



ПАМЯТКА

«Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в период подготовки и проведения ГИА»

Сопровождение направлено на стабилизацию психоэмоционального состояния обучающихся в условиях повышенной нагрузки, а не на прямое повышение экзаменационного результата.

В фокусе работы — экзаменационная тревога как комплекс эмоциональных реакций, когнитивных искажений и нарушений саморегуляции, усиливаемых ожиданиями взрослых и страхом оценки.



Эффективность оценивается по сохранению эмоциональной устойчивости и учебной активности обучающихся в экзаменационный период.



1. Саморегуляция обучающихся: сопровождение направлено на восстановление контроля над вниманием, эмоциями и телесными реакциями в условиях экзаменационного стресса.

2. Когнитивные установки: работа фокусируется на снижении катастрофизации, жёстких требований к себе и искажённой оценки значимости экзамена.

3. Социальное давление: сопровождение снижает влияние родительских и педагогических ожиданий, стабилизируя эмоциональный фон обучающихся.

