

Психологическая подготовка к экзаменам

27 февраля 2020 года в ГБОУ СОШ с.Петровка началась реализация профилактической программы с девятиклассниками «Уверенность», направленная на профилактику эмоционального перенапряжения, тревожности, неуверенности в себе и своих силах, оказание психологической поддержки выпускникам в период подготовки к основному государственному экзамену. 9 класс – сложный и ответственный момент в жизни учащихся, как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане. Экзамен для большинства школьников является стрессом. Под психологической готовностью к экзаменам подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая готовность к определенному поведению, ориентированность на целесообразные действия в ситуации сдачи экзамена. Педагог-психолог ГБУ ЦППМСП м.р. Борский Овчинникова Юлия рассказала выпускникам о целях занятий. На первом занятии ученики актуализировали представление об экзамене, проигрывали экзаменационные ситуации, созданные психологом. Ребята с желанием выполняли задания и активно включались в проигрывание различных жизненных ситуаций. На занятии специалист использовала беседу, дискуссию, игротерапию, психогимнастику. В заключение встречи подростки поделились впечатлениями о занятии.