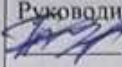





муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 10» г. Белгорода

<b>РАССМОТРЕНО</b> Руководитель МО  Пивнева Д.Н.  Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора  / Бондаренко Л.П.  «30» августа 2023г.	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор  Стебловская Л.С. Приказ № 305 от «31» августа 2023 г. 
--	---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности  
по снижению экзаменационного стресса у обучающихся  
выпускных классов при подготовке и сдаче ЕГЭ

«Экзамены без стресса!»

Уровень среднего общего образования

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Экзамены для стресса» предназначена для обучающихся выпускных классов при подготовке и сдаче ЕГЭ. Программа разработана на основе программ Селевко Г.К., Бабурина Н.И., Левина О.Г. «Найди себя», Вачкова И.В. «Основы технологии группового тренинга», материалов Официального информационного портала Единого государственного экзамена. Общий объем учебного времени – 34 часа (1 час в неделю).

Подготовка к успешной сдаче экзамена и преодоление экзаменационного стресса – актуальная проблема для старшей школы. Экзамены затрагивают всех учеников – как двоечников, так и отличников. Только в одном случае встает вопрос: «Сдам – не сдам?», а в другом: «Как сдам?». Особенно обидно, когда результаты экзаменов отличаются от четвертных и годовых оценок выпускников, баллов на пробных испытаниях. Всегда ли правомерно обвинять старшеклассников в слабой подготовке к экзамену? Ведь возможной причиной неудачи может быть недостаточная психологическая готовность к экзаменам: неуверенность в собственных силах, отсутствие навыков саморегуляции в стрессовой ситуации, неадаптивные стратегии распределения времени и сил.

**Актуальность программы** обусловлена объективными и субъективными сложностями процедуры ЕГЭ. Любой экзамен сам по себе является ответственной и стрессовой ситуацией. Единый государственный экзамен появился сравнительно недавно, при этом требования к процедуре экзамена время от времени меняются: увеличивается количество обязательных экзаменов, вводятся устные части, предварительные процедуры (сочинения) и пр. Помимо объективных сложностей на результат оказывают влияние индивидуальные стратегии, которые используют старшеклассники при подготовке и сдаче экзаменов. Наличие внешних и внутренних трудностей обусловило необходимость разработки и реализации специализированной психологической подготовки школьников, которая позволит им успешнее справиться с испытанием.

Проблема психологической готовности школьников к ЕГЭ и ОГЭ очень важна и актуальна, она обусловлена рядом причин:

- ЕГЭ\ОГЭ имеет ряд особенностей, которые требуют от выпускника не только интеллектуальных знаний, но еще и личностной и психологической готовности к его выполнению.
- Необходимо сохранить здоровье выпускника и физическое и психологическое.
- Старшеклассники не всегда реалистично представляют ЕГЭ\ОГЭ, нереалистичность установок.
- Подготовка к экзаменам и их сдача вызывают у выпускников сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности; неустойчивой самооценке; утрате способности видеть положительные результаты своего труда, ресурсы организма, личностные достоинства; в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена.

**Цель программы:** оказание психологической помощи обучающимся при подготовке и сдаче ЕГЭ (ОГЭ).

Эффективным средством в ситуации стресса, по мнению Г. Селье, является использование способов саморегуляции и мобилизации ресурсов организма.

ЕГЭ\ОГЭ по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. Поэтому в процессе сдачи ЕГЭ\ОГЭ требуются:

- высокая мобильность,
- переключаемость,
- высокий уровень организации деятельности,
- высокая и устойчивая работоспособность,
- высокий уровень концентрации внимания.

Все трудности при подготовке к ЕГЭ\ОГЭ можно разделить на три типа:

1. Процессуальные (связанные с процедурой):
  - недостаточное знакомство с процедурой;
  - незнакомое место и незнакомые взрослые.
2. Личностные (обусловлены личностными особенностями учащихся):
  - убеждения и предрассудки, связанные с ЕГЭ\ОГЭ;
  - неадекватная самооценка.
3. Познавательные (обусловлены недостаточной сформированностью некоторых учебных компонентов):
  - недостаточный объем знаний;
  - недостаточная сформированность навыков работы с текстовыми заданиями;
  - неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета;
  - неумение оперировать учебным материалом.

Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в своих силах, в себе. Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь.

Необходимо также принять решение о том, какой результат будет желаемым и реально достижимым.

Данная программа работы выстроена на основе трех групп задач, которые решаются на каждом этапе подготовки к выпускным экзаменам.

Первая задача – это изучение практической подготовки учащихся 9-11 классов в период подготовки к выпускным экзаменам. Стоит изучить насколько они осведомлены о процедуре прохождения выпускного экзамена. Как они к этой процедуре относятся и готовы ли сдавать экзамены в такой форме.

Вторая задача – это изучение эмоциональной подготовки учащихся 9-11 классов в период подготовки к выпускным экзаменам. Состояние учеников перед сдачей выпускных экзаменов имеет различную структуру.

Дети находятся в ожидании предстоящего испытания, сильных

волнений, внутренней борьбы, встречи со сложными заданиями и безвыходными ситуациями; готовятся к их решению, предполагают возможный результат. Из-за этого стабилизация эмоционального состояния учащихся перед экзаменами – важный аспект психологической подготовки к сдаче выпускных экзаменов.

И последняя задача – это мотивационная подготовка учащихся 9-11 классов в период подготовки к выпускным экзаменам. Мы часто слышим, что при подготовке к выпускным экзаменам старшеклассники сталкиваются со множеством проблем. Одна из главных проблем, на мой взгляд, это проблема слабой мотивации на сдачу экзаменов в такой форме. К тому же, если ученики 11 класса мотивированы, они стремятся попасть в ВУЗ, то в 9 классе сдают экзамены все: и те, кто идет в 10 класс, и те, кто идут в техникумы или колледжи. И их мотивы уже немного расходятся.

По данным блокам была составлена программа психолого - педагогического сопровождения старшеклассников в период подготовки к выпускным экзаменам, целью которой было – оказание психологической помощи для учащихся 9-11 классов.

#### **Задачи:**

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ.
4. Знакомство выпускников с особенностями и процедурой ЕГЭ/ОГЭ.
5. Развитие умения адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время.
6. Повышение самооценки выпускников, уверенности в себе и в положительном результате сдачи экзаменов.

**Целевая группа:** обучающиеся 9, 11 классов общеобразовательных учреждений.

Работа ведется по 4 направлениям:

- диагностика;
- психокоррекция и развитие;
- консультирование;
- организационно-методическая работа.

Психолого-педагогическое сопровождение старшеклассников в период подготовки к выпускным экзаменам предполагает следующие **формы работы** педагога-психолога с учащимися:

- групповые занятия – тренинги;
- игры (знакомство с процедурой ЕГЭ\ОГЭ);
- индивидуальные консультации;
- рекомендации для учеников\родителей\учителей.

Ожидаемые результаты:

1. Психологическая готовность участников к ОГЭ и ЕГЭ:
1. Снижение уровня тревожности.
2. Повышение сопротивляемости стрессу.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы.
4. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
5. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ОГЭ и ЕГЭ).

Первое направление – это диагностическая работа.

Для диагностики практической подготовки старшеклассников к выпускным экзаменам были использованы такие методики, как: анкета «Диагностика представлений о процедуре ЕГЭ\ОГЭ» (О.В. Еремина); анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ\ОГЭ» (модификация методики М.Ю. Чибисовой) и изучение педагогической документации.

Эмоциональную готовность можно изучать при помощи методик: «Шкала тревожности Сирса» (для классных руководителей);

опросник САН; «Изучение общей самооценки» (опросник Г.Н. Казанцевой); тест-опросник самооценки тревожности, разработанный Ч.Д. Спилбергером и Ю.Л. Ханиным.

Изучить мотивационную готовность учащихся к сдаче выпускных экзаменов помогут такие методики, как: опросник «Учебная мотивация» (9-11 классы), методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т.Элерса и изучение педагогической документации.

Таблица 1.

Методики изучения показателей задач подготовки старшеклассников к выпускным экзаменам

ЗАДАЧИ	ПОКАЗАТЕЛЬ	МЕТОДИКА
Практические	Проверка знаний старшеклассников	Изучение классного журнала
	Знание процедуры ЕГЭ\ОГЭ	Анкета «Диагностика представлений о процедуре ЕГЭ\ОГЭ» (О.В.Еремина)
	Психологическая готовность к сдаче ЕГЭ\ОГЭ	- Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ\ОГЭ» (модификация методики М.Ю.Чибисовой);
Эмоциональные	Уровень тревожности	- «Шкала тревожности Сирса» (для классных руководителей); - Тест-опросник самооценки тревожности, разработанный Ч.Д. Спилбергером и Ю.Л. Ханиным.
	Общая самооценка	- «Изучение общей самооценки» (опросник Г.Н.Казанцевой); - Опросник САН
Мотивационные	Выявление учебной мотивации	- Опросник «Учебная мотивация» (9-11 классы); - Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т.Элерса
	Уровень успешности по предметам	Изучение классного журнала

*Анкета «Диагностика представлений о процедуре ЕГЭ\ОГЭ» (О.В.Еремина).* Благодаря этой анкет можно оценить готовность к ЕГЭ с точки зрения самих выпускников. Анкета затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень

тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Анкета состоит из 13 утверждений, ученику надо оценить свое отношение по каждому из утверждений, подчеркнув соответствующую цифру [Приложение №1].

*Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ\ОГЭ» (модификация методики М.Ю.Чибисовой).* Анкета помогает оценить и в последующем скорректировать те трудности, с которыми сталкиваются старшеклассники при подготовке к выпускным экзаменам. Анкета состоит из 15 утверждений, ученику надо оценить свое отношение по каждому из утверждений, подчеркнув соответствующую цифру [Приложение №2].

#### **Эмоциональная подготовка:**

*«Шкала тревожности Сирса» (для классных руководителей).* Уровень тревожности наряду с оценкой напряженности – важный показатель психологического здоровья и степени воздействия внутришкольных факторов. Оценку школьника по данной шкале в качестве эксперта проводят их учитель или знающий ученика психолог. Педагог должен оценить каждое утверждение одним из следующих баллов: 0 – признак отсутствует; 1 - признак слабо выражен; 2 - признак достаточно выражен; 3 - признак резко выражен.

*Тест-опросник самооценки тревожности, разработанный Ч.Д. Спилбергером и Ю.Л. Ханиным.* Данная методика позволяет выявить личностную и ситуативную тревожность учащихся. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности. Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

*«Изучение общей самооценки» (опросник Г.Н.Казанцевой).* Благодаря данной методике можно определить уровень самооценки личности



учащегося. Данная методика выстроена в форме традиционного опросника. В опроснике даны 20 предложений на которые нужно написать один из трех вариантов ответов: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

*Опросник САН.* Данный опросник предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения. Учащиеся должны соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале.

#### **Мотивационная подготовка:**

*Опросник «Учебная мотивация» (9-11 классы).* С помощью данного опросника можно определить познавательные мотивы учащихся 9-11 классов.

*Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т.Элерса.* Опросник предназначен для диагностики мотивационной направленности личности на достижение успеха.

*Изучение классного журнала.* При анализе классного журнала, мы можем увидеть, как выпускник проявляет себя в учебной деятельности по предметам.

Второе направление – психокоррекция и развитие. По данному направлению мы подобрали упражнения на каждый из блоков.

**Практическая подготовка:** совместно с учителями-предметниками и классными руководителями выпускников происходит знакомство с процедурой проведения ЕГЭ\ОГЭ, заполнения КИМОВ, а также решались различные демо-версии и пробные экзамены.

**Эмоциональная подготовка:** данный блок включает упражнения, занятия, тренинги, лекции, мини-лекция, беседы, консультации, ролевая игра «Тихо! Идет экзамен!».

Третье направление – консультативное. Для учеников, родителей и

педагогов организуются как индивидуальные, так и групповые консультации по вопросам организации и проведения экзаменов, а также по вопросам поддержки детей перед сдачей выпускных экзаменов, о том как справиться со стрессом и снизить тревожность.

Четвертое направление – организационно-методическая работа. Работа с методической литературой ведется на протяжении всей реализации программы по поиску подходящих диагностик детей, для поиска упражнений, лекций, игр и занятий.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССА»**

### **Личностные результаты:**

– уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим;

– потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;

– готовность и способность к самоорганизации и самореализации;

– умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и признания;

– развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

– умение конструктивно разрешать конфликты;

– умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;

– устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;

– готовность к выбору профильного образования.

### **Ученик получит возможность для формирования:**

– выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;

– готовности к самообразованию и самовоспитанию;

- адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

### **Метапредметные результаты:**

#### ***Познавательные:***

Обучающийся научится:

- анализировать свое эмоциональное состояние;
- анализировать свои личностные особенности;
- строить рассуждения, доказывать свою точку зрения;
- устанавливать последовательность событий;
- понимать информацию, представленную в неявном виде.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- с помощью диагностических методик выявлять свое эмоциональное состояние, личностные особенности;
- строить логические рассуждения, включающие установление причинно - следственных связей;
- устанавливать последовательность событий, выявлять недостающие элементы;
- понимать скрытый подтекст высказывания.

#### ***Регулятивные:***

Обучающийся научится:

- целеполаганию;
- планированию;
- прогнозированию;

- контролю;
- коррекции;
- оценке;
- волевой саморегуляции как способности к мобилизации сил и энергии.

Обучающийся получит возможность научиться:

- постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено и того, что еще неизвестно;
- определению последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата;
- составление плана и последовательности действий;
- предвосхищению результата и уровня усвоения, его временных характеристик;
- контролю в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта;
- выделению и осознанию того, что уже освоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения;
- развитию способности к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

***Коммуникативные:***

Обучающийся научится:

- строить понятные для партнера высказывания при объяснении своего выбора;
- формулировать вопросы;
- слушать и слышать собеседника;
- учитывать мнение собеседника;
- уметь вставать на сторону собеседника.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести диалог и полилог;
- строить понятные для партнера высказывания при объяснении своего выбора и отвечать на поставленные вопросы;
- формулировать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССА»**

#### **Блок 1. ОСНОВНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ**

##### Тема 1: *Психология эмоций*

Психология эмоций. Виды эмоций. Положительные и отрицательные эмоции, их влияние на организм. Рисунки своего эмоционального состояния.

##### Тема 2. *Психология стресса*

Понятие стресса. Стадии адаптации к стрессу. Влияние стресса на организм. Понятие эмоциональный стресс. Причины возникновения стресса и пути его преодоления. Диагностика склонности к стрессу.

##### Тема 3. *Психология тревожных состояний*

Выявление ситуативной тревожности. Диагностика Ханина и Спилберга. Обсуждение причин возникновения стресса и наличия ситуативной тревожности. Рекомендации учащимся, набравшим высокий балл по диагностикам (индивидуально).

##### Тема 4. *Память*

Понятие физиологии памяти. Определение ведущего вида памяти. Экспресс - диагностика Осмысленное запоминание. Запоминание связного текста. Эмоциональное запоминание. Ассоциативное запоминание. Использование анализаторов при запоминании. Создание условий для оптимального запоминания. Схемы повторения материала.

##### Тема 5. *Приемы эффективного запоминания*

Схема запоминания информации. Мнемотехнические приемы запоминания. Запоминание иностранных слов. Психогигиенические рекомендации при заучивании материала. Аутогенная тренировка

## Тема 6. *Внимание*

Психология внимания. Связь внимания и остальных психических процессов. Экспресс - диагностика внимания: “Числовой квадрат”, “10 слов”, “Наглядные картинки. Качества внимания. Тест “Внимательный ли ты человек?»).

## Тема 7. *Приемы развития внимания*

Приемы развития внимания. Основы развития внимательности. Психогигиенические рекомендации при заучивании материала.

## Тема 8. *Мышление и воображение*

Понятие мышления. Понятие воображения. Виды мышления. Оценка логического мышления. Экспресс-диагностика аналитического мышления. Процессы воображения. Приемы развития воображения. Упражнение “Профессиональное воображение”. Психогигиенические

## **Блок 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНА**

### Тема 1. *Как лучше подготовиться к экзаменам*

Анкета «Самооценка психологической готовности к экзамену» (модификация методики М.Ю. Чибисовой). Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам». Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»

### Тема 2. *Способы снятия нервно-психического напряжения*

Упражнение «Привет и комплимент в подарок». Методика изучения эмоциональной напряженности. Упражнение «Дорисуй и передай». Упражнение «Список черт»

### Тема 3. *Способы снятия нервно-психического напряжения*

Мини-лекция. «Способы снятия нервно-психического напряжения». Упражнение «Прощай, напряжение!». Упражнение «Ааааа и Иииии». Игра «Страхни»

### Тема 4. *Поведение на экзамене*

Упражнение «Приветственное письмо». Мини-лекция «Как вести себя

во время экзаменов». Упражнение «Чего я хочу достичь». Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

#### Тема 5. Как бороться со стрессом

Упражнение «Групповое приветствие». Мини-лекция «Как справиться со стрессом». Упражнение «Откровенно говоря». Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу». «Стресс-тест»

#### Тема 6. Как повысить стрессоустойчивость

Упражнение «Эксперимент». Упражнение «Я хвалю себя за то, что...». Дискуссия в малых группах. Упражнение «Волшебный лес чудес»

#### Тема 7. Кинезиологические упражнения для стимуляции познавательных способностей

Стимуляция познавательных способностей. Дискуссия в малых группах. Упражнение «Найди свою звезду». Упражнение «Итоги дня»

#### Тема 8. Эмоции и поведение

Дискуссия в малых группах. Упражнение «Дождь в джунглях». Упражнение «Сердце нашей группы». Упражнение «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?»

#### Тема 9. Как управлять своими эмоциями

Упражнение «Мои лица». Упражнение «Миллион алых роз». Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями». Упражнение «Декларация моей самооценности»

#### Тема 10. Практическое занятие по регуляции психоэмоционального состояния

Причины возникновения тревожного состояния. Методика нервно-мышечной релаксации. Упражнение «Учимся расслабляться». Упражнение «Марафон». Упражнение из серии «Расслабимся немного». Приемы расслабления АТ. Запись наиболее понравившихся приемов. Работа с рекомендациями Работа с памятками для учащихся.

#### Тема 11. Физиология развития. Дыхательные упражнения.

Навыки саморегуляции. Понятие мышечная релаксация. Виды

дыхания. Работа над диафрагмально-релаксационным дыханием. Игры на регулировку дыхания: “Аэростат”, “Насос”, “Проводник”, “Гравитация”  
Обучение навыкам точечного и бесконтактного массажа Расслабление под спокойную музыку (по Касатову). Рефлексия занятия.

### Тема 12. Психорегуляция

Составление программы собственного релаксационного тренинга. Упражнение “Воля” Понятие саморегуляция. Распределение энергии. Гимнастика Гермеса. Понятие устойчивость нервной системы. Понятие медитация. Понятие психологическая защита. Рекомендации по психологической защите.

### Тема 13. Психологический настрой на экзамен

Психологические настройки на экзамены. Отработка навыков психологических настроев на сдачу экзаменов. Запись собственных психологических настроев. Рефлексия занятия.

### Тема 14. Готовимся к сдаче экзаменов

Не думай о провале! О пользе шпаргалок. Накануне экзамена. Во время экзамена. Аутогенные упражнения. Учимся расслабляться после экзамена (практические упражнения из ранее отработанных). Как правильно оборудовать свою комнату и рабочее место. Цветовое решение при подготовке к экзаменам и лучшем запоминании материала. Структурирование материала для запоминания. Рефлексия занятия.

### Тема 15. Учись учиться!

Психологические настройки на сдачу экзаменов. Упражнение “Я-позиция”, “Я уверен в том, что...”. Повторная диагностика ситуативной и личностной тревожности. Игра “Посмеемся над стрессом”. Практические рекомендации при подготовке и прохождении экзаменов. Игра “Экзаменатор”. Рефлексия занятия. Подведение итогов по программе. Анкета “Обратная связь”

## **4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ЭКЗАМЕН БЕЗ СТРЕССА»**



<b>Тематический блок</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
<b>Введение в тему (1 час)</b>	Вводное занятие	1	
<b>Основные психологические процессы (12 часов)</b>	Что такое ЕГЭ/ОГЭ и что он значит для меня?	1	
	Что такое стресс? Психология и психофизиология стресса.	1	
	Психология тревожных состояний. Как справиться со стрессом на экзамене?	1	
	Память.	1	
	Приемы эффективного запоминания.	2	
	Внимание.	1	
	Приемы развития внимания.	2	
	Мышление и воображение.	2	
	Тренинговое занятие: «Психологическая подготовка выпускников к сдаче ЕГЭ/ОГЭ»	1	
<b>Психологическая готовность к сдаче экзамена (19 часов)</b>	Как лучше подготовиться к экзаменам?	1	
	Способы снятия нервно-психического напряжения.	3	
	Поведение на экзамене.	2	
	Профилактика экзаменационного стресса.	1	
	Как повысить стрессоустойчивость? Как бороться со стрессом?	1	
	Кинезиологические упражнения для стимуляции познавательных способностей.	1	
	Эмоции и поведение.	1	
	Как управлять негативными эмоциями?	2	
	Практическое занятие по регуляции психоэмоционального состояния.	2	
<b>Итоговые занятия</b>	Обучение приемам релаксации. Дыхательные упражнения.	1	
	Психорегуляция. Как справиться с напряжением?	1	
	Психологический настрой на экзамен. Уверенность на экзамене.	1	
	Готовимся к сдаче экзамена. Формула	1	

	успеха.		
	Постановка цели. Мои сильные качества.	1	
	Подведение итогов по программе. Обобщение изученного материала.	2	
<b>ВСЕГО</b>		<b>34</b>	