

В день экзамена:

1. Не опаздывай.
2. Если суета одногруппников, вызывает у тебя нервное напряжение, можно просто отойти и ждать своей очереди в одиночестве.
3. Вытянув билет, сосредоточься на содержащихся в нем вопросах. «Отгородись от всего окружающего. Сейчас, ты сам за себя».
4. При ответе перед преподавателем помни, что он сам находился в подобных ситуациях и испытывал схожие с твоими эмоции.



На экзамене нельзя...

1. Лить слезы, вызывая жалость.
2. Проявлять некорректность, грубить преподавателю словами и тоном.
3. Не спорить с преподавателем.
4. Не говорить «Я не знаю». Такая фраза демонстрирует невежество студента. Можно начать с рассказа о ближайших событиях и логически подойти к ответу. Если преподаватель попросит говорить «по существу», воспользуйтесь фразой «Я затрудняюсь ответить на ваш вопрос».

НИ ПУХА, НИ ПЕРА!!!

ГРАФИК РАБОТЫ

педагога-психолога

Понедельник – пятница
8.00 – 13.00 14.00– 17.00

Педагог-психолог:
**АХРЕМ АНАСТАСИЯ
АЛЕКСЕЕВНА**
(тел. 375297536490 МТС)



Подробная информация на сайте БарГУ

www.barsu.by (воспитательная работа)

БАРАНОВИЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Контактная информация Адрес:
225404, г. Барановичи, ул. Войкова, 21
(админ. корпус №2, каб.110)

Телефон: 8(0163)66-53-79
Эл. почта: ovr.barsu@mail.ru

БАРАНОВИЧСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ



**Экзамены:
установка на
успех!!!**

**(профилактика
экзаменационного стресса)**

*«Наши тревоги на 90% относятся к
тому, что никогда не случится».*

М. Тетчер

ЭКЗАМЕНЫ: УСТАНОВКА НА УСПЕХ !!!

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ И СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

★ **«Раз. Два. Три.»** *Чтобы дыхание было ровным, нужно считать «про себя»: на раз-два-три – вдох, на раз-два-три – выдох.* Физический комфорт способствует тому, что даже у самого нервного студента состояние паники сменится всего-навсего легким волнением.

★ **«Кулак»** Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем, делая выдох спокойно, не торопясь сжимайте с усилием в кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект.

★ **«Точечный массаж».** Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

★ **Техника глубокого дыхания.** Сделайте глубокий вдох и в уме досчитайте до 10, затем сделать глубокий выдох.

★ **«Улыбка».** Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).

★ **«Мизинец».** Слегка помассируйте кончик мизинца.

★ **«Имя».** Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

★ **«Ладони».** Трите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «Умойтесь ладонями, потеревите пальцами мочки ушей, потрите уши».



Аутогенное упражнение перед входом в аудиторию

1. Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.
2. Мысленно говорите «Я спокоен и уверен в себе»
3. Глубокий вдох.
4. Мысленно говорите «Страх уходит».
5. Глубокий выдох.
6. Медленно открываем глаза и проговариваем: «Я успешно сдам экзамен! Голова работает четко! Память ясная, я всё могу вспомнить. Я готов! Я собран! Я уверен в успехе!»
7. Уверенно встаньте и сделайте первый шаг.

УЧТИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ!

БИОРИТМЫ (ХРОНОТИПЫ) «СОВА», «ЖАВОРОНОК», «ГОЛУБЬ»

Основная характеристика, которую описывает хронотип, — это уровень работоспособности, который и позволяет разделить людей на утренний (жаворонок), дневной (голубь) и вечерний (сова) типы. Для каждого из этих типов подъем интеллектуальной и физической активности наступает в соответствующее описанию время.

| «СОВЫ» | «ЖАВОРОНКИ» | «ГОЛУБИ» |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вечерний хронотип | Утренний хронотип | Дневной хронотип |
| Подъем: 11:00 – 12:00 | Подъем: 6:00 – 7:00 | Подъем: 8:00-9:00 |
| Ночной сон: 02:00–03:00 | Ночной сон: 21:00–22:00 | Ночной сон: 23:00 |
| Утренний завтрак отсутствует | Плотный завтрак | Легкий завтрак |
| Пик интеллектуальной активности: 1 пик: с 13:00 – до 14:00 2 пик: с 18:00 – до 20:00 3 пик: с 23:00 – до 01:00 | Пик интеллектуальной активности: 1 пик: с 8:00 – 9:00 до 12:00–13:00; 2 пик: с 16:00 – до 18:00. | Пик интеллектуальной активности: 1 пик: с 10:00 – 11:00 до 13:00–14:00; 2 пик: с 17:00 – до 19:00. |
| Наблюдаются проблемы с засыпанием | Засыпают легко | Засыпают легко |