



ВЕБИНАР - ПРАКТИКУМ

ОРГАНИЗАЦИЯ МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РАБОТЫ ПЕДАГОГОВ- ПСИХОЛОГОВ ПО ВОПРОСАМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

*Георгиева Фатима Юсуповна, старший преподаватель
кафедры психологии, педагогики и дополнительного
образования, психолог-консультант, кризисный психолог*

07.04.2026



ВЕБИНАР - ПРАКТИКУМ

МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ К ГИА

*Георгиева Фатима Юсуповна, старший преподаватель
кафедры психологии, педагогики и дополнительного
образования, психолог-консультант, кризисный психолог*

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ОСНОВА СОПРОВОЖДЕНИЯ ГИА

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012 N 273 9 (ст. 42)**
- Приказ Минтруда РФ от 24.07.2015 N 514Н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог-психолог»**
- Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 27.12.2023) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»**
- Письмо Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 10 декабря 2025 г. № 04-427 «О подготовке к проведению государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего и среднего общего образования в 2026 г.»**
- Локальные акты образовательной организации**

Смысл психолого-педагогического сопровождения



Психолого-педагогическое сопровождение - это целостная, системно организованная деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого ребенка в школьной среде.



МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Деятельность, направленная на сохранение, укрепление и развитие психического и психологического здоровья



Создание психологического климата, позволяющего формировать новые качества личности, способствующие находить психологические ресурсы для решения различных жизненных и профессиональных задач

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ППМС-СОПРОВОЖДЕНИЯ

Просвещение

Профилактика

Консультирование

Диагностика

Развитие

Коррекция

Экспертиза

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Сохранение и укрепление психологического здоровья

Мониторинг возможностей и способностей обучающихся

Обеспечение осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной сферы деятельности

Дифференциация и индивидуализация обучения

Формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни

Формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников

Выявление и поддержка одарённых детей

Выявление и поддержка детей с особыми образовательными потребностями

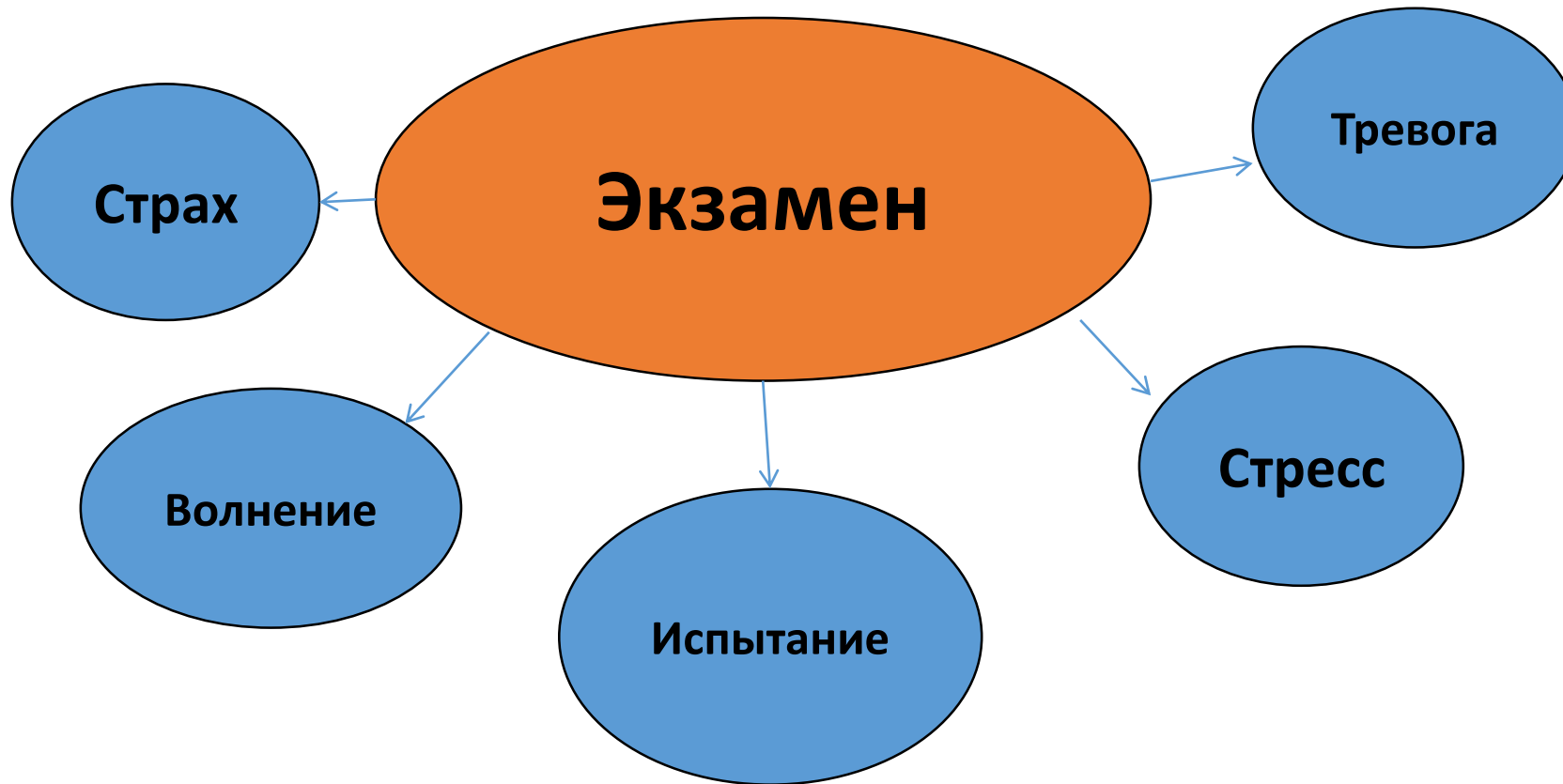
Виды и направления работ по сопровождению процесса подготовки к ЕГЭ:

- Диагностика (индивидуальная и групповая)**
- Консультирование (индивидуальное и групповое)**
- Развивающая, коррекционная работа (индивидуальная и групповая)**
- Психологическое просвещение и образование: формирование психологической культуры**
- Профилактика**
- Экспертиза (образовательных и учебных программ, проектов, пособий, образовательной среды)**



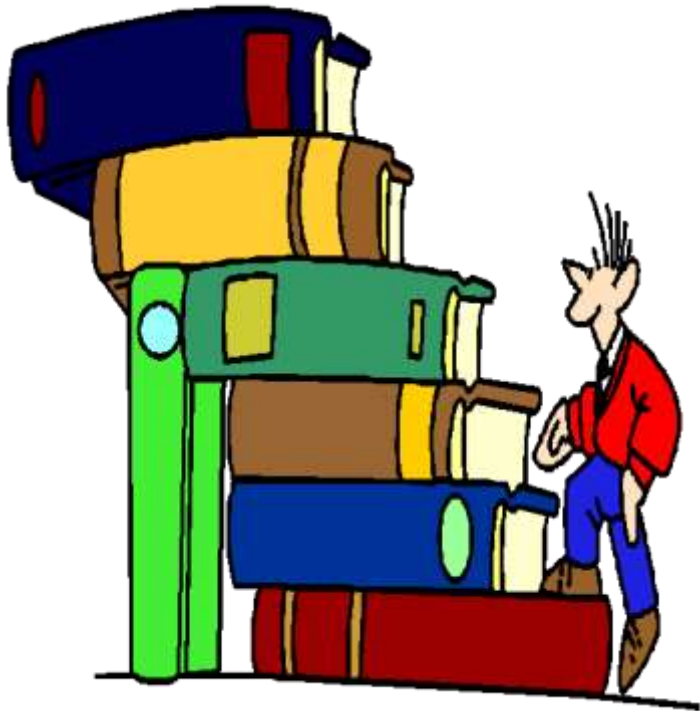
Что такое ГИА?

Государственная итоговая аттестация в форме ОГЭ (9класс) и ЕГЭ (11класс)



ЭКЗАМЕН

■ Слово **«экзамен»** В переводе с латинского означает **«испытание»**. Вот одно из значений понятия «испытание», данное в «Толковом словаре» С.И. Ожегова: **«Тягостное переживание, несчастье»**. В соответствии со значением слова, экзамен является *источником стресса, как любое переживание, несчастье.*



Из рассказа бывшей выпускницы:

«... Хорошо подготовившись, завалила очень важный экзамен. Приступ **страха** перед экзаменом был так силен, что полностью **«отключил»** мои мозги, когда я попыталась ответить. Кажется, я забыла все, что накануне отлично помнила».

Экзаменационный стресс

Причины:

- интенсивная умственная деятельность;
- нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения;
- нарушение режима сна и отдыха;
- негативные переживания



Симптомы экзаменационного стресса

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- усиление кожной сыпи
- головные боли
- тошнота
- «медвежья болезнь» (диарея)
- мышечное напряжение
- углубление и учащение дыхания
- учащённый пульс
- перепады артериального давления

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

- чувство общего недомогания
- растерянность
- паника
- страх
- неуверенность
- тревога
- депрессия
- подавленность
- раздражительность

КОГНИТИВНЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ) СИМПТОМЫ:

- чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете
- неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих)
- воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из вуза, лишение стипендии и т.п.)
- кошмарные сновидения
- ухудшение памяти
- снижение способности к концентрации внимания, рассеянность
- Стратегия работы: выработка индивидуальной стратегии подготовки и сдачи экзаменов, основанной на оптимальном использовании временного потенциала.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену
- избегание любых напоминаний об экзаменах
- уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период
- вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах
- увеличение употребления кофеина
- ухудшение сна
- ухудшение аппетита

Стратегия работы: снижение тревожности, связанной с условиями проведения экзамена, формирование адекватной самооценки, обучение навыкам саморегуляции.

Стратегия работы: снижение тревожности, формирование адекватной самооценки, обучение навыкам саморегуляции, регламентировать режима дня.

Диагностический инструментарий

Методика	Назначение	Когда проводить
Тест Филлипса	Диагностика уровня школьной тревожности	Сентябрь-октябрь, январь-апрель
Шкала личностной и ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)	Оценка ситуативной и личностной тревожности	Входная и итоговая диагностика
Методика «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк)	Диагностика тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности	Входная и итоговая диагностика
Тест «Стресс»	Оценка уровня стрессового состояния	Октябрь, апрель
Опросник психологической готовности к ЕГЭ	Оценка сформированности компонентов психологической готовности	Сентябрь, март
Методика «Шкала явной тревожности» (СМАС)	Диагностика тревожности как устойчивой характеристики	При необходимости

ГРУППА РИСКА

Группа риска	Характеристика	Особенности сопровождения
Тревожные учащиеся	Высокий уровень тревоги, склонность к беспокойству, страх оценки	Обучение дыхательным техникам, отработка навыков саморегуляции, акцент на поддержке и сильных сторонах
Неуверенные учащиеся	Заниженная самооценка, страх ошибки, ориентация на внешнюю оценку	Формирование позитивного образа себя, акцентирование сильных сторон
Немотивированные учащиеся	Отсутствие интереса, низкая учебная активность	Поиск личностного смысла, связь с будущим, работа с родителями
Учащиеся с высоким риском по СПТ	Эмоциональная нестабильность, суицидальный риск	Особый контроль, взаимодействие с родителями, межведомственное взаимодействие
Правополушные учащиеся	Преобладание образного мышления, трудности с алгоритмизацией	Обучение структурированию материала, использование визуальных опор

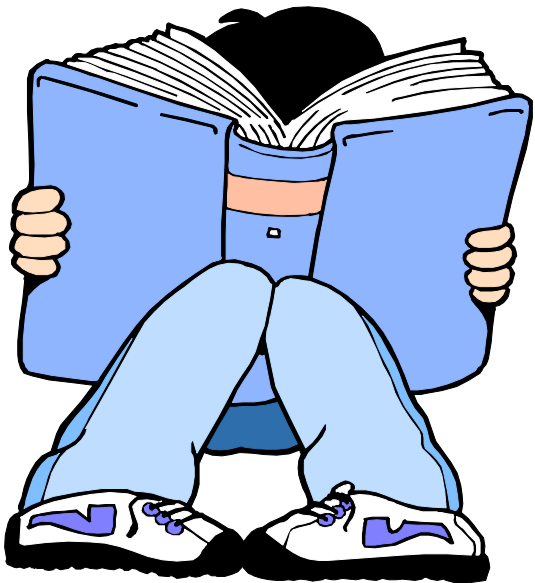
Стресс учебе не помеха...

Если знать, как с ним бороться

■ Сколько выпускников, несмотря на хорошую подготовку, отправляются на экзамены с предчувствием провала! Они мучаются бессонницей, пьют валерьянку, представляют ужасные картины, как преподаватель ставит им ненавистный «неуд». Зачем же так терзаться? К этому можно подойти философски, сказать себе: **«Ничего не случится, даже если я завалю этот экзамен, Мир не рухнет, а экзамен можно будет пересдать. Но поскольку я готовился, на успех вполне могу рассчитывать».**

Настрой на **победу**

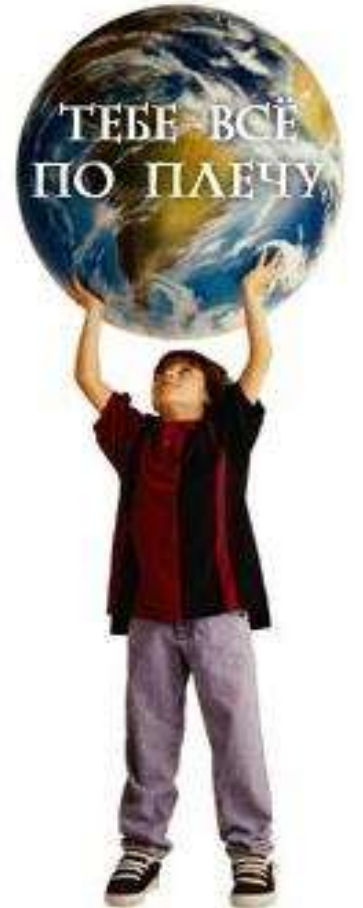
Ориентация на победу, а не на поражение очень важна. Меняется поведение, жесты, выражение лица, взгляд. Если уж вы сами не уверены в своих знаниях, как педагоги могут в них поверить?



КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

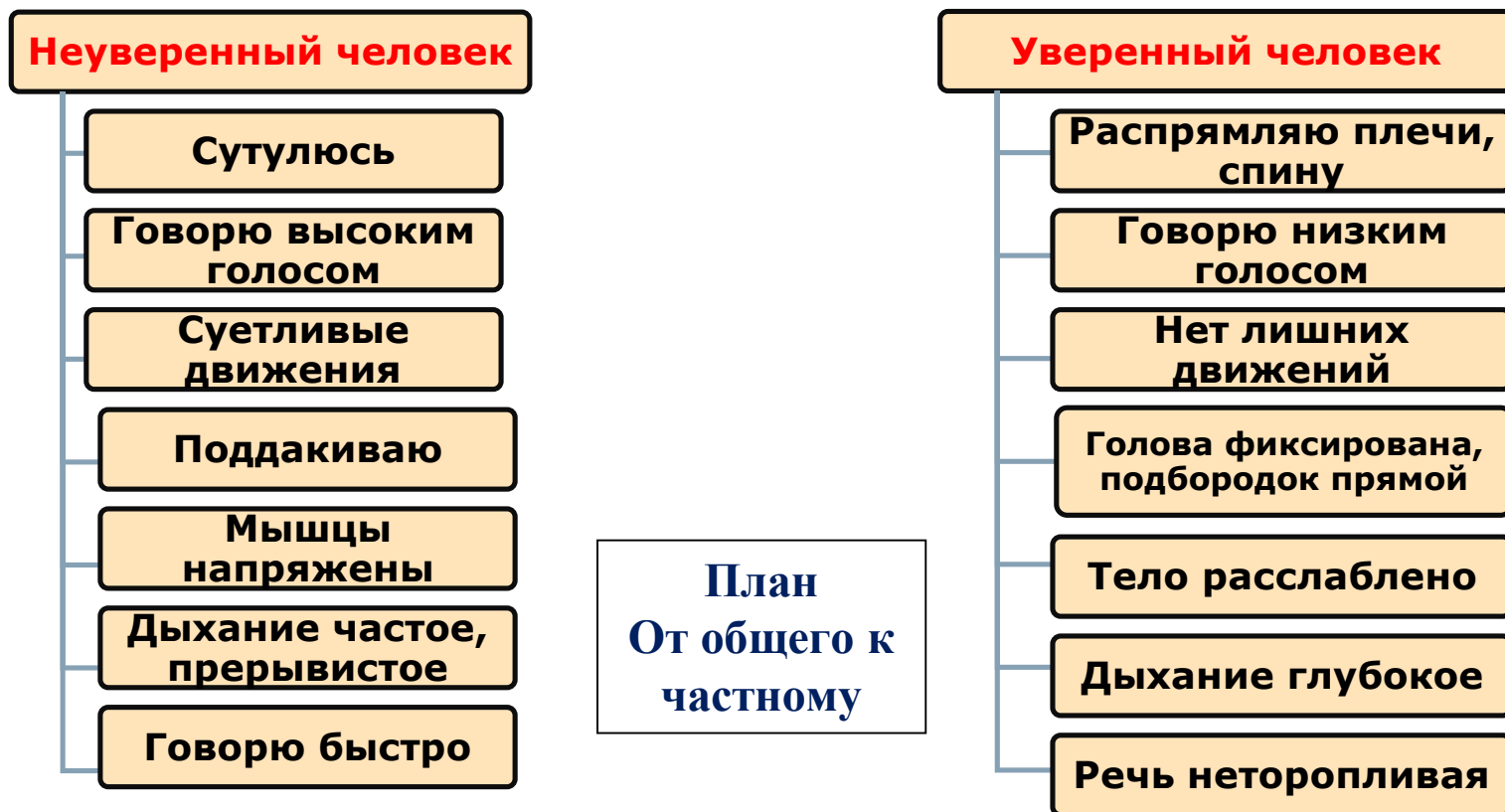
1. Приспособиться к окружающей среде

- Мощным источником стресса для учащихся, сдающих ГИА и ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий.
- Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора вам целесообразно, по возможности, побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить его достоинства и недостатки.



Способ избавления от страха общения с экзаменатором

Подумайте об экзамене, который вызывает у чувство тревоги или страха. Затем *в течение 3-х минут примите сначала признаки неуверенного человека* и скажите слова, выученный текст, формулы, стихи, которые вы должны отвечать. *Затем примите признаки уверенности и 5 минут побудьте в этом состоянии.* Произнесите выученный текст, формулы, доказательства, которые вы должны отвечать. Запомните это состояние и поймите разницу.



2. Переименование

- Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события.
- Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность.
- Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», *Не «стресс», Не «крах», а просто «тестирование».*



3. Внутренний диалог



- Часто школьников **пугает** неопределенность предстоящего события, **невозможность проконтролировать** его ход.
- Для того чтобы снизить тревожность по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, **можно поговорить** с самими собой (можно с родителями или товарищами) **о возможных стрессовых ситуациях** на экзамене и заранее продумать свои действия.
- Следует спросить себя, **какая реальная опасность таится в этом событии**, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать.
- Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

4. Систематическая десенситизация приём, при котором в воображении постепенно развивается терпимость к раздражителям

Этот метод разработан **Иозефом Вульпе** и заключается в следующем:

воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться).

- Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, вам можно составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

- Встать утром и выслушать мамины указания.
- Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
- Поездка на место проведения экзамена.
- Рассаживание по местам.
- Получение тестовых бланков.
- Заполнение бланков — титульных листов.
- Решение заданий...



- После перечисления всех тревожных ситуаций вам стоит **представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться.**
- **Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке.**
- После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

5. Настроиться на успех, удачу!



Опыт дает знания

Познания с нуля дают маневренность

Саморегуляция при стрессе

состояние нервно-психической напряженности, утомления

Способы саморегуляции

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью:

1. управления дыханием;
2. управления тонусом мышц, движением;
3. воздействия словом;
4. использования мысленных образов.

Естественные способы регуляции

- ⊙ смех, юмор, дурачество (позитивное настроение)
- ⊙ восстановление ресурсов организма (полноценный сон (+ дневной), полезная еда (мед, орехи, шоколад, травяные чаи))
- ⊙ общение с природой и животными
- ⊙ телесное расслабление (водные процедуры, массаж)
- ⊙ танцы, музыка (слушание, пение), рисование
- ⊙ прогулки на свежем воздухе, спортивные игры
- ⊙ другие способы, индивидуально подходящие для человека

Эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

Эффект восстановления (ослабление проявлений утомления)

Эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

ПРИЁМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

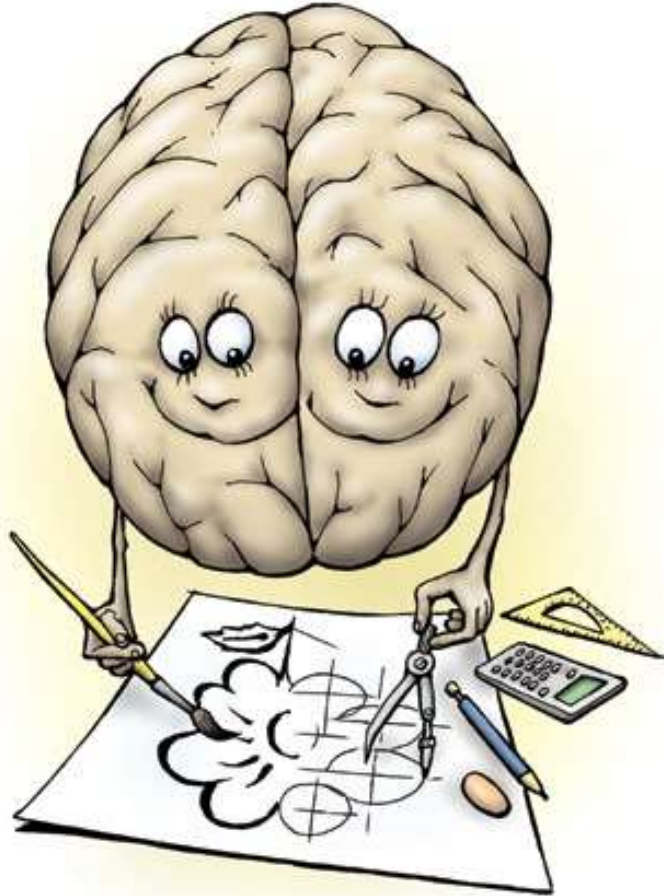


Водотерапия

Когда мы волнуемся и устаем мы сталкиваемся с проблемой – обезвоживания организма. Недостаток влаги негативно сказывается на работе нервной системы и мозга, в результате человек гораздо медленнее соображает

Но можно подготовить организм к условиям стресса. Необходимо пить воду в достаточном количестве (лучше обычную или минеральную, чай зеленый, а не кофе) Она поможет восстановить нормальную скорость течения психических процессов.

Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушария



- В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа левого (логическое) и правого (образное) полушарий. Если доминирует одно из них, то у человека снижается способность.
- Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что **правое полушарие** управляет левой половиной тела, а **левое полушарие** — правой половиной.
- Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Это упражнение можно использовать при ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

- Физическое упражнение, *влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий*, называется **«перекрестный шаг»** и проводится следующим образом.
- Имитируем ходьбу на месте, поднимая колени чуть выше, чем обычно.
- **Можно сделать это сидя**, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку.
- Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.
- **Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.**



Вариант упражнения «перекрестный шаг» в ситуации экзамена

- Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить *следующий прием*: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.
- Во время экзамена целесообразно повесить изображение креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был **изображен контрастно**: темный на светлом фоне или наоборот.



Зевота – зарядка для мозга!



- Это мнение основано на растущем числе исследований, обнаруживающих тот факт, что **зевота повышает эффективность работы ума.**
- Зевота буквально *пригоняет дополнительную кровь* непосредственно к мозгу.
- Когда вы зеваете, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что **вызывает приток богатой кислородом крови в префронтальную кору мозга.**
- Это участки мозга, которые отвечают за планирование, организацию, принятие решений и еще за множество других функций, связанных с человеческой активностью.
- **Как правильно зевать?** Во время зевка обеими руками **массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей)**, соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно **3–5 зевков.**

Поможет дыхательная гимнастика!

- **Успокаивающее дыхание** — **ВЫДОХ** в два раза длиннее вдоха.
- **Мобилизующее дыхание** — **ВДОХ** в два раза длиннее выдоха.

В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА



Упражнение № 1

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

- Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

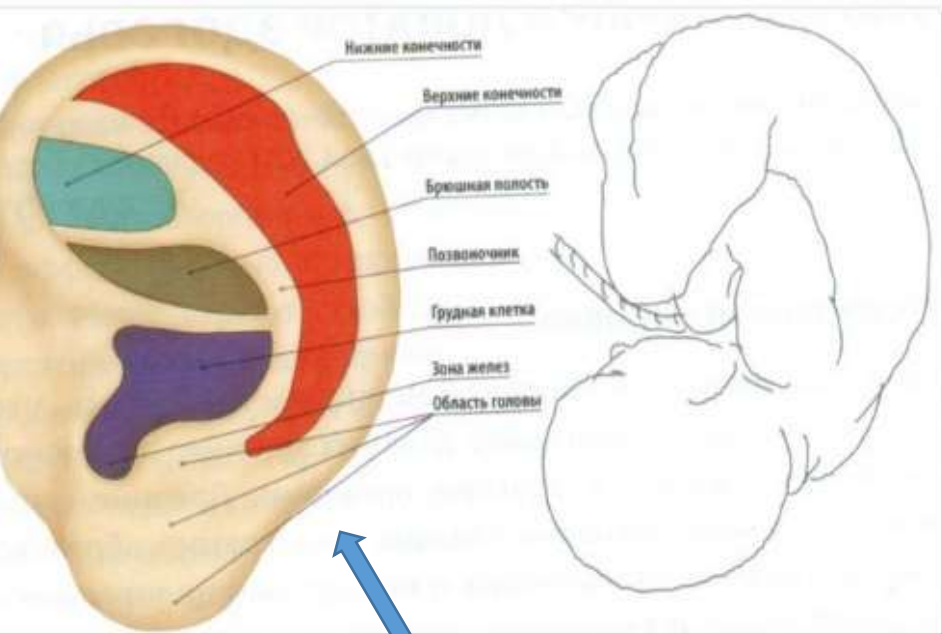
Упражнение № 2

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

- **Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.**
- **Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.**
- **Напрягите и расслабьте икры.**
- **Напрягите и расслабьте колени.**
- **Напрягите и расслабьте бедра.**
- **Напрягите и расслабьте живот.**
- **Расслабьте спину и плечи.**
- **Расслабьте кисти рук.**
- **Расслабьте предплечья.**
- **Расслабьте шею.**
- **Расслабьте лицевые мышцы.**
- **Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.**

Упражнение № 3

САМОМАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН

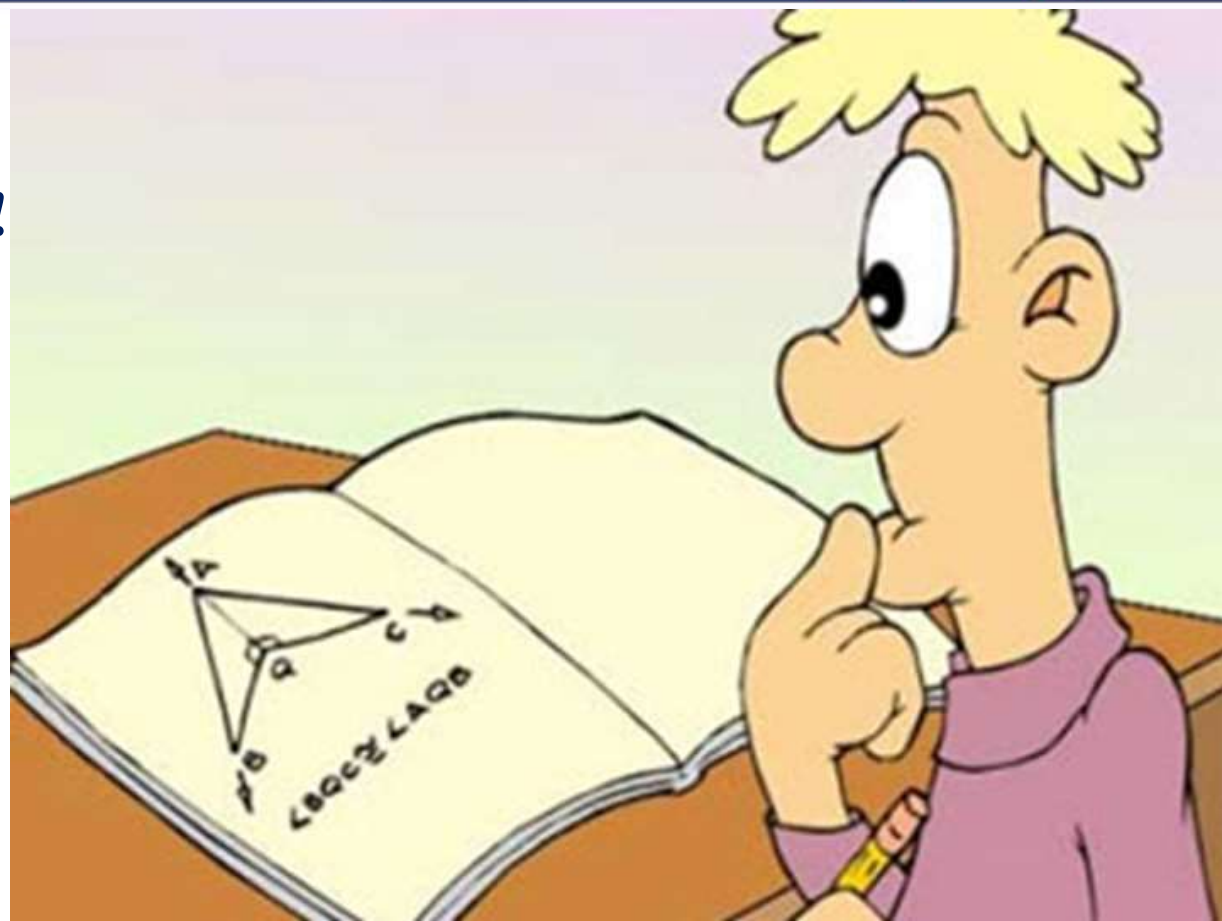


Помассируйте области мочек уха в течение 2-3 минут

- Ещё в трактатах китайской народной медицины говорилось, что в ушной раковине происходит **«скопление главных линий»**, при помощи которых наружное ухо связано с другими органами. Древние египтяне и греки считали, что ушная раковина связана с мозговыми образованиями и внутренними органами.
- Первую в мире полную топографическую карту точек и зон на коже *ушной раковины, которые являются проекцией определенных частей тела и внутренних органов*, опубликовал лионский **врач П. Ножье** в 1956 году.
- А в 1969 году он высказал гениальное предположение, полностью подтвердившееся в дальнейшем, согласно которому *ухо напоминает по своему виду эмбрион, находящийся в утробе матери, причем тело человека проецируется на ушной раковине так же, как проецируется на коре головного мозга.*

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ГИА и ЕГЭ?

- Будь внимателен!
- Не бойся!
- Соблюдай правила поведения на экзамене!
- Сосредоточься!
- Начни с лёгкого!
- Пропускай!
- Читай задание до конца!
- Думай только о текущем задании!
- Исключай!
- Запланируй два круга!
- Угадывай!
- Проверь!
- Не огорчайся!



Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ

- **МОРКОВЬ** - особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Перед экзаменом съешьте тарелку тертой моркови с растительным маслом.



Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ

- **АНАНАС** - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасе очень мало калорий (100г. - 56 кал.). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.



Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ

- **АВОКАДО** - источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т. д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно 1/2 плода.



Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ

- **КРЕВЕТКИ** - деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 г. в день. Обратите внимание: солить только после кулинарной обработки (варки или жарки).



Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ

- **ЛУК РЕПЧАТЫЙ** помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум 1/2 луковицы ежедневно.



Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ

- **ОРЕХИ** особенно хороши, если Вам предстоит умственный "марафон" (доклады, конференции, концерты).

Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.



Продукты, которые помогут успешно грызть гранит науки



- КАПУСТА – снимает нервозность



- ЛИМОН – освежает мысли и облегчает восприятие информации.



- ЧЕРНИКА – способствует кровообращению мозга.

ВЛИЯНИЕ ПИЩИ НА ЭМОЦИИ



- ПАПРИКА – способствует выделению «гормона счастья»- эндорфина.



- КЛУБНИКА - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.



- БАНАНЫ содержат серотонин –вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

ВАЖНО:

Последние 12 часов перед экзаменом **ДОЛЖНЫ** уйти на подготовку организма, а не знаний.



КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗАМЕНОМ

Успешность сдачи экзаменов во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей!

Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов...

- **Подбадривайте** детей, хвалите их за то, что они делают хорошо...
- **Повышайте их уверенность** в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность того, что он может допустить ошибку...
- **Наблюдайте за самочувствием** ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением...
- **Контролируйте режим** подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок...
- **Обеспечьте** дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал...
- **Обратите внимание** на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть разнообразным и сбалансированным...

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Окажите поддержку в любом случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Подберите подходящую одежду для экзаменов.

Необходима строгая одежда в деловом стиле, но торжественная, удобная, без броских деталей.

Ребенок не должен испытывать неприятные ощущения от одежды.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например, «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»,

«Ты знаешь это очень хорошо» ...

Поддерживать ребенка через прикосновения, совместные действия, выражения лица...

Используйте возможности, данные природой

Если Ваш ребенок «сова» — максимально используйте для подготовки к экзаменам вечернее время, если «жаворонок» — утреннее.

Пики активности приходятся на 5, 11, 16, 20, 24 часов, каждый выбирает для себя оптимальное время.

Избегайте переутомления: 40 минут работы, 10 минут отдыха.

Соблюдайте световой, воздушный и температурный режим.

Обязателен достаточный сон. В перерывах можно что-нибудь пожевать — это снимает напряжение — погулять, сделать физическую работу.

Правополушарным важно задействовать воображение, образное мышление — сравнивать, рисовать схемы, просматривать иллюстрации — так они лучше понимают и запоминают.

Левополушарным важно, чтобы все было рационально, они мыслят логически, просматривают сотни вариантов. Нужно учить их мыслить шире, не заикливаться, учить отступать, если не получается — оставить задание и потом вернуться, рассмотреть, рассмотреть.

Правила успеха на экзамене

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЕГЭ

Главные правила успеха на ЕГЭ

- 1** Занимайся регулярно: чем чаще ты выполняешь задания, тем лучше ты их осваиваешь
- 2** Когда пройдешь пробные экзамены, **подумай, чем объясняются твои ошибки и правильные ответы.** Спроси учителей и выпускников предыдущего года о типичных ошибках на ЕГЭ
- 3** Используй приемы быстрого освоения материала
- 4** Дели подготовку на **небольшие выполнимые шаги.** Ставь перед собой конкретные цели, каждую из которых можно достичь за день.
- 5** Освой приемы совладания с волнением
- 6** Используй поддержку и опыт **взрослых**
- 7** Избавляйся от «похитителей времени».



- 1. Будь внимателен.**
- 2. Соблюдай правила поведения на экзамене.**
- 3. Сосредоточься.**
- 4. Распредели время.**
- 5. Успокойся.**
- 6. Читай задание до конца.**
- 7. Начни с легкого.**
- 8. Думай только о текущем задании.**
- 9. Исключай неверные варианты.**
- 10. Оставь время для проверки.**
- 11. Следи за временем**

Будь уверен в себе!
Ты знаешь всё, что знаешь!

ЕГЭ – это важный этап в Вашей жизни, но не последний!



Советы старшекласснику, сдающему ЕГЭ

Ты не можешь изменить реальность, измени свое отношение к ней.

ЕГЭ – это важный этап в твоей жизни, но не последний!

Главное перед экзаменом – выспаться!

Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь.

Если у тебя есть маленький талисман, возьми его с собой. Он тебе поможет поверить в себя.

Ты уже прошел репетицию ЕГЭ – значит, ничего нового тебя не ждет.

Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу.

Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять.

Помни, что очень важна положительная самооценка

Постарайся поддерживать позитивное отношение к происходящему





**Стресс – это не то,
что с вами случилось,
а то, как вы это
воспринимаете.**

Г. Селье

В помощь педагогу-психологу



Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N P-193 (ред. от 26.09.2023)
"Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях" (вместе с "Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации")



<Письмо> Минпросвещения России от 26.12.2024 N 07-6324 «О направлении материалов» 1.1. Нормативно-правовая база психолого-педагогического сопровождения и психолого-педагогической помощи в образовании



Методическая копилка maam.ru





Рособрнадзор (obrnadzor.gov.ru)

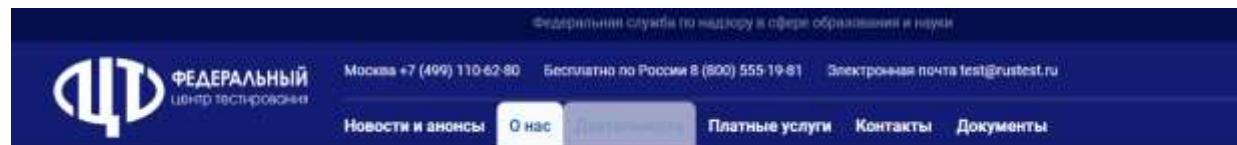


ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

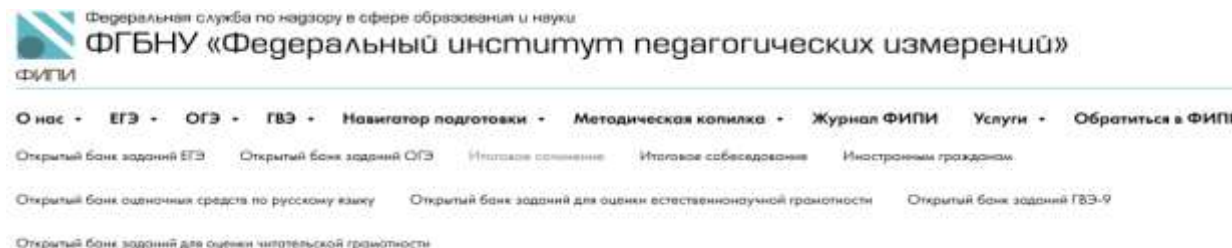
Официальный сайт Рособрнадзора



ФГБУ "ФЦТ" (rustest.ru)



ФГБНУ "ФИПИ" (fipi.ru)



"Навигатор ГИА" официального сайта Рособрнадзора (obrнадzor.gov.ru) + советы психолога



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В
СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
Официальный сайт Рособрнадзора



Телефон для справок: +7 (495) 198-92-38

Телефон доверия ЕГЭ: +7 (495) 198-93-38

О РОСОБРНАДЗОРЕ ▾ ГОС. УСЛУГИ И ФУНКЦИИ ▾ ДОКУМЕНТЫ ▾ ОТКРЫТАЯ СЛУЖБА ▾ НАВИГАТОР ГИА ▾ ПРЕСС-СЛУЖБА ▾

Главная > Навигатор ГИА

Навигатор ГИА

Новости ГИА

ГИА

Материалы для подготовки к ЕГЭ

Материалы для подготовки к ОГЭ

Материалы для учителей

Советы психолога



Уважаемые пользователи!

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки и Федеральный институт педагогических измерений подготовили Навигатор ГИА, в котором вы найдете актуальную информацию о прохождении экзаменов.

Навигатор ГИА содержит ссылки на полезные ресурсы, актуальную информацию о порядке прохождения экзаменов, а также материалы для подготовки к экзаменам. Данный ресурс будет полезен не только будущим выпускникам, но и их учителям.

Надеемся, что данный ресурс поможет вам при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

Желаем удачи!



2022
ЕГЭ
ВЫБОР БУДУЩЕГО!

ЕГЭ - ЭТО ПРО 100

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

ПРО МОТИВАЦИЮ

НАДЕЖДА СЕРЯКОВА

Национальная Академия этикета и прс
InterProtocol



2022
ЕГЭ
ВЫБОР БУДУЩЕГО!

ЕГЭ - ЭТО ПРО 100!

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

ПРО ЛЕНЬ И ПРОКРАСТИНАЦИЮ

НАДЕЖДА СЕРЯКОВА

Национальная Академия этикета и проток
InterProtocol



2022
ЕГЭ
ВЫБОР БУДУЩЕГО!

ЕГЭ - ЭТ ПРО 10

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

ПРО СТРАХИ

НАДЕЖДА СЕРЯКОВА

Национальная Академия э
InterProtocol



2022
ЕГЭ
ВЫБОР БУДУЩЕГО!

ЕГЭ - ЭТО ПРО 100!

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

ПРО ЭНЕРГИЮ

НАДЕЖДА СЕРЯКОВА

Национальная Академия этикета и протокола
InterProtocol



2022
ЕГЭ
ВЫБОР БУДУЩЕГО!

ЕГЭ - ЭТО ПРО 10

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

ПРО ПАМЯТЬ

НАДЕЖДА СЕРЯКОВА

Национальная Академия этикет
InterProtocol



2022
ЕГЭ
ВЫБОР БУДУЩЕГО!

ЕГЭ - ЭТ ПРО 10

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

ПРО ВРЕМЯ

НАДЕЖДА СЕРЯКОВА

Национальная Академия э
InterProtocol



2022
ЕГЭ
ВЫБОР БУДУЩЕГО!

ЕГЭ - ЭТО ПРО 100

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

ПРО ЦЕЛИ

НАДЕЖДА СЕРЯКОВА

Национальная Академия этикета и
InterProtocol



2022
ЕГЭ
ВЫБОР БУДУЩЕГО!

ЕГЭ - ЭТО ПРО 100!

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

ПРО УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

НАДЕЖДА СЕРЯКОВА

Национальная Академия этикета и протокола
InterProtocol





Реестр психодиагностического инструментария для деятельности педагога-психолога



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Методическое сопровождение специалистов, работающих с семьями, принявших детей, возвращенных из зон боевых действий



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Федеральные документы и материалы



Министерство образования и науки
Краснодарского края

Обратная связь



Яндекс Формы

Коллеги, добрый день!

Перед завершением нашего мероприятия прошу уделить 7-10 минут для очень важного анкетирования.

Оно полностью анонимно — мы не собираем ваши персональные данные. Нужны только ваши **честные мнения и оценки**.

Цель — понять ваши реальные профессиональные трудности, запросы на поддержку и увидеть, как мы, Институт развития образования, можем стать для вас более полезными.

Ваши ответы помогут скорректировать программы курсов, уменьшить бюрократическую нагрузку и внедрить действительно нужные технологии.

Пожалуйста, будьте максимально откровенны. Каждое мнение ценно и будет учтено в нашей дальнейшей работе.

Спасибо за ваше время и вклад в развитие образования региона!

Ссылка на анкету:





**Входящее анкетирование
слушателей курсов и
участников научно-
методических мероприятий**

<https://forms.yandex.ru/u/697312b890290282e006cdd6>



**Итоговый тест по итогам
модуля: «Воспитание и
профилактика»**

<https://quick.apkpro.ru/poll/156334>

ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

в социальных сетях



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!

