



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

нагнетание  
обстановки  
взрослыми

стрессовый  
характер  
процедуры  
экзамена

груз  
ответственности

индивидуальные  
особенности  
ученика

сомнения  
в своих  
способностях



психические и физиологические перегрузки,  
эмоциональные срывы на экзамене,  
проблемы со здоровьем



# **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 сдачи 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 дрожжи (*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 сдачи 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