**"Психологическая подготовка к ЕГЭ"**

В рамках психологической подготовки к ЕГЭ с 10.11.2021 по 14.01.2021 г. педагогом-психологом лицея Кайкиной Н.Е. был проведен курс занятий для обучающихся 11 классов по программе "Психологическая подготовка к ЕГЭ", которая разработанас учетомосновных направлений работы психолога с выпускниками.

Старшеклассникам приходится решать много задач: впереди - выпускные экзамены, выбор профессионального пути. Все это, несомненно, накладывает отпечаток на эмоционально-личностное развитие. Очень важно научиться действовать самостоятельно и ответственно, владеть элементарными приемами психологической саморегуляции, навыками, необходимыми в повседневной жизни.

Любой экзамен является стрессовой ситуацией. Проведение занятий помогают выпускникам более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением. Упражнения позволяют нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ, формируют уверенное поведение на экзамене, обучают приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Удачи Вам выпускники!







