

## **Психологическая подготовка к экзаменам**

29 марта 2019 года в ГБОУ СОШ №3 г. Нефтегорска педагог - психолог Борского психологического центра Любовь Рыбак провела очередное психологическое занятие с учащимися 9Б класса. Данное занятие является частью профилактической программы по психологической подготовке девятиклассников к государственной итоговой аттестации. Программа даёт возможность более эффективно подготовиться к экзаменам и справиться с волнением, нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ, содействует личностному развитию, реализации творческого потенциала, выработке позитивного отношения и настрой на успешную сдачу экзаменов. На данном занятии психолог познакомила девятиклассников с различными эффективными способами снятия нервно-психического напряжения, способами волевой мобилизации, приемами эффективной организации работы. Использовались следующие техники: мозговой штурм, групповая работа, ролевое моделирование, мини-лекция. В рамках занятия выпускники проговорили свои страхи, волнения и получили необходимую поддержку со стороны педагога - психолога и от своих одноклассников.