

Рекомендации для студентов

Как справиться со стрессом в период сессии

Учебный год для студентов заканчивается сессией – важным и трудным временем не только для проверки полученных знаний, но и проверки на преодоление стресса, волнения, тревоги. Существуют обобщённые факторы стресса во время сессии: *страх перед неизвестным, страх оценивания* и так называемая *умеренная тревожность* - сам по себе процесс нормальный. Он стимулирует умственную деятельность. И даже если студент посещал занятия, выполнял домашние задания, готовился к экзамену, *волнение* все равно будет иметь место. Что уж говорить о тех студентах, которые пропускали лекции, не выполняли задания и так далее. Рекомендации для студентов:

- Гибко планировать время, следовать режиму дня. Самый сильный стрессовый фактор – хаос, отсутствие структуры. Поэтому необходимо продумать план подготовки к экзаменам, написать на одном листе все сроки всех заданий, и держать его на виду. В планах предусматривайте запас времени – всегда будут непредвиденные ситуации. Делайте перерывы в работе, тогда голова будет работать лучше. Отключайте уведомления соцсетей и вообще всё, что отвлекает.
- Использовать ситуацию для развития, т.е. это задание себе вопроса: «Так, ситуация трудная. Но чему я могу в ней научиться?».
- Организуйте рабочее пространство. Если нет своей комнаты, то это может быть стол, библиотека, учебная комната в общежитии.
- Обращайтесь за помощью к одногруппникам и преподавателям.
- Перед экзаменом не следует учить и готовиться всю ночь, лучше вовремя лечь спать и проснуться отдохнувшим, с позитивным настроением.
- Успокоиться хорошо помогают «бабушкины» средства, например, успокаивающие сборы и настои из пустырника, ромашки, мяты, валерианы.
- Рекомендуется сократить употребление кофе и чая, газированных напитков и энергетиков. Нужно пить больше воды и натуральных соков, питаться здоровой пищей, есть фрукты и овощи, ягоду, рыбу, каши, шоколад.
- Глубокое дыхание. Концентрация на процессе дыхания заставляет забыть об источнике стресса, благодаря чему появляется возможность посмотреть на неприятную ситуацию со стороны. (Примите удобную позу. Закройте глаза, если вы сидите, то держите спину прямо. Во время дыхания: медленно считайте до 6 или 8 во время вдоха и до 8 или 12 во время выдоха (выдох длится дольше).
- К самым эффективным методам борьбы со стрессом на учебе относится изменение поведения, т.е. пересмотр и изменение своего отношения к происходящему, избавление от волнений по поводу того, что на повлиять не получается, освоение путей для выхода негатива.

Лучший способ избежать стресса во время экзаменов - заранее устранить стрессовые факторы или постараться к ним адаптироваться. Плюс к этому следует не пропускать лекции, вовремя изучать материал той или иной программы, выполнять все работы, задаваемые преподавателями.

(Материал подобран педагогом-психологом А.А. Ултургашевой).