

СДАТЬ И НЕ СДАТЬСЯ!

РАБОТА СО СТРЕССОМ ОТ ДЛИТЕЛЬНЫХ ЭКЗАМЕНОВ
НАПОДОБИЕ ЕГЭ ПО РУССКОМУ И ЛИТЕРАТУРЕ
ПОДГОТОВИЛА О.С. ТУМАНОВА, УЧИТЕЛЬ ЛИЦЕЯ ПГНИУ

ОТКУДА ЭТО БЕРЕТСЯ?



БЕСПОКОЙСТВО СВЯЗАНО С
ДЕФИЦИТОМ ВРЕМЕНИ, БОЛЬШИМИ
ОБЪЕМАМИ ИНФОРМАЦИИ И
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
НЕСТАБИЛЬНОСТЬЮ

С ЧЕМ РАБОТАЕМ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

С НАВЫКАМИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА И
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ
САМОРЕГУЛЯЦИИ



ЧТО ИСКЛЮЧАЕМ ИЗ ЛЕКСИКОНА ОКРУЖАЮЩИХ?

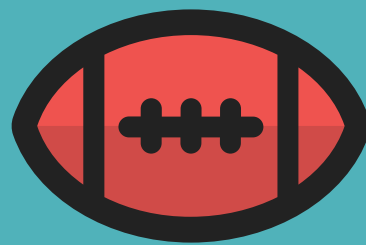
ФРАЗЫ “НЕ ВОЛНУЙСЯ”, “НЕ
ПЕРЕЖИВАЙ”, “А ТЫ ПОВТОРИЛ?”

Подобные реплики только усиливают
предэкзаменационный стресс



ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ

Помочь ребенку пережить экзамены, сохранив ему
нервы. Уверенность и спокойствие - лучшая
поддержка для выпускника!



С ТРЕВОЖНОСТЬЮ МОЖНО ПОДРУЖИТЬСЯ

Если не забывать о свободном времени и
снятии напряжения



НЕ УХОДИМ ОТ СУТИ

Периоды отдыха должны быть кратковременными
и сопровождать подготовку к экзаменами, а не
заменять её



СДАТЬ И НЕ СДАТЬСЯ!

РАБОТА СО СТРЕССОМ ОТ ДЛИТЕЛЬНЫХ ЭКЗАМЕНОВ
НАПОДОБИЕ ЕГЭ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ И ЛИТЕРАТУРЕ
ПОДГОТОВИЛА О.С. ТУМАНОВА, УЧИТЕЛЬ ЛИЦЕЯ ПГНИУ



ГЛАВНОЕ - РЕЖИМ

Сон, прием пищи, гигиенические процедуры, отдых. Рутинные действия позволяют эффективно совладать с тревогой!

ВЕДУЩАЯ СИСТЕМА

Ориентируйтесь на ту систему приёма и переработки информации, которая у вас является ведущей. Если вы визуал - придумывайте ассоциации, создавайте образы; аудиал - проговаривайте материал вслух; кинестетик - выписывайте важное и создавайте уютную рабочую обстановку.



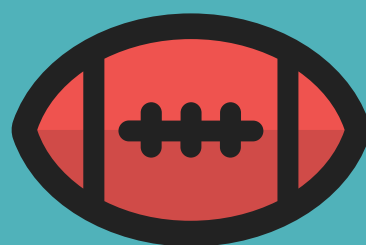
НАЗАД В БУДУЩЕЕ

Переключайтесь на приятные воспоминания или "забегайте" в будущее, представляя свою свободу после экзамена



“А ВДРУГ?”

Выпишите всё, что вас беспокоит, и составьте план действий "на опережение", предотвратив заранее появление этих нежелательных последствий



В ФОКУСЕ

На самом экзамене перенесите фокус внимания со своего состояния на поставленные задачи. Познакомьтесь с заданием и расставьте нужные акценты.



ДУМАЙ, ДЕЙСТВУЙ!

Помним, что экзаменационного стресса не избежать, но зато сам экзамен - это важная и стратегически полезная "точка роста". В добрый путь!

