



Краевое родительское собрание

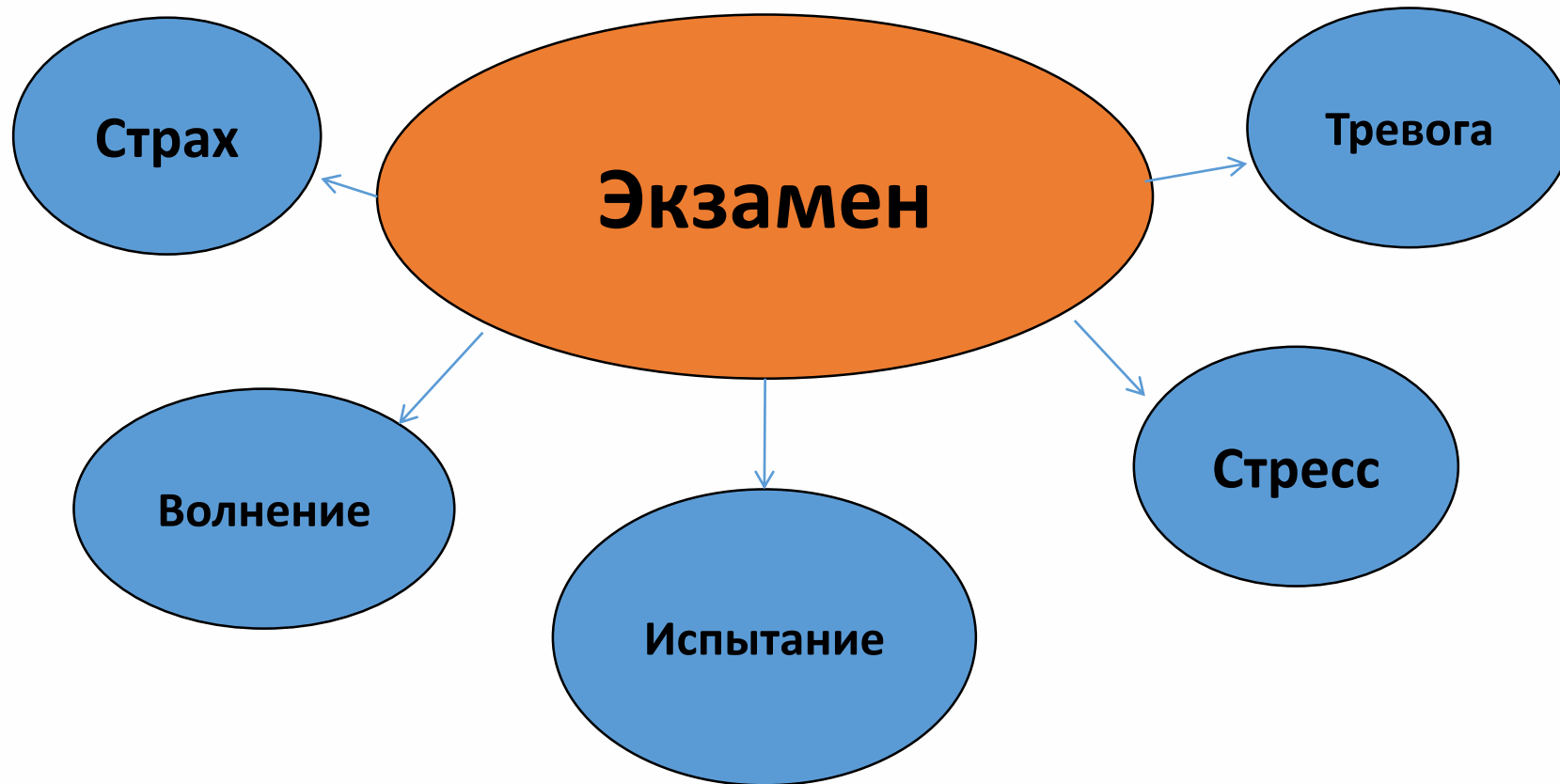
Психологическая поддержка обучающегося родителями накануне сдачи ГИА

*Георгиева Фатима Юсуповна, старший преподаватель
кафедры психологии, педагогики и дополнительного
образования ГБОУ ИРО Краснодарского края*

21.05.2026

Что такое ОГЭ(основной государственный экзамен)?

Слово «**ЭКЗАМЕН**» В переводе с латинского означает «**ИСПЫТАНИЕ**»



Причины стресса:

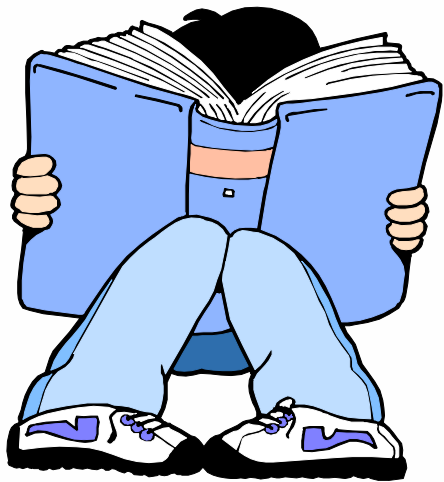
- интенсивная умственная деятельность;
- нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения;
- нарушение режима сна и отдыха;
- негативные переживания

Стресс учебе не помеха...

Если знать, как с ним бороться

■ Сколько выпускников, несмотря на хорошую подготовку, отправляются на экзамены с предчувствием провала! Они мучаются бессонницей, пьют валерьянку, представляют ужасные картины, как преподаватель ставит им ненавистный «неуд». Зачем же так терзаться? К этому можно подойти философски, сказать себе: **«Ничего не случится, даже если я завалю этот экзамен, Мир не рухнет, а экзамен можно будет пересдать. Но поскольку я готовился, на успех вполне могу рассчитывать».**

Настрой на **победу**



Ориентация на победу, а не на поражение очень важна.

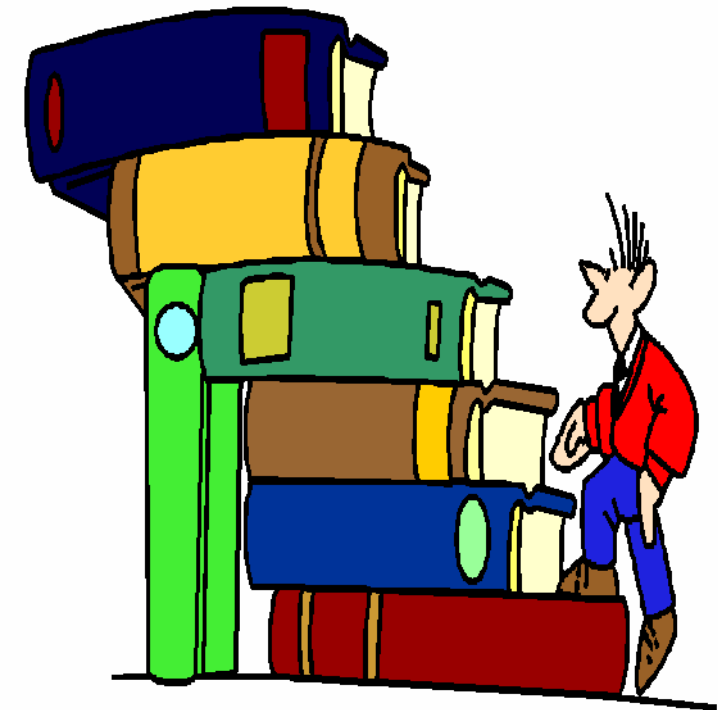
Меняется поведение, жесты, выражение лица, взгляд.

Если уж вы сами не уверены в своих знаниях, как педагоги могут в них поверить?



Психологический портрет человека, готового успешно сдать экзамены:

1. Уверен в своих силах.
2. Имеет и постоянно поддерживает позитивный настрой на успех.
3. Сам обеспечивает себе высокую степень мотивации к успешной сдаче экзамена.
4. Адекватно оценивает свои способности, имеет представление о специфике умственного труда.
5. Знает сильные и слабые стороны своего характера и умеет практически использовать эти знания.
6. Стойко преодолевает препятствия, появляющиеся на пути к достижению цели.
7. Извлекает рациональное зерно из критики в свой адрес, в меру самокритичен.
8. Эффективно использует время, отведенное на подготовку к экзаменам, не откладывает дел на потом.
9. Доводит начатое дело до завершения. Успех или неудачу воспринимает как жизненный урок.



Инженерный подход (Режим): спи, ешь, двигайся

□ Три кита:

- Сон - **ложиться до 23:00** (За 2 недели до ОГЭ). Недосып = минус 15 баллов IQ (Коэффициента интеллекта)
- 🎯 **Завтрак чемпиона: Овсянка + сыр + горький шоколад, без кофе.**
- 🚶 **Прогулка 20 мин** (начинать за 2 недели до экзамена).
Движение сжигает гормон стресса.

□ 3 фразы, которые спасают ребенка:

Вместо **«Не бойся»** → **«Расскажи мне свой страх. Я слушаю».**

Вместо **«Ты должен сдать»** → **«Ты имеешь право на любую оценку.**

Я люблю тебя не за баллы».

Вместо **«Соберись!»** → **«Давай сделаем 3 глубоких вдоха вместе».**

Саморегуляция при стрессе

Способы саморегуляции

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью:

- управления дыханием;
- управления тонусом мышц, движением;
- воздействия словом;
- использования мысленных образов.

Естественные способы регуляции

- смех, юмор, дурачество (позитивное настроение)
- восстановление ресурсов организма (*полноценный сон + дневной*), *полезная еда (мед, орехи, шоколад, травяные чаи)*)
- общение с природой и животными
- телесное расслабление (водные процедуры, массаж)
- танцы, музыка (слушание, пение), рисование
- прогулки на свежем воздухе, спортивные игры
- другие способы, индивидуально подходящие для человека

- Успокаивающее дыхание** — выдох в два раза длиннее вдоха.
- Мобилизующее дыхание** — вдох в два раза длиннее выдоха.
- В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять **технику успокаивающего дыхания** в течение нескольких минут
- Зевота** — зарядка для мозга!
- «**Перекрестный шаг**» - развивает оба полушария.



Что делать в ночь перед экзаменом и утром?

Тактика «Мягкой посадки» вечер:

- ✓ Ужин: Макароны или каша (*медленные углеводы*).
- ✓ Ванна/душ + холодное полотенце на лоб (*снимает перегрев мозга*).
- ✓ Запрет на социальные сети и ссоры.
- ✓ Ритуал: «Письмо страху» (*закрывать страх в конверт до завтра : «Дорогой страх провала! Ты очень сильный, но сейчас ты мне не нужен. Я откладываю тебя в этот конверт до 17:00 последнего экзамена. А пока я действую по плану»*).

Главный закон: *«Что не выучено сегодня — уже не выучится. Сон важнее».*

Утро экзамена: Протокол «Час X»

- Завтрак:** Только медленные углеводы (каша). **Нет кофе** — будет тремор рук.
- Одежда:** Хлопок, без металла, **без новинок** (ничего не должно натирать).
- В дороге:** Классическая музыка (Бах/Моцарт) — синхронизация полушарий.
- Фраза перед входом:** *«Выходи без оценки — я куплю пиццу,*
- выйдешь с соткой — тоже пиццу. Главное — выход. Я принимаю тебя любым».*

Памятка для родителей (Скорый поезд)

Если ребенок...	Вы делаете...
Плачет	Обнимите. Молчите 2 минуты.
Лежит и не учит	Скажите: «Мозг перезагружается. Через час решим 2 задачки»
Говорит «Я не сдам»	Спросите: «Какие факты у тебя есть?»

Формула спокойного ОГЭ: «Принятие + Дыхание + Режим = Сдача без невроза».

«Делай, что можешь, а с остальным справимся вместе»

Дорогие родители, Ваше психологическое здоровье — в приоритете

- Дети считывают ваше напряжение через кожу (зеркальные нейроны).
- Если вы срываетесь — выпейте воды, умойтесь, выйдите из комнаты.

Мантра родителя: «Я спокоен. Мой ребенок готов. Мы справимся с любым результатом».

«Не давите, не сравнивайте, не кормите таблетками. Дышите, обнимайте и верьте. Ваш ребенок — это сосуд с чистой водой (знаниями). Ваша задача — убрать вибрацию (тревогу)».

Памятка для детей

- ❑ **Организируйте «умный стол» и правильное питание.**

Рядом с учебниками всегда стоят: **стакан воды** (обезвоживание мозга снижает концентрацию на 20%), **орехи/горький шоколад, влажные салфетки (протереть лицо при «тумане в голове»)**. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Неправильное питание, усугубляют проявление стресса.

- ❑ **«Правило выключенного света»**

За 2 недели до экзамена вводите военный режим: **в 23:00 роутер выключен, телефон сдан**. Сон менее 7 часов снижает способность к логическому мышлению на 30%. Мелатонин вырабатывается только в темноте.

- ❑ **«Проведите «ревизию» своей речи»** В течение 3 дней отслеживайте фразы: **«Если ты не сдашь...», «Нам надо любой ценой...», «Боже, как я боюсь...»**.

Замените их на: **«Когда ты сдашь...», «Мы спокойно готовимся...»**.

- ❑ **«Прогулка вместо зубрежки»**

20 минут быстрой ходьбы на свежем воздухе дают больше, чем 2 часа повторения билетов.



Техники первой помощи (для детей)

Упражнения из «Красной зоны» (1 минута до входа)

«Уши» — сильно растереть мочки ушей (*активация мозга*).

«Кулак» — сжать мизинец левой руки на 10 секунд. Резко отпустите. Потрясите кистями. (*сброс адреналина*).

«Земля» — вжать ступни в пол, почувствовать опору (*заземление*).

«Вода» — Умыться ледяной водой или сжать мокрую губку в кулаке (*бодрость*).

«Огонь» — Потереть ладони друг о друга до жара (*снижает выработку гормонов стресса, таких как кортизол и адреналин*).

«Воздух» - Сделать 3 цикла глубокого дыхания (*снижает тревожность*).



Ресурсы по психологической помощи и поддержке

"Навигатор ГИА" - сайт Рособрнадзора



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В
СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
Официальный сайт Рособрнадзора

Телефон для справок: +7 (495) 198-92-38
Телефон доверия ЕГЭ: +7 (495) 198-93-38

О РОСОБРНАДЗОРЕ ▾ ГОС. УСЛУГИ И ФУНКЦИИ ▾ ДОКУМЕНТЫ ▾ ОТКРЫТАЯ СЛУЖБА ▾ НАВИГАТОР ГИА ▾ ПРЕСС-СЛУЖБА ▾

Главная > Навигатор ГИА

Навигатор ГИА

Новости ГИА

ГИА

Материалы для подготовки к ЕГЭ

Материалы для подготовки к ОГЭ

Материалы для учителей

Советы психолога



Уважаемые пользователи!

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки и Федеральный институт педагогических измерений подготовили Навигатор ГИА, в котором вы найдете актуальную информацию о прохождении экзаменов.

Навигатор ГИА содержит ссылки на полезные ресурсы, актуальную информацию о порядке прохождения экзаменов, а также материалы для подготовки к экзаменам. Данный ресурс будет полезен не только будущим выпускникам, но и их учителям.

Надеемся, что данный ресурс поможет вам при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

Желаем удачи!



«ГИА - 2026» - сайт ГБОУ ИРО

СВЕДЕНИЯ ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ▾ ОБ ИНСТИТУТЕ ▾ БЕЗОПАСНОСТЬ ▾ КОНТАКТЫ ▾ СМИ О НАС ▾ [Версия сайта для слабовидящих](#)

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
Краснодарского края

ОБУЧЕНИЕ ▾ ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ▾ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ▾ ГИА ▾ ВПР ▾ РЕГИСТРАЦИЯ НА КУРСЫ ▾ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОЛИМП ▾ ПОИСК 🔍

Психолого-педагогическое сопровождение

- Памятка «Психолого-педагогическое сопровождение ГИА»
- ГИА: твой путь к успеху. 10 способов запомнить все и не расчитывать на шаргалку
- ГИА: твой путь к успеху. Как сдать ЕГЭ без нервного срыва
- ГИА: твой путь к успеху. Реальные возможности и степень подготовленности к экзамену
- ГИА: твой путь к успеху. Знания решают все
- Примерный план работы педагога-психолога по сопровождению участников образовательных отношений в период подготовки и сдачи ГИА
- Реестр психодиагностического инструментария
- Сценарий проведения психологической игры в 9 классе «Стресс: и я, кто кого?»
- Сценарий проведения классного часа в 11 классе «Я и экзамен»
- ГИА: умей отдыхать

Федеральные инновационные площадки
Инновационные площадки

Научное сетевое издание "Педагогическая перспектива"
Площадки ИРО

Научно-методическое сетевое издание "Тубанская школа"
КИП - система образования

Активация Windows
Чтобы активировать Windows, перейдите в раздел "Параметры"

ЦОБДМ



Если нужна помощь

Всероссийский телефон доверия для детей,
подростков и их родителей:

8 800 2000 122 или 124



Горячая линия
ГБУ «Центр диагностики и
консультирования»
Краснодарского края

8-988-245-82-82 или 8 (861) 245-82-82

Телефон МБУ ЦДК «Детство»
8 (861) 259-43-16

«Цифровой психолог»



Алгоритм записи
родителя
на консультацию
в сервисе
психологической
поддержки

