**Отчет о тренинге для учащихся 9 класса по психологической подготовке к ОГЭ**

**«Я готов к экзаменам!»**

**от 28.04.2022г**

 Согласно дорожной карте по подготовке обучающихся 9-ых классов к ОГЭ, 28 апреля 2022 года в 9 классе психологом Долгатовой Н.Б. был проведен психологический тренинг.

**Цель**:

1.Оказание психологической помощи обучающимся в снижении эмоционального напряжения, уровня тревожности и формирование эмоционально - устойчивой личности в период подготовке к итоговой аттестации.

2. Формирование критического отношения к различным путям снижения волнения — выделять продуктивные и малопродуктивные.

**Задачи:**

1.   Обсудить трудности, которые могут возникнуть у детей во время экзамена.

2.   Показать способы снятия психоэмоционального напряжения.

3.   Обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего  самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

Техники, используемые во время занятий:  мозговой штурм, групповая работа, ролевое моделирование,  мини­лекция, упражнения ­ энергизаторы.

Мероприятие началось с бесконтактного приветствия учащихся, а затем ребята приступили к упражнениям

Упражнение «Сходства и различия». Ребята выбирали конфеты, которые, на их взгляд, чем-то похожи на них. Далее в ходе обсуждения ребята подошли к выводу, что люди, как и конфеты, отличаются друг от друга своими личностными качествами

 В ходе упражнения «Ассоциации» ребята высказывали свои ассоциации со словом «Экзамен», «Огэ», а затем озвучивали свои чувства.

Трехминутный тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу « должен был определить уровень тревожности старшеклассников.

0–4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5–8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9–12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям, психологу. Не держите все в себе.

Далее психологом Долгатовой Н.Б. было проведено несколько упражнений и завершился тренинг рефлексией

 **«Рефлексия»**

Ключевым понятием сегодня было какое слово? Экзамен

(Прием ―Синквейн)

В конце урока все садятся в кружок

Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

Какие открытия вы сделали для себя?

Что вы будете принимать и использовать в будущем?

Вам понравился урок?

Что вам запомнилось больше всего?