**СПРАВКА**

**по проведенному анкетированию в 9-х классах**

**на тему: «Самооценка психологической готовности к ОГЭ».**

*Присутствовало 30 учащихся.*

*Провела педагог-психолог Богачёва М.К.*

*Методика Чибисовой М.Ю.*

*Материал: распечатанные анкеты на каждого учащегося, ручки, карандаши.*

Цель: Оценить и скорректировать психологические трудности, с которыми могут

 столкнуться выпускники.

 В ходе обработки анкет выявляю из трех составляющих психологической готовности к ОГЭ следующие результаты:

1. Осведомленность и умелость - Высокий уровень – 70%

в процедурных вопросах сдачи ОГЭ - Выше среднего – 30%

1. Способность к самоорганизации - Высокий уровень – 10%

и самоконтролю - Выше среднего – 50%

 - Средний уровень – 40%

1. Экзаменационная тревожность - Низкий уровень – 35%

 - Выше среднего – 25%

 - Средний уровень – 40%

1. Мини лекция на тему: «Как справиться с волнением перед контрольной работой, экзаменом или выступлением». Не забывайте – чем больше мы знаем, тем меньше мы волнуемся. Попробуйте не только заучить требуемый материал, а разобраться в нём.

Рекомендации:

1. Готовьтесь к экзаменам в соответствии со своими биологическими ритмами (кому-то утром лучше сесть за подготовку, кому-то вечером). Главное, соблюдайте режим здорового сна, спите не менее 8 часов в сутки.
2. Справиться с чрезмерным волнением может помочь выполнение двух простых упражнений: а) Визуализация – перенесите себя в будущее, когда предстоящее событие уже позади. б) Усиление страха – заставьте себя волноваться, запишите эти волнения на бумагу, потом разорвите и выбросите написанную бумагу.

Педагог – психолог Богачёва М.К.

14.03.2019г.