Ты и твоя первая сессия

Первая сессия: какой она будет; как вообще принимают экзамены; а получится ли списать; а можно ли потом исправить полученную оценку? Эти и многие другие вопросы стоят перед каждым первокурсником на первой сессии. В подобном ситуации у студентов начинается стресс и тревога перед неопределенностью.

Стресс – это реакция нашей психики, которая возникает в критических ситуациях и направлена на мобилизацию защитных сил организма. В обиходе стрессом называют физические, умственные и психоэмоциональные перегрузки.

Как это может быть: ты можешь испытывать тревожное ожидание экзамена несколько недель, которое достигает максимума в учебной аудитории, где происходит сдача. Поэтому определенные изменения в организме происходят и во время экзамена, и до него. Во время экзамена учащается пульс, учащается дыхание, поднимается кровяное давление. К концу сессии активизируется часть нашей нервной системы, которая отвечает за восстановление израсходованных запасов энергии, что сопровождается падением частоты сердечных сокращений и артериального давления. Если студент получает оценку ниже ожидаемой, то предстоящий экзамен вызывает еще больший стресс.

Исследователи отмечают, что большое влияние на наши реакции оказывает самооценка. То есть, если у тебя низкая самооценка, то ты больше подвержен стрессу; а если у тебя адекватная самооценка и уверенность в своих силах, то ты в меньшей степени подвержен подобным реакциям.

Во время экзаменационной сессии организм испытывает:

- **интенсивную умственную нагрузку;**
- **повышенную статическую нагрузку;**
- **ограничение двигательной активности;**
- **нарушение режима сна;**
- **эмоциональные переживания, связанные с возможным изменением социального статуса студентов.**

Всё вышеперечисленные пункты приводят к нарушению нормальной жизнедеятельности организма. Экзаменационный стресс представляет собой серьезную угрозу не только физическому здоровью, но и психоэмоциональному состоянию. Однако стоит понимать, что подобный стресс имеет не только вредоносный эффект. В определенных ситуациях психологическое напряжение может иметь стимулирующее значение, помогая учащемуся мобилизовать все свои знания и ресурсы личности.

Для того, чтобы экономно пользоваться своими ресурсами, есть простые правила режима и настроя, которые позволят снизить уровень стресса и продуктивно сдать все экзамены.

- **Борьба с неопределенностью.**

Перед началом сессии нужно выяснить все подробности: когда экзамен, какие критерии его оценки, какой материал нужен для подготовки, в каких темах есть пробелы и т.д. Полученная заранее информация позволяет снизить уровень неопределенности и тревоги перед будущим.

- **Самоподготовка.**

Важный элемент режима дня студента – самоподготовка. Если садиться за выполнение заданий в определенное время, то к этому часу происходит психологический, и физиологический настрой: учащается дыхание,

усиливается кровообращение, усиливается активность мозга. Лучшее время для самоподготовки с 16 часов до 20 часов вечера.

- **Периодические перерывы в процессе подготовки к экзамену.**

Периодически, во время выполнения различных заданий через каждые 45 минут необходимо делать разминку: вставать из-за стола, наклоняться вперед, в стороны, помассировать плечи, шейный отдел позвоночника, сделать различные упражнения. Часть устных заданий (где требуется только чтение), можно выполнять стоя, у окна, чтобы свет падал на читаемую поверхность, т.е. встать не лицом к окну, а боком, левой стороной к окошку.

- **Утренняя зарядка.**

Утренняя гигиеническая гимнастика является достаточно эффективной формой для ускоренного включения в учебно-трудовой день. Она ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ. Систематическое выполнение зарядки в течение дня улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Использование различных форм физической культуры играют существенную роль в оздоровлении и повышении работоспособности.

- **Правильное распределение времени.**

Подготовке к экзаменам следует отводить наиболее благоприятные для этого утренние часы, чередовать часы повторения учебного материала с активным отдыхом (прогулками). В течение дня наиболее благоприятное время с 9 часов утра до 12 дня и с 15.30 до 19-20 часов (но конечно же, у каждого свои временные всплески активности).

Подготовка к экзаменам в ночное время нарушает регулярность и продолжительность ночного сна, необходимого для восстановления работоспособности организма учащихся. Подготовка к экзаменам очень напряженный и ответственный период. И от того, насколько правильно организован режим занятий – зависит успешная сдача экзаменов. Успешная

сдача экзамена зависит от двух условий: свободного владения материалом сдаваемого предмета и умения владеть собой во время экзамена. Первое условие подразумевает прилежание и систематические занятия в течение учебного года. Умение владеть собой можно и нужно вырабатывать.

- **Не надо делать всё и сразу.**

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить большой объем материала. Полезно составлять план, схему, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

- **Психологический настрой.**

При подготовке к экзамену можно себя настроить психологически. В последний день перед экзаменом вновь можно повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Перед экзаменом важно как следует выспаться! Для того, чтобы без труда уснуть, во второй половине дня накануне экзамена исключить из своего рациона кофе, чай, шоколад, газированные напитки.

Сон накануне экзамена будет крепким и поможет максимально восстановить силы, если использовать для приготовления ужина подходящие продукты. Предпочтительно есть на ужин блюда, содержащие углеводы (различные каши) и избегать блюд с высоким содержанием белка. Ужин накануне экзамена может состоять из овощного салата или рагу с птицей или рыбой. Фрукты предпочтительнее употреблять до обеда. Снотворное действие на организм оказывает молоко. За 30-40 минут до сна полезно выпить стакан теплого молока (воды), в котором разведена 1 ст. ложка меда, обладающего свойством укреплять нервную систему. Выполнение данных рекомендаций помогут проснуться утром отдохнувшим, с ощущением бодрости и готовности показать себя с наилучшей стороны и одержать победу.

Простые правила поведения при подготовке к сессии:

- **устрани неопределенность;**
- **подготовь себя с психологической стороны;**
- **поверь в себя и свои силы;**
- **делай перерывы в процессе подготовки;**
- **утренняя зарядка;**
- **распределяй своё время и ресурсы;**
- **действуй согласно плану.**

Помни, что твой настрой влияет на сдачу экзамена: будь уверен в себе, в своих знаниях – и тогда твоя первая сессия будет приятным воспоминанием на всю жизнь!

Следи за новостями рубрики «Психологическая служба» на сайте колледжа: читай статьи, проходи тесты и занимайся саморазвитием.

По интересующим вопросам можно связаться с педагогом-психологом колледжа – Горбатовой Светланой Сергеевной, кабинет №304; email: GorbatovaSS@tgpgk.tomsk.ru