

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Артинский муниципальный округ

МБОУ "Сухановская СОШ"

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МБОУ «Сухановская СОШ»
Татаурова Р.Ш.
Приказ № 197 от 28.08.2026г.



Модифицированная программа

психолого-педагогического сопровождения обучающихся при

подготовке к экзаменам

«Экзамены. Курс на успех»

Сухановка, 2026г

Пояснительная записка

1. Целевой раздел

1.1. Актуальность

Государственная итоговая аттестация — это первая серьезная бюрократическая процедура в жизни подростка. Страх перед ней формируется не только из-за сложности предметов, но и из-за неопределенности процедуры, давления родителей и информационного шума в социальных сетях. Актуальность программы заключается в смещении фокуса с «зубрежки» на управление внутренним состоянием. Выпускнику нужен не дополнительный час математики, а навык успокоить тремор рук перед вскрытием конверта КИМ и умение быстро переключить внимание при столкновении со сложным заданием.

1.2. Цель и задачи

Цель: Формирование психологической устойчивости и развитие метакогнитивных навыков для успешной сдачи ОГЭ и ЕГЭ.

Задачи:

- Проинформировать о юридических аспектах и процедуре ГИА, снять страх перед неизвестностью.
- Обучить техникам экстренной саморегуляции (дыхание, релаксация).
- Развить навыки когнитивной гибкости и борьбы с руминацией (навязчивыми мыслями).
- Отработать алгоритмы тайм-менеджмента во время экзамена.
- Повысить учебную мотивацию через проекцию будущего (зачем мне этот балл?).

1.3. Целевая группа

Обучающиеся 9-х и 11-х классов групп риска (высокая тревожность, перфекционизм, дефицит внимания), а также все желающие выпускники.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебно-тематический план (24 часа)

№	Тема занятия	Кол- во часов	Формы работы
Блок 1. Входная диагностика и целеполагание			
1	Вводное. Карта моих страхов и ресурсов. Входящая диагностика (Шкала Спилбергера-Ханина).	2	Диагностика, шеринг, мозговой штурм.
Блок 2. Физиология стресса			
2	Анатомия паники: почему тело предает меня?	2	Мини-лекция, кейсы, замер пульса.
3	Телесная аптечка: прогрессивная мышечная релаксация (по Джекобсону).	2	Практикум, аудиотренинг.
4	Дыхательные техники (Квадратное дыхание, 4-7-8). Симуляция нехватки воздуха.	2	Практикум, биологическая обратная связь.
Блок 3. Когнитивная настройка			
5	Мой Внутренний Критик vs Реалист. Работа с	2	Упражнение «Суд над тревогой», дневник мыслей.

	негативными установками (КПТ).		
6	Прокрастинация и перфекционизм. Метод Pomodoro и матрица Эйзенхауэра.	2	Тренинг постановки целей SMART, геймификация.
7	Суперпамять и скорочтение текстов ФИПИ. Мнемотехники (дворец памяти).	2	Мнемотехнический турнир, визуализация.
Блок 4. Стратегия дня X			
8	Инструкция решает всё: читаем задания без иллюзий. Ловушки КИМ.	2	Разбор демоверсий, упражнение «Переводчик».
9	Генеральная репетиция. Симуляция заполнения бланков за 40 минут.	2	Ролевая игра, строгий таймер, анализ ошибок.
10	Коммуникация в ППЭ. Как просить о помощи организатора экологично.	2	Социальный тренинг, ролевые игры.
Блок 5. Завершение			
11	Жизнь после экзамена. План восстановления и профилактика выгорания.	2	Арт-терапия («Коллаж будущего»), дебрифинг.
12	Итоговое занятие. Рефлексия курса. Выходящая диагностика.	2	Рефлексивный круг, вручение сертификатов.
ИТОГО		24	

2.2. Механизм реализации

Реализация осуществляется педагогом-психологом. Занятия проводятся во внеурочной деятельности или каникулярное время. Обязательным условием является получение информированного согласия от родителей несовершеннолетних участников.

2.3. Материально-техническое обеспечение

Кабинет площадью от 25 кв.м., стулья (расстановка кругом), проектор, мягкие мячи, бумага А4/А3, маркеры, массажные мячики су-джок, повязки для глаз, плеер с расслабляющей музыкой (например, звуки дождя или лоу-фай биты).

Приложения

Приложение 1.

Диагностический инструментарий

Для оценки эффективности используется батарея методик:

1. **Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (STAI):** Оценка ситуативной (реактивной) тревожности непосредственно перед экзаменом и личностной (фоновой).
2. **Тест школьной тревожности Филлипса:** Выявление зон наибольшего напряжения (страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих).
3. **Методика диагностики копинг-стратегий Р. Лазаруса:** Определение преобладающих способов совладания (планирование решения проблемы, поиск социальной поддержки, бегство-избегание).
4. **Проективная методика «Мой экзамен»:** Рисуночный тест. Анализируется нажим карандаша, наличие штриховки, размер фигуры ученика относительно листа.
5. **Анкета обратной связи (итоговая):** Оценка полезности каждого блока программы по шкале от 1 до 10.

Приложение 2.

Рабочая тетрадь участника (Раздаточный материал)

«Телесная аптечка»

- *Памятка:* «Как сбросить адреналин за 2 минуты».
 1. Интенсивно потрите уши ладонями (стимуляция блуждающего нерва).
 2. Сделайте 5 резких выдохов через сжатые губы («задувание свечи»).
 3. Найдите глазами 5 синих предметов, 4 предмета, которые можно потрогать, 3 звука, которые слышите (техника заземления "5-4-3-2-1").
- *Инструкция к упражнению:* Поочередно сильно сжимать кулаки на вдохе (5 сек) и полностью бросать руки на колени на выдохе (10 сек). Повторить 5 раз.
- *Домашнее задание:* Скачать приложение для трекинга дыхания, практиковать технику 3 раза в день перед сном.

Приложение 3.

Сценарий родительского собрания «Спокойный родитель — спокойный ребенок»

Цель: Снятие гиперопеки и трансляция родителям идеи «Экзамен — это просто этап, а не приговор». **План:**

1. Информационный блок: Права ребенка на апелляцию, пересдачу, перерывы. (Ссылка на ст. 59 ФЗ-273).
2. Мини-лекция: «Синдром отличника у родителя». Как наши страхи считываются детьми.
3. Практикум: Техника ненасильственного общения (ННО). Вместо «Ты совсем не готовишься!» говорим «Я беспокоюсь о твоём будущем, давай составим график».
4. Раздача памяток «Что сказать ребенку утром перед экзаменом» (Запрещенные фразы: «Только не волнуйся», «Главное — сдать выше 80 баллов»).

Разрешенные: «Я люблю тебя независимо от результата», «Ты справишься, я знаю»).

Приложение 4.

Методические рекомендации классным руководителям

Алгоритм действий при выявлении острой стрессовой реакции у ученика (истерика, ступор):

1. Вывести из класса в тихое место.
2. Не давать нюхать нашатырь самостоятельно.
3. Предложить воды мелкими глотками.
4. Использовать технику фиксации взгляда (попросить следить за пальцем).
5. Вызвать медицинского работника и школьного психолога. **Рекомендации по проведению "разгрузочных" пятиминуток на уроках в апреле-мае:** интеллектуальные игры, не связанные со школьными предметами (настольные игры, головоломки).

Приложение 5.

Сборник техник самопомощи (QR-коды)

В раздаточный материал вклеиваются QR-коды, ведущие на закрытое облачное хранилище с аудио:

- audio_relax.mp3 — Голосовая инструкция полной релаксации (15 мин).
- binaural_focus.wav — Бинауральные ритмы для концентрации (частота Альфа, 40 минут).
- panic_stop.pdf — Красивая инфографика шагов при приступе паники.

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено

печатью 44 (гражданская)

«54» сентября 2026г.

Директор школы: Р.Ш. Татаурова

