

Экзамены не стресс, а путь к новым победам и свершениям

Снятие эмоционального
напряжения в период подготовки и
сдачи экзаменов.



Минск 2026

Экзамены — это всегда волнение и переживания... Как пережить этот непростой период с наименьшими «потерями» для психического и физического здоровья?

Во-первых, лучше воздержаться от приема успокоительных средств и медикаментов — они тормозят мозговую деятельность и мешают сконцентрироваться. Лучше медикаменты заменить полноценным здоровым сном (юноши — 7–8 часов, девушки — 8–9 часов) и пешими прогулками на свежем воздухе. Сбалансированный режим труда и отдыха поможет восстановить физические и психические силы организма. Также во время подготовки к экзамену каждый час можно делать гимнастические упражнения, это поможет снять напряжение в мышцах и придаст силы для усвоения новой информации.

Во-вторых, полноценное питание. Пища должна быть богата белком. Следовательно, воспринимать и запоминать информацию будет легче. Также следует обогатить и разнообразить пищу витаминными продуктами — овощами и фруктами. Они помогут зарядиться бодростью и положительной энергией. Весьма полезным в этот период будет употребление в пищу различных каш. Они богаты витаминами и микроэлементами, которые активизируют мозговую деятельность.

В-третьих, перед самым экзаменом можно съесть пару долек шоколада — это поможет сконцентрироваться на задании. А еще шоколад является отличным антидепрессантом: он и вкусный, и полезный, и со стрессом помогает справиться.

Установка

Трудно решиться сделать то, что сделать невозможно!

1. Найди способ поверить в себя, вспомни факты из своей жизни, подтверждающие, что ты способен на многое.

2. Прими ответственность за результат на себя, сделай все возможное, а если не получится — тогда ты будешь знать наверняка, что виноваты какие-то высшие обстоятельства.

3. Невозможно надолго запомнить информацию, которая не имеет личной смысловой ценности. Что легче запомнить — интересное, яркое, важное или же непонятно-кому-нужное, тусклое, что пригодится лишь раз в жизни — на экзамене? Ответ очевиден!

4. Найди для себя искренний и глубокий ответ на вопросы: Что несут для тебя эти знания, кроме возможности сдать экзамены? Как они тебя изменяют? Как ты себя чувствуешь, когда понимаешь этот материал?

Памятка

«Как сдавать экзамены?»

Три основных положения сдачи экзамена

1. Хорошая подготовка.

– На экзамен надо прийти отдохнувшим.

– Страх очень мешает работе, он парализует тебя. Понервничать можно только чуть-чуть.

– Постарайтесь психологически настроиться на успех. Произнесите про себя фразу: «Я смогу сдать экзамен».

2. Наиболее успешная работа мозга в данный момент, то есть в момент сдачи экзамена.

Накануне экзамена ничего не делай (никакой умственной работы и много времени на свежем воздухе). Постарайся в этот день ни с кем не ссориться.

- Вечером посвети один час просмотру конспектов, ничего не повторяй, только просмотри.
- В день экзаменов нужно выспаться. Постарайся прийти за 20 минут до начала экзамена.
- Старайся сдать экзамен в числе первых – так ты меньше устанешь.
- Возьми на всякий случай с собой конспекты, учебники – вдруг ты что-нибудь забудешь, тогда сможешь посмотреть перед дверью аудитории.
- Хорошо позавтракай перед экзаменом, включи в завтрак сладкое.
- Какое-то время после сдачи одного экзамена посвети отдыху, не начинай сразу готовиться к следующему экзамену.

3. Техника сдачи экзамена.

Письменные работы

- На экзамене более быстрый темп, чем на уроке, будь готов к этому.
- После того как ты напишешь название работы, либо прочитаешь и переписешь задание, сделай перерыв на несколько минут. Между отдельными заданиями тоже делай спокойные перерывы.
- Каждое действие – даже самое простое – сразу же проверяй.

Устные ответы

- оденься так, чтобы удобно себя чувствовать.
- поза при ответе очень важна. Вспомни, как ты готовился к зачету. Стой или сиди свободно, прямо. Говори громко и уверенно.

Упражнения для снятия стресса, тревоги и напряжения

Упражнение № 1

Когда вы испытываете нервное перенапряжение, то начинать выполнять упражнения для борьбы со стрессом именно с этих простых действий:

- проведите одну руку над головой и коснитесь ее пальцами противоположного уха;
- средний и указательный пальцы другой руки поднесите к кончику носа;
- после, поменяйте расположение рук – правую поднимите к носу, а левую к уху.

Не смотря на простоту своего выполнения, это упражнение действительно эффективно. Оно способствует объединению работы полушарий головного мозга.

Упражнение № 2

Дыхательные упражнения для снятия стресса и напряжения также хороши. В домашних условиях, вы можете выполнить следующие упражнения:

- встаньте на ноги, спину держите ровно;
- согните руки в локтевом сгибе и сожмите их в кулак;
- начинайте топать ногами, напрягая все тело, при этом делайте глубокие вдохи и выдохи.

Если у Вас есть возможность громко кричать в этот момент, то делайте это. Подобные упражнения против стресса и напряжения помогают «сбросить» с себя все напряжение. После их выполнения Вы почувствуете сильное облегчение.

Упражнение № 3



Очень хорошо помогает йога при стрессе и различные упражнения на растяжение мышц. Они позволяют человеку успокоиться и быстро прийти в себя. Дома вы можете выполнять следующий вариант упражнения на растяжение:

- встаньте на ноги, спину держите прямо; глубоко вдохните и на выдохе встаньте на носочки;
- на вдохе одновременно поднимите обе руки вверх, на выдохе опустите вниз, при этом сильно напрягая мышцы;
- затем сделайте наклон вперед, представляя, что сбрасываете с себя все напряжение; в таком положении находитесь около минуты, постарайтесь в этот момент максимально расслабиться;
- потом резко вернитесь в исходное положение и начинайте трясти телом, как животные после купания.

Такое упражнение необходимо выполнять несколько раз в медленном темпе. Это поможет вам быстро избавиться от эмоционального напряжения, после чего вы сможете с «новыми» силами приступить к своим повседневным обязанностям. Упражнения от стресса эффективны, но только если выполнять их правильно и не спеша. Если все ваши попытки справиться с нервным напряжением остаются безрезультатными, то необходимо проконсультироваться со специалистом и внимательно отнестись к их рекомендациям.

Желаем Вам успехов!