

## Экзамен без стресса

22 мая 2019 г. в Алексеевском филиале в ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Борское педагог-психолог Борского психологического центра Калаева Анна провела групповую консультацию с учащимися 9–го класса на тему «Экзамен без стресса». Занятие было направлено на формирование у обучающихся знаний, умений и навыков помогающих планированию режима деятельности в период повышенных нагрузок, помочь им в овладении техниками профилактики и быстрого снятия стрессовых состояний, дать обучающимся знания, позволяющие противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам в период подготовки и сдачи экзаменов. На занятии педагог-психолог использовала беседу, игротерапию, рисуночную арт-терапию. В заключение встречи ребята поделились впечатлениями о занятии. Больше всего ребятам понравились упражнения «Шаги к успеху», «Откровенно говоря», «Сердце нашей группы».