



Экзамены.

***Как справиться с
волнением***



ЕГЭ – дорога в будущее

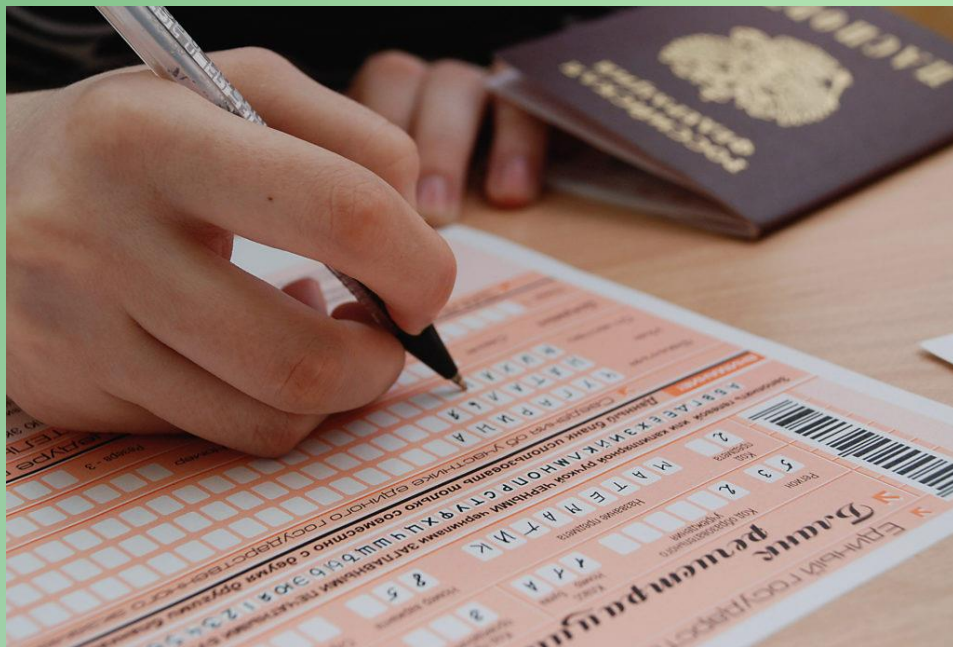


Поступлю ли в
желанный ВУЗ?





ЕГЭ – дорога в будущее



**К ЕГЭ привыкли
все**



ЕГЭ – дорога в будущее




*Если проверка знаний в форме
ЕГЭ принята законом,
то хочешь, не хочешь, а к ней
нужно приспособливаться!*





ЕГЭ – дорога в будущее

*Как уменьшить
негативное влияние
экзаменационного страха?*



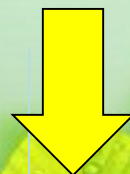


Как обрести спокойствие

*Вспомнить ситуацию,
когда вы чувствовали себя
счастливым от того,
что у вас получилось
какое-то дело*

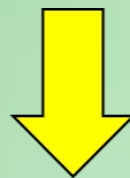


Как обрести спокойствие

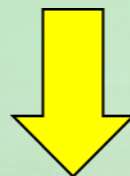


Как обрести спокойствие

Чувство восторга



Визуализация чувства



Как обрести спокойствие






Как обрести спокойствие





Как обрести спокойствие

*В ситуации стресса
необходимо вызвать
созданный прекрасный
образ*



Психологический якорь



*Переносит в то состояние
успеха и радости, от полученного
результата*

Как обрести спокойствие

*Делать шпаргалки
полезно?*





Как обрести спокойствие

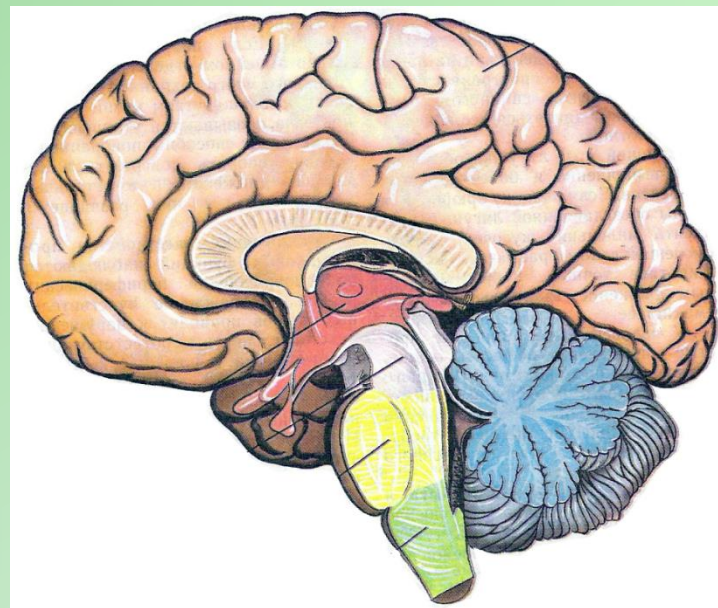
*Шпаргалки – это
систематизация знаний, это
попытка структурировать*


ЗНАНИЯ



Написание шпаргалок

Работают разные
модальности
памяти:
зрительная и
моторная
память







Шпаргалки – это один из методов систематизации знаний

НО !!!

их необходимо оставить дома,
и на экзамене воспользоваться той
памятью, которая была активизирована
в процессе создания
этих шпаргалок





Родители

**«Я верю, что у тебя
всё получится»**





Выпускник

«Мама, я не сдал»





Родители

***Ребёнок должен понимать,
что даже если он не сдаст экзамен,
то он всё равно останется любимым
сыном или дочкой и у него
будет шанс сдать его ещё раз***



Последний день перед экзаменом






Последний день перед экзаменом





Последний день перед экзаменом

***Вера в ребёнка, что у
него все получится,
самое важное условие
успеха***





Благодарю за внимание !

