

С.Ю. Яневская

Психологическая подготовка к ЕГЭ на курсе «Сила эмоций».

Приглашаются ученики 11 классов

Экзамены - это не только проверка наших знаний по предметам, но и проверка наших способностей к самоконтролю и владению собой. Отмечена неприятная связь между волнением, тревогой и способностью мыслить, рассуждать. Страх не позволяет человеку быть самим собой. В ситуациях сильных эмоций даже привычное дело выполняется хуже. При волнении неожиданно сложно вспомнить то, что еще вчера знал «назубок», сложно сосредоточиться. Имея возможность решить поставленную задачу творчески, мы выбираем путь шаблонов и стереотипов. Так и во время экзаменов: вместо того, чтобы с пользой применить весь свой могучий потенциал, экзаменуемый борется с собой, пытается унять дрожащие коленки, усиленное сердцебиением или прочие вегетативные проявления.

На психологическом курсе у участников будет возможность:

- постичь разнообразные методы управления своим эмоциональным состоянием и выбрать для себя наиболее подходящий;

-закрепить полученные навыки (зачастую бывает так, что мы ЗНАЕМ, что и как нужно делать в ситуациях стресса, но при этом ИСПОЛЬЗУЕМ малопродуктивные модели поведения);

- сбросить эмоционально-психологическое напряжение (что для здоровья и адаптации существеннее всех знаний об эмоциях).

Пробное занятие – 22 января, 15:15, каб. _____