

## !Сессия.Советы педагогов-психологов БГАТУ

### Инструмент самопомощи:

1. Признайтесь самим себе в том, что боитесь, волнуетесь, и уровень страха снизится, поскольку вы обнаружили его присутствие и тем самым установили контроль над ситуацией.
2. Запишите, чего конкретно вы боитесь (*строгого преподавателя, неуверенности в собственных силах, воспоминания о прошлых неудачах и т.д.*). Проанализируйте, почему это вас пугает.
3. Проранжируйте ваши экзаменационные страхи – от меньшего к большему.
4. Испытайте свой страх в воображении. Начните с того, что пугает меньше всего, и продвигайтесь по своему «рейтингу». Ваши насильственные действия в плане повышения степени страха приведут к обратному эффекту – тревога начнет снижаться.
5. Страх не появляется просто сам по себе, а вызывается вашими мыслями. Мысли могут быть соответствующими реальности или не соответствующими.
6. Четко осознайте свою цель: «Что я хочу получить в результате сдачи экзамена?», «Для чего мне нужно пройти это испытание?». Понимание даст возможность продумать, каким образом вы сможете это сделать.
7. Хвалите себя даже за маленькие достижения.
8. Старайтесь мыслить позитивно. Вы уже успешно решили множество сложных проблем, решите и эту.
9. Проведите репетицию ответа на экзамене перед зеркалом. Сосредоточьтесь, сделайте вдох-выдох и начните рассказывать выученное самому себе.
10. Помните, успешная сдача экзамена зависит не только от свободного владения материалом по предметам, но и от умения владеть своим эмоциональным состоянием.

### Легкости в сдаче и удачи!

Отдел воспитательной работы с молодежью  
Социально-педагогическая и психологическая служба  
УЛК 4, 305 каб . 8 (017) 272-54-64