

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

8.30 – 13.00 14.00 – 17.30

Консультационные дни: среда (14.00-17.30),

Пятница (8.30-13.00)

Педагог-психолог:
БАБЫЛЁВА ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА
(тел. 5039357 МТС)
Уборевича, 22 (5 этаж)



Подробная информация на сайте БарГУ

www.barsu.by (воспитательная работа)

БАРАНОВИЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ОТДЕЛ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
С МОЛОДЕЖЬЮ

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

Телефон: 8(0163)45-79-84
Эл. почта: ovr.barsu@mail.ru

БАРАНОВИЧСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Отдел воспитательной работы
с молодежью



**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, потерев 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