

### Дорогие родители, педагоги и ученики партнерских школ!

«Онлайн родительское собрание» на тему «Подготовка к ЕГЭ: как справиться со стрессом» завершено. Благодарим Вас за участие в наших вебинарах! Ниже представлена ссылка на полную запись собрания, а также таймкоды, которые помогут Вам найти нужный момент.

Если Вы зарегистрировались, но не смогли принять участие, эфир доступен в наших социальных сетях и на Youtube-канале [по этой ссылке](#).

**СМОТРЕТЬ**

- [0:57](#)** – Начало прямого эфира;
- [1:53](#)** – Что такое стресс и каким он бывает?
- [3:31](#)** – Стресс – это наше постоянное состояние. Однако почему на экзамене мы ощущаем его совсем иначе?
- [4:25](#)** – Стресс с точки зрения физиологии;
- [5:10](#)** – Как можно помочь себе предотвратить резкое попадание в состояние стресса?
- [6:30](#)** – Стресс – это страх будущего: правда или нет? Или как можно по-другому описать это состояние?
- [6:53](#)** – Как работать с тревогой?
- [10:40](#)** – Как сделать так, чтобы состояние тревоги и стресса не мешало оставаться в рабочем состоянии?
- [13:01](#)** – Механики понимания стресса;
- [16:20](#)** – Практики борьбы со стрессом до и во время экзамена;
- [27:23](#)** – Как мотивировать ребенка и при этом не вогнать его в состояние тревоги или стресса?
- [30:22](#)** – Как натренировать себя к тревожности?
- [32:48](#)** – Как понять, что мне нужно идти к психологу?
- [33:59](#)** – Что делать и чего стоит избегать родителям во время подготовки к экзаменам?
- [35:55](#)** – Что делать в ситуации, когда нет доверительных отношений с ребенком?
- [37:10](#)** – Рекомендации по книгам от Александра Григорьевича;
- [39:42](#)** – Как получать больше удовольствия от учебы, а не впадать в состояние стресса?
- [42:02](#)** – Неудача ребёнка – как поддержать его в этой ситуации?
- [46:21](#)** – Окончание прямого эфира.