



Справка
о проведении тренингового занятия
«Лицом к лицу с экзаменом» в 9-11 классах

15.04.2024г. педагогом-психологом было проведено тренинговое занятие «Лицом к лицу с экзаменом» для учащихся 9-го и 11-го классов.

Цель занятия: отработка стратегии и тактики поведения участников педагогического процесса в период подготовки к ГИА; научить ребят вести себя в стрессовых ситуациях, показать возможные сценарии выхода из них, научить управлять эмоциями.

Задачи:

1. Повышение сопротивления к стрессу;
2. Развитие уверенности и повышение самооценки учащихся;
3. Обучение приемам снятия эмоционального напряжения

Психологическая поддержка выпускников во время сдачи ГИА (ОГЭ и ЕГЭ) – это важный фактор психоэмоциональной подготовки. В период подготовки выпускников к сдаче ГИА очень важна психологическая поддержка. С помощью тренингов возможна отработка стратегии и тактики поведения участников процесса в период подготовки к экзаменам.

В ходе занятия было проведено ряд упражнений:

- «Прощай, напряжение!»
- «Молодец!» (формирование уверенного поведения в момент стресса).
- «Я хвалю себя за то, что...» (повышение самооценки).
- «Внутренний луч»

К концу занятия учащиеся с педагогом-психологом пришли к тому, что важно сделать для себя после экзамена (вне зависимости от его результата):

- Поблагодарить себя! Дать отдохнуть психике и телу (сон, отвлечение). Проанализировать опыт (что получилось, что нет). Заякорить пройденный этап (это завершилось, позади!). Не ругать за нежелательный результат.

Что делать не следует: ругать себя за плохие результаты



