

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



**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К  
СДАЧЕ ОГЭ/ЕГЭ**

**5 апреля 2022г.**

# НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 42
- Приказ от 14.10.2021 № 238/01-04 «Об утверждении плана мероприятий («дорожная карта») по организации и проведению государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования в Ярославской области в 2022 г.
- Приказ от 25.10.2021 № 254/01-04 «Об утверждении плана мероприятий («дорожная карта») по организации и проведению государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования в Ярославской области в 2022 г.
- Письмо Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 21.01.2022 № 04-05.
- **«в целях обеспечения устойчивого эмоционально-психологического состояния выпускников и их родителей (законных представителей) при подготовке и проведении ГИА, создания условий, способствующих эмоциональной стабильности в период неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановки, вызванной распространением коронавирусной инфекции (COVID-19) рекомендуем организовать работу в образовательных организациях школьных психологических служб для оказания помощи и поддержки участникам ГИА».**

Экзамен (Даль В.И.) - лат. испытание; предложение вопросов, для узнавания степени чьих-либо сведений. Не для знания, для экзамена учимся. Экзаменовать 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).

## ГИА

- форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы (ФЗ РФ «Об образовании в РФ», ред. от 30.12.2015 г.).

## ОГЭ

- это форма ГИА по образовательным программам основного общего образования. Служит для контроля знаний, полученных обучающимися за 9 лет, а также для приема в СПО. Формат экзамена близок к ЕГЭ. После экзаменов ученикам выдают аттестаты особого образца. На данный момент обязательными экзаменами в форме ОГЭ являются русский язык и математика, а также с 2016 года два экзамена по выбору обучающихся.

## ЕГЭ

- это форма ГИА по образовательным программам среднего общего образования. Выпускники допускаются до экзаменов, если они не имеют неудовлетворительных годовых оценок ни по одному из изучаемых ими предметов. Допуск к ЕГЭ по русскому языку осуществляется также при условии сдачи итогового сочинения. Начиная с 2009 г. выпускники школ сдают два обязательных выпускных экзамена: по русскому языку и математике. По результатам ЕГЭ школьники получают два документа: обычный школьный аттестат с оценками по пятибалльной системе и свидетельство о сдаче ЕГЭ, где указаны баллы по стобалльной системе.

## ГВЭ

- это форма государственной итоговой аттестации для учащихся 9-х и 11-х классов, которые имеют особенности в прохождении обучения и не могут сдать стандартное тестирование.
- Лиц, для которых предусмотрен экзамен в форме ГВЭ, относятся:
- Учащиеся с ОВЗ;
- Дети-инвалиды и инвалиды;
- Воспитанники специальных учебно-воспитательных учреждений закрытого типа;
- Школьники, которые не планируют поступать в российские вузы;
- Обучающиеся по программам СПО.

ЕГЭ поможет обеспечить равные условия при поступлении в вуз и сдаче выпускных экзаменов в школе, поскольку при проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и единая шкала оценки, позволяющая сравнивать всех обучающихся по уровню подготовки

Проводится ЕГЭ в условиях, максимально обеспечивающих достоверность результатов. Проверяются результаты на компьютерах или независимыми экспертами.

Попытка улучшения качества образования в России за счет более объективного контроля и более высокой мотивации на успешное его прохождение.

Разгрузить выпускников-абитуриентов, сократив число экзаменов.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ВЫПУСКНИКА - сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ОГЭ/ЕГЭ.

**ТРИ ГРУППЫ ТРУДНОСТЕЙ: КОГНИТИВНЫЕ, ЛИЧНОСТНЫЕ,  
ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ**



## КОГНИТИВНЫЕ ТРУДНОСТИ

Трудности, связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями.

Тестирование предполагает формирование особых навыков: умение выделять существенные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных, умение оперировать фактами и положениями.

Процедура ГИА требует особой (индивидуальной) стратегии деятельности: ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять. Выбор оптимальной стратегии также может представлять некоторую трудность для ученика.

На этот процесс оказывает влияние множество факторов (например, он может зависеть от уровня притязаний обучающегося).

Выбранная стратегия определяет также особенности планирования и распределения времени.

## ЛИЧНОСТНЫЕ ТРУДНОСТИ

Эти затруднения обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями.

Прежде всего к личностным трудностям отнесем высокий уровень тревоги, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности.

## процессуальные трудности

Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов. Процедура ГИА предполагает особую форму заполнения бланков, которая является непривычной для обучающихся.

Трудности, связанные с ролью взрослого. В ситуации ГИА присутствующие педагоги - это только наблюдатели, что также может повышать тревогу у выпускников.

Трудности, связанные с критериями оценки. Контраст с привычными традиционными проверочными процедурами действительно велик (обычно — личный контакт с экзаменатором, здесь — отсутствие такового, обычно — развернутый ответ, здесь — лаконичный

**ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ** психологической подготовки выпускников к ГИА - «скорая помощь» на основе уже сформированных навыков и функций.

## **ЗАДАЧИ:**

Ознакомление с процедурой ОГЭ/ЕГЭ.

Формирование адекватного реалистичного мнения об ОГЭ/ЕГЭ.

Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

# ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ВЫПУСКНИКАМИ: ФОРМЫ

индивидуальные  
консультации

групповые форм  
работы, тренинги

классные часы

# УПРАЖНЕНИЯ В РАБОТЕ С ВЫПУСКНИКАМИ

# 1. ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ПРОЦЕДУРОЙ ОГЭ/ЕГЭ

Рассказ с последующим обсуждением. Представители школ, специалисты государственных органов, ответственные за организацию ГИА рассказывают о процедуре ГИА

Выпускники прошлых лет делятся опытом.

Принять участие в пробных экзаменах.

Почитать информацию на официальных сайтах ОГЭ/ЕГЭ

## 2. ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОГО МНЕНИЯ ОБ ОГЭ/ЕГЭ

**АССОЦИАЦИИ**  
**«ЭКЗАМЕН – ЭТО....»**



## 2. ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОГО МНЕНИЯ ОБ ОГЭ/ЕГЭ

**"ЧТО МНЕ МОЖЕТ ДАТЬ ЭКЗАМЕН?"**  
(В ПОЗИТИВНОМ СМЫСЛЕ)

## 2. ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОГО МНЕНИЯ ОБ ОГЭ/ЕГЭ

**«Запасная подушка»**

**"ЕСЛИ НЕ СДАМ, ТО....."**

## 2. ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОГО МНЕНИЯ ОБ ОГЭ/ЕГЭ

### «УСПЕХ НА ЭКЗАМЕНЕ: ОТ КОГО ЗАВИСИТ?»

	От меня	От родителей	От педагога	От случая
%				
Что именно зависит?				

## 2. ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОГО МНЕНИЯ ОБ ОГЭ/ЕГЭ

### «ДОМ ЗНАНИЙ»

(представить все знания, опыт и определить, где место для ОГЭ/ЕГЭ. Экзамены как бы завершают здание, которое строилось в течении 9/11 лет)



## 2. ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОГО МНЕНИЯ ОБ ОГЭ/ЕГЭ

### РАСШИФРОВКА АБРИВИАТУРЫ «ОГЭ/ЕГЭ»

(например: ЕГЭ – единый, грациозный, экстравагантный)

## 2. ФОРМИРОВАНИЕ КОНСТРУКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭКЗАМЕНЕ

### УЧЕБНЫЙ СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. МОИ ОСОБЕННОСТИ.

Сильные стороны	Слабые стороны

# 3. ФОРМИРОВАНИЕ КОНСТРУКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭКЗАМЕНЕ

## ПУТИ К БАЛЛАМ

(решить для себя, какую часть выполнять в первую очередь, какую в последнюю, сколько заданий выполнить в каждой части, чтобы набрать ориентировочное количество необходимых баллов для себя.  
Предварительно уточнив у педагогов, сколько максимальных баллов можно набрать в каждой части)

### **3. ФОРМИРОВАНИЕ КОНСТРУКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭКЗАМЕНЕ**

#### **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ**

(распределяем время: на заполнение бланков, на выполнение основной части, на заполнение дополнительной части, для того, чтобы обеспечить спокойную атмосферу на экзамене)



# САМОРЕГУЛЯЦИЯ. САМОПОДДЕРЖКА

**«МОИ РЕСУРСЫ: кто/что?»**

# САМОРЕГУЛЯЦИЯ. САМОПОДДЕРЖКА

## АУТОТРЕНИНГ

Я спокоен

Я достоин достичь поставленной цели

Я справлюсь

**САМОРЕГУЛЯЦИЯ. САМОПОДДЕРЖКА**

**МЫШЕЧНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ**

# САМОРЕГУЛЯЦИЯ. САМОПОДДЕРЖКА

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Медленный вдох-медленный выдох

Резкий вдох-резкий выдох

# САМОРЕГУЛЯЦИЯ. САМОПОДДЕРЖКА

## СПОСОБЫ САМОПОДДЕРЖКИ

Музыка

Прогулки

Поспать

Просмотр мотивирующих фильмов, роликов

Физические упражнения

# ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

# Позиции в работе с родителями

Разделение ответственности

Совместное взаимодействие

Работа с трудностями родителей: личностные  
и процессуальные

Поддержка родителей

# ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ: ФОРМЫ

Родительские  
собрания

Индивидуальные  
консультации

Групповые  
формы



# РОДИТЕЛИ. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ

ОРГАНИЗАЦИЯ ГИА (ВЫСТУПЛЕНИЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ АДМИНИСТРАЦИИ ШКОЛЫ)

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ К ГИА В КЛАССЕ (КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ)

ОБСУЖДЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ «РЕСУРСЫ И ТРУДНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ» (ПСИХОЛОГ)

МОЗГОВОЙ ШТУРМ «КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?» (ПСИХОЛОГ)

«Я МОГУ ПОМОЧЬ В ПОДГОТОВКЕ К ОГЭ/ЕГЭ...»

ДЕТИ ГРУППЫ РИСКА

АССОЦИАЦИИ, РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

САМОРЕГУЛЯЦИЯ

ПОСЕТИТЬ «ЕДИНЫЙ ДЕНЬ СДАЧИ ЕГЭ»

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПЕДАГОГАМИ**

# Позиции в работе с педагогами

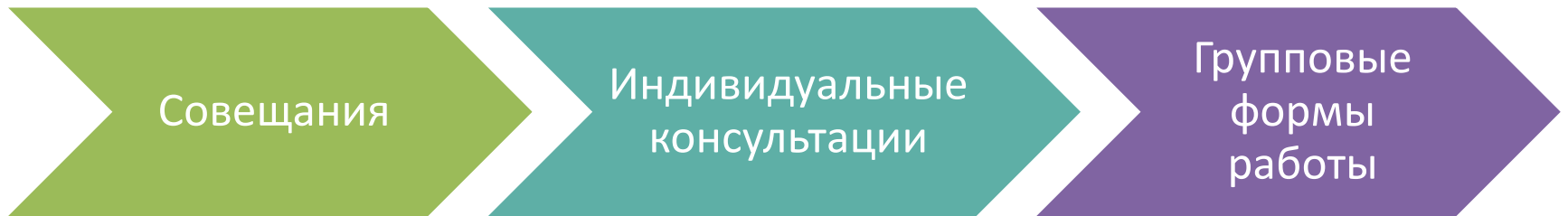
Разделение ответственности

Совместное взаимодействие

Поддержка педагогов

Работа с трудностями педагогов: личностные, процессуальные

# ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПЕДАГОГАМИ: ФОРМЫ



# УПРАЖНЕНИЯ В РАБОТЕ С ПЕДАГОГАМИ

# ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОГО МНЕНИЯ ОБ ОГЭ/ЕГЭ

## УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИАЦИИ»

(важно подчеркнуть эмоционально негативные высказывания, и объяснить, какой отклик подобной настрой будет находить у детей и родителей. Поработать с негативными представлениями, мыслями)

# ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОГО МНЕНИЯ ОБ ОГЭ/ЕГЭ

**МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ОТЛИЧИЕ ОГЭ/ЕГЭ ОТ  
ТРАДИЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА»**

# ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОГО МНЕНИЯ ОБ ОГЭ/ЕГЭ

**ИНФОРМИРОВАНИЕ «ТРУДНОСТИ ПРИ  
ПОДГОТОВКЕ К ОГЭ/ЕГЭ: КОГНИТИВНЫЕ,  
ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ, ЛИЧНОСТНЫЕ»**



# ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОГО МНЕНИЯ ОБ ОГЭ/ЕГЭ

**УПРАЖНЕНИЕ «ГОТОВНОСТЬ К ОГЭ/ЕГЭ  
(компоненты готовности, от кого зависит  
сформированность компонентов)»**

# ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОГО МНЕНИЯ ОБ ОГЭ/ЕГЭ

## УПРАЖНЕНИЕ «ДЕТИ ГРУППЫ РИСКА. СТРАТЕГИИ ПОДДЕРЖКИ КАЖДОЙ ГРУППЫ»

(тревожные дети, инфантильные дети, неуверенные дети, перфекционисты и отличники, правополушарные дети, дети-синтетика, астеничные дети, дети с низкой саморегуляцией, дети, не умеющие распределять время, гипертимные дети, застревающие дети, аудиалы и кинестетики)

# САМОРЕГУЛЯЦИЯ. САМОПОДДЕРЖКА

**СПОСОБ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

# ФОРМИРОВАНИЕ ПРОЦЕССУАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ

**САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ОЗНАКОМЛЕНИЕ С  
ПРОЦЕДУРОЙ ОГЭ/ЕГЭ**

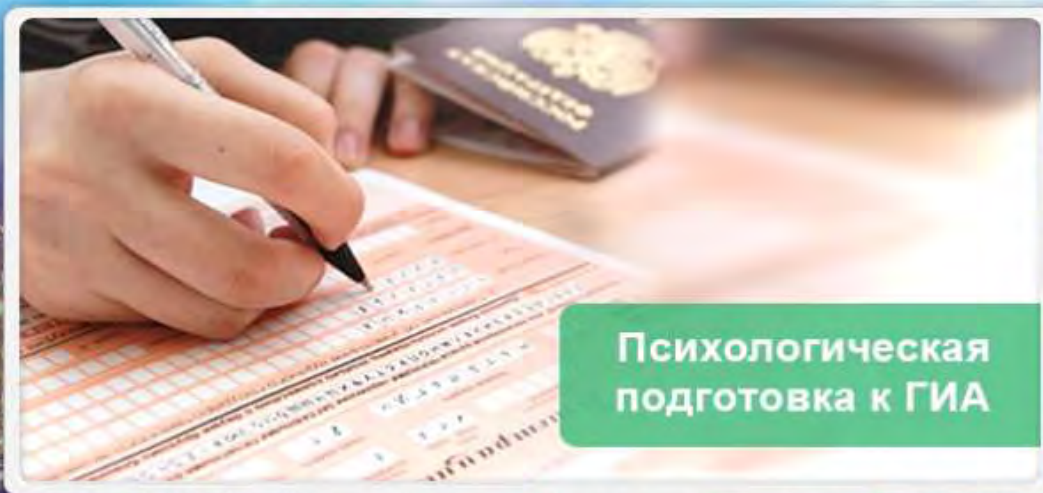
# ФОРМИРОВАНИЕ ПРОЦЕССУАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ

**УЧАСТИЕ В ПРОБНЫХ ЭКЗАМЕНАХ**



Центр профессиональной ориентации  
и психологической поддержки

« Для нас важно быть думающими, творческими,  
ответственными, умеющими достигать  
результата и радоваться успехам.. »



Психологическая  
подготовка к ГИА



Поиск...

Найти

Школьникам

**Психологическое сопровождение сдачи ГИА (для специалистов) - [https://resurs-yar.ru/specialistam/psihologicheskoe\\_obespechenie\\_obrazovaniya/pshiholog\\_gia/](https://resurs-yar.ru/specialistam/psihologicheskoe_obespechenie_obrazovaniya/pshiholog_gia/)**

**Психологическая подготовка к ГИА (для обучающихся) - [https://resurs-yar.ru/shkolnikam\\_i\\_abiturientam/psihologicheskaja-podgotovka-egj/](https://resurs-yar.ru/shkolnikam_i_abiturientam/psihologicheskaja-podgotovka-egj/).**

**Психологическая подготовка к ГИА (для родителей) - <https://resurs-yar.ru/roditelyam/psihologicheskaja-podgotovka-egj2/>.**

На территории Ярославской области функционируют 9 ППМС-центров:

**ГОУ ЯО «Центр помощи детям»**

150040, г. Ярославль, ул. Некрасова, 58

**МУ центр «Доверие»**

150044, г. Ярославль, ул. Пионерская, 19

**МУ Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи г. Ярославля**

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

**МУ центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Развитие»**

150054, г. Ярославль, пр-т Ленина, 26

**МУ Центр психолого-педагогической, медико-социальной помощи «Стимул» Тутаевского МР**

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

**МУ центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Гармония»**

152613, Ярославская область, г.Углич, ул. Зины Золотовой, 42

**МУ центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содействие»**

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

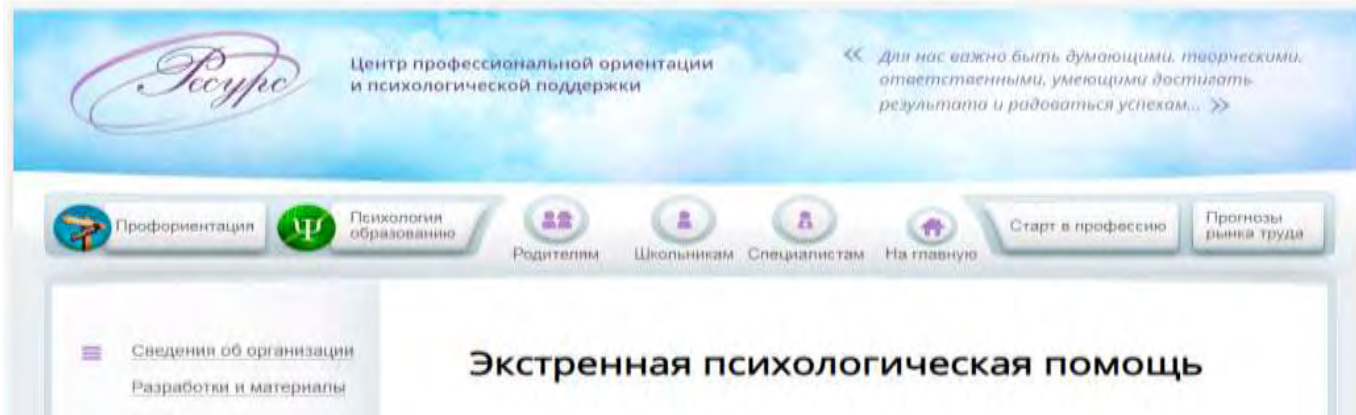
**МУ Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Центр помощи детям»**

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

**МУ центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи**

г. Гаврилов-Ям 152240, Ярославская область, г. Гаврилов-Ям, пр-д Машиностроителей, 5





## РЕГИОНАЛЬНЫЕ СЛУЖБЫ ПОМОЩИ

### Муниципальное учреждение центр психолого–педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие», город Ярославль (МУ Центр «Доверие») 8-800-2000-122

Специалисты центра работают на линии единого общероссийского телефона доверия для подростков и их родителей.

Понедельник–четверг 09:00–17:30, пятница 09:00–16:30. Анонимно. Бесплатно.

### Муниципальное учреждение центр психолого–педагогической, медицинской и социальной помощи «Стимул» Тутаевского МР, город Тутаев (МУ Центр «Стимул») 8 (48533) 2-21-22

Экстренная консультативно–психологическая помощь детям и родителям.

Понедельник–пятница 08:00–17:00. Анонимно. Бесплатно.

### Муниципальное учреждение центр психолого–педагогической, медицинской и социальной помощи «Содействие», город Ростов (МУ Центр «Содействие») 8(48536)6-82-01, 8-901-195-82-01

Экстренная консультативно–психологическая помощь детям и родителям.

Понедельник–пятница 08:00–17:00. Анонимно. Бесплатно.



## СЛУЖБЫ ОНЛАЙН-ПОМОЩИ

### Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России

Сервис бесплатной психологической помощи, где можно получить однократную консультацию или зарегистрироваться и завести личный кабинет, чтобы общаться с персональным консультантом. В личном кабинете проводится психодиагностическое тестирование, консультант рекомендует упражнения, чтобы справиться с проблемой. Плюс на сайте есть раздел со статьями консультантов службы.

### «Московская служба психологической помощи населению»

Дистанционное консультирование оказывают не только для жителей Москвы. Консультации проводятся онлайн (по предварительной заявке), по электронной почте, на форуме психологической поддержки.

### «Дети онлайн»

Служба онлайн-консультирования, которая оказывает психологическую и информационную поддержку детям и подросткам, столкнувшимся с различными проблемами в Интернете.

### «Помощь рядом» (группа ВК [https://vk.com/u\\_r\\_not\\_alone](https://vk.com/u_r_not_alone))

Поддержка подростков и детей в трудной ситуации. На сайте проекта два раздела: для детей от 6 до 12 лет и для подростков. Они немного отличаются, но главное — возможность получить консультацию психолога в чате. Чат работает с 11:00 до 23:00 по московскому времени.

### «Твоя территория»

Онлайн-служба помощи подросткам, где можно рассказывать обо всём, что волнует в переходном возрасте. У службы есть профиль на ask.fm, где отвечают на вопросы два раза в неделю. Консультант работает в чате с 15:00 до 22:00

### «Помогаю другим»

Здесь работают психологи с инвалидностью. Помощь можно получить в формате переписки или по Skype. В будние дни с 16:00 до 18:00.

### «Я-родитель»

Онлайн-консультации по вопросам воспитания и сложных ситуаций в отношениях с детьми. Также на сайте представлены различные полезные рубрики для родителей.



# Психолого-медико-педагогические комиссии (ПМПК)

## Центральная психолого-медико-педагогическая комиссия - ГОУ ЯО "Центр помощи детям"

г. Ярославль ул. Некрасова, д. 58

(4852)32-14-45, (4852)73-83-04, сайт: <http://cpd.yaroslavl.ru>

## МУ Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Развитие»

г. Ярославль, пр-т Ленина, д. 26,

(4852) 73-81-59, сайт: [center-razv.edu.yar.ru](http://center-razv.edu.yar.ru)

## МУ Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие»

г. Ярославль, ул. Пионерская, дом 19,

(4852) 55-50-64, сайт: [centr-doverie.edu.yar.ru](http://centr-doverie.edu.yar.ru)

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**