С 20 марта по 28 апреля 2014 г. МОБУ "Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции для детей и подростков" ГО "город Якутск" провело психологические практикумы с элементами тренинга по теме "Психологическая подготовка к экзаменам" для учащихся 9 и 11 классов ОУ г. Якутска. Занятиями охвачено735 учащихся из 16 образовательных учреждений.

Психологи отрабатывали с учащимися навыки эмоциональной устойчивости к стрессовым ситуациям,тренировали уверенность детей в себе, обучали саморегуляции психоэмоционального состояния, психомышечной релаксации и т.п. Подобные занятия вызывают не только активный интерес детей, но и дают практические психологические техники. Кроме того, в ходе занятий, ребята обсуждают актуальные и проблемные вопросы, возникающие у них в период подготовки к экзаменам. При групповой дискуссии каждый ученик имел возможность поделиться своим опытом подготовки и выслушать других. Участники тренингов также получили рекомендации по эффективной организации режима дня, питания и отдыха, наиболее оптимальные в предэкзаменационный период.

735 обучающихся 9 и 11 классов прошли психологическую подготовку к экзаменам, благодаря активности администрации и педагогов СОШ N 2, 6, 9, 12, 13, 16, 25, 30, 32, 33, 35, 38, МОБУ ГКГ, МОБУ "АйыКыһата", МОБУ Хатасская СОШ, МОБУ Маганская СОШ. Желаем успешной сдачи экзаменов!