

Что не нужно делать при тревоге?

- Игнорировать тревогу.
- Избегать своих чувств.
 - Быть самоуверенным.
 - Пускать все на самотек.
- Скрывать тревогу от близких.
 - Ругать, обвинять источник тревоги (экзамен, родителей, учителей и т.д.).
- Вводить себя в еще больший стресс (не есть, не спать, не отдыхать).
- Пуститься во все тяжкие зависимости – алкоголь, переедание, долгий сон, игры, сериалы и т.д.

СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ

Телефон экстренной психологической помощи
(телефон доверия)
+375 17 263 03 03 (круглосуточно)

Телефоны доверия БГУИР:
+375 17 293-21-44,
+375 17 293 85 77

Упражнения для снятия тревожности

Дыхание: Сделайте 5–10 глубоких вдохов и выдохов на одинаковый счет. Например, вдох на счет 5, затем пауза на 5, выдох на 5.

Тело: Потрясите ногами и руками, как будто сбрасываете с них что-то; Потряситесь всем телом, потанцуйте; Топочите ногами для ощущения своих стоп; Потрите мочки ушей; Расслабляйте тело (сжимайте и разжимайте ладони).

Внимание на звуки: Закройте глаза и услышьте окружающие вас звуки. Слушайте их около минуты, считая про себя.

Внимание на предметы: Закройте глаза, сделайте дыхательное упражнение. Откройте глаза и зафиксируйте первые 5 предметов.

Советы перед письменным экзаменом!

1. Сосредоточьтесь! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ответов.
 2. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых нет сомнений. Так вы освободитесь от нервозности, и вся энергия будет направлена на более трудные вопросы.
 3. Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.
 4. Читайте задание до конца! Иначе можно совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
 5. Думайте только о текущем задании!
 6. Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки,
-

Профилактика стрессовых состояний в преддверии экзаменационной сессии

5 шагов на пути к успеху при подготовке экзаменам!

ШАГ 1. Составьте четкий план подготовки к экзаменам. Распределите билеты по дням. Следуя этой схеме, вам будет нетрудно проследить за тем, что удалось сделать за каждый день занятий.

ШАГ 2. Просмотрите материал, чтобы получить общее представление о предмете, и придумайте к каждой теме или заголовку по одному вопросу. Это нужно для того, чтобы потом при внимательном чтении найти на них ответы.

ШАГ 3. Еще раз просмотрите данный материал, обращая особое внимание на трудные места.

ШАГ 4. Рассказывая прочитанное вслух, вы запомните материал наилучшим образом. Совет: станьте перед зеркалом и представьте, будто вы на экзамене.

ШАГ 5. Вечером накануне экзамена нужно прекратить подготовку, прогуляться и лечь спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
