Советы психолога участникам ГИА

Экзамены – всего лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Экзамены человек сдает на протяжении всей жизни, и это касается не только школьных экзаменов или поступления на работу. Экзамен – это часть жизни. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач. Уважаемые выпускники, родители (законные представители) на странице официального сайта гимназии мы подготовили рубрику «Советы психолога», где вы сможете просмотреть тематические видеоролики, направленные на психологическую и эмоциональную устойчивость участников государственной итоговой аттестации. К просмотру предложены видеоролики: про мотивацию; про страхи; про энергию; про лень и прокрастинацию; про эмоции и эмоциональный интеллект; про память; про внешний вид; про время; про уверенность в себе; про цели; про стресс и победу.

Видеоролики можно посмотреть здесь.

Ссылки на тематические видеоролики

Про мотивацию <https://vkvideo.ru/video-36510627_456239775>;

2) Про страхи

https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239774;

3) Про энергию <https://vkvideo.ru/video-36510627_456239773>;

4) Про лень и прокрастинацию

<https://vkvideo.ru/video36510627_456239772>;

5) Про эмоции и эмоциональный интеллект <https://vkvideo.ru/video36510627_456239771>;

 6) Про память <https://vkvideo.ru/video-36510627_456239770>;

 7) Про внешний вид <https://vkvideo.ru/video-36510627_456239769>;

 8) Про время <https://vkvideo.ru/video-36510627_456239768>;

9) Про уверенность в себе

<https://vkvideo.ru/video-36510627_456239767>;

10) Про цели https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239765;

11) Про стресс и победу https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239764