



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ



ГУ ЯО ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ «РЕСУРС»



ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 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»
- 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 17.02.2026 № ИХ.24-918/2026 «О проведении вебинара «Организация психологической подготовки к ГИА участников образовательного процесса» Психологическая подготовка к ГИА участников образовательного процесса»
- Документы образовательной организации: планы, дорожные карты и т.д.



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 К ГИА - 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





ЭТАПЫ ВОЗМОЖНОЙ СИСТЕМНОЙ РАБОТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА ОО

Организационный этап (апрель-сентябрь) 1 этап

Результаты этапа: наличие списка выбранных экзаменов, определение профессионально-образовательного плана каждого обучающегося и траектории достижения результатов каждого обучающегося.

Принцип совместного прогнозирования результатов. Это работа в начале сентября педагога и обучающихся по определению планируемого результата и выбору путей достижения этих результатов.

Информационный этап (процессуальная готовность) (сентябрь-май) 2 этап

Результаты работы этапа: информационная готовность - нормативно-правовая база, процедура проведения экзамена, информированность о правилах заполнения бланков и т.д.

Практический этап (педагогическая и психологическая готовность) (сентябрь-май) 3 этап

Результаты работы этапа: готовность обучающихся к сдаче ГИА (на всех уровнях – предметная, процессуальная, психологическая). Задача учителя – в условиях “обучения всех”, прежде всего, научить каждого на максимально возможном для него уровне.

Аналитический (в течение года) 4 этап

Результаты работы этапа: наличие представлений у педагогов, родителей, обучающихся о текущих оценках по предметам, которые обучающиеся будут сдавать в форме ГИА, оценок по контрольным работам, оценок по самостоятельным работам, результаты пробного внутришкольного ГИА. Мониторинг обеспечивает возможность прогнозирования оценок на выпускном экзамене и в целом провести анализ эффективности системной деятельности

Успех во многом определяется тем, насколько эффективна была подготовительная работа. Вся работа организована таким образом, чтобы все направления по подготовке выпускников были взаимосвязаны и преследовали конечную цель: «успешное прохождение ГИА»



**ДО СДАЧИ
ГИА**



**ВОВРЕМЯ
СДАЧИ ГИА**



**ПОСЛЕ
СДАЧИ ГИА**



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. Диагностическое направление						
Цель - определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям.						
1.1	Диагностика психологической готовности обучающихся к ГИА. Анализ полученных результатов. Отслеживание динамики.	Индивидуальная и групповая формы работы	Обучающиеся 9, 11 классов	Январь В течение года	Педагог-психолог	Аналитическая справка
2. Консультативное направление						
Цель - формирование положительного отношения к ГИА, разрешения прогнозируемых трудностей, формирование и развитие знаний, умений						

и навыков, необходимых для успешной сдачи экзаменов						
2.1.1	Индивидуальное консультирование обучающихся 9, 11 классов, родителей, педагогов	Индивидуальные консультации	Обучающиеся 9, 11 классов Родители Педагоги	В течение года по запросу	Педагог-психолог	Журнал учета
3. Коррекционно-развивающее направление						
Цель - выявление психолого-педагогических проблем в обучении, подготовка рекомендаций по оказанию помощи и поддержке обучающимся с низким уровнем психологической готовности						
3.1.1	Формирование групп обучающихся с низким уровнем психологической готовности к ГИА (по результатам диагностики)		Обучающиеся 9, 11 классов	Февраль	Педагог-психолог	
3.2	Проведение цикла психологических занятий с элементами тренинга/групповых занятий для обучающихся 9, 11-х классов по снятию тревожности, формированию самоорганизации, развитию когнитивных способностей	Тренинг/групповые занятия	Обучающиеся 9, 11 классов	Февраль-апрель	Педагог-психолог	Журнал учета
4. Профилактическое направление						
Цель - проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий ГИА						
4.1.1	Проведение индивидуальных консультаций по предупреждению возникновения явлений дезадаптации обучающихся, разработка конкретных индивидуальных рекомендаций для родителей, педагогических работников по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития	Индивидуальные консультации	Обучающиеся 9, 11 классов Родители Педагоги	В течение года	Педагог-психолог	Журнал учета
5. Просветительское направление						
Цель - 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						

В приложении дан примерный план мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению участников образовательного процесса при подготовке к государственной итоговой аттестации (ОГЭ, ЕГЭ)



ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ



Цель - совершенствование психологического сопровождения участников образовательного процесса при подготовке и проведении ГИА

Задачи:

- мониторинг деятельности по психолого-педагогическому сопровождению участников образовательного процесса в реализованном учебном году
- актуализация материалов по психолого-педагогическому сопровождению участников образовательного процесса к ГИА

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



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

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



Классный руководитель, являясь своеобразным создателем эмоционального фона развития личности обучающихся 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. Всеми этому ребята учатся в классном коллективе, способствующем индивидуальному развитию каждого.

Таким образом, очень многое зависит от того, насколько гибко и внимательно относится классный руководитель к выстраиванию ролевых позиций обучающихся в деятельности коллектива, создает ли условия для формирования положительной Я-концепции своих воспитанников, их спокойной веры в свои силы.

Для успешной работы классных руководителей с обучающимися 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:

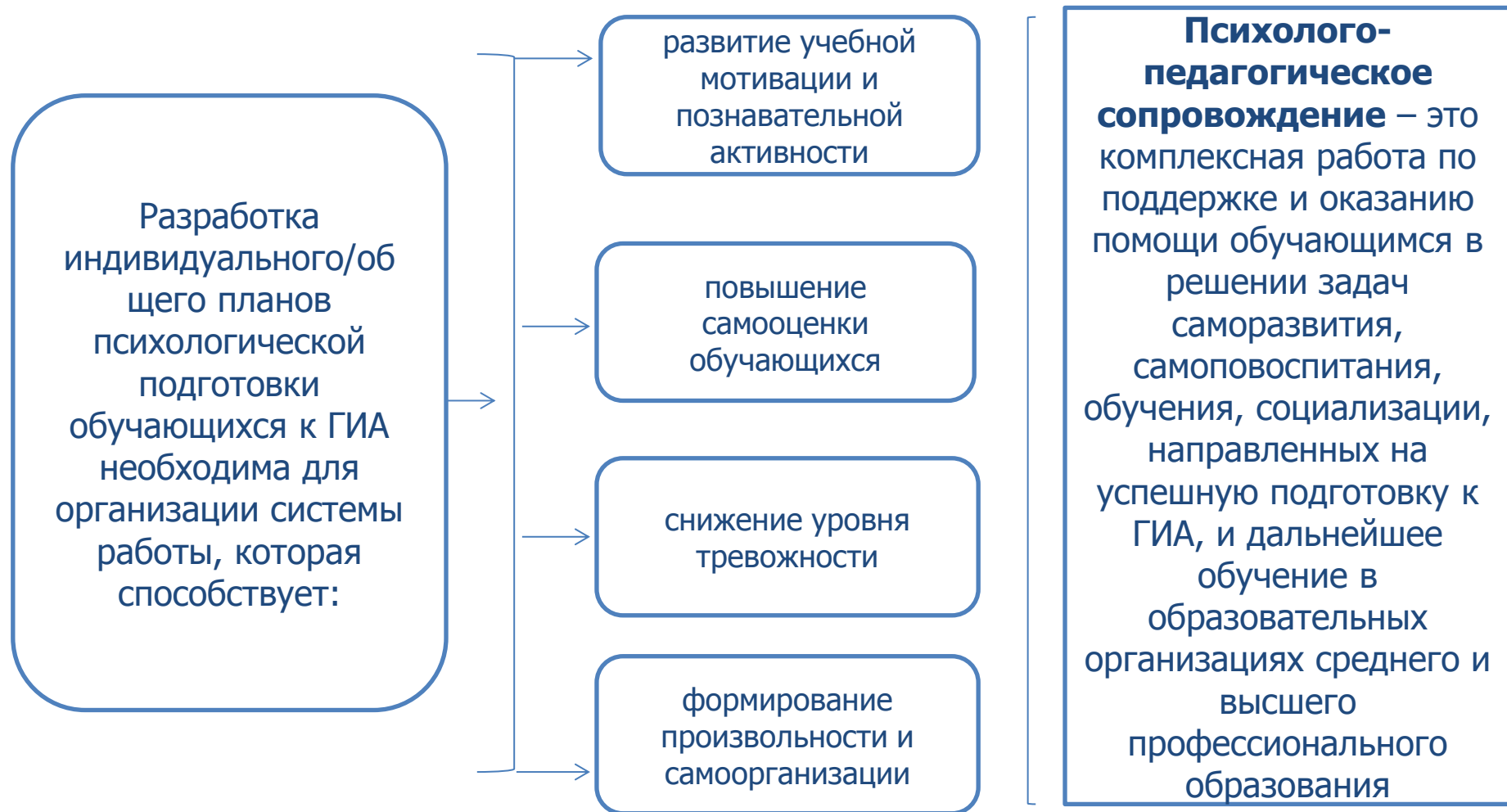
- содействии в организации систематического повторения всех важнейших разделов дисциплин и постоянного контроля блоков повторения в календарно-тематических планах;
- отслеживании наличия различных форм контрольно-измерительных материалов и обеспечение подготовки и проведения тренинга, способствующего 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

**Федеральная служба по
надзору в сфере
образования**

<https://obrnadzor.gov.ru/>

- 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



[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



ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ИНФОРМАЦИЯ НА ЗАМЕТКУ

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМАТИЧЕСКИХ САЙТОВ

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

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

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

<https://fipi.ru/> официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки ФГБНУ «Федеральный институт педагогических измерений»

<https://portal.yarregion.ru/edu-dobr/> 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/Б7

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 8 (4852) 72-95-00

Группа «ВКОНТАКТЕ»
http://vk.com/prof_resurs

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

РЕКОМЕНДАЦИИ по психологической подготовке к ЕГЭ

ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

Ярославль 2024

ИНФОРМАЦИЯ НА ЗАМЕТКУ

Перечень тематических сайтов

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

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

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

<https://fipi.ru/> официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки ФГБНУ «Федеральный институт педагогических измерений»

<https://portal.yarregion.ru/edu-dobr/> 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/Б7
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 в 8 (4852) 72-95-00

Группа «ВКОНТАКТЕ»
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://minobrnauki.gov.ru/> официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ

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

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

<https://fipi.ru/> официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки ФГБНУ «Федеральный институт педагогических измерений»

<https://portal.yarregion.ru/edu-dobr/> 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/Б7
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 в 8 (4852) 72-95-00

Группа «ВКОНТАКТЕ»
http://vk.com/prof_resurs

ПАМЯТКА ОРГАНИЗАТОРАМ В ПЕРИОД ПРОВЕДЕНИЯ ЕГЭ

Ярославль, 2024 г.

ИНФОРМАЦИЯ НА ЗАМЕТКУ

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМАТИЧЕСКИХ САЙТОВ

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

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

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

<https://fipi.ru/> официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки ФГБНУ «Федеральный институт педагогических измерений»

<https://portal.yarregion.ru/edu-dobr/> 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/Б7

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

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

РЕКОМЕНДАЦИИ по психологической подготовке к ЕГЭ

ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

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 ЦПОПП «Ресурс»
Протокол заседания № 5 от 18 декабря 2018 г.

УТВЕРЖЕНО распоряжением директора ГУ ЯО ЦПОПП «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 ЦПОПП «Ресурс»

Ярославль, 2018

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

Содержание работы	Планируемый результат	Срок
1. Организационно-методическая работа		
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.		Июль
2. Диагностическое направление		
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 им вы экзаменационному стрессу» О.В. Егорова, «Готовность к ЕГЭ» М.Ю. Чабанова	- проведена диагностика учащихся, получена информация 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	- проведена диагностика самооценки проведения анализа уровня 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. Славина	- проведена диагностика коммуникативных способностей учащихся, профессиональных возможностей, проведена анализ полученных результатов	Июль
3. Цели практических занятий с учащимися		
3.1. Провести план занятий в форме психологических тренингов, игр для учащихся, чтобы развить у них самоорганизацию и самонастрой, снять тревожность	- провести план занятий в форме психологических тренингов, игр для учащихся	Август
3.2. Провести занятия по рефлексии, в основе которых ученики	- ученики приобрели навыки самоанализа и самоанализа, умения самоанализа и	Август



ЗДЕСЬ ВАМ ПОМОГУТ

**ПОМОЩЬ
СЕМЬЕ И ДЕТЯМ**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ
МЕДИЦИНСКАЯ
СОЦИАЛЬНАЯ
ПРАВОВАЯ
ЭКСТРЕННАЯ**

ЯРОСЛАВЛЬ 2025

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://www.resurs-yar.ru/c/d/145/273/3691/>



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.СЕРБСКОГО" 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/>



<http://psi.mchs.gov.ru/p/nav>
МЧС РФ



<https://www.твоятерритория.онлайн>



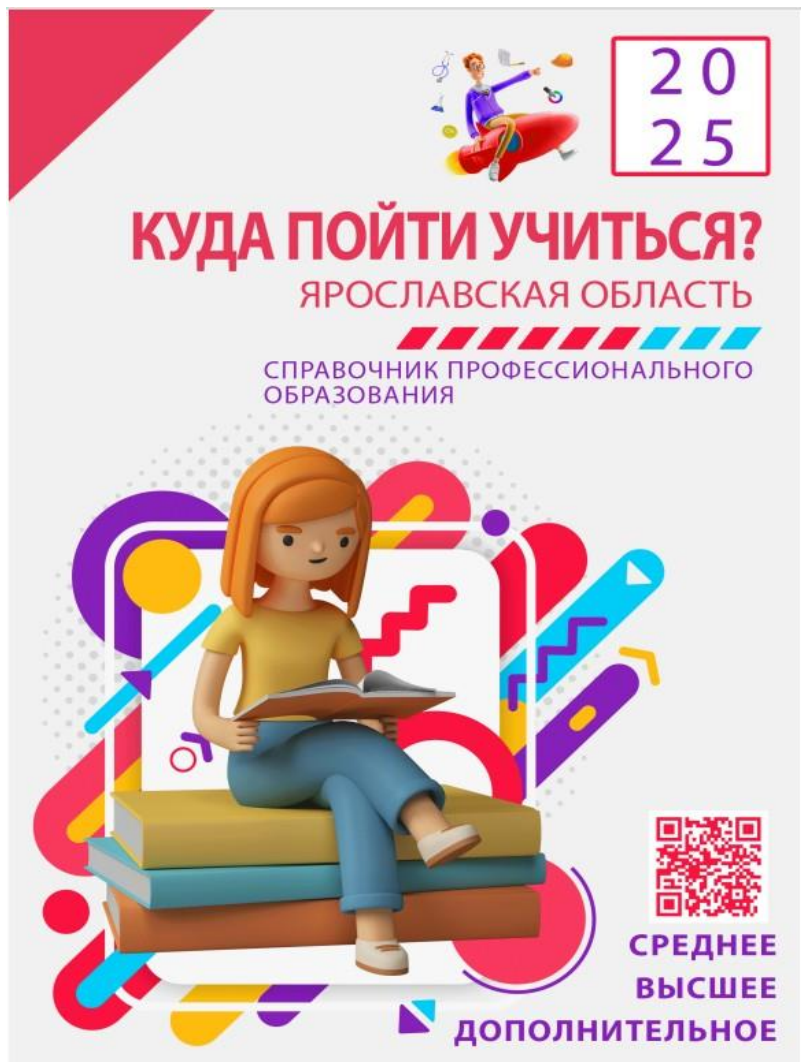
МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ

Профессионально. Конфиденциально. Бесплатно.

<https://msph.ru/>
ГБУ «Московская служба
психологической помощи населению»



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://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



*Птицы поднимаются выше,
когда летят против ветра*

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**