Занятие 1

Что такое экзаменационный стресс? Почему мы тревожимся?

Проводит педагог-психолог

ИГРА-РАЗМИНКА *«ПРИВЕТСТВИЕ БЕЗ СЛОВ»*

Каждый из участников должен поздороваться с классом, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие.

Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ, пожимают протянутую им руку и т. д.) по очереди.

Экзаменационный стресс

это вид стресса, возникающий как реакция на сдачу экзаменационной работы в 9-11 классах, которых сопровождается рядом признаков:

- ✓головокружением,
- ✓учащенным сердцебиением,
- ✓приступами паники,
- ✓сонливостью (либо бессонницей),
- ✓апатией,
- ✓потерей аппетита,
- ✓сильной усталостью.

Подростковый возраст сам по себе достаточно тяжелый и переломный, а наличие дополнительных стрессов только повышает нагрузку на организм и психику.

Ваша подготовка к экзаменам отличается от подготовки ваших предшественников, и наша задача постараться максимально эффективно использовать время.

Почему мы так тревожимся перед экзаменами?

возросшие академические требования

возложенная ответственность за результаты учебы

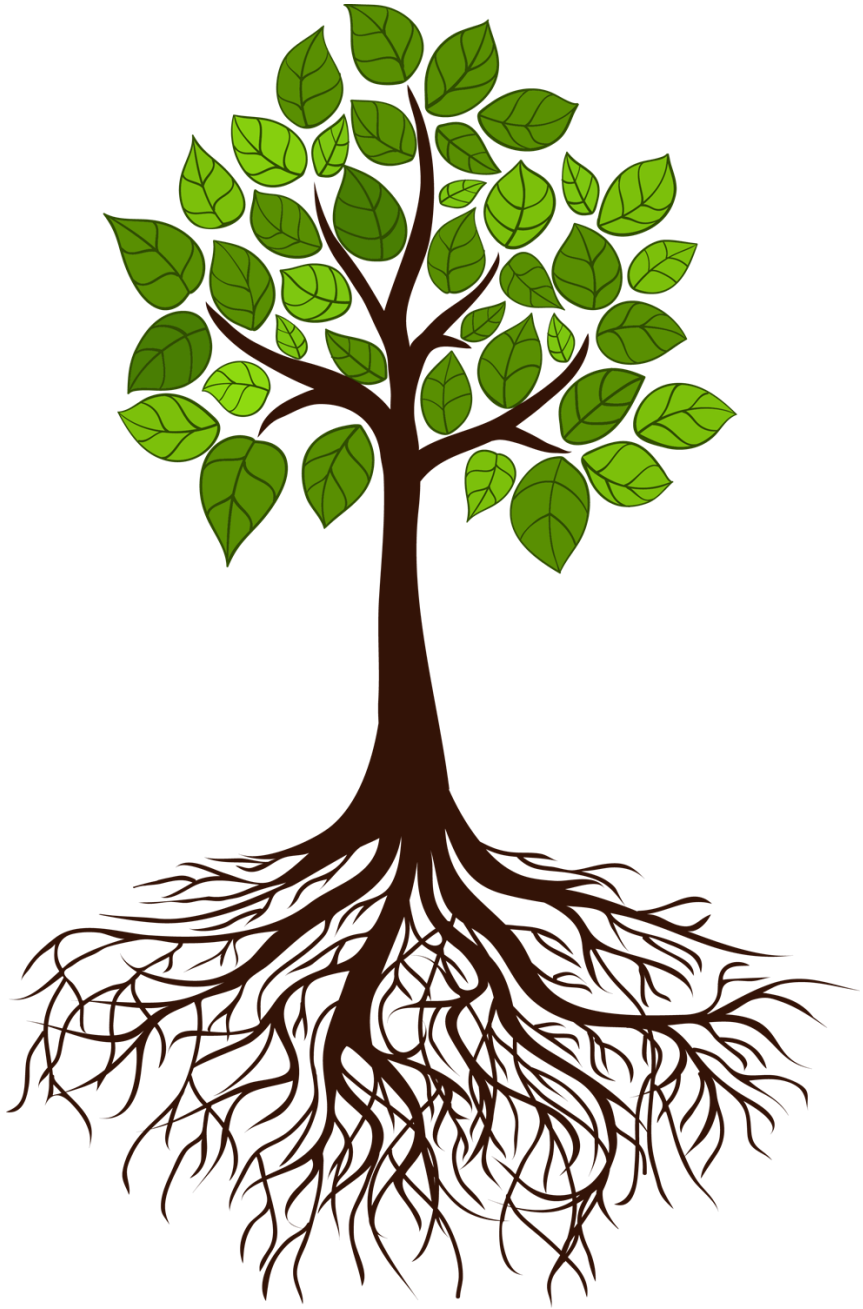
изменение отношений с членами семьи;

изменения в социальном статусе в школе «старшеклассник», «выпускник»;

подготовка к жизни после окончания учебы в школе.

Возьми себя в руки

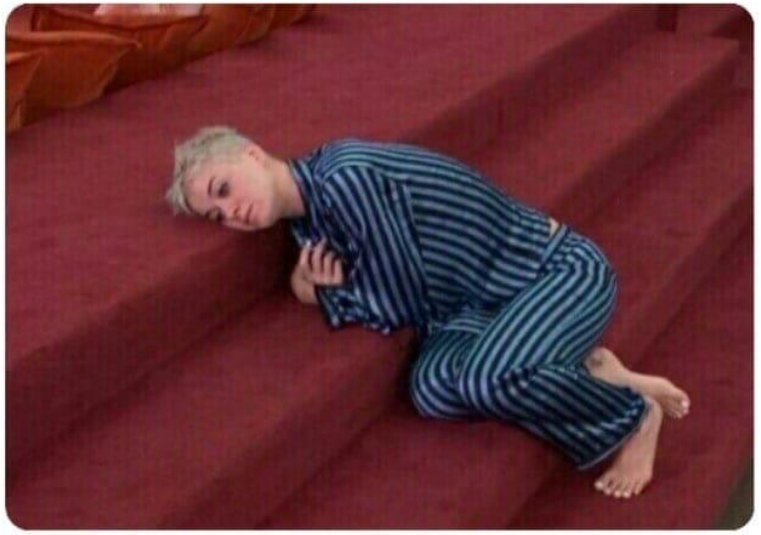
Врасти в землю



Просыпайся, третий глаз

Сбрось усталость

Дыши и думай красиво

Гость Августа
@OneOfTheFlowers

Я: на карантине буду постоянно заниматься ЕГЭ, читать книги, посмотрю много интересных фильмов, выучу новое произведение на пианино, научусь готовить, построю машину времени — у меня столько времени!
Также я: