

Ссылки на статьи, записи он-лайн лекций по профилактике и снятию тревожности перед экзаменами.

- 1) Обращение школьного педагога – психолога. Упражнения по снятию напряжения. Видео 7 мин.

https://vk.com/video?z=video87718054_456239067%2Fpl_cat_updates

- 2) Центр медицинской профилактики. Психологическая подготовка к экзаменам. Видео 14 мин.

https://vk.com/cmargsut?z=video-29408204_456239112%2Fcb28c6faa38452910b%2Fpl_wall_-29408204

- 3) Видеозапись урока психолога с выпускниками 38 мин. <https://youtu.be/X1wllY0e1n8>

- 4) Тест. Самооценка стрессоустойчивости личности. Находится в этой папке в документе Excel, можешь скопировать его себе, пройти и узнать свой уровень стрессоустойчивости.

- 5) Аутогенная тренировка, где голос человека направляет наше внимание на разные части тела, с тем, что бы мы их расслабили. Полезно тренироваться перед сном. Аудио 18 мин.

<https://vk.com/audios87718054?q=%D1%88%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B0>

- 6) Ссылки на статьи с некоторыми рекомендациями.

<http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/65-exam-preparation/161-exams-focusing-on-success>

<http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/65-exam-preparation/159-prevention-of-exam-stress>

<http://www.vashpsixolog.ru/working-with-parents/51-interviews-advice-for-parents/145-prevention-of-exam-stress>

<http://www.vashpsixolog.ru/index.php/component/content/article/65-exam-preparation/146-how-to-better-prepare-for-exams>

На этот адрес электронной почты можно высылать результаты теста, свои вопросы для обсуждения в индивидуальном порядке, указав Фамилию, Имя, класс 2east-west@mail.ru.