



РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН  
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «БУЙНАКСКИЙ РАЙОН»  
МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ БУЙНАКСКОГО РАЙОНА»  
ул. Ленина 61, г. Буйнакс, РД, 368220, т. (87237) 2-29-00, bruo30@mail.ru

24.04. 2024 г

### Тренинговые занятия для учащихся 9, 11 классов «Лицом к лицу с экзаменом».

В последние годы экзамены в школе стали обычным делом, они начинаются чуть ли не с начальных классов и заканчиваются эпопеей выпускных, а теперь еще и единых государственных экзаменов.

Исследования показывают, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся. А с введением Государственной итоговой аттестации (ГИА) и Единого государственного экзамена (ЕГЭ) ситуация только усугубилась.

Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию невозможно (уменьшить интенсивность подготовки, изменить процедуру проведения экзамена и пр.), однако возможно воздействовать на самый важный аспект — личность выпускника.

С целью профилактики негативных эмоциональных переживаний учащихся, связанных с ситуацией подготовки и сдачи экзаменов, во всех школах района психологами в 9 и 11 классах были проведены тренинговые занятия «Лицом к лицу с экзаменом». В тренингах приняли участие **857** выпускников.

Занятия способствовали повышению сопротивления к стрессу, развитию уверенности и повышению самооценки учащихся, обучению приемам саморегуляции, снятию эмоционального напряжения и формированию объективного отношения к экзаменам.

Методист

**З. Амирханова**



