

ОБРАЗ ЭКЗАМЕНА

Для учащихся 9-х классов был проведен тренинг психологической подготовки выпускников к успешной сдаче ОГЭ «Образ экзамена», подготовленный педагогом-психологом Татьяной Юрьевной.



Цель - отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.



Перед экзаменами подавляющее большинство испытывает настоящий стресс, сопровождающийся бессонницей, повышенной возбудимостью, нервозностью, паническими настроениями и страхами. Медицинские исследования в предэкзаменационный период фиксируют у школьников стойкие нарушения в работе психики и сердечно-сосудистой системы. Непосредственно в день экзамена у большинства экзаменуемых отмечается учащенный пульс, нарушение баланса вегетативной системы, неконтролируемая мышечная дрожь. Исследователи данной проблемы говорят о том, что подобное состояние может стать фоном для развития впоследствии онкологических и многих других тяжелых заболеваний. А в период экзаменов это мощный удар по физическому и психическому здоровью человека.



Волнение ребенка выпускного класса выражается по-разному: от истерик до демонстрации «сверхспокойствия» и показного равнодушия. Это зависит от личностных особенностей и жизненного опыта.

Как помочь ребенку в период подготовки к экзаменам? С помощью сегодняшнего тренингового занятия педагог-психолог помогла детям осознать, что все в их руках, все зависит только от них самих.

Аникеева Е.В., заместитель директора