**Аналитическая справка**

**о проведении профилактической работы по снятию стрессоустойчивости обучающихся 9 класса во время подготовке к ОГЭ**

**в МОБУ ООШ № 81 г.Сочи имени Быковой М.А.**

Цель: оценка психологического состояния выпускников, проведение профилактической работы по снижению тревожности учащихся, информирование родителей о формах помощи ребенку при подготовке к экзаменам. Причина исследования: психологическое сопровождение обучающихся при подготовке к ОГЭ.

В рамках данной работы были проведены следующие мероприятия.

14.11.2020 - проведено внеклассное мероприятие с элементами тренинга « Как подготовится к экзаменам и сохранить здоровье» предназначенное для обучающихся, которым предстоят экзамены. Данное мероприятие носило практическую направленность, поскольку помогло увидеть проблему сохранения здоровья в условиях стрессовой ситуации, связанной со сдачей экзаменов.

**Цель:** обучение навыкам саморегуляции и повышение стрессоустойчивости.

В заключительной части ребята сделали выводы:

- Здоровье можно сохранить с помощью своих собственных усилий.

В заключительной част данного мероприятия ( рефлексия/ обратная связь) оценили мероприятие по 2х бальной системе:

1. Актуальность темы- 2 б- 100 %; 2. Цели понятны –2 б- 100%; 3. Продуктивность работы –2 б- 100%; 4. Объем фактического материала по данной теме – 2 б -100%; 5. Отметка организатору - 2 б -100%.

**19.11.2020г. – диагностика по уровню тревожности**

Объект исследования - учащиеся 9 класса МОБУ ООШ № 81 г.Сочи имени Быковой М.А., классный руководитель – Курасова Т.В.

**Методика:** Опросник Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина (оценка ситуативной и личностной тревожности)

Задачи исследования:

1.Определить уровень ситуативной и личностной тревожности обучающихся;

2.Интерпретировать полученные данные и сформулировать выводы.

Среди негативных переживаний среди выпускников тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении.

С целью оценки психологического состояния выпускников, проведения профилактической работы по снижению тревожности учащихся, информированию родителей о формах помощи ребенку при подготовке к экзаменам, педагогом-психологом была проведена следующая работа.

Среди учащихся 9 класса ( 23 обучающихся из них 2 ребенка со статусом ОВЗ и 1 ребенок –инвалид) был проведен Опросник Ч.Спилбергера по определению уровня ситуативной и личностной тревожности. В опросе участвовало 23 обучающихся из них 2 ребенка со статусом ОВЗ и 1 ребенок –инвалид. Анализ ответов учащихся показал:

**Ситуативная тревожность (СТ)**

* низкий уровень ситуативной тревожности имеют 10% учащихся;
* средний уровень ситуативной тревожности имеют 80% учащихся;
* высокий уровень ситуативной тревожности имеют 10% учащихся.

**Личностная тревожность (ЛТ):**

* низкий уровень личностной тревожности имеют 11% учащихся;
* средний уровень личностной тревожности имеют 34% учащихся;
* высокий уровень личностной тревожности имеют 55% учащихся.

Главными направлениями психокоррекционной работы с тревожными учащимися является следующее:

1. Развитие правильной адекватной самооценки и уровня притязаний способствующих успешности обучения в школе; 2. Формирование необходимых учебных умений и навыков; 3. Воспитание правильного отношения к результатам своей деятельности, умения правильно оценить их, опосредованно относиться к собственным успехам, не бояться ошибок, использовать их для развития деятельности; 4. Формирование правильного отношения к результатам деятельности других детей; 5. Развитие ориентации на способ деятельности; 6. Расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

**Рекомендации по результатам исследования:**  Обучающимся с высоким уровнем тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Обучающимся с низкой тревожностью, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, вырабатывание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

**Педагогам:**

1. Укрепить самооценку выпускника. 2. Помочь подростку поверить в себя и свои способности. 3. Помочь избежать возможных ошибок. 4. Информировать выпускников о процедуре прохождения экзамена. 5. Подключить родителей в оказании помощи и поддержке выпускников. 6. При подготовке учитывать индивидуальные психофизиологические особенности выпускников.

**Родителям:**

1.Избегать подчеркивания промахов ребенка. 2.Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах. 3. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

**Обучающимся:**

1.Заранее ознакомиться с особенностями процедуры сдачи экзамена. 2.Ознакомиться с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации. 3.Распланировать режим дня. 4. При подготовке менять умственной деятельности на двигательную. 5. Ставить перед собой посильные цели.

Выводы: необходимо продолжить работу по психологическому сопровождению ОГЭ по годовому плану. Провести тренинги и внеклассные мероприятия по снятию тревожности. Провести беседы и занятия по изучению приемов быстрого запоминания, упражнения по совладению экзаменационной тревожности. Подготовить буклеты по данной теме обучающимся, родителям, педагогам.

Педагог-психолог: Белокурова И.В.

19.11.2020 г.