

**Отчет о проведении мероприятий в МБОУ СОШ с. Взморье  
по психологической готовности выпускников к сдаче ГИА в 2022 году**

ОО	№	Мероприятие	Дата	Тема	Кол-во участников	Общий вывод
МБОУ СОШ с. Взморье Долинского района Сахалинской области	1	Тестирование	21.01.22	«Психологическая готовность к сдаче экзаменов»	15	Низкий Уровень Тревожности – 46% (7ч.) Средний УТ – 33% (5ч.) Высокий УТ – 20% (3 ч.)
	2	Тренинговое занятие	28.01.22	«Прощай напряжение!»	15	Обучались снимать напряжение приемлемым способом
	3	Мини-лекция	07.02.22	«Как готовиться к экзаменам?»	9	Познакомились в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам: <i>как подготовиться психологически?; что делать, если устали глаза?; режим дня; питание; как запомнить большое количество материала?; закономерности запоминания; условия поддержки запоминания.</i>
	4	Мини-лекция	16.03.22	«Как вести себя во время экзамена?»	11	Форма одежды во время экзамена. Рекомендации по поведению до и в момент экзамена
	5	Тренинговое занятие	18.04.22	Способы снятия нервно-психического напряжения»	15	Познакомились с понятием «саморегуляция» и были предложены эффективные способы снятия нервно-психического напряжения
	6	Тренинговое занятие	28.04.22	«Экзамены – не война, с них возвращаются»	14	Учились разряжать негативные эмоции
<b>Работа с родителями</b>						
	1	Методические рекомендации родителям	09.02.22	«Психологическая поддержка ребенка»	15	В ходе подготовки к экзаменам родители учащихся нередко используют тактику запугивания. Такая тактика не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые ребенок не может самостоятельно преодолеть. Данная тактика не

						работает. Чем чаще мы говорим о неуспехе ребенка, тем больше мы его сами на этот неуспех программируем. <b>10 фраз, которые нельзя говорить ребенку перед экзаменами</b>
	2	Тренинг	04.05.22	«ГИА без проблем»	15	Предложить несколько упражнений, направленных на снижение родительской тревожности перед выпускными экзаменами, поскольку родительские положительные эмоции - один из главнейших факторов успешной сдачи экзамена и психологического здоровья ребенка.

**На конец апреля 2022года, согласно повторному тесту:**

**60% (9ч.)- Низкий Уровень Тревожности;**

**26% (4ч.) – средний УТ;**

**13% (2 ч.) – высокий УТ.**

**Вывод: 86% учащихся психологически готовы к сдаче ГИА. До 23 мая будут продолжаться психологические консультации**