**Справка психологического сопровождения**

**педагога-психолога по подготовке выпускников к ОГЭ**

 В МБОУ «Уярская СОШ №40» осуществляется работа по психологическому сопровождению подготовки обучающихся 9 классов в соответствии с планом работы педагога-психолога.

 ***Цель профилактической работы:*** снизить уровень тревожности учащихся при подготовке к ОГЭ.

 На основании поставленной цели, реализуются следующие ***задачи:***

- оценить психологическое состояние выпускников;

- обучить навыкам саморегуляции и повышению стрессоустойчивости;

- информировать родителей о формах помощи ребенку при подготовке к экзаменам.

 ***В рамках данной работы были проведены следующие мероприятия:***

 **1.** В декабре 2024 года была проведена методика по Филлипсу для определения уровня школьной тревожности старших классов в период сдачи ОГЭ.

 *Анализ школьной тревожности испытуемых производился по восьми шкалам:*

 1.Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка. Связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

 2.Переживание социального опыта- эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты(прежде всего- со сверстниками).

 3.Фрустрация потребности в достижении успеха- неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижении высокого результаты и тд.

 4.Страх самовыражения- негативное эмоциональное переживание ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

 5. Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно-публичной) знаний, достижений, возможностей.

 6.Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценкок.

 7.Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу -особенности психофизиологической организации. Снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

 По результатам проведенной диагностики в 9 -х классах преобладает повышенный уровень тревожности по следующим факторам: переживание социального стресса, страх самовыражения, ситуация проверка знаний, страх не соответствовать ожиданием окружающих, испытывает некоторые трудности в отношениях с учителями. Это, говорит о том, что некоторые ученики класса не могут справиться с волнениями о предстоящих экзаменах.

 **2.** Анализируя полученные результаты проведённой диагностики в рамках профилактической работы с 13.01.2025 года с учащимися проводятся коррекционные занятия с элементами тренинга для снятия предэкзаменационной тревожности выпускников.

 *Темы занятий:*

- «Что такое ЕГЭ и что оно значит для меня?» (1ч.);

- «Как справиться с тревожностью на экзамене» (2ч.);

- «Способы снятия нервно-психического напряжения» (1ч.);

- «Уверенность на экзамене» (2ч.);

- «Обучение приемам релаксации и снятия напряжения» (1ч.).

 Для оценки эффективности реализации программы планируется провести повторное исследование эмоционального состояния и психологической готовности обучающихся 9-х классов к сдаче ОГЭ.

 **3.** Проведены индивидуальные консультации родителей выпускников по темам: **«**Чем вы можете помочь своему ребёнку в период подготовки», «Особенности подросткового возраста», ««Как справиться со стрессом», «Темперамент ребёнка и формы общения с ним».

 ***В продолжении по работе с выпускниками 9-х классов запланированы следующие мероприятия:***

1. Просмотр тематических видеороликов с целью обеспечения психологической и эмоциональной устойчивости выпускников (мотивация, страхи, энергия, лень и прокрастинацию и т.д.) ( февраль, март, апрель);

2. Определение профессиональных предпочтений учащихся (опросник профессиональных предпочтений, дифференцированный диагностический опросник Климова)(февраль);

3. Диагностика профессиональных склонностей(опросник Л.Йовайши, модификация Г.В. Резанкиной);

4. Выступление на родительских собраниях «Помощь семьи в профессиональной ориентации выпускника» (март);

 5. Диагностика «Психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов» (М.Ю.Чибисова) (март);

6. Методика «Школьная ситуативная тревожность (СТ)» Спилберга (апрель);

7. Индивидуальное консультирование выпускников и их родителей (по запросу).

04.02.2025 г.

Педагог-психолог МБОУ «Уярская СОШ №40» О.Г.Грушкина