

Подготовка к ЕГЭ без стресса



О чём сегодня поговорим

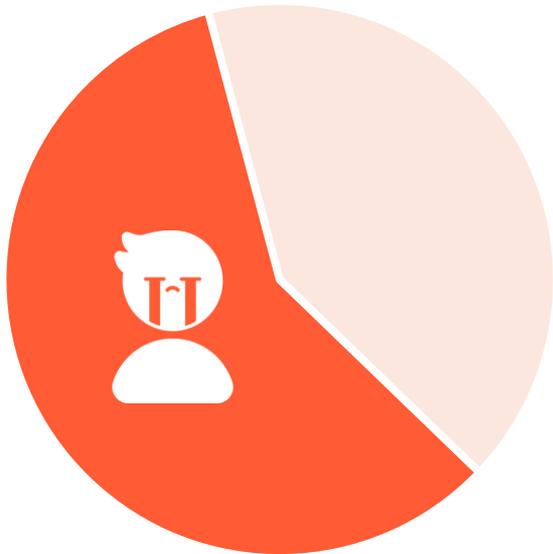
1 Стресс: полезный и вредный

2 Правила психогигиены и как они помогают оставаться в зоне полезного стресса

3 Как организовать занятия

4 Какие слова снижают стресс и поддерживают, а какие усиливают беспокойство

Статистика по России



63 %

десятиклассников

52 %

учеников 11 классов

испытывают сильный стресс из-за ЕГЭ



Школьники **беспокоятся**, что не поступят в университет мечты

боятся совершить ошибку или **разочаровать** родителей

Бывает ли стресс полезным?

Оптимальный стресс:

- Мотивирует и вдохновляет
- Помогает сфокусироваться

Дистресс = «вредный стресс»:

- Усиливает тревогу и истощает
- Снижает работоспособность





**Что делать, чтобы
оптимальный стресс не стал
дистрессом?**

Физическое состояние – ОСНОВА ПСИХОЛОГИИ



Сон 7-8 часов

(выбирая между «решить тест» и «поспать 7-8 ч» – выбирайте сон)



Физическая активность

(Пословица «В здоровом теле – здоровый дух» все еще актуальна)



Еда и вода (3 раза в день)

(завтрак, обед и ужин дают энергию для подготовки; сначала обед – потом занятия)



Хорошее самочувствие

(Умственные нагрузки – это нагрузка для организма; важно следить за здоровьем)

Сначала спросите подростка: «Ты успел пообедать?», «Ты выспался? Как ты себя чувствуешь?» «Не хочешь прогуляться?», а потом: «Что по пробнику?»

Интересные факты

8 часов

Длится рабочий день
взрослого человека

12 часов

Продолжительность рабочего дня
выпускника

7-8 часов учеба в школе + **min 4 часа** «вторая смена»

репетиторы, занятия в онлайн-школе, самоподготовка

Как организовать режим дня?

- о 1 час – перерыв после школы
- о 1 день = 1 доп. занятие
- о Отдых за 1 час до сна
- о 1 выходной в неделю
- о 1 пропуск школы в месяц по «семейным обстоятельствам»
- о 1 «лайфхак»: вместе составить расписание самоподготовки

	пн	вт	Ср	чт	пт	сб
8:30 – 12:00	школа	школа	школа	школа	школа	занятие 4
12:00-16:00						
16:00-17:00	отдых	отдых	отдых	отдых	отдых	отдых
17:00-22:00	занятие 1	тренировка	занятие 2	занятие 3		тренировка
22:00	отдых	отдых	отдых	отдых	отдых	отдых

Про поддержку



НЕ ПОМОЖЕТ:

- Запугивание негативными последствиями
- Завышенные ожидания
- Категоричные решения (топовый ВУЗ или работа курьера)
- Излишний контроль или полная свобода
- Отсутствие внимания к своему тревожному состоянию



ПОМОЖЕТ:

- Позитивный настрой взрослых
- Реалистичная оценка баллов и возможностей подростка
- Множество решений для разных вариантов развития событий
- Помощь в точках принятия решений
- Поиск помощи для себя – если это необходимо

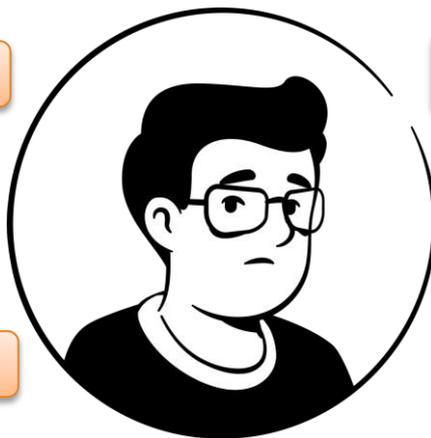
Что сказать подростку?

«У тебя все получится»

«Я в тебя верю»

«Ошибаться нормально.
На ошибках учатся»

«Чем тебе помочь?»



«Вариантов точно больше,
чем два»

«Первый пробник на 50
баллов – это хорошо»

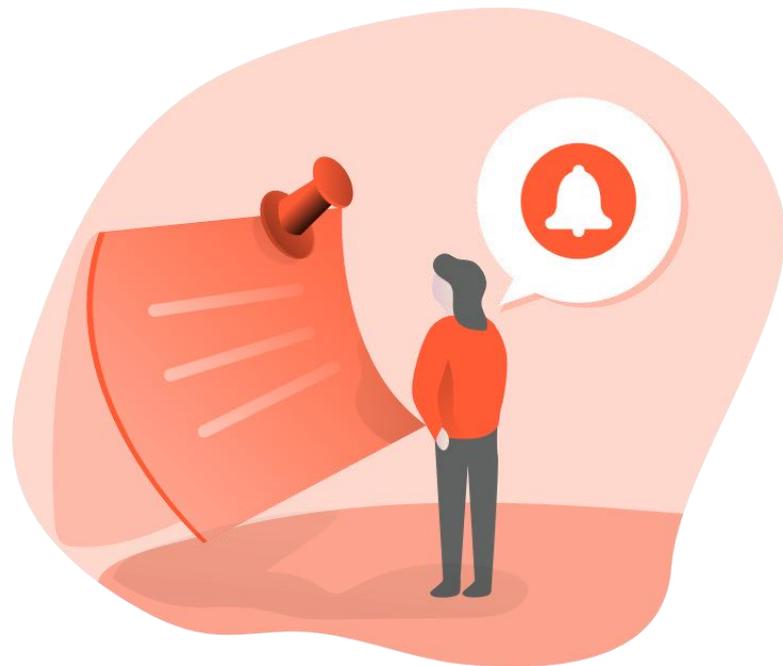
«Если что-то пойдет не так
– мы это решим»

«Давай посмотрим средние
баллы за прошлый год?»

Магия цифр

Средние баллы по разным предметам за 2024г:

- Математика профиль: 62,55
- Русский язык: 63,88
- Физика: 63,21
- Информатика: 54,49
- История: 57,19
- Биология: 54,13



**Пусть подготовка идет с
оптимальным стрессом**



**Мария Афонина, психолог:
m.afonina@zhuravlik.org**

