, поэтому лучше изолироваться от тех, кто боится предстоящего экзамена. Отойдите в сторонку и не поддавайтесь общей панике.

Вообще, если вы рассматриваете событие как решающее всю вашу дальнейшую жизнь, то это, естественно, вызовет у вас жесточайшие напряжения. Здесь можно воспользоваться советом Дейла Карнеги: представьте себе худший вариант развития событий, представьте себе его во всех мельчайших подробностях, внутренне примиритесь с ним, а затем начните действовать так, чтобы этого избежать. Все ведь не так уж и страшно?

И вот вы добрались до экзамена. Вы в аудитории, нервы зашкаливают, и в голове не остается ни одной здоровой мысли. Все объясняется достаточно просто. Известный ученый Дольф Зиллманн, исследуя взаимосвязь возбуждения и проявлений агрессии, вывел следующую формулу: при росте возбуждения, независимо от того, чем оно вызвано, способность к умственной деятельности уменьшается. Эти данные применимы к большинству людей, но есть и люди другого типа.

Если первые при росте возбуждения могут оказаться полностью неспособны к какой-либо умственной деятельности, то вторые, напротив, именно в моменты роста возбуждения способны мобилизоваться и вспомнить, придумать и внятно рассказать все, что хоть когда-то видели и слышали. Это два крайних полюса, но, тем не менее, все люди склоняются к одному из них. Тихо позавидуем счастливым и выведем для тех,

Экзамены

Автор: admin

17.03.2011 11:04 - Обновлено 01.11.2014 10:31

кто не относится к «мобилизирующемуся» типу основную задачу, которая состоит в том, чтобы снизить возбуждение и напряжение.

Непосредственно на экзамене есть следующие основные способы снятия напряжения:

1. Попробуйте поочередно расслабить все мышцы.
2. Сделайте массаж кистей рук.
3. Помассируйте мочки ушей.

Обычно этого оказывается достаточно, чтобы успокоиться. Далее осознайте то, что преподаватели милые люди, что вы все знаете, и уже в спокойном состоянии, будьте уверены, вы вспомните и расскажете все. Все эти операции займут у вас гораздо меньше времени, не более 3-5 минут, чем, если вы будете пытаться изобразить что-то в состоянии нервного напряжения и возбуждения.

Желаю вам удачи на экзаменах, и помните, лучше все же к ним готовиться!

Автор - **Виктория Серова**

[Источник](#)