

Про сессию:

Как студенту лучше всего пережить сессию? Существуют ли способы избежать стресса во время сессии?

Подготовка к любому экзамену – нелегкая, но неизбежная часть нашей жизни. Это всегда психологический и физиологический стресс, который сопровождается повышением функциональной активности всех жизненно важных систем (давления, сердцебиения, умственной деятельности) и мобилизует нас к действию. В этом, безусловно, заключается полезное влияние стресса. Стресс повышает наше внимание, сосредоточенность, выносливость, улучшает память, активизирует нас физически и умственно. Не случайно в предсессионный период многим студентам за короткий период удается выучить гораздо больший объем знаний, нежели они освоили в течение всего семестра. Однако такой способ подготовки нельзя назвать продуктивным, поскольку он не проходит бесследно, отнимая много сил и нервов, а в итоге в большинстве случаев практически вся информация успешно улетучивается из головы сразу же после экзамена, а если что и остается, то это совсем небольшой процент, как правило, вопросы, которые были в билете.

Однако в некоторых случаях стресс (страх, напряжение, тревога, связанные с ним) перестает держать нас на адаптивном, мобилизующем уровне, и захлестывает с головой, оказывая обратное дезорганизующее влияние на наши мысли, память, поведение, внимание, и прочие процессы, так необходимые для успешной подготовки к экзаменам. Что делать в таких случаях?

Страхи студента во время сессии и способы бороться с ними

Обычная проблема во время сессии – умение «раздуть из мухи слона»: все, что связано с экзаменом, многократно преувеличивается: страх, тревога. Из разряда обычных жизненных задач экзамен превращается в вопрос жизни и смерти. Воображение рисует мрачные картины в перспективе: завалю, вылечу, не сделаю карьеру. К страху просто «не сдать» присоединяются боязнь родительского наказания, насмешек и неуважения со стороны одногруппников и преподавателей в случае провала и т.д. Один из способов взять себя в руки во время подготовки к экзаменам и непосредственно на экзамене – попытаться преуменьшить значение сессии путем обращения к другим не менее важным сторонам своей жизни: подумать о том, как, я, наконец, сдам сессию и поеду отдыхать, как буду встречаться с друзьями и плавать на море. О том, что впереди не только лето, но и целая жизнь. В свете других перспектив и задач несколько экзаменов уже не покажутся столь ужасающими. В психологии это явление называется децентрация (отвлечение внимание от собственного Я на другие значимые ценности и приоритеты). Подумайте о том, что в мире существуют более серьезные проблемы для беспокойства: болезни, нищета, эпидемии.

Еще одна проблема современных студентов – перфекционизм, завышенные требования к себе, стремление все сделать идеально. Любое отклонение от идеала рассматривается как катастрофа, соответственно страх что-то не выучить при большом объеме для подготовки усиливается

многократно. Но ведь все знают, что невозможно все в жизни сделать идеально, невозможно выучить все и учиться без ошибок. И профессор, принимающий экзамен, это тоже прекрасно понимает, поскольку когда-то проходил через то, через что сейчас проходите и Вы. В таких случаях, для преодоления страха перед экзаменом важно попытаться понять: вы, разумеется, должны стараться готовиться максимально хорошо, но не обязательно идеально.

Следующий страх – страх перед преподавателем. Преподаватель представляется таким монстром, который делает все, чтобы вас завалить. В таких случаях полезно, вместо того, чтобы рисовать себе страшные картинки, посмотреть на преподавателя и понять, что и он тоже когда-то был студентом, так же, как Вы, учился в университете, сдавал экзамены и тоже, возможно, очень боялся. Представьте себе как можно ярче преподавателя в обычной жизни, как он смотрит телевизор, играет с детьми, боится, переживает.

Еще один хороший совет, чтобы преодолеть страх перед преподавателем: забудьте об отношениях преподаватель-студент (удав-кролик), тиран-жертва, укрепившихся в Вас, возможно, еще со школьных времен. Разумеется, не забывая о субординации. Под этим подразумевается то, что Вы должны перестать думать о том, что Вы несчастная жертва, а преподаватель – тиран и преследователь. Постройте Ваши отношения по принципу: человек-человек, а еще лучше специалист-специалист. Ведь и в самом деле, Вы – взрослый человек, будущий специалист, вы уже неплохо разбираетесь во многих вещах. Ваша профессия – это ваш выбор, она Вам интересна и предметы, которые вы сдаете, тоже, как правило, интересны и полезны. Преподаватель, видя такой искренний интерес и серьезное отношение к предмету и будущей профессии, в свою очередь, уже не сможет относиться к Вам как к нерадивому студенту, а также будет воспринимать как взрослого человека. Из этого вытекает следующий совет:

- *повысить мотивацию (или создать, если ее нет)* – то есть создать этот самый искренний интерес к предмету, даже если это скучнейшая дисциплина. Сделайте так, чтобы предмет стал вам интересен, чтобы Вам захотелось его выучить, найдите все самое интересное, что есть в этом предмете, свяжите свои знания по каждому предмету с практикой, с жизнью – возможно, вы действительно узнаете много нового и интересного. Если мы думаем о преимуществах, связанных с успешной сдачей экзамена, мы мотивируем себя позитивно. Если же мы рисуем себе, что провалились на экзамене, страх перед негативными последствиями также может мотивировать нас к учебе, однако, если страх будет слишком сильным, это будет парализовать нас и блокировать умственную деятельность.

- *Смех – лучшее лекарство против стресса.* Используйте юмор во время подготовки к экзаменам, особо сложные вопросы будут лучше запоминаться, если вы добавите в процесс зубрежки немного веселья и творчества. Декламируйте сложные вопросы в стихах, пойте их на мотив любимых песен – все это поможет лучше запомнить нужную информацию, что нам собственно, и требуется.

Разумеется, ответственность за сохранение нервной системы студента должны нести и сами преподаватели. Желательно, чтобы они дополнительно не запугивали студентов перед сессией, а наоборот, желали им всяческих успехов, подбадривали и поддерживали.

Образ жизни в период сессии

- Правильно организуйте свои занятия: не сидите безвылазно над билетами, так у Вас наступит быстрое истощение. Распределяйте нагрузку. Внимание начнет рассеиваться уже после получаса подготовки, а после 2 часов напряженного заучивания Вам мозг уже не сможет работать в полноценном режиме. Используйте разнообразные техники распределения времени. Учите с перерывами, чередуйте работу с отдыхом. Систематизируйте то, что вам предстоит выучить, составьте план: сложное учите в первую очередь; то, что легче оставьте на потом. Пишите план подготовки, выделяйте самую суть по каждому вопросу. Найдите «свое» время для подготовки, то время, в которое Вы лучше всего воспринимаете информацию. Как только чувствуете, что напряжение усилилось – переключайтесь.
- Один из лучших антистрессовых методов и просто хороший способ отвлечься и переключить внимание в перерывах между подготовкой – **физические упражнения**. Во-первых, как уже всем, наверное, известно, любые физические упражнения (даже просто вечерняя прогулка на свежем воздухе), способствуют выделению гормонов радости и счастья, которые обязательно помогут вам снизить зашкаливающий уровень напряжения и стресса, поднимут настроение и придадут энергии, необходимой для того, чтобы с новыми силами сесть за учебу. Выбирайте физические нагрузки, которые вам приятны: танцы, теннис, плавание, волейбол – что угодно, что приведет вас в хорошее расположение духа.
- Во время сессии студент просто обязан хорошо есть. Помните: вы подпитываете не только свой желудок, но и свой мозг. Состояние голода не самым лучшим образом сказывается, как на нервной, так и на интеллектуальной деятельности. Обязательно поешьте утром перед экзаменом, но не переешьте. Полезно съесть банан, так как содержащийся в нем калий усиливает умственную деятельность, повышает внимание и работоспособность, снижает утомляемость/ Можно съесть немного шоколада, выпить чай с лимоном. Кофе также действует как хороший стимулятор, но им не следует злоупотреблять. Маленькая чашка хорошего настоящего кофе действует около 3-4 часов.
- Готовиться к экзаменам лучше не в душной комнате, а на свежем воздухе, тем более если на дворе лето и хорошая погода, однако если Вы – легко отвлекаемый человек, и то и дело отвлекаетесь в процессе подготовки на посторонние дела, то хорошим вариантом для вас будет заниматься в библиотеке, либо там, где будет минимальное количество отвлекающих факторов.
- Полноценный сон перед экзаменом. Перед экзаменом обязательно надо выспаться, ваш мозг не простит вам бессонной ночи, и не сможет работать в полноценном режиме. В вечер перед экзаменом

постарайтесь отвлечься от предстоящего экзамена, отложите учебники (даже если вы не успели что-то доучить) и переключитесь на что-нибудь другое, расслабляющее, например, посмотрите хороший фильм, прогуляйтесь.

- Витамины группы В, которые способствуют снятию усталости, тонизируют нервную систему и улучшают кровообращение мозга

О чем не стоит думать, когда идешь на экзамен

Суть в том, что наше эмоциональное состояние, степень страха и напряжения зависит от нашего отношения к ситуации. Сравните два типа отношения к одному и тому же экзамену. В первой ситуации мы оцениваем отношение к экзамену такими словами: если не сдам – это конец, это мой единственный шанс, я не смогу произнести ни слова, я обязательно должен сделать это. В этой ситуации от постоянных внутренних мыслей, подпитывающих ваш страх, степень напряжения будет только возрастать. И второй тип отношения: я постараюсь как следует подготовиться. Даже если я что-то забуду или не успею выучить – не страшно, преподаватели тоже люди, они поймут меня. И если я по каким-то причинам не сдам – это не значит, что я неспособен во всем. Такой человек тоже будет чувствовать напряжение и легкий страх, но в значительно меньшей степени. Вывод: ваш успех будет зависеть от вашей оценки ситуации.

Страх возникает, когда вы оцениваете ситуацию как угрожающую (то есть как опасность), а свои способности справиться с экзаменом (опасностью) – как недостаточные. Образ вашего мышления, ваши мысли вергают вас в состояние уверенности и спокойствия либо неуверенности и страха.

Хороший способ работы с такими дезорганизующими нас мыслями – их опровержение. Попробуйте распознать каждую иррациональную паническую мысль, как только она возникнет у вас в голове, а затем опровергнуть ее. К примеру, мысль о том, что «я ничего успею, у меня осталось слишком мало времени», заменяйте на «я постараюсь использовать его наилучшим образом используя оставшееся на подготовку время. Даже если я все забуду – это **не катастрофа**, у меня всегда есть возможность пересдачи». Затем, когда вы нашли опровержение против каждой панической мысли, замените ее на рациональную.

Вместо того чтобы думать: «я слишком глуп», говорите себе «этот материал дается мне труднее, мне просто требуется больше времени, чтобы его понять». Вместо слов «я не имею права сделать ошибку» говорите себе «я постараюсь сделать как можно меньше ошибок, но я не буду требовать от себя совершенства». Вместо фразы «все будут считать меня неудачником» говорите: «это было бы неприятно, но один несданный экзамен еще никого не сделал неудачником. Человек терпит неудачу не один раз в жизни. Единственные люди, которые не терпят неудачи – мертвые. Жить – значит делать ошибки и исправлять их»

Какие студенты более эмоционально устойчивы во время сессии, суеверные или которые против примет?

Которые лучше готовятся. Эмоционально устойчивы также те, кто обладает высокой психологической устойчивостью. Факторами психологической устойчивости являются поддержка близких людей, адекватная самооценка и самоуважения; отношение к стрессам как к возможности приобретения личного опыта, оптимизм, дружелюбие, чувство юмора.

Очень важна поддержка и похвала родителей, потому что она формирует нашу способность к выдержке, наше отношение к себе, к своим успехам и неудачам, уровень оптимизма

Психолог Э.Фромм выделял три психологические категории, относящиеся к ресурсам человека в преодолении трудностей:

1) *Надежда* – возможность планировать свою жизнь, видеть ее светлую перспективу.

2) *Рациональная вера* – убежденность в том, что существует огромное число реальных возможностей, и необходимо уметь использовать их в нужное время в нужном контексте.

3) *Душевная сила, мужество* – способность сопротивляться попыткам подвергнуть сомнению надежду и веру; умение противостоять жизненным трудностям.

Есть ли у вас какие-нибудь общие наставления, как студенту выжить после сессии без нервных потерь?

В заключение хочется посоветовать студентам учиться в течение всего учебного года, а не только во время сессии, чтобы пять лет обучения стали для вас периодом профессионального становления, и не превратились в погоню за оценками, а сессия не стала бесконечным стрессом.