

# **ВОЛНЕНИЕ ПЕРЕД СЕССИЕЙ. КАК ПЕРЕСТАТЬ НЕРВНИЧАТЬ**

Тревога по поводу предстоящих экзаменов может стать серьезной проблемой для студентов. Особенно сильно волнуются первокурсники, у которых еще нет опыта сдачи зачетов и экзаменов в новом учебном заведении.

Испытывать волнение перед сессией – это совершенно нормально, и даже полезно, ведь тревога – это естественная реакция, помогающая человеку сосредоточить все свои силы на решении наиболее важной в данный момент задачи.

Однако, если волнение слишком сильное, то оно, как правило, наоборот мешает нам действовать целенаправленно и конструктивно. В итоге мы попадаем в замкнутый круг: тревожные мысли, опасения и страхи мешают нам сосредоточиться на самой подготовке к экзаменам, а чем меньше мы занимаемся, тем больше нас охватывает тревога.

В этой статье описываются способы, с помощью которых можно выработать более рациональное отношение к предстоящим испытаниям и ослабить тревогу.

## **1. СБОР ИНФОРМАЦИИ**

Обычно люди начинают волноваться тогда, когда они испытывают недостаток информации, поэтому первым шагом, позволяющим ослабить волнение перед экзаменом или зачетом, может быть попытка узнать как можно больше о предстоящем испытании и о том, какими конкретно знаниями необходимо обладать, чтобы успешно его пройти.

Нужно получить как можно более полное и конкретное представление о требованиях, которые предъявляются по учебному предмету и о критериях оценки качества усвоения знаний. Источником такой информации может быть как сам преподаватель, так и другие студенты, которые уже сдавали экзамен или зачет по этому предмету.

## **2. ПОСТАНОВКА РЕАЛИСТИЧНЫХ ЦЕЛЕЙ И ПРИОРИТЕТОВ**

Часто сильная тревога перед сессией связана с завышенными и нереалистичными требованиями к самому себе. Многие студенты стремятся получать максимальные оценки по всем предметам, и любое несоответствие этой высокой планке рассматривают как личный провал. Однако задача получать одни «десятки» не всегда является выполнимой, поэтому такая жесткая установка по отношению к самому себе может быть источником внутреннего дискомфорта. Постановка для себя более конкретных и реалистичных целей является важным шагом к ослаблению тревоги. Важно также научиться расставлять приоритеты, например, выбрать первоначально несколько наиболее важных для себя предметов и сконцентрировать свое внимание преимущественно на них. После определения четких и достижимых целей имеет смысл запланировать конкретные шаги, с помощью которых их можно достичь.

Поэтому для начала сделаем список всех предметов, которые нужно сдать и расставим их по степени важности, чтобы не бросаться от одного дела к другому. Это поможет снизить уровень беспокойства, так как вы ясно будете видеть картину

вашего положения по каждой учебной дисциплине на данный момент. Порядок – это залог к успеху.

### **3. ПОИСК ВНУТРЕННЕЙ ОПОРЫ**

Но всё равно после этого останется чувство беспокойства: «Как успеть всё это сделать?», «Как закрыть все свои долги?», «А если я не успею?». Поэтому возьмём листок бумаги и опишем самый худший результат того, что может случиться, если вы, к примеру, не успеете сделать или сдать задания по учебной дисциплине. Таким образом, вы уже будете знать, что с вами произойдёт. Это избавит вас от страха перед неизвестностью, так как вы уже знаете, что с этим делать. После этого придумайте запасной вариант, каким образом можно пересдать тот предмет, который вам не удалось сдать с первого раза.

### **4. ПОИСК ПОДДЕРЖКИ И ПОМОЩИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ**

Любая проблема воспринимается как менее тяжелая, если мы чувствуем, что есть люди, которые нас поддерживают и готовы решать её вместе с нами. Даже если мы просто делимся с другими людьми своими переживаниями и опасениями, это может помочь нам увидеть ситуацию по-новому. Еще более полезной может быть совместная подготовка к зачетам и экзаменам, так как во многих случаях, в общении с другими людьми знания усваиваются быстрее и глубже, чем во время самостоятельных занятий.

### **5. ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ**

Разумная организация времени также может помочь справиться с чрезмерным волнением при подготовке к сессии. С одной стороны, чтобы занятия были эффективными необходимо выработать в себе усидчивость и способность сосредотачиваться. Развить в себе эти качества - это сложная и длительная задача. Лучше всего начать с простого: четко определить, когда именно и сколько времени Вы планируете заниматься конкретной учебной дисциплиной. Можно составить для себя индивидуальное расписание: определить конкретные часы занятий для каждого дня недели. После этого, необходимо проявить настойчивость и упорно стремиться к тому, чтобы придерживаться собственного плана. Сначала, возможно, это будет непросто, но если случающиеся неудачи и отступления Вас не остановят, постепенно регулярные занятия войдут в привычку. Однако не стоит впадать в другую крайность и посвящать занятиям все имеющиеся время. Для того чтобы занятия были эффективными, они должны сочетаться с отдыхом. Уметь снимать напряжение также важно, как и уметь сосредоточенно и напряженно работать. Поэтому необходимо внимательно относиться и к организации собственного отдыха: следить за тем, чтобы достаточно спать, питаться, делать во время занятий перерывы, выделить специальное время для отдыха и провести его наиболее приятным образом.

**Поэтому – вперед, без всяких переживаний, и желаю удачно всем сдать все зачёты и экзамены!**