

## Психологическая подготовка к экзаменам

11 мая 2018 года в ГБОУ СОШ №3 г. Нефтегорска для учащихся 11-х классов прошла групповая консультация по психологической подготовке к экзаменам. Для нормализации и улучшения физического и психологического состояния выпускников в период подготовки к экзаменам педагог – психолог Борского психологического центра Любовь Рыбак познакомила учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации. В ходе групповой консультации педагог - психолог обучала учащихся психотехническим навыкам, повышающим эффективность подготовки к экзаменам, направленным на снижение тревожности и развитие стрессоустойчивости. В заключение встречи каждый выпускник писал слова ободрения на экзамен, складывал в коробку и менял, а затем вытягивал пожелание и читал по кругу. Психолог способствовала сформированности у школьников психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача ЕГЭ.