

Тема: Экзаменационная тревожность: как справиться и подготовиться

💡 Что такое экзаменационная тревожность?

Перед важными испытаниями студенты могут испытывать стресс, беспокойство и напряжение, что влияет на успеваемость и эмоциональное состояние. Осознание причин тревожности и методов её управления поможет справиться с волнением.

🔊 Чем вызвано беспокойство перед экзаменами?

- ✓ Страх неудачи или низкой оценки.
- ✓ Высокие ожидания со стороны преподавателей и родителей.
- ✓ Нехватка уверенности в собственных знаниях.

📖 Как тревожность влияет на результаты?

- ⚠️ Повышенная утомляемость и снижение концентрации.
- ⚠️ Паника и забывание материала во время экзамена.
- ⚠️ Эмоциональное напряжение, которое мешает продуктивной подготовке.

💬 Как подготовиться и снизить стресс?

- ✓ Разбейте подготовку на этапы, избегайте перегрузки.
- ✓ Используйте метод «я-сообщений» для позитивной внутренней мотивации.
- ✓ Практикуйте дыхательные техники и небольшие перерывы в учёбе.
- ✓ Оцените свои сильные стороны и подкрепите уверенность в себе.

☀️ **Экзамены — это возможность показать знания, а не проверка на выносливость!**

Пусть этот период будет продуктивным, а подготовка — осознанной. Вы справитесь, главное — верить в себя и использовать эффективные методы работы с тревожностью. Желаем успехов! 🎯



Тема: Экзаменационная тревожность: как справиться и подготовиться



Техники расслабления

- ✓ Дыхательные упражнения: глубокий вдох через нос, медленный выдох через рот.
- ✓ Физическая активность: лёгкие разминки или прогулки на свежем воздухе.
- ✓ Медитация и визуализация успеха на экзамене.



Правильная подготовка

- ✓ Составление учебного плана с распределением времени на каждый предмет.
- ✓ Метод активного повторения: работа с конспектами, тестами и картами памяти.
- ✓ Избегание перегрузки: чередование учёбы и отдыха для лучшей концентрации.



Психологическая поддержка

- ✓ Позитивный настрой: замена тревожных мыслей мыслями о собственных успехах.
- ✓ Общение с друзьями и наставниками, разделение опыта и стратегий.
- ✓ Практика аффирмаций: «Я подготовлен и готов справиться с экзаменом!»



Как укрепить уверенность перед экзаменами?

- ✓ Визуализируйте успешное прохождение экзамена.
- ✓ Верьте в свои способности и знания.
- ✓ Давайте себе небольшие награды за выполненные этапы подготовки.



СППС УпоИВР ЦИРиДМ на протяжении всего периода обучения оказывает содействие в решении сложных жизненных ситуаций.

Помогаем справиться с психологическими трудностями

Проводим работу по социально-педагогической поддержке и оказанию психологической помощи обучающимся и родителям.

13-ый корпус БНТУ

каб. №204, тел. 293-95-52; каб. №310а, тел. 293-96-79; Конфиденциальность
каб. №205, тел. 293-95-53; каб. №207, тел. 293-96-44

Мы рядом!
гарантируем!