

ПАМЯТКА для педагогов



Как сохранять
психологическую
устойчивость в
экзаменационный
период

Положительно
е восприятие
экзамена

Вера
в себя

Поддержка
себя

Ставить
реалистичные
цели

Понимать
границы своих
возможностей

Составить
план
действий

Методы
саморегу
ляции

<input type="checkbox"/>	Положительное восприятие экзамена	Сформировать конструктивное восприятие итоговой аттестации. Перейти от «Какой ужас этот ЕГЭ!» к «Профессиональная задача, которая решается». Понимание ЕГЭ как проблемы меняется на его восприятие как педагогической задачи.
<input type="checkbox"/>	Верить в себя, в свой профессионализм.	Вспоминать свой успешный опыт, мысленно перебрать что у вас получалось, какие трудности вы уже преодолевали.
<input type="checkbox"/>	Поддержка себя.	Оказывать себе самоподдержку. Четко отслеживать внутренний диалог, мысленно подбадривать себя и хвалить. Отказаться от критики и самобичевания.
<input type="checkbox"/>	Ставить реалистичные цели	Не воздвигать сверхзадач и сверхцелей. Ставить реалистичные цели и ожидания.
<input type="checkbox"/>	Понимать границы своих возможностей	Не воспринимать неудачи, как личную профессиональную несостоятельность. Понимать границы своих возможностей и ответственности.
<input type="checkbox"/>	Составить план действий	Составить план подготовки учащихся к итоговой аттестации. Это даст ощущение контроля и снизит тревожность.
<input type="checkbox"/>	Методы саморегуляции	Использовать методы саморегуляции.