**Аналитическая справка**

**по результатам работы педагога-психолога**

**по психологическому сопровождению**

**обучающихся 11 класса МКОУ «СОШ №2»**

**проходящих государственную итоговую аттестацию.**

**2017-2018учебный год.**

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости разработки программы психологического сопровождения, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Целью психологического сопровождения выпускников 11 класса является отработка стратегии и тактики поведения учащихся, родителей, педагогов в период государственной итоговой аттестации, обучение навыкам саморегуляции и самоконтроля; повышение уверенности в себе и своих силах.

Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзаменов, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

В нашей школе психологическое сопровождение выпускников при подготовке к ЕГЭ ведется по следующим направлениям:

Диагностика

Просвещение

Консультирование

Коррекция.

Начальным этапом работы является диагностика уровня тревожности учеников, психологической готовности к экзаменам. С этой целью в октябре 2017 года проведено анкетирование «Готов ли ты к ЕГЭ» в 11 «а» классе, а в ноябре – анкетирование «Готовность к сдаче экзамена» Результаты анкетирования показали, что большая часть учеников испытывает тревогу и страх перед экзаменами, а свою подготовку к ним считает недостаточной.

По запросу классного руководителя 11 класса Рамазановой Л.А., обеспокоенной высоким уровнем тревожности учащихся ее класса, было проведено дополнительное исследование эмоционально-волевой сферы. Анализ ответов показал, что ученики хорошо себя чувствуют в школе, удовлетворены общением с педагогами, удовлетворительно оценивают общую подготовку к ЕГЭ в классе, однако большинство ребят испытывают волнение и страх в связи с предстоящими экзаменами. **Отрицательное отношение к ЕГЭ выявлено у 67% учащихся.**

По результатам исследований были проведены консультации с учителями-предметниками, классным руководителем

С предметниками Газимагомедовой М.Б., Рамазановой Л.А., Гасанбековым А.Г., Балгуевой А.М., и другими учителями были проведены беседы на тему: «Решение конфликтов и споров», «Как повысить качество подготовки к ЕГЭ».

Одним из существенных аспектов психолого-педагогического сопровождения выпускника, на мой взгляд, является ознакомление родителей со способами правильного общения с ним, оказания ему психологической поддержки, создания в семье благоприятного психологического климата. Работа с родителями нацелена на повышение осведомленности родителей и формирование реалистичной картины экзамена, снижение родительской тревоги. Родители выпускников были ознакомлены с приемами предупреждения стресса во время подготовки к экзаменам.

**На родительских собраниях были даны советы как себя вести с детьми выпускниками. Также были даны рекомендации «Режим дня выпускника в период экзаменационной сессии».**

**Для родителей, учащихся и учителей разработаны памятки и рекомендации.**

* **Что такое ЕГЭ**
* **Как помочь ребенку сдать ЕГЭ**
* **Как вести себя во время экзаменов.**

**Способы снятия нервно-психического напряжения .**

Практикум по саморегуляции учащихся

Рекомендую упражнения на релаксацию:

\* Настройка на определенное эмоциональное состояние (вспомни то место, где ты был счастлив).

\* «Улыбка». (Упражнение на улыбку помогает снять мышечное напряжение. Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы

\* «Точечный массаж» ( Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами).  
«Конфета во рту» (Возьми с собой на экзамен конфету).

\* Дыхательное упражнение

Сядьте удобно. Сконцентрируйте внимание на дыхании.

1 фаза (4—6 сек.): глубокий вдох через нос;

2 фаза (2—3 сек.): задержка дыхания;

3 фаза (4—6 сек.): медленный, плавный выдох через нос;

4 фаза (2—3 сек.): задержка дыхания и т. д.;

Упражнения выполняются 2—3 минуты.

\* Аутогенная тренировка (3–5 минут)

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе. Мысленно повторите 5–6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5–6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

С учащимися 11 «а» класса проведены психологические занятия с элементами тренинга. С  их помощью решаются задачи, актуальные для старшеклассников в период сдачи ЕГЭ: повышение сопротивляемости стрессу; отработка навыков поведения на экзамене; развитие уверенности в себе; развитие навыков самоконтроля; развитие навыков саморегуляции; обучение приемам снятия нервно-мышечного напряжения; помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок; обучение приемам  эффективного запоминания.

Ученики 11 «а» класса в декабре 2017 года с интересом прослушали мини-лекцию **«Память и приемы запоминания»;** делали выводы, какую роль при сдаче экзаменов играет стресс устойчивое поведение. В ноябре на занятии с элементами деловой игры **«Я иду на ЕГЭ»** ученики 11 «а» класса продемонстрировали психологическую готовность к сдаче экзаменов, попробовали проявить себя в различных проблемных ситуациях экзамена. А рисуночный тест **«ЕГЭ – моими глазами»** дало повод убедиться в том, насколько важно правильно проинформировать учащихся о способе проведения экзамена, не травмируя психику ребёнка. Психолог школы провел профориентационную экскурсию в Избербашский МРСО СУ СК РФ по РД, где была проведена беседа со старшим следователем Магомедовым Р.Г. на тему «Выбор профессии», он ознакомил учащихся с работой следственного комитета, так как некоторые учащиеся собираются поступать в высшую милицейскую школу.

В январе 2018 года на занятии **«Как психологически подготовиться к экзамену »** ученики 11 «а» класса имели возможность отработать навыки уверенного поведения, получили информацию о негативном влиянии отрицательных эмоций на мыслительную деятельность, на занятии «**Как бороться со стрессом**». В практической части занятия были даны памятки по снятию стрессовой ситуации во время экзамена.

Занятия направлены на ознакомление с сущностью, процедурой и спецификой ЕГЭ, осознание индивидуального стиля деятельности и выработку личной стратегии подготовки к ЕГЭ. Хороший результат, по отзывам учащихся, дает репетиция предстоящего тестирования. Это помогает снять повышенную тревожность и выявить проблемы ученика.

Наряду с занятиями было организовано индивидуальное информирование и консультирование всех участников образовательного процесса по вопросам, связанным с ЕГЭ. Эта форма работы в большей степени подходит для тех детей, чьи трудности имеют личностный характер. В  процессе консультаций, обучаются навыкам саморегуляции, самоконтроля.

Всего проведено **5** индивидуальных консультаций с учениками 11 «а» класса, **4** с родителями, также были проведены индивидуальные беседы с родителями детей инвалидов. Основные темы консультаций:

**- Как повысить мотивацию учебной деятельности;**

**- Как понизить тревожность- « Как преодолеть тревожность».**

**- Как помочь ребенку сдать ЕГЭ-**

С целью отслеживания результатов работы в ноябре 2017 года ребята отвечали на вопросы уже знакомой им анкеты профилактика экзаменационного стресса в 11 «а» классе **«Наставники»** - повышение эмоционального тонуса, борьба с субдепрессией.

Также после мониторинга изучения уровня тревожности и психологической готовности к экзаменам показал положительную динамику в отношении к ЕГЭ , снижение уровня школьной тревожности. Так, на начало учебного года отрицательное отношение к экзаменам составляло: **в 11 «а» классе - 67%.**

**Общий уровень психологической готовности к экзаменам на начало 2017 учебного года:**

**Средний уровень – 60%, низкий уровень – 40% в 11 «А» классе.**

**Общий уровень психологической готовности к экзаменам на январь 2018 учебного года:**

**Средний уровень – 85%, низкий уровень – 15% в 11 «а» классе.**

Подводя итог, хочется отметить, что психологическая подготовка к экзаменам способствует повышению уровня информированности, психологической готовности  учащихся, родителей, педагогов в режиме подготовки и проведения ЕГЭ, если это –  большая, длительная работа не только психолога с детьми, но и всего педагогического коллектива и родителей.

Психологом были посещены уроки в 11 «а» классе: Цель посещения – контроль за соблюдением рекомендаций психолога по работе с отдельными учащимися. Были посещены следующие уроки : английский язык – учитель Балгуева А.М., биология – Рамазанова Л.А., химия – Газимагомедова М.Б.

Рекомендации для педагогов предметников по работе с отдельными учащимися :

1.Учителям – предметникам проводить опрос, не нагнетая обстановку.

2.При неудачном ответе не одергивать, не стыдить, не упрекать и не отчитывать в присутствии класса.

3. Необходимо поддерживать ситуацию успешности. Постараться проявлять искренний интерес к каждому учащемуся.

4.Внушайте учащемуся мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностям.

Педагог-психолог Манатова А.К.