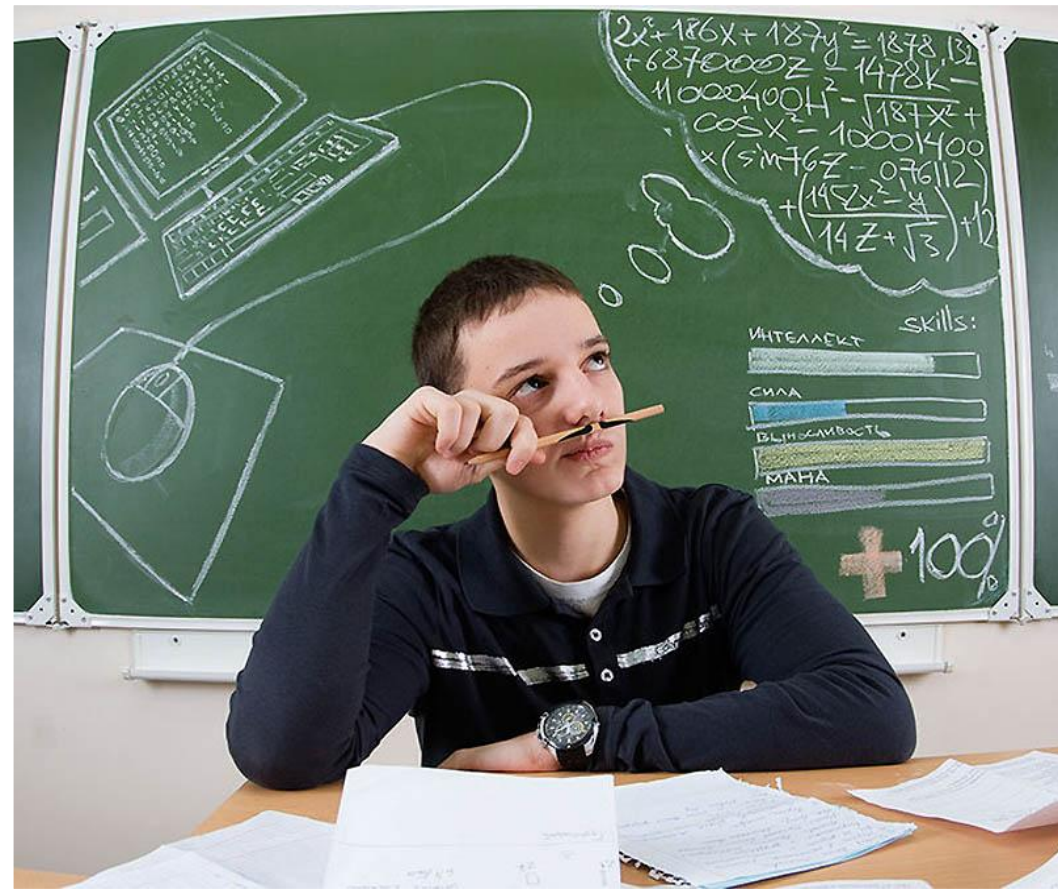
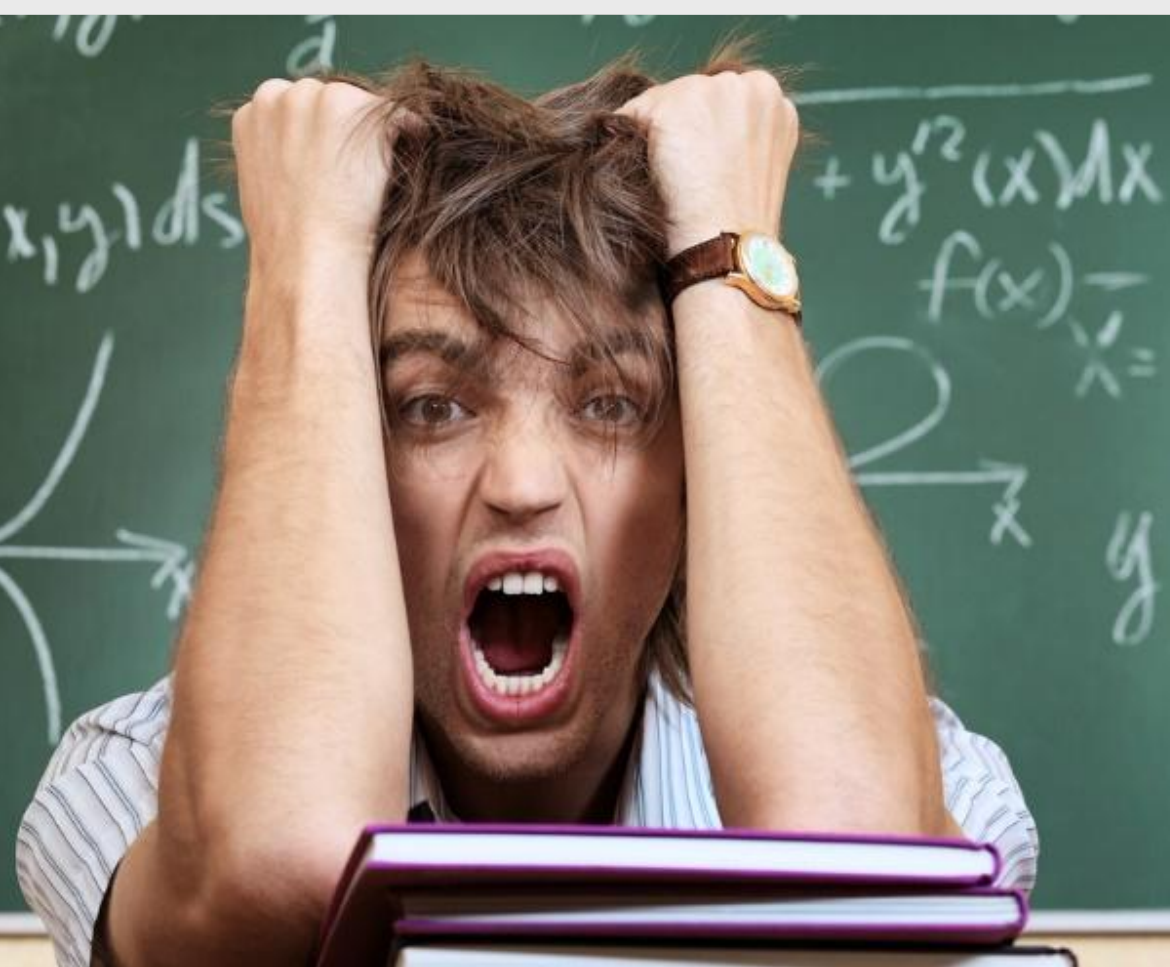


«Как справиться с тревогой на экзамене»



Педагог-психолог Турло Л.В.





**«Оценка школьных
ситуаций»**



**«0»
не волнует**

**«1»
мало
волнует**

**«2»
волнует**



**«3»
очень
волнует**

До 10 баллов «Низкий уровень тревожности»

**11-20 баллов
«Средний
уровень
тревожности»**



**21-30 баллов
«Высокий
уровень
тревожности»**

Упражнение «Ой-ой-ой»

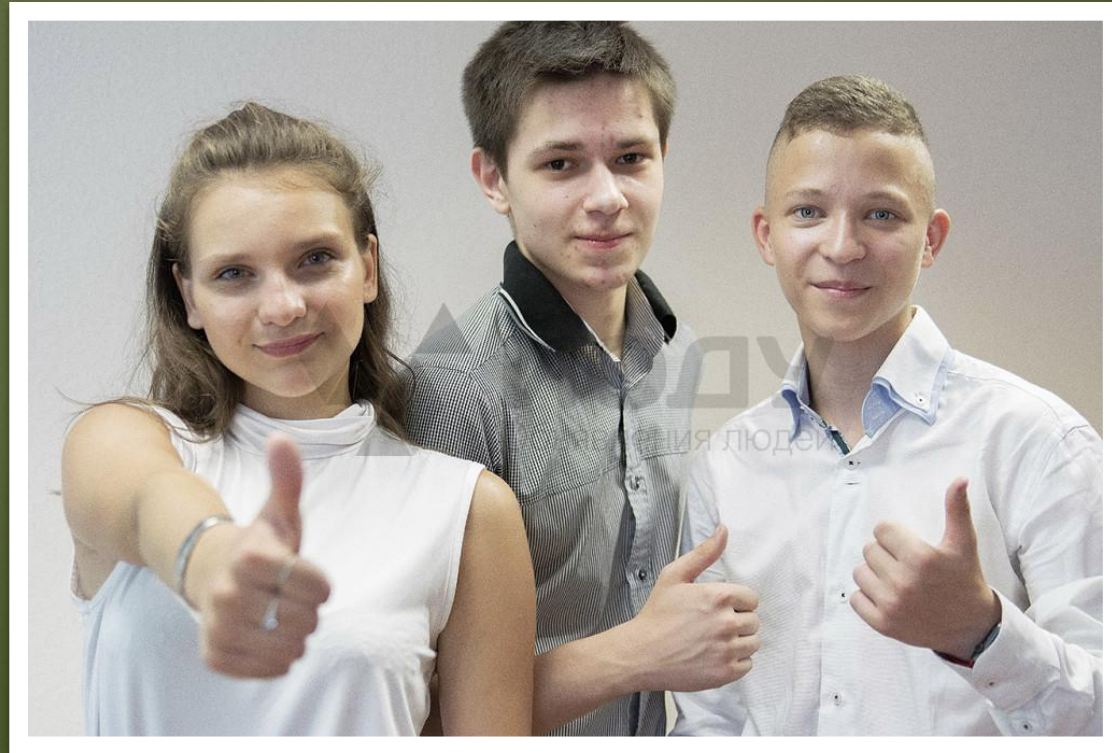


Упражнение «Лозунг уверенности»

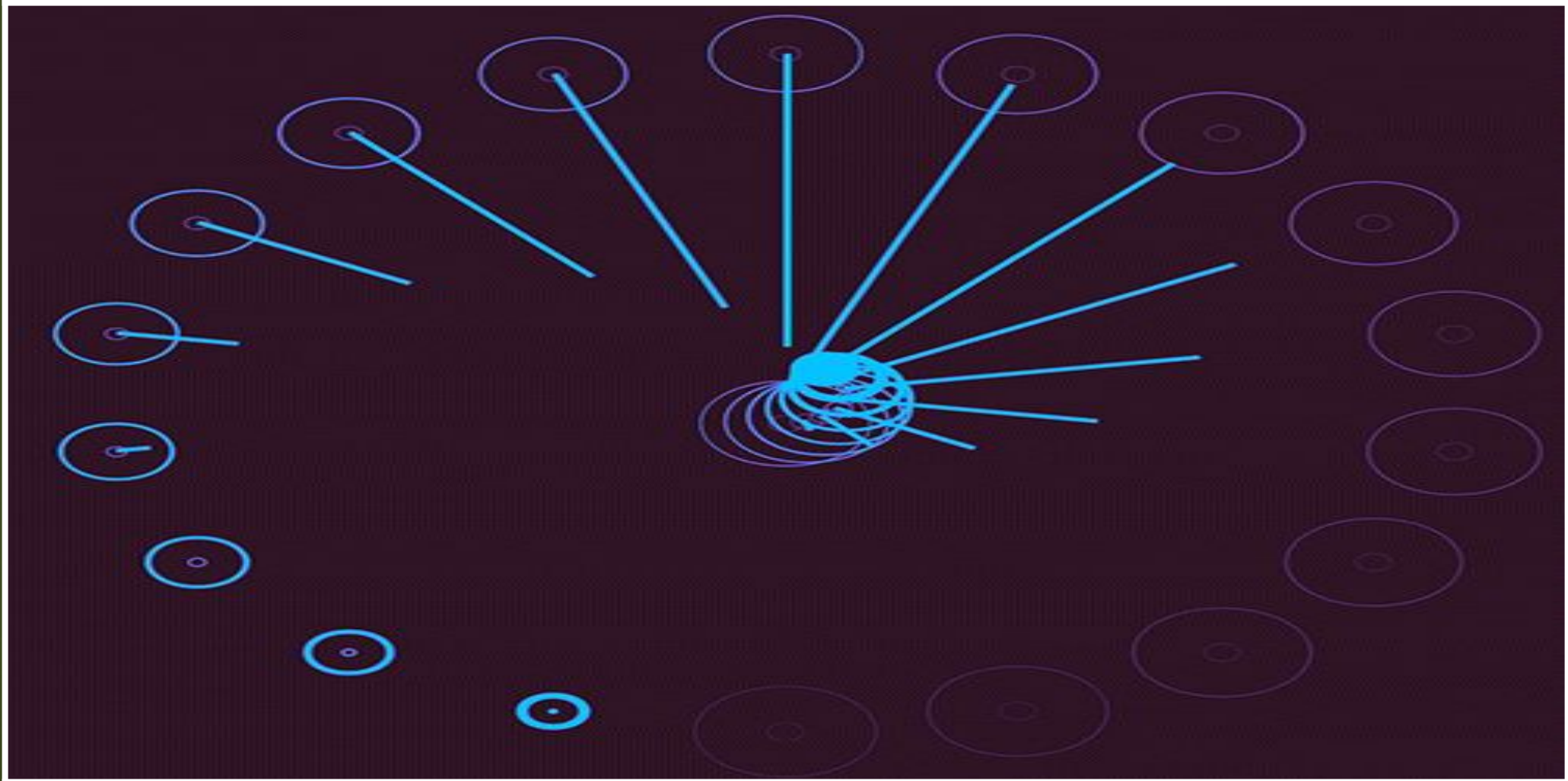
**ОГЭ для
меня
всегда
праздник**



Я всё сумею и всё смогу!
Одолеею любые преграды!
Верю в себя и потому
Обязательно сдам экзамен!



Упражнение «Снайперы»



Я сосредоточен!

**Я смогу
сдать
экзамен!**

Я всё знаю!

**Всё
отлично в
моём мире!**

**Я уверен в
себе!**



Упражнение «Лимон»







Подведение итогов

