

## Беседа: «Советы при подготовке к ГИА и ОГЭ».

**21.03.2019г.** в весеннем оздоровительном лагере, с учащимися 9 классов прошло психологическое занятие с элементами тренинга на тему: «Советы при подготовке к ГИА и ОГЭ»

**Цель:** ознакомление со стратегией и тактикой поведения в период подготовки и сдаче ГИА и ОГЭ.

### **Задачи:**

1. обучить навыкам саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы;
2. повысить уверенность в себе, в своих силах, сопротивляемости стрессу;
3. развивать способности к самопознанию и рефлексии собственного состояния и поведения;
4. развивать психические познавательные процессы (память, внимание, воображение, речь);
5. развивать чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.

Обучающиеся 9 классов познакомились со стратегией и тактикой поведения в период подготовки и сдаче ГИА и ОГЭ. В самом начале занятия, говорили о дереве жизни.

При подготовке и сдаче ГИА и ОГЭ необходимо не забывать его равноценные ветви: ***я могу, я хочу, я должен.*** Питать его корни полезными рекомендациями, которые обучающиеся получили в ходе сегодняшнего занятия!!!



**Желаем удачи!!!**