

САМОПОМОЩЬ ПРИ РЕАКЦИЯХ НА СТРЕСС



- * Найдите свой ритм.
- * Займитесь физическим трудом.
- * Примите контрастный душ.
- * Покричите, потопайте ногами и т.д.
- * Экономно расходуй энергию – ее запасы ограничены.
- * Дайте волю слезам.
- * Каждый час – мини-паузы (достаточно 5 минут).
- * Поделитесь своими переживаниями с людьми, которым вы можете доверять.
- * Проветривайте помещение.
- * Делайте как минимум одну 20-минутную паузу, в течение которой необходимо покинуть рабочее место.
- * Используйте упражнения на расслабление.

**Исключите употребление
алкоголя –это только
усугубляет ситуацию!!!**

ГРАФИК РАБОТЫ
педагога-психолога
Понедельник – пятница
8.00 – 13.00 14.00 – 17.00

Педагог-психолог
Ахрем Анастасия Алексеевна



Подробная информация на сайте БарГУ

www.barsu.by (воспитательная работа)
БАРАНОВИЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОТДЕЛ ПО ИДЕОЛОГИЧЕСКОЙ И
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

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



САМОПОМОЩЬ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ



**ТО, ЧТО ГУСЕНИЦА
ПРИНИМАЛА ЗА КОНЕЦ СВЕТА,
ТВОРЕЦ НАЗЫВАЕТ БАБОЧКОЙ.**
РИЧАРД БАХ

ЭКЗАМЕНЫ: УСТАНОВКА НА УСПЕХ !!!



В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

- Сосчитайте от 1 до 10 и в обратном порядке.
- Обратите внимание на свое дыхание. Медленно вдохните воздух носом и задержите дыхание на некоторое время. Теперь постепенно выдыхайте через нос, сосредоточившись на ощущениях.
- Попробуйте заняться какой-нибудь механической работой, не требующей умственного напряжения.
- Смочите лоб, виски и артерии на руках (запястья, локтевой сгиб, подмышечные впадины) холодной водой.
- Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею - пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течёт по вашему горлу.
- Встаньте прямо, расставьте ноги на ширину плеч. Наклонитесь на выдохе, расслабив плечи и шею. Голова и руки должны свободно свисать к полу. Следите за своим дыханием, оно должно быть глубоким, ритмичным и спокойным. Через 1—2 минуты выпрямитесь, только медленно, чтобы не закружилась голова.
- Сильно напрягите все мышцы лица и сохраняйте такое положение 5 секунд. После этого полностью расслабьте лицо, «разгладив» каждую морщинку.
- Как можно сильнее последовательно напрягите мышцы кистей, предплечий, плеч, задержите напряжение на 5 секунд, после чего в обратном порядке расслабьте их.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ УСТАНОВКИ НА ЭКЗАМЕН

Помните: Смех продлевает жизнь, помогает продуктивно трудиться, разумно отдыхать и улучшает настроение!

1. Не рассматривайте преподавателя как вашего врага. Даже если преподаватель сидит угрюмый, это не значит, что он плохо относится к вам, просто он демонстрирует, так понимаемую им, беспристрастность.

2. У преподавателя тоже есть близкие люди, которые сдают экзамены, он сам когда-то сдавал экзамены, поэтому ему вполне понятно ваше состояние.

3. Любой преподаватель хочет работать с талантливыми, увлеченными людьми, помогите ему понять, что вы такой (а вы действительно такой, ведь иначе вы не занимались бы самосовершенствованием и не читали конспекты и книги!).

4. Если экзаменатор – человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

5. Если же экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой жестикуляцией и громким голосом. Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

6. Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить, и оставаться в окружении переживающих студентов, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

СЛУЧАИ ИЗ СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Случай № 1

Один ловивший накануне халяву забыл на экзамене снять нитку и подал зачетку перевязанной. Преподаватель оказался в курсе этой приметы, видимо, сам в студенческие годы не раз за халявой гонялся. Посмеялся, снял нитку и, не спрашивая билет, поставил «отлично». Другие студенты узнали, быстро накрутили нитки на зачетки и прибежали толпой за халявой, но, увы, к этому времени она уже закончилась.

Случай № 2

Однажды студенты пришли на зачет, сели готовиться. Преподаватель подошел к окну и открыл форточку. «Что я сделал?» - спрашивает. «Форточку открыли», - отвечают студенты. «Нет, я халяву впустил. Давайте зачетки». И поставил всем зачет, не спрашивая. Следующая группа на зачет шла уже в приподнятом настроении. Когда все расселись, преподаватель подошел и открыл форточку. «Что я сделал?» - спрашивает. «Халяву впустили!» - хором отвечают студенты. «Нет, выпустил. Тяните билеты».

