



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

Психолого-педагогическое сопровождение родителей и обучающихся в период подготовки и сдаче ГИА

Спикер: Бурлуцкая Кристина Александровна,
начальник отдела по сопровождению организации
психолого-педагогической помощи

СУРГУТ, 2026

Факторы стресса при подготовке к ГИА





Приказ департамента образования Администрации города от 12.02.2024 № 12-03-6/4 «Об утверждении комплекса профилактических мероприятий, направленных на повышение стрессоустойчивости учащихся, в том числе в период подготовки и проведения государственной итоговой аттестации»

- ☐ повышение стрессоустойчивости и жизнестойкости учащихся, формирование успешности и уверенности в своих силах
- ☐ психологическая диагностика эмоционального состояния (до 20 сентября, до 20 апреля)
- ☐ реализация плана индивидуального психолого-педагогического сопровождения
- ☐ организация психолого-педагогического и социального сопровождения детей в трудной жизненной ситуации, в том числе проживающих в семьях, находящихся в социально-опасном положении





Рекомендации классным руководителям по взаимодействию с родителями учащихся в период подготовки и сдаче к ГИА

Оценка психологической готовности

Формирования навыков стрессоустойчивости и саморегуляции

Формирования навыка планирования



Оценка психологической готовности

Анкетирование учащихся выпускного класса (когда ты думаешь о предстоящих экзаменах на сколько у тебя повышается тревога? На сколько ты уверен об успешной сдаче экзамена? С кем ты обсуждаешь предстоящие экзамены? Как часто? и т.д.)

Уделять внимание тем учащимся, которые нуждаются в поддержке (доступность для общения; акцент на «чем я могу тебе сейчас помочь?»; избегание слов: «Это всего лишь экзамен»)



Формирование навыков стрессоустойчивости и саморегуляции

Техники самопомощи при страхе, апатии, тревоге, нервной дрожи (для снятия мышечного напряжения полезны активные движения, физическая активность и вовлечение в целенаправленную деятельность и пр.)

Дыхательные техники, переключение внимания (дыхание по квадрату, техника 5-4-3-2-1 и пр.)





Формирование навыков планирования

Снижение эмоциональной нагрузки за счет понимания формулы:

Цель – Задачи – Результат

Планирование отдыха! Переключение внимания

Подготовка к экзамену – это не на всю жизнь!



Рекомендации классным руководителям по взаимодействию с родителями учащихся в период подготовки и сдаче к ГИА

Оценка психологической готовности, знакомство с результатами анкетирования учащихся

Снижение тревожности у родителей (*понимание процесса ГИА; навыки стрессоустойчивости и саморегуляции*)

Помощь ребенку в планировании подготовки и сдаче ГИА (*отдых; план действий в случае, если ожидаемые результаты ГИА не оправдаются*)



Подготовка учащихся к ГИА



Чек-листы для родителей
и учащихся по подготовке к ГИА



Самопомощь: техники
стрессоустойчивости и
саморегуляции



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

Психолого-педагогическое сопровождение родителей и обучающихся в период подготовки и сдаче ГИА

Спикер: Бурлуцкая Кристина Александровна,
начальник отдела по сопровождению организации
психолого-педагогической помощи

СУРГУТ, 2026