Тренинг по психологической подготовке к экзаменам

В школах м. р. Богатовский прошли тренинги по психологической подготовке к экзаменам. Всего в тренинге участвовало 47 учащихся 9 и 11 классов школ района.

На первом занятии учащиеся получали адекватные представления об экзамене, происходило это через выражение своих чувств по поводу сдачи экзаменов, проработки тревоги и страха перед экзаменами, снятия напряжения и создание позитивного настроения.

На втором занятии ученики знакомились с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации: учащиеся выполняли упражнения по снятию психологического напряжения, связанные с воздействием слова.

На третьем занятии выпускники обучались различным способам психической саморегуляции. Учащиеся выполняли упражнения по снятию напряжения с помощью дыхательных упражнений и снятия мышечного напряжения.

На четвертом занятии школьники знакомились с правилами и процедурой экзаменов, они узнали об эффективных способах подготовке к экзаменам.

На пятом занятии познакомились с различными приемами и способами эффективного запоминания.

**Ожидаемые результаты:**

- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;

- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы;

- освоение техник саморегуляции;

- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;

- повышение сопротивляемости стрессу.