

Для успешной сдачи экзамена нужно сосредоточенное и **спокойное состояние**. Умеренная тревожность мобилизует силы организма, повышает умственную активность. Однако если волнение мешает сосредоточиться, можно применить следующие **психологические упражнения для улучшения навыка регуляции своего эмоционального состояния**:

**1) Аутотренинг.** Слова, несмотря на их нематериальность, имеют силу воздействия, поэтому ошибочно говорить «Все плохо, я ничего не помню, я ничего не знаю» — это настраивает Вас на негативный лад, выберете себе такую формулировку «Все хорошо, я все помню и знаю!».

**2) Позитивный настрой.** Вспомните ситуацию, где Вы проявили смелость, сообразительность и находчивость. Это укрепит Вашу веру в себя и свои способности.

**3) Дыхательные упражнения**

- Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Медленно выдохните, как будто вы собираетесь растопить снежные узоры на стекле. Повторите упражнение 6 раз.
- Насос - быстрый вдох-выдох, вдох-выдох через нос 16 раз.

**4) Убрать тревогу.** Нарастающее чувство волнения, тревоги, страха можно «прокричать», «прорисовать», «просмеяться», а лучше «протанцевать».

**5) Визуализация.** Закройте глаза. Представьте себя в том месте, где вы ощущаете наибольший комфорт и спокойствие (прогуливаясь в лесу, расслабляясь на пляже, отдыхая дома под уютным пледом). Погрузитесь в состояние умиротворения, безмятежности, легкости.

**Нередко в период сессии помимо сильного интеллектуального напряжения, студент испытывает ряд отрицательных эмоций: страх, беспокойство, тревогу, причиной которых является неопределенность исхода экзаменационной ситуации. Если вам кажется, что внутренние ресурсы стремятся к нулю, а поддержки родных не достаточно для преодоления напряжения, помните, что у вас есть возможность обратиться на индивидуальную консультацию к психологу – сделать шаг навстречу решению своей проблемы!**

**Сектор социально-педагогической и психологической работы БГМУ**

Адрес: г. Минск, пр-т.Дзержинского 83, корп.6, комн.110, 113

Контакты:

**Тел: 277-12-70**

**E-mail: [psiholog.pedagog@mail.ru](mailto:psiholog.pedagog@mail.ru)**

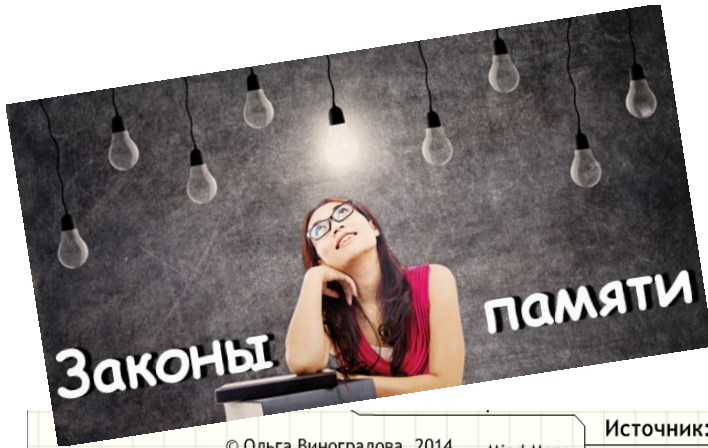
**Успешной сдачи сессии!**



# Психологические Помощники



# В период сессии



## В день экзамена:

Сделайте непродолжительную, но мощную утреннюю гимнастику. Растяните все мышцы, заставьте кровь энергичнее циркулировать - она принесет больше кислорода мозгу, заставит его лучше работать. Следите за дыханием. Помните, что сейчас вам нужно много кислорода. Дышите глубоко и спокойно.

Не нужно идти на экзамен задолго до его начала – постарайтесь максимально отодвинуть время встречи с теми, кто не только боится экзамена, но и заражает своим страхом всех окружающих. Постарайтесь в этот день перед экзаменом вообще не контактировать с «паникерами». Лучше поговорите с теми, кто уверен в себе и пришел на экзамен в позитиве. Такие люди есть в любом коллективе. Берите с них пример!

Будьте предельно честны с собой. Ведь вы, как никто другой, способны оценить уровень своих знаний. Вы все знаете на отлично? Так о чем же волноваться! Вы не знаете вообще ничего? Так зачем же трепать себе нервы!. Ваше спокойствие и способность сосредоточиться могут сослужить вам отличную службу, и вы вытяните из глубины своей памяти то, о чем когда-то лишь мельком услышали на лекции.

