



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ



ГУ ЯО ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ И  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ «РЕСУРС»



# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ГИА УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ЧУПРОВА ЛАРИСА ВЯЧЕСЛАВОВНА,  
ГЛАВНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ГУ ЯО ЦПОИПП «РЕСУРС»



- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 42. Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации)
- Письмо Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) от 10.12.2025 № 04-427: «Рекомендуем провести работу по повышению эффективности деятельности школьных психологических служб, направленную на выработку психологических качеств, умений и навыков у выпускников, что позволит каждому участнику ГИА на экзамене успешно справляться с эмоциями и концентрировать внимание»
- Приказ министерства образования Ярославской области от 14.10.2025 № 466/01-03 «Об утверждении планов мероприятий («дорожных карт») по подготовке и проведению государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего и среднего общего образования в Ярославской области в 2026» (п. п. 7.3. Организация психологической помощи участникам ГИА-9 Центром «Ресурс»; п. п. 7.4. Организация психологической помощи участникам ГИА-11 Центром «Ресурс»)
- Письмо министерства образования Ярославской области от 19.12.2025 № 24-9929 №2025 «О проведении информационно разъяснительной работы по подготовке к ГИА и привлечении школьных психологов»
- Письмо министерства образования Ярославской области от 19.03.2026 № ИХ. «О проведении вебинара «Психологическая подготовка к ГИА участников образовательного процесса»
- Документы образовательной организации: планы, дорожные карты и т.д.



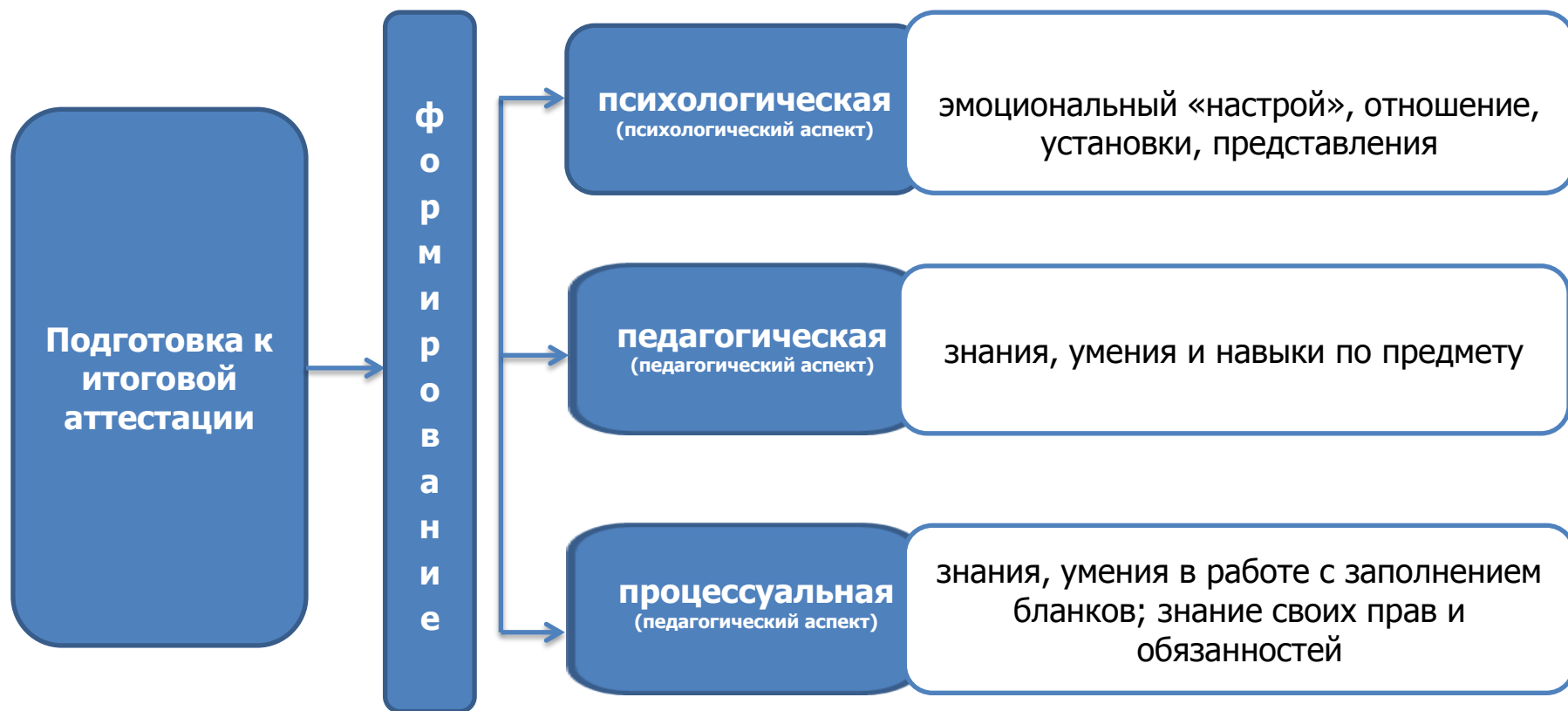
**Экзамен** (Даль В.И.) - лат. испытанье; предложение вопросов, для узнавания степени чьих-либо сведений. Не для знания, для экзамена учимся. Экзаменовывать кого-то, пытаться, испытывать, расспрашивая узнавать степень сведений его.

**Экзамен** (Ожегов С.И.) - проверочное испытание по какому-нибудь учебному предмету.

В современной школьной реальности экзамен — это оценка конечного результата, анализ соответствия уровня развития выпускников образовательному стандарту. Он показывает, насколько выпускник обладает теми компетенциями (и не только образовательными), которые обеспечат его успешность на следующем возрастном этапе. Для этой цели начали применять новую форму испытаний – **Государственная итоговая аттестация (ГИА)**

**ГОТОВНОСТЬ** - это установка, направленная на выполнение того или иного действия. Она предполагает наличие определённых знаний, умений, навыков, готовность к противодействию возникающим в процессе выполнения действия препятствиям, приписывание какого-либо личностного смысла выполняемому действию

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ВЫПУСКНИКА** - сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ГИА



Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, родителей (законных представителей), педагогов





## Цель психологической подготовки:

**выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями**

## Цель сопровождения:

**формирование системы психолого-педагогического сопровождения обучающихся при подготовке к ГИА (ОГЭ/ЕГЭ/ГВЭ), способствующей созданию социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития каждого обучающегося**



**ДО СДАЧИ  
ГИА**



**ВО ВРЕМЯ  
СДАЧИ ГИА**



**ПОСЛЕ  
СДАЧИ ГИА**



**Психологическая  
подготовка к ГИА: в  
помощь  
обучающимся**

**Психологическая  
подготовка к ГИА: в  
помощь родителям**

**Психологическая  
подготовка к ГИА: в  
помощь педагогам**



**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ**



# ПЛАН ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ГИА

## Примерный план мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению участников образовательного процесса при подготовке к государственной итоговой аттестации (ОГЭ, ЕГЭ)

Цель: создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих успешное прохождение ГИА выпускниками 9-11-х классов

- Задачи:
1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ГИА: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.
  2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
  3. Содействие адаптации обучающихся к процессу проведения ГИА.
  4. Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, обучающихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Направления деятельности по психолого-педагогическому сопровождению:

- диагностическое;
- консультативное;
- профилактическое;
- коррекционно-развивающее;
- просветительское;
- организационно-методическое.

№ п/п	Мероприятия по реализации основных направлений деятельности	Формы работы	Объект	Сроки	Ответственные	Итоговая документация
1.	<b>1. Диагностическое направление</b> Цель - определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям.	Индивидуальная и групповая формы работы	Обучающиеся 9, 11 классов	В течение года	Педагог-психолог	Аналитическая справка
2.	<b>2. Консультативное направление</b> Цель - формирование положительного отношения к ГИА, разрешения прогнозируемых трудностей, формирование и развитие знаний, умений					

## Примерный план педагога-психолога по подготовке учеников к осенней передаче экзаменов

Содержание работы	Планируемый результат	Срок
<b>1. Организационно-методическая работа</b>		
1.1. Разработать цикл занятий в форме психологического тренинга для учеников с проблемами психологической готовности к повторным экзаменам	- разработан цикл занятий в форме психологического тренинга для учеников с проблемами психологической готовности к повторным экзаменам;	<b>Июль</b>
1.2. Разработать методические материалы: рекомендации, памятки для учеников, педагогов, родителей по подготовке к повторной передаче экзаменов	- составлен банк методических материалов и памяток по психологическому сопровождению учеников к повторной передаче экзаменов;	
1.3. Оформить наглядные материалы для учеников и родителей по подготовке к повторной передаче экзаменов	- составлен и утвержден график работы по психологической подготовке учеников к передаче экзаменов	
1.4. Провести работу с документацией по психологическому сопровождению учеников к повторной передаче экзаменов		
<b>2. Диагностическое направление</b>		
2.1. Подобрать методики для диагностики психологической готовности учащихся к передаче экзаменов и других характеристик, способствующих успешной сдаче экзаменов	- подобраны методики для диагностики психологической готовности учащихся к передаче экзаменов и других характеристик, способствующих успешной сдаче экзаменов	<b>Июль</b>
2.2. Провести диагностику учащихся «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу» О.В. Еремича, «Готовность к ЕГЭ» М.Ю. Чибисова	- проведена диагностика учащихся, получена информация об уровне психологической готовности учеников к повторным экзаменам по трем компонентам психологической готовности	
2.3. Провести диагностику самооценки учеников по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан	- проведена диагностика самооценки, проведен анализ уровня самооценки учеников, готовящихся к передаче	
2.4. Провести диагностику по методике выявления коммуникативных склонностей учащихся Р.В. Овчаровой, тесту профессионального личностного типа Дж. Голдмана, дифференциально-диагностическому опроснику Е.А. Кримова	- проведена диагностика коммуникативных склонностей учащихся, профессиональных возможностей, проведен анализ полученных результатов	
<b>3. Цикл практических занятий с учениками</b>		
3.1. Провести цикл занятий в форме психологических тренингов, игр для учеников, чтобы развить у них самоорганизацию и самоконтроль, снять тревожность	- проведен цикл занятий в форме психологических тренингов, игр для учеников	<b>Август</b>
3.2. Провести занятия по релаксации, в основе которых ученики	- ученики приобрели навыки психофизической саморегуляции, уровень самоорганизации и	

В приложении дан примерный план мероприятий

по психолого-педагогическому сопровождению участников образовательного процесса при подготовке к государственной итоговой аттестации (ОГЭ, ЕГЭ) + Примерный план по подготовке к осенней передаче экзаменов

Своеобразие учебной деятельности каждого ребенка связано с его индивидуальными способностями: спецификой познавательных способностей, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д.

1. Диагностическая деятельность в рамках подготовки к ГИА осуществляется с целью выявления нарушений в интеллектуально-личностной сфере задолго до экзамена, что помогает скорректировать поведение выпускника в стрессовых ситуациях и определить оптимальные условия обучения
2. Психологическая диагностика проводится на каждом этапе психологического сопровождения. Уже в начальной школе необходимо выделять группы детей, которые испытывают трудности в обучении (ранняя диагностика на выявление обучающихся, испытывающих трудности в обучении)
2. Диагностика помогает отслеживать динамику эффективности психолого-педагогического сопровождения

В приложении дан перечень рекомендуемого психодиагностического инструментария для определения трудностей в обучении

**Консультативная деятельность** — это оказание помощи обучающимся, их родителям (законным представителям), педагогам и другим участникам образовательного процесса в вопросах развития, воспитания и обучения посредством психологического консультирования и просвещения

**Цель консультирования при психологической подготовке к ГИА:**

1. формирование у обучающихся и их родителей (законных представителей), педагогических работников и руководителей знаний о проблемах, возникающих у обучающихся при подготовке к ГИА, и желания преодолеть трудности обучения
2. создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта



## **Цель: составление системы работы с обучающимися «групп риска», испытывающими трудности обучения**

Основные направления коррекционно-развивающей работы психолога:

- развитие познавательной сферы обучающихся (мышления, внимания, памяти, воображения и т.д.)
- формирование адекватной самооценки, снятие тревожности
- развития произвольности, навыков самоорганизации и самоконтроля
- обучение способам снятия эмоционального и физического напряжения и релаксации
- повышение стрессоустойчивости
- актуализация внутренних ресурсов

## КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА

### ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ/ТРЕНИНГИ

формирование личностно-смысловой позиции к ГИА, адекватной самооценки, уверенного поведения (постановка реалистичных целей, копилка достижений, похвала, развитие позитивного мышления)

развитие навыков самоорганизации, самоконтроля (тайм-менеджмент; планирование, управлением временем, определение целей и приоритетов)

обучение способам снятия напряжения и релаксации, повышение стрессоустойчивости

развитие познавательной сферы (мышления, внимания, памяти, воображения)

актуализация внутренних ресурсов (творческие упражнения, медитация, музыкальная терапия, терапия природой, физическая активность)

На сайте Центра «Ресурс» <https://resurs-yar.ru/c/d/145/273/4915/#catalog> выложены рекомендуемые информационно-методические материалы для работы с обучающимися, родителями (законными представителями), педагогами



## Упражнения (формирование личностно-смысловой позиции)

1. Упражнение «Ассоциации» со словом «экзамен»
2. Далее – инструкция: «Попробуйте дать цветовой окрас ассоциативному слову» или «попробуйте определить положительное/отрицательное/нейтральное значение ассоциативного слова»
3. Если данные упражнения проводятся в группе, то можно построить **наглядный график**, где будет представлены столбики с количеством положительных/отрицательных/нейтральных значений всей группы
4. Можно признать, что «экзаменационный стресс» - провоцирует отрицательные эмоции (волнение, тревогу, страх) по ряду причин – можно их перечислить: интенсивная умственная деятельность, нагрузка на одни и те же мышцы при сидении, нарушение режима труда и отдыха, неуверенность в знаниях, высокие требования к результатам (сам/родители/педагоги). Важно это учитывать при подготовке и по возможности искать выход из данных ситуаций
5. Можно признать, что «волнение будет», от него до конца не возможно избавиться, т.к. ситуация ответственная, НО, важно не доводить ситуацию до критической. Здесь можно показать график выраженности стресса по Г. Селье (3 стадии)
6. Упражнение «Что мне может дать экзамен?» (в положительном ключе)
7. Упражнение «Запасная подушка»/»Если не сдам, то что.....»
8. Упражнение (на карточках) «Откровенно говоря, когда я думаю об экзаменах/когда я волнуюсь/когда думаю о переживаниях моих родителей...»



**Цель: предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, разработка конкретных индивидуальных рекомендаций для родителей (законных представителей), педагогических работников по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития**

Это подразумевает следующие направления работы:

- обучение методам психосаморегуляции
- выработку навыков мобилизации в стрессовых ситуациях
- формирование уверенности в своих возможностях
- развитие творческого потенциала

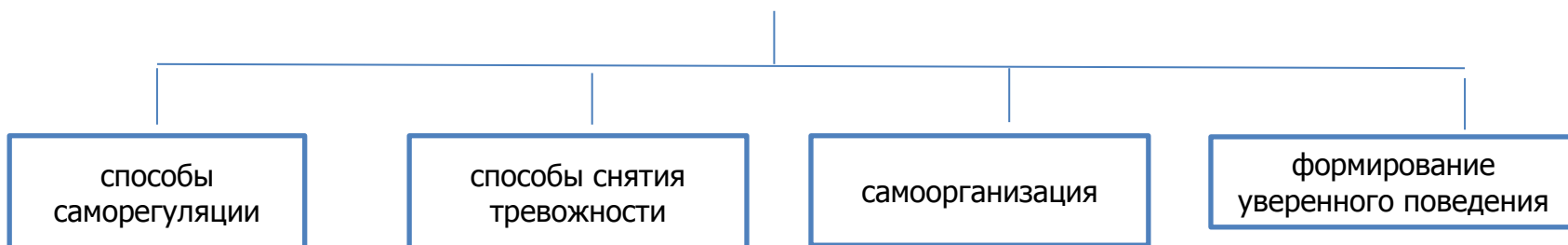
На сайте Центра «Ресурс» <https://resurs-yar.ru/c/d/145/273/4915/#catalog> выложены рекомендуемые информационно-методические материалы для работы с обучающимися, родителями (законными представителями), педагогами



## ПСИХОПРОФИЛАКТИКА



### ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ/ТРЕНИНГИ



На сайте Центра «Ресурс» <https://resurs-yar.ru/c/d/145/273/4915/#catalog> выложены рекомендуемые информационно-методические материалы для работы с обучающимися, родителями (законными представителями), педагогами

**Психологическое просвещение** – это формирование у обучающихся и их родителей (законных представителей), педагогических работников и руководителей потребности использовать психологические знания в интересах собственного развития; создание условий для личностного развития и полноценного самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности

## **Задачи психологического просвещения в рамках психологической подготовки к экзаменам:**

- информирование обучающихся и их родителей (законных представителей) о процедуре проведения ГИА
- развитие у обучающихся знаний о своих психологических особенностях и умений эффективно организовывать свою учебную деятельность в соответствии с этими особенностями
- создание условий для получения необходимых психолого-педагогических знаний и навыков, которые помогут педагогам выстроить работу с обучающимися, имеющими трудности в обучении
- ознакомление родителей (законных представителей) с проблемами детей и рекомендациями с формами детско-родительского общения, подходящими на данном этапе развития ребенка



## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ

### КЛАССНЫЕ ЧАСЫ/РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ/ПЕДСОВЕТЫ

особенности процедуры проведения ГИА

информирование о психологических особенностях детей (когнитивных, эмоциональных, поведенческих)

формирование детско-родительских отношений

оказание «скорой» психологической помощи

На сайте Центра «Ресурс» <https://resurs-yar.ru/c/d/145/273/4915/#catalog> выложены рекомендуемые информационно-методические материалы для работы с обучающимися, родителями (законными представителями), педагогами

- осознанный (осмысленный) **выбор профессии** (специальности, направления) способствует более осознанной (осмысленной) сдаче ГИА
- осознанный (осмысленный) **выбор выпускных экзаменов** способствует более осознанной (осмысленной) сдаче ГИА
- осознанный **выбор профессиональной образовательной организации** (количество проходных баллов, конкурс, условия обучения) способствует более осознанной сдаче ГИА
- осознанный (осмысленный) **выбор профессионально-образовательного маршрута** способствует более осознанной (осмысленной) сдаче ГИА





**Классный руководитель**, являясь своеобразным создателем эмоционального фона развития личности учащихся в условиях классного коллектива, может реально влиять на возможности освоения школьниками ГИА в форме ОГЭ и ЕГЭ.

- Организуя «вхождение своих учеников в современную культуру», классный руководитель помогает учащимся преодолеть тревогу перед незнакомым, непривычным и видеть в этом новом реальные возможности своего роста. А в итоге – грамотно анализировать сложившуюся ситуацию, выстраивать линию поведения, контролировать собственные реакции. Все это ребята учатся в классном коллективе, способствующем индивидуальному развитию каждого.

Для успешной работы классных руководителей с учащимися в плане подготовки к ГИА предлагается следующая **система взаимодействия классного руководителя** с родителями, школьниками, учителями-предметниками.

**Ключевыми позициями предлагаемой системы на всех уровнях взаимодействия (с обучающимися, родителями и учителями-предметниками) выступают:**

- направленность на формирование позитивного отношения к ГИА;
- осуществление постоянной связи между субъектами данной системы;
- оказание всесторонней помощи учащимся на протяжении всего периода подготовки к ГИА, во время проведения, а также после окончания процедуры;
- ориентировка учащихся на действие, как необходимое и обязательное условие успешного прохождения ГИА.



**Работа классного руководителя с обучающимися** включает следующие направления:

- вдумчивое знакомство с нормативно-правовыми документами Министерства просвещения Российской Федерации о проведении ГИА. В ходе этой работы классному руководителю необходимо выявить степень информированности школьников о ГИА и ликвидировать пробелы; организация обсуждения ГИА в рамках одного или нескольких классов. Форма проведения может быть различной: «круглый стол», дискуссия, дебаты и др. Предполагаемый итог - позитивное отношение школьников к проведению ГИА;
- проведение индивидуальной работы с отдельными обучающимися, группами детей, имеющими проблемы в обучении или претендующими на медаль.

**Работа классного руководителя с учителями-предметниками** состоит в:

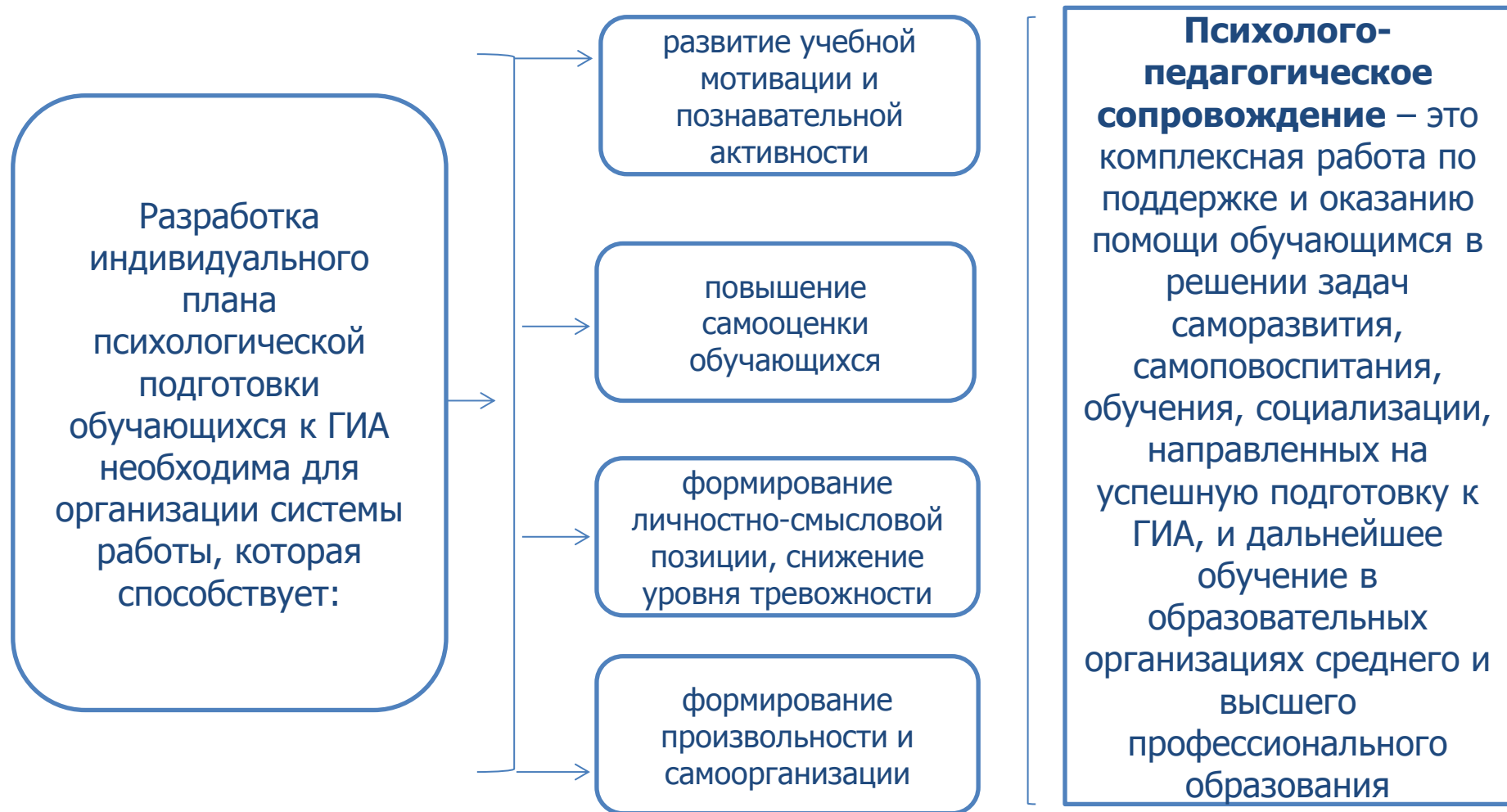
- содействии в организации систематического повторения всех важнейших разделов дисциплин и постоянного контроля блоков повторения в календарно-тематических планах;
- отслеживании наличия различных форм контрольно-измерительных материалов и обеспечение подготовки и проведения тренинга, способствующего совершенствованию у обучающихся навыка работы с КИМами;
- организации психолого-педагогических консилиумов, заседаний малого педсовета, совещаний по проблемам подготовки к итоговой аттестации, а также собеседований с учителями-предметниками;
- организации и контроле индивидуальной работы учителей-предметников с обучающимися.

**Работа классного руководителя с родителями** заключается:

- в оказании необходимой помощи при изучении нормативно-правовой базы ГИА;
- в обсуждении обязательных условий, которые может и должна обеспечить семья для успешного прохождения обучающимся ГИА;
- в обсуждении организации учебной домашней работы, режим труда и отдыха обучающихся;
- в оказании помощи, совместно с родителями, каждому выпускнику в выборе предметов для прохождения аттестации в форме ОГЭ/ЕГЭ/ГВЭ;
- необходимо учитывать роль родителей в подготовке обучающихся к ГИА; наибольший интерес и наибольшую тревогу вызывают вопросы, связанные с подготовкой к ГИА, так как ни у одного из родителей сегодняшних старшеклассников нет собственного опыта сдачи ГИА в форме ОГЭ/ЕГЭ/ГВЭ. Путь к разрешению данной проблемы - в понимании особенностей ОГЭ/ЕГЭ/ГВЭ.



**Главное участие успешной сдачи ГИА – разработка индивидуальной стратегии, способной обеспечить успех конкретному обучающемуся**



**ГОУ ЯО ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ»**

150040, г. Ярославль, ул. Некрасова, 58

8 (4852) 32-14-45; 72-20-05

<http://cpd.yaroslavl.ru>

**Центральная психолого-медико-педагогическая комиссия:**

тел. (4852) 32-14-45

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «ДОВЕРИЕ» (МУ ЦЕНТР «ДОВЕРИЕ»)**

150044, г. Ярославль, ул. Пионерская, 19

8 (4852) 55-50-64

<http://centr-doverie.edu.yar.ru/>

**Территориальная психолого-медико-педагогическая комиссия:**

тел.: (4852) 55-47-94

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ» (МУ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ)**

150014, г. Ярославль, ул. Большая Октябрьская, 122

8 (4852) 21-71-93, 45-75-07,

150054, г. Ярославль, пр-т Ленина, 26

8 (4852) 73-81-59 (диспетчер, **запись на ТПМПК**)

[http:// gc-pmss.ru/](http://gc-pmss.ru/)

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ» (МУ ППМС «ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ»)**

152901, Ярославская область, г. Рыбинск, ул. Крестовая, 9

8 (4855) 22-04-39 (**запись на ТПМПК**)

<http://ppmsrybadm.edusite.ru/>

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ "ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ": ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ №2 Г. РОСТОВ ВЕЛИКИЙ, Г. ГАВРИЛОВ-ЯМ**

152155, Ярославская обл., г. Ростов, ул. Фрунзе, 22 А

8 (48536) 7-41-81 (**запись на ТПМПК**)

<https://rostzentr.edu.yar.ru/>

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ "ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ" ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ №3 (ТУТАЕВСКИЙ МО, ДАНИЛОВСКИЙ МО, ЛЮБИМСКИЙ МО, ПЕРВОМАЙСКИЙ МО, РЫБИНСКИЙ МО, ПОШЕХОНСКИЙ МО)**

152300, Ярославская область, г. Тутаев, пр-т 50-летия Победы, 23

8 (48533) 2-15-60 (**запись на ТПМПК**)

<http://stimul-tmr.edu.yar.ru>



## Министерство просвещения Российской Федерации

<https://edu.gov.ru/press/news/?tag=ЕГЭ>

- нормативные, информационно-методические материалы по процессу подготовки и сдачи ГИА

## Федеральный институт педагогических измерений

<https://fipi.ru/>

- нормативные, информационно-методические материалы по процессу подготовки и сдачи ГИА

## Министерство образования Ярославской области

<https://portal.yarregion.ru/depts-dobr/activity/gosudarstvennaya-itogovaya-attestatsiya-gia-9-ege-11-vpr/>

- нормативные, информационно-методические материалы по процессу подготовки и сдачи ГИА

## Центр оценки и контроля качества образования

<https://www.coikko.ru/>

- нормативные, информационно-методические материалы по процессу подготовки и сдачи ГИА

## ГУ ЯО Центр профессиональной ориентации и психологической поддержки «Ресурс»

<https://resurs-yar.ru/c/d/145/273/4915/#catalog>

- психологическое сопровождение сдачи ГИА **(для специалистов)**
- психологическая подготовка к ГИА **(для обучающихся)**
- психологическая подготовка к ГИА **(для родителей)**



[Сведения об организации](#) [Разработки и материалы](#) [Вакансии](#) [Обращения граждан](#) [Контакты](#)



Официальный сайт центра «Ресурс»

*Думающие, творческие, умеющие достигать результата! Мы в тренде!*



[www.resurs-yar.ru](http://www.resurs-yar.ru)



# ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

## ИНФОРМАЦИЯ НА ЗАМЕТКУ

**ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМАТИЧЕСКИХ САЙТОВ**

<https://imobnavaiki.gov.ru/> официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ

<https://edu.gov.ru/> официальный сайт Министерства просвещения РФ

<https://obnavaiki.gov.ru/> официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки

<https://ipk.ru/> официальный сайт Федерального института педагогических измерений

<https://portal.yarregion.ru/egz-dob/> официальный сайт Министерства образования Ярославской области

<https://www.sokko.ru/> официальный сайт ГУ ЯО «Центр оценки и контроля качества образования»

<https://resurs-yar.ru/> официальный сайт ГУ ЯО «Центр профессиональной ориентации и психологической поддержки «Ресурс»

**ГУ ЯО «Центр профессиональной ориентации и психологической поддержки «Ресурс»**

150003, Ярославль, пр-т Ленина, 13/67

8 (4852) 72-95-00, 72-74-48  
root.resurs@yaregion.ru  
RESURS-YAR.RU

**БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ**

Понедельник-пятница с 9.00 до 17.00

Предварительная запись в 4852) 72-95-00

Группа «ВКОНТАКТЕ»  
[http://vk.com/prof\\_resurs](http://vk.com/prof_resurs)

ГУ ЯО «Центр профессиональной ориентации и психологической поддержки «Ресурс»

**РЕКОМЕНДАЦИИ по психологической подготовке к ЕГЭ**

ДЛЯ СТАРШАДВИЖНИКОВ

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

Ярославль 2024

## ИНФОРМАЦИЯ НА ЗАМЕТКУ

**Перечень тематических сайтов**

<https://imobnavaiki.gov.ru/> официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ

<https://edu.gov.ru/> официальный сайт Министерства просвещения РФ

<https://obnavaiki.gov.ru/> официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки

<https://ipk.ru/> официальный сайт Федерального института педагогических измерений

<https://portal.yarregion.ru/egz-dob/> официальный сайт Министерства образования Ярославской области

<https://www.sokko.ru/> официальный сайт ГУ ЯО «Центр оценки и контроля качества образования»

<https://resurs-yar.ru/> официальный сайт ГУ ЯО «Центр профессиональной ориентации и психологической поддержки «Ресурс»

**ГУ ЯО «ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ «РЕСУРС»**

150003, Ярославль, пр-т Ленина 13/67  
8 (4852) 72-95-00, 72-74-48  
root.resurs@yaregion.ru  
RESURS-YAR.RU

**БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ**

Понедельник-пятница 9.00-17.00

Предварительная запись 8 (4852) 72-95-00

Группа «ВКОНТАКТЕ»  
[http://vk.com/prof\\_resurs](http://vk.com/prof_resurs)



**Как помочь ребенку в период подготовки и сдачи ЕГЭ? Рекомендации родителям**

Ярославль, 2024 г.

**Информация на заметку**

**Перечень тематических сайтов**

<https://imobnavaiki.gov.ru/> официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ

<https://edu.gov.ru/> официальный сайт Министерства просвещения РФ

<https://obnavaiki.gov.ru/> официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки

<https://ipk.ru/> официальный сайт Федерального института педагогических измерений

<https://portal.yarregion.ru/egz-dob/> официальный сайт Министерства образования Ярославской области

<https://www.sokko.ru/> официальный сайт ГУ ЯО «Центр оценки и контроля качества образования»

<https://resurs-yar.ru/> официальный сайт ГУ ЯО «Центр профессиональной ориентации и психологической поддержки «Ресурс»

**ГУ ЯО «ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ «РЕСУРС»**

150003, Ярославль, пр-т Ленина 13/67  
8 (4852) 72-95-00, 72-74-48  
root.resurs@yaregion.ru  
RESURS-YAR.RU

**БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ**

Понедельник-пятница 9.00-17.00

Предварительная запись 8 (4852) 72-95-00

Группа «ВКОНТАКТЕ»  
[http://vk.com/prof\\_resurs](http://vk.com/prof_resurs)

Ярославль, 2024 г.

## ИНФОРМАЦИЯ НА ЗАМЕТКУ

**ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМАТИЧЕСКИХ САЙТОВ**

<https://imobnavaiki.gov.ru/> официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ

<https://edu.gov.ru/> официальный сайт Министерства просвещения РФ

<https://obnavaiki.gov.ru/> официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки

<https://ipk.ru/> официальный сайт Федерального института педагогических измерений

<https://portal.yarregion.ru/egz-dob/> официальный сайт Министерства образования Ярославской области

<https://www.sokko.ru/> официальный сайт ГУ ЯО «Центр оценки и контроля качества образования»

<https://resurs-yar.ru/> официальный сайт ГУ ЯО «Центр профессиональной ориентации и психологической поддержки «Ресурс»

**ГУ ЯО «Центр профессиональной ориентации и психологической поддержки «Ресурс»**

150003, Ярославль, пр-т Ленина, 13/67

8 (4852) 72-95-00, 72-74-48  
root.resurs@yaregion.ru  
RESURS-YAR.RU

**БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ**

Понедельник-пятница с 9.00 до 17.00

Группа «ВКОНТАКТЕ»  
[http://vk.com/prof\\_resurs](http://vk.com/prof_resurs)

ГУ ЯО «Центр профессиональной ориентации и психологической поддержки «Ресурс»

**РЕКОМЕНДАЦИИ по психологической подготовке к ЕГЭ**

ДЛЯ СТАРШАДВИЖНИКОВ

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

Ярославль 2024

## Департамент образования Ярославской области ГУ ЯО «Центр профессиональной ориентации и психологической поддержки «Ресурс»

**РЕКОМЕНДОВАНО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ** методическим советом ГУ ЯО ЦПОМОП «Ресурс» Протокол заседания № 5 от 18 декабря 2018 г.

**УТВЕРЖЕНО** распоряжением директора ГУ ЯО ЦПОМОП «Ресурс» от 20 декабря 2018г.

Председатель методического совета \_\_\_\_\_ О.В. Болшмазова

Директор \_\_\_\_\_ И.В. Кузнецова

## Дополнительная профессиональная программа – программа повышения квалификации «Психологическое сопровождение участников образовательного процесса в период подготовки и сдачи ОГЭ/ЕГЭ»

**Категория слушателей:** педагоги, педагоги-психологи, социальные педагоги, заместители директоров по учебной и воспитательной работе.

**Объем часов:** 48 час.

**Форма обучения:** очная, очно-заочная, дистанционная.

Автор-разработчик:  
Чупрова Лариса Вячеславовна,  
педагог-психолог ГУ ЯО ЦПОМОП «Ресурс»

Ярославль, 2018

## Примерный план педагога-психолога по подготовке учеников к осенней передаче экзаменов

Содержание работы	Планируемый результат	Срок
<b>1. Организационно-методическая работа</b>		
1.1. Разработать план занятий в форме психологического тренинга для учащихся с проблемами психологической готовности к повторным экзаменам.	- разработать план занятий в форме психологического тренинга для учащихся с проблемами психологической готовности к повторным экзаменам;	Июль
1.2. Разработать методические материалы: рекомендации, памятки для учителей, педагогов, родителей по подготовке к повторной передаче экзаменов.	- составить банк методических материалов и выложить по психологическому сопровождению учащихся к повторной передаче экзаменов;	Июль
1.3. Оформить выгладные материалы для учителей и родителей по подготовке к повторной передаче экзаменов.	- составить и утвердить график работы по психологической подготовке учащихся к передаче экзаменов	Июль
1.4. Провести работу с документацией по психологическому сопровождению учащихся к повторной передаче экзаменов.		
<b>2. Диагностическое направление</b>		
2.1. Подобрать методики для диагностики психологической готовности учащихся к передаче экзаменов и других характеристик, способствующих успешной сдаче экзаменов	- подобрать методики для диагностики психологической готовности учащихся к передаче экзаменов и других характеристик, способствующих успешной сдаче экзаменов	Июль
2.2. Провести диагностику учащихся «Поддержка на вы: характеристика самооценки учащихся к ЕГЭ» М.Ю. Чабанова	- провести диагностику учащихся, получить информацию об уровне психологической готовности учащихся к повторным экзаменам по трем компонентам психологической готовности	Июль
2.3. Провести диагностику самооценки учащихся по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прокопца	- провести диагностику самооценки учащихся, готовящихся к передаче экзаменов	Июль
2.4. Провести диагностику по методике выявления коммуникативных способностей учащихся Р.В. Овчинников, тесту профессионального личностного типа Д.А. Голицына, дифференциально-диагностическому опроснику Е.А. Савлова	- провести диагностику коммуникативных способностей учащихся, профессиональных возможностей, провести анализ полученных результатов	Июль
<b>3. Цели практических занятий с учащимися</b>		
3.1. Провести план занятий в форме психологических тренингов, игр для учащихся, чтобы развить у них самоорганизацию и самоконтроль, снять тревожность	- провести план занятий в форме психологических тренингов, игр для учащихся	Август
3.2. Провести занятия по рефлексии, в основе которых ученики	- ученики приобретут навыки психологической саморегуляции, умения самонаблюдения и	Август



## ЗДЕСЬ ВАМ ПОМОГУТ

ПОМОЩЬ  
СЕМЬЕ И ДЕТЯМ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
МЕДИЦИНСКАЯ  
СОЦИАЛЬНАЯ  
ПРАВОВАЯ  
ЭКСТРЕННАЯ

ЯРОСЛАВЛЬ 2024

### Справочник-путеводитель «Здесь вам помогут: психолого-педагогическая, медицинская, социальная, правовая и экстренная»

В путеводителе-справочнике представлена информация о службах Ярославской области и оказываемых ими услугах для детей разного возраста, их родителей:

- психолого-педагогической
- медицинской
- социальной
- правовой
- экстренной помощи

<https://resurs-yar.ru/upload/medialibrary/350/k8i5ybb8oua99abh8i7dbna4tfiwgdsx.pdf>



**8 800 2000 122**

НОМЕР С МОБИЛЬНЫХ **124**

**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

В целях информирования детей и их родителей (законных представителей) о работе двух номеров детского телефона доверия (8-800-2000-122 и 124) на территории Ярославской области в период с 16 по 22 февраля 2026 года проводилась **Неделя информирования о детском телефоне доверия** (письмо министерства образования Ярославской области от 12.02.2026 № ИХ.24-827/2026).

Ссылка на материалы о детском телефоне доверия и актуализированный логотип детского телефона доверия для размещения и использования при проведении мероприятий: <https://resurs-yar.ru/detskiy-telefon-doveriya/>.



ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ  
ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

**8-800-2000-122**

**124 (короткий номер)**

*Круглосуточно. Анонимно. Бесплатно*



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ МЧС  
РОССИИ

**8-499-216-50-50** *Круглосуточно. Анонимно. Бесплатно*



ФГБУ "НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ПСИХИАТРИИ И  
НАРКОЛОГИИ ИМЕНИ В.П.СЕРЬСКОГО" МИНЗДРАВА РОССИИ

**7(495) 637-70-70** *Круглосуточно. Анонимно*

Дети России **Онлайн**

ЛИНИЯ ПОМОЩИ «ДЕТИ ОНЛАЙН»

**8 800 25 000 15**

*Анонимно. Бесплатно. По будням 9:00 - 13:00, 14:00 – 18:00*



## Помощь рядом

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ  
ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ ОНЛАЙН

<https://pomoschryadom.ru/>



ИНТЕРНЕТ-СЛУЖБА  
ЭКСТРЕННОЙ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ МЧС РОССИИ

<http://psi.mchs.gov.ru/p/nav>

МЧС РФ



### ТВОЯ ТЕРРИТОРИЯ. ОНЛАЙН

психологическая помощь подросткам и молодежи



НАПИСАТЬ КОНСУЛЬТАНТУ

<https://www.твоятерритория.онлайн>

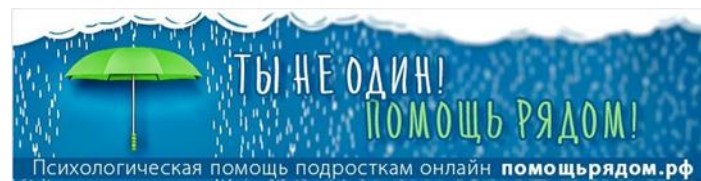


МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ

Профессионально. Конфиденциально. Бесплатно.

<https://msph.ru/>

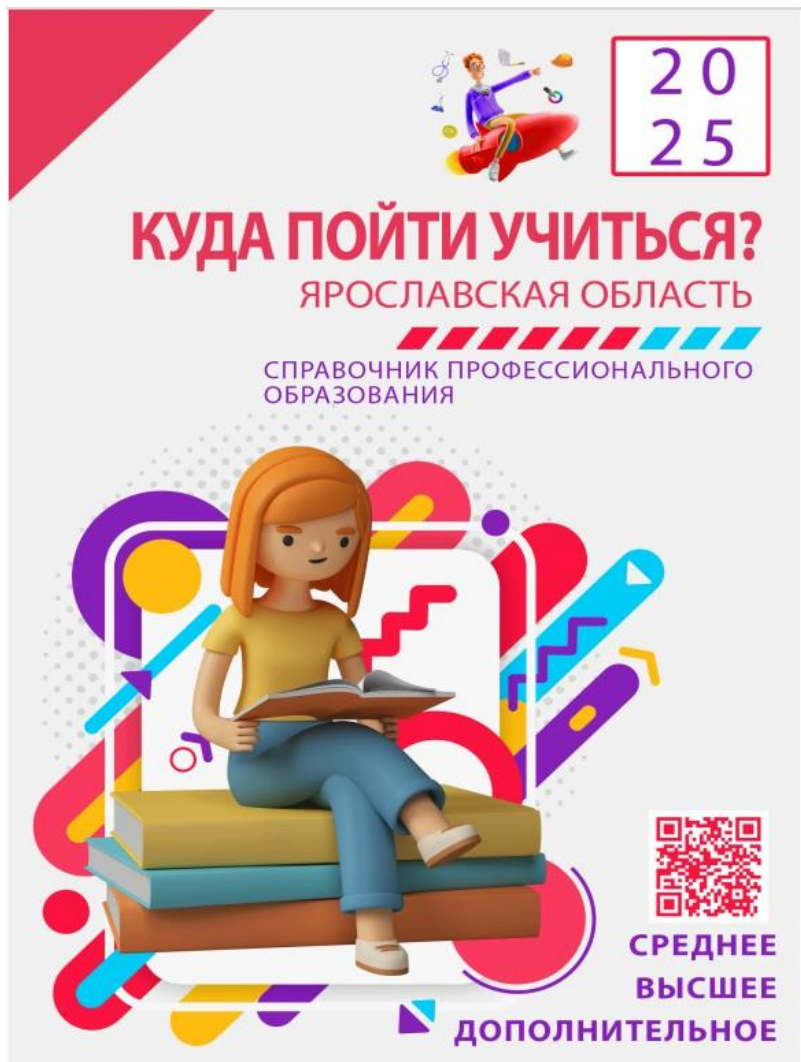
ГБУ «Московская служба  
психологической помощи населению»



## ТЫ НЕ ОДИН! ПОМОЩЬ РЯДОМ!

Психологическая помощь подросткам онлайн [помощьрядом.рф](https://pomoschryadom.ru/)

[https://vk.com/u\\_r\\_not\\_alone](https://vk.com/u_r_not_alone)



Актуальная информация о профессиональных образовательных организациях, организациях высшего и дополнительного образования Ярославской области: адреса, телефоны, профессии, специальности, направления подготовки, условия приёма, формы обучения

<https://www.resurs-yar.ru/news/spravochnik-kuda-poyti-uchitsya-2024/>

<https://abiturient76.ru/> - информационный портал «Абитуриент 76»



**ГУ ЯО «ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ОРИЕНТАЦИИ  
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ «РЕСУРС»**  
**г. Ярославль, проспект Ленина, 13/67**  
**(4852) 72-74-39, 72-95-00, 72-74-48**  
**root.resurs@yarregion.ru**  
**resurs-yar.ru**  
**[http://vk.com/prof\\_resurs](http://vk.com/prof_resurs)**



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

«Мы не можем изменить то,  
откуда мы пришли. Но мы можем  
выбрать, куда идти дальше»

*Стивен Чбоски*