*Как сохранять психологическую устойчивость в экзаменационный период*

*ПАМЯТКА*

*для педагогов*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **□** | **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.* |
| **□** | **Верить в себя, в свой профессионализм.** | *Вспоминать свой успешный опыт, мысленно перебрать что у вас получалось, какие трудности вы уже преодолевали.*  |
| **□** | **Поддержка себя.** | *Оказывать себе самоподдержку. Четко отслеживать внутренний диалог, мысленно подбадривать себя и хвалить. Отказаться от критики и самобичевания.* |
| **□** | **Ставить реалистичные цели** | *Не воздвигать сверхзадач и сверхцелей. Ставить реалистичные цели и ожидания.* |
| **□** | **Понимать границы своих возможностей** | *Не воспринимать неудачи, как личную профессиональную несостоятельность. Понимать границы своих возможностей и ответственности.* |
| **□** | **Составить план действий** | *Составить план подготовки учащихся к итоговой аттестации. Это даст ощущение контроля и снизит тревожность.* |
| **□** | **Методы саморегуляции** | *Использовать методы саморегуляции.* |