

Последний рывок

Как готовиться к экзамену, когда силы уже на исходе?

Светлана Иконникова, Школа Нины Зверевой, апрель 2025

Иконникова – это кто?

- Автор книги «ЕГЭ без стресса. Книга для родителей»
- Автор тг-канала «Друзья-родители»
- Тревожный человек, который прошел через ЕГЭ старшего сына и **не заметил этого**



Чем займемся?

1. **Внутренние ресурсы:** чем их пополнять?
2. **Работа с тревожностью:** как быть, когда кажется, что «все забыл»?
3. **Поддержка в день экзамена:** как настроить себя на спокойную работу?



Внутренние ресурсы: чем их пополнять?

Булки сжали - побежали

Если не сдам ЕГЭ, буду дворником

Ни на что не отвлекаться! Просто зубрить и всё!

На пенсии отдохнем!

Если не сдам, это будет позор для семьи!

Я столько готовился, чтобы все слить в последний момент?! Нет уж!

И другие удивительные способы самомотивации

Почему эти установки плохо работают?

Страх

Разум — **выкл.**

Реакции на стресс — **вкл.**

- Бей
- Беги
- Замри

Радость

Разум — **вкл.**

Реакции на стресс —
выкл.

Сила воли — продукт конечный и
быстрорастворимый

А что работает хорошо?

- Я хочу (ответ без «не»)
- Как я себя поддерживу?
- **Радость** внутри гадости
- Мы в семье – **заодно!**
- Точка на **календаре**



Работа с тревожностью

Кажется, я все забыл!



Как дружить с тревожностью?



- Мандраж – **в кураж**
- Движение – пусть к **спокойствию**
- Опора на **прошлый опыт**
- Подконтрольные **ритуалы**
- Катастрофический **сценарий**

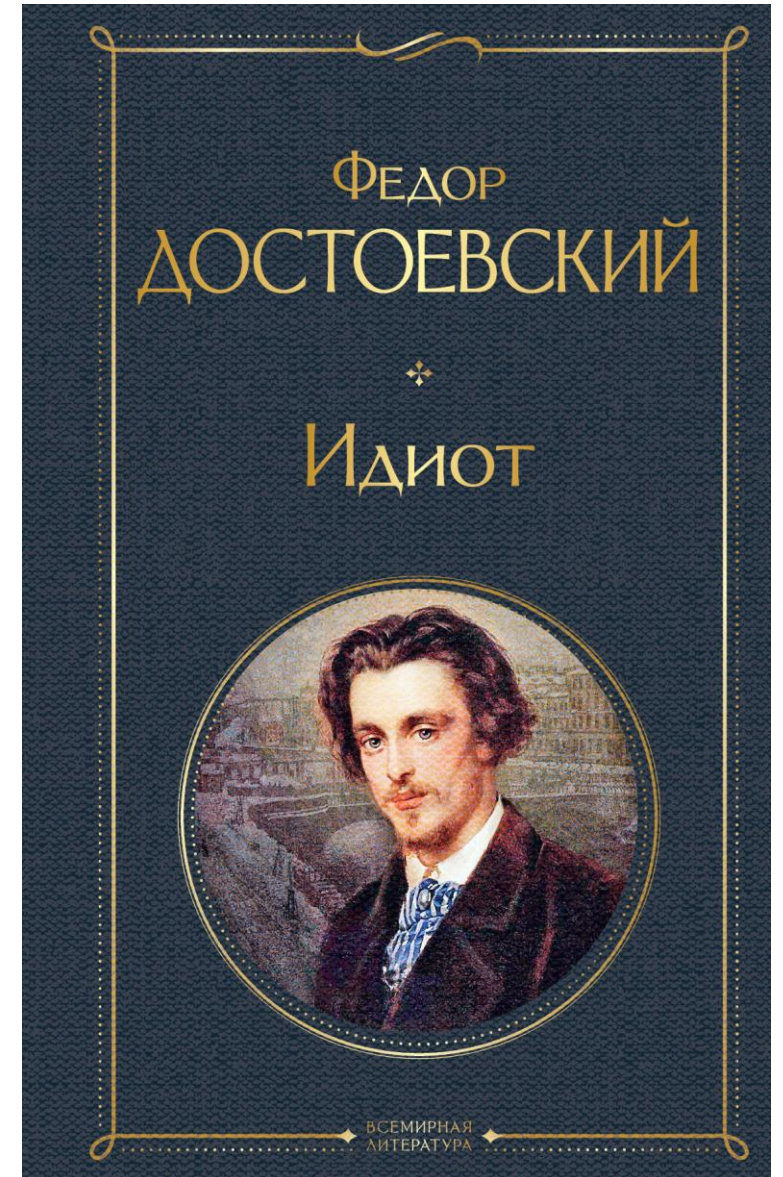
Поддержка в день экзамена

Я уже в аудитории. Как себя успокоить?!



Ритуалы: спасение рутиной

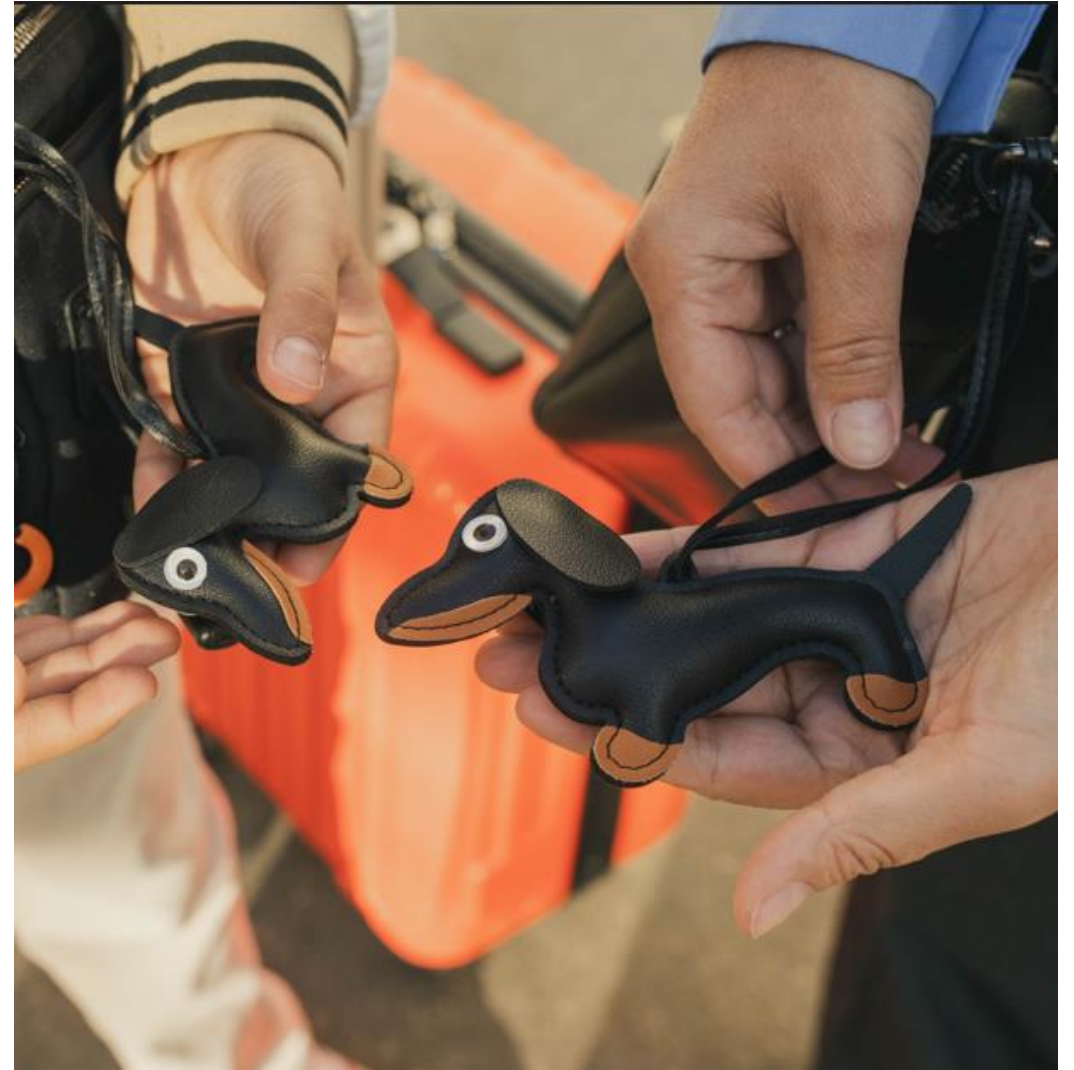
- Семейные ритуалы;
- Личные ритуалы;
- Ритуалы **утра перед экзаменом**



Метафоры: спасение воображением

Ассоциация с **успешным** человеком/состоянием:

- Часы **брата**;
- **Рубашка** как у отличника;
- Кольцо как у героини **фильма**;
- **Субличность** «студент Гарварда»;
- Семейные **экзаменационные** 5 копеек



Паника на экзамене: техника 5-4-3-2-1

Зрение: 5 предметов вокруг вас. Найти и назвать.

Ощущения: 4 ощущения внутри вас. Почувствовать и назвать (рубашка на коже; холод в пальцах; упругость спинки стула).

Слух: 3 звука. Услышать и назвать (машины за окном, тиканье часов, гул кондиционера)

Обоняние: 2 запаха. Почувствовать и назвать (кофе, выхлопы, бумага, ручка)

Вкус: 1 вкус. Почувствовать его и назвать (что вы недавно ели?)

Топ идей: что запомнилось?

Что возьмете с собой?

О чем поговорите с ребенком?

Какие идеи родились во время лекции?

Рада продолжить общение!

Светлана Иконникова: автор книг «Троллология», «ЕГЭ без стресса», «Больно не будет». Соавтор книг «Легкий текст», «Говори красиво, выступай легко», «Я спрашиваю – мне отвечают», «Звезда соцсетей», «Сторителлинг», «Твоя презентация», «Тайм-менеджмент», «Команда мечты», «Эмоциональный интеллект», «Как устроен человек»

Тг-канал «Друзья-родители»: https://t.me/Svetla_Ikoka

ВКонтакте: https://vk.com/svetlana_ikoka

Онлайн-школа: <https://zvereva-online.ru>