В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Легкие эмоциональные всплески полезны – они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Для некоторых студентов экзамен становится своеобразной борьбой, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности. И страх проиграть в этой борьбе чрезвычайно велик. Одно лишь упоминание об экзаменах способно вывести из равновесия любого. Источник страха не в самом экзамене, а в нашем отношении к событию. Понимая это, мы  поможем себе справиться с экзаменационным стрессом. Поэтому важно собственное формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена.

С точки зрения жизни экзамен не представляет собой огромной значимости –  это всего лишь выполнение квалификационных требований, а не показатель вашей жизненной ценности и важности в глазах окружающих и своих собственных. Снизьте сверхзначимость экзамена: мир не рухнет, если вы не сдадите экзамен или сдадите его не на ту оценку, о которой мечтали. Постарайтесь изменить свое представление об экзамене – это не пытка, не казнь, а просто проверка ваших знаний, тем более, вы все (ну или почти все) знаете.

Стресс – это реакция организма на неизвестность. Представьте себе, что случилось самое страшное – то, что вы рисовали себе накануне экзамена. Встретьтесь со своим страхом  в своей голове. И что же произошло? Как оказалось, неизвестное уже и не так пугает. Нужно понять, что экзамен – это своего рода тренировка перед другими жизненными ситуациями, когда нужно будет сохранять спокойствие и принимать решение.

Занимаясь по 14-16 часов в сутки, студенты сами вгоняют себя в стресс. Чтобы не нервничать, составьте план-расписание подготовки к экзамену и придерживайтесь тайм-менеджмента.

Большая ошибка, – откладывать все на потом. В результате вечером накануне экзамена хватаемся за голову с криком: «Завтра экзамен, а я ничего не знаю!».Чтобы этого не случилось, нужно грамотно распределить силы, понять, какие экзамены для вас кажутся сложными, какие попроще, где не хватает лекций или практических занятий, где надо что-то почитать в учебнике или взять конспекты у одногруппников.

Большие дела страшат: мысль о том, что надо выучить за три дня 20 билетов,  - пугает. Но если мы скажем себе, что надо сесть и выучить один билет, то так уговорить себя гораздо легче, да и удовольствие от того, что справился с этой задачей, поднимет самооценку и придаст уверенности в своих силах. Хорошо бы отложить на какое-то время развлечения: походы в кино, встречи с друзьями – и посвятить это время подготовке к экзаменам. Это не просто рекомендация – это показатель зрелости личности, которая умеет и может правильно расставлять приоритеты.

В процессе подготовки к экзамену важно помнить, что человек имеет свой биологический ритм: кто-то жаворонок, кто-то сова. У каждого из нас подъем сил и настроения сменяется упадком. Поэтому свои биоритмы можно и нужно использовать во благо: в период подъема сил – учить, а когда активность идет на убыль – повторять пройденное.

Избавиться от мучительного дискомфорта помогут простейшие физические упражнения. Попрыгать, поскакать, снять напряжение гораздо лучше перед экзаменом, а не после него. Самым быстрым, простым и наиболее эффективным способом преодоления ощущения стресса и паники, являются дыхательные упражнения. Если во время экзамена вы почувствуете, что вами овладевает паника, немедленно запретите тревожным мыслям засорять сознание. Скажите себе: «Стоп!»  и глубоко и медленно подышите – это отрезвит вас от сползания в бездну волнений. Паника никуда, кроме тупика, не заведет!

А как же быть с приметами студентов о подкове в туфле или приманивании халявы? Студенты, проделавшие подобные манипуляции, чувствуют себя увереннее и спокойнее, следовательно, и оценки получают неплохие (конечно, при условии, что в их светлых головах есть необходимые знания).

Существует огромное количество способов, позволяющих справиться студенту со стрессом: послушайте любимую музыку, займитесь медитацией, лягте спать пораньше, спланируйте будущие каникулы, напишите 20 самых лучших своих качеств. Каждый сам должен выбрать, какого пути придерживаться. А я лишь хочу пожелать всем студентам удачи на экзаменах и, как говорится, ни пуха ни пера!