«Утверждаю»

директор МБОУ Кагальницкой СОШ

_____ /Н.И. Демидова/

Приказ № 277

от «28» 08 2026 г.

Демидова Надежда Ивановна

Подписано цифровой подписью: Демидова Надежда Ивановна
Дата: 2026.09.17 14:37:12 +03'00'

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Кагальницкая средняя общеобразовательная школа

Азовского района

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности:

«Экзамен без паники:

психологическая подготовка к ОГЭ и ЕГЭ»

для обучающихся 9, 11-х классов

Педагог-психолог: Воронцова В.В.

Количество часов: 34

с. Кагальник
2026-2027 учебный год

1. Нормативно-правовая основа программы

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

· Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

· Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

· Приказ Министерства просвещения РФ от 12.08.2022 № 732 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;

· Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»;

· Письмо Министерства просвещения РФ от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновлённых ФГОС»;

· Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»; · Основная образовательная программа основного общего и среднего общего образования образовательной организации;

· Устав образовательной организации.

2. Актуальность программы

Современная система образования предъявляет высокие требования к выпускникам школ. ОГЭ и ЕГЭ являются не только проверкой знаний, но и серьёзным психологическим испытанием для обучающихся. Статистика показывает, что значительная часть выпускников испытывает чрезмерный стресс в период подготовки и сдачи экзаменов, что негативно сказывается на их результатах и психоэмоциональном состоянии.

Проблема экзаменационного стресса усугубляется рядом факторов:

· высокая личная значимость результатов экзаменов для дальнейшего жизненного пути; · давление со стороны родителей и педагогов;

· недостаток навыков саморегуляции и тайм-менеджмента у подростков;

· неумение распределять силы и время в период интенсивной подготовки;

· распространённые иррациональные убеждения («от экзамена зависит вся жизнь», «одна ошибка всё разрушит»);

· информационная перегрузка и цифровая зависимость.

Традиционная подготовка к экзаменам в школе фокусируется исключительно на предметном содержании, оставляя без внимания психологическую составляющую. Программа «Экзамен без паники: психологическая подготовка к ОГЭ и ЕГЭ» восполняет этот пробел, предлагая системную работу по формированию стрессоустойчивости, навыков саморегуляции, эффективного планирования и здорового отношения к экзаменационному процессу.

Актуальность программы подтверждается также запросом самих обучающихся и их родителей, которые всё чаще обращаются за психологической поддержкой в период экзаменационной кампании. Программа отвечает на этот запрос, предлагая практические инструменты, доступные каждому выпускнику.

3. Цель программы

Цель программы: создание психолого-педагогических условий для формирования у обучающихся 9 и 11 классов стрессоустойчивости, навыков саморегуляции и эффективной самоподготовки к ОГЭ и ЕГЭ через освоение практических техник управления тревогой, планирования времени и конструктивного мышления.

4. Задачи программы

Образовательные задачи:

· познакомить обучающихся с физиологическими и психологическими механизмами стресса, его влиянием на когнитивные процессы (память, внимание, мышление);

· сформировать представление о типах стрессовых реакций (борьба, бегство, замирание) и индивидуальных паттернах поведения в стрессовой ситуации;

· обучить практическим техникам саморегуляции: дыхательные упражнения, мышечная релаксация, заземление, визуализация, аффирмации;

· познакомить с эффективными стратегиями тайм-менеджмента (техника «Помодоро», правило 50/10, тактика «Три круга» работы с КИМ);

· дать представление о здоровом образе жизни в период подготовки (сон, питание, физическая активность, информационный детокс);

· сформировать знания о доступных ресурсах поддержки (телефон доверия, школьный психолог, социальные службы).

Развивающие задачи:

· развить навыки самонаблюдения и рефлексии (отслеживание собственного состояния, анализ мыслей и эмоций);

· развить умение работать с негативными автоматическими мыслями и иррациональными установками;

· развить навыки целеполагания, планирования и самоконтроля;

· развить коммуникативные навыки, необходимые для выстраивания поддерживающих отношений с родителями и сверстниками в период подготовки.

Воспитательные задачи:

· воспитать ответственное отношение к собственному психологическому здоровью;

· сформировать установку на здоровый образ жизни как основу успешной деятельности;

· воспитать готовность обращаться за помощью и принимать поддержку от окружающих;

· сформировать ценностное отношение к процессу саморазвития и личностного роста;

· воспитать уверенность в собственных силах и адекватную самооценку.

Практические задачи:

· создать каждым обучающимся индивидуальный «Набор выпускника» — личный план подготовки, карточку антистрессовых техник, чек-лист дня экзамена;

· отработать навыки через ролевые игры, практикумы и имитацию экзаменационной ситуации;

· подготовить обучающихся к возможным нестандартным ситуациям на экзамене (план Б: забыл паспорт, паника, технический сбой, незнакомое задание);

· сформировать стратегию поведения в день экзамена и в период ожидания результатов.

5. Принципы реализации программы

Программа строится на следующих педагогических и психологических принципах:

1. Принцип практической направленности. Занятия максимально насыщены упражнениями, тренингами, ролевыми играми. Теоретическая информация даётся дозированно, только как основа для практики.

2. **Принцип добровольности и безопасности**. Участие в упражнениях не принудительное. Обучающиеся имеют право не говорить о своих переживаниях вслух, не участвовать в публичной рефлексии. Создаётся атмосфера доверия и принятия.

3. Принцип возрастного соответствия. Материал и формы работы адаптированы к психологическим особенностям старших подростков (9 класс) и юношества (11 класс). Используются дискуссии, кейсы, анализ мемов и реальных ситуаций, а не «детские» игры.

4. Принцип субъектности. Обучающийся рассматривается как активный участник процесса, а не пассивный объект воздействия. Каждый создаёт свой индивидуальный набор инструментов, выбирает то, что работает лично для него.

5. Принцип системности. Навыки формируются постепенно, от простого к сложному: от осознания стресса — к управлению им — к выработке целостной стратегии подготовки и поведения на экзамене.

6. Принцип рефлексивности. В конце каждого занятия предусмотрена рефлексия: что узнал, что почувствовал, что возьму в свою стратегию.

6. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

Обучающийся научится:

· осознавать ценность собственного психологического здоровья и важность его поддержания в стрессовых ситуациях;

· проявлять уверенность в своих силах и возможностях при подготовке к экзаменам;

· демонстрировать ответственное отношение к планированию своей деятельности и распределению времени;

· проявлять готовность обращаться за психологической поддержкой и принимать помощь от окружающих;

· осознавать свои сильные стороны и принимать свои ограничения как часть личностного роста;

· проявлять эмпатию и готовность поддерживать одноклассников в период экзаменационной кампании.

Обучающийся получит возможность:

· сформировать адекватную самооценку, не зависящую от результатов экзаменов; · выработать устойчивую жизненную позицию: «Я — не мой результат; я — это то, как я отношусь к себе независимо от оценок»;

· осознать, что ошибки и неудачи — это не катастрофа, а часть процесса обучения и взросления. Метапредметные результаты Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

· ставить цели и планировать свою подготовку к экзаменам с учётом индивидуальных особенностей;

· распределять время на выполнение экзаменационной работы по тактике «Три круга»;

· контролировать собственное психоэмоциональное состояние с помощью техник саморегуляции;

· оценивать свои достижения и корректировать стратегию подготовки;

· применять аварийный план действий при возникновении паники или нестандартной ситуации на экзамене.

Обучающийся получит возможность:

· самостоятельно выстраивать индивидуальную траекторию подготовки на длительный период;

· управлять своей тревогой и использовать её как ресурс, а не как препятствие;

· принимать быстрые и эффективные решения в условиях ограниченного времени и стресса.

7. Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

· анализировать собственные мысли и установки на предмет их рациональности;

· выявлять и замещать негативные автоматические мысли рабочими формулировками;

· применять различные техники работы с информацией (фильтрация источников, концентрация внимания);

· осуществлять поиск информации о доступных ресурсах поддержки (телефон доверия, психолог);

· использовать приёмы визуализации для моделирования успешного сценария.

Обучающийся получит возможность:

· развить метакогнитивные навыки: понимание, как работает его память, внимание и мышление в условиях стресса;

· применять техники критического мышления для преодоления когнитивных искажений («катастрофизация», «чёрно-белое мышление»).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

· формулировать свои переживания и запросы на поддержку в семье и школе;

· выстраивать конструктивный диалог с родителями о своей подготовке без конфликтов;

· работать в паре и группе, оказывать взаимную поддержку одноклассникам;

· аргументировать свою позицию в дискуссиях о стратегиях подготовки и способах преодоления стресса.

Обучающийся получит возможность:

· стать инициатором поддерживающей коммуникации в своём окружении;

· использовать навыки ассертивного общения для отстаивания своих границ («мне нужно время для отдыха»).

Предметные результаты

Обучающийся научится:

· объяснять физиологические и психологические механизмы стресса (роль миндалины, префронтальной коры, кортизола, адреналина);

· называть и применять не менее 5 техник саморегуляции (квадратное дыхание, 4-7-8, метод 5-4-3-2-1, прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону, техника «якорь»);

· использовать тактику «Три круга» работы с экзаменационными материалами;

· применять правило проверки работ («с конца», «сначала лёгкие задания»);

· реализовывать аварийный план действий при панике на экзамене;

· составлять индивидуальный план подготовки на неделю с использованием техники «Помодоро» и учётом здорового режима;

· создавать и использовать личную карточку антистрессовых техник;

· называть ресурсы поддержки: телефон доверия 8-800-2000-122, школьный психолог, социальные службы.

Обучающийся получит возможность:

· освоить технику визуализации успешного сценария экзамена;

· применять аффирмации и установки для повышения уверенности;

· составлять план Б на случай форс-мажора (забыл документы, опоздал, технический сбой);

· анализировать свой опыт пробных экзаменов и корректировать стратегию на основе ошибок.

8. Возрастные особенности обучающихся 9 и 11 классов

9 класс (14–15 лет): характеризуется высокой тревожностью, связанной с первым серьёзным экзаменационным опытом, нестабильностью самооценки, активным поиском признания со стороны сверстников и родителей. Программа учитывает эту возрастную специфику через акцент на практические техники «скорой помощи» и работу с установками «я смогу».

11 класс (16–17 лет): период максимальной экзаменационной нагрузки, риск выгорания, гиперответственности и перфекционизма. Программа смещает акцент на работу с перфекционизмом, техники релаксации, психологическую подготовку к «дню Х» и стратегии переживания результатов.

9. Количество часов и режим занятий

· Общий объём программы: 34 часа.

· Периодичность занятий: 1 раз в неделю.

· Продолжительность одного занятия: 40 минут (1 академический час).

· Срок реализации программы: 1 учебный год (сентябрь – май).

10. Содержание курса:

Модуль 1. Знакомство со стрессом (часы 1–6)

№	Тема занятия	Форма проведения	Краткое содержание
1	Вводное занятие. Что такое экзаменационный стресс? Составление карты страхов	Круглый стол + анонимное анкетирование	Называют ассоциации к экзамену. Пишут страхи анонимно. Обсуждают все вместе.
2	Анатомия стресса. Что происходит с мозгом, сердцем и дыханием в волнении?	Мини-лекция + работа с инфографикой	Замеряют пульс в покое и после нагрузки. Слушают объяснение. Разбирают схему стресс-реакции.
3	Тревога — враг или союзник? Тест на уровень тревожности (Ч.Д. Спилбергер)	Диагностика + обсуждение результатов	Заполняют тест. Обсуждают свои баллы. Оценивают своё состояние по шкале.
4	Как мы привыкли реагировать? Индивидуальные паттерны поведения в стрессе	Упражнение «моя реакция в трёх сценариях»	Записывают реакции на 3 ситуации. Узнают свой паттерн. Угадывают паттерны в парах.
5	Мифы об экзаменах: «на одной ошибке всё рушится», «умные не волнуются»	Дискуссия с разбором мифов	Перечисляют страхи родителей. Разрушают каждый миф. Спорят за и против.
6	Итоговый практикум: что я узнал о своём стрессе за месяц	Рефлексивный дневник + групповая беседа	В группах систематизируют знания. Делятся итогами.

Модуль 2. Инструменты самопомощи (часы 7–16)

7	Дыхательные техники «скорой помощи»: квадратное дыхание, 4-7-8, счёт на выдохе	Тренинг (отрабатываем прямо на занятии)	Отрабатывают дыхание. Сравнивают пульс до и после. Выбирают свою технику.
8	Заземление через органы чувств:	Практическое	Выполняют шаги

	метод 5-4-3-2-1	упражнение в парах	метода. Ведут партнёра через заземление. Обсуждают применение.
9	Мышечная релаксация по Джекобсону — как снять напряжение за 10 минут	Медитативная практика	Напрягают и расслабляют группы мышц. Оценивают состояние.
10	Работа с мыслями: выявление автоматических негативных установок	Упражнение «суд над мыслью»	Разбирают пример. Заполняют таблицу. Спорят о мыслях. Пишут опровержения.
11	Замена страхов на рабочие формулировки: «Я не сдам» → «Я делаю максимум»	Письменная техника + обсуждение	Переформулируют страхи в рабочие установки. Заполняют карточку «старое → новое».
12	Техника «якорь»: как быстро вернуться в ресурсное состояние	Индивидуальная практика с выбором якоря	Вспоминают успех. Закрепляют через жест/фразу. Проверяют в тревожной ситуации.
13	Аутотренинг и аффирмации. Работает или нет?	Эксперимент + разбор научных данных	Составляют по формуле. Проверяют эффективность. Делают выводы.
14	Практикум по визуализации: как представить успешный сценарий экзамена	Групповая визуализация + рисунок	Проживают день экзамена в воображении. Рисуют себя успешными.
15	Учимся говорить «нет» тревоге — техники переключения внимания	Ролевая игра «экзамен в аудитории»	Имитируют экзамен с триггерами. Применяют навыки. Анализируют ошибки.
16	Итоговый практикум: моя личная «аптечка» антистресса	Создание памятки-карточки для себя	Оценивают владение техниками. Создают свой алгоритм. Обсуждают вслух.

Модуль 3. Стратегия подготовки и жизни (часы 17–26)

17	Тайм-менеджмент выпускника: как распланировать неделю без выгорания	Составление индивидуального расписания	Создают недельное расписание с учётом отдыха. Обсуждают в классе.
18	Техника Pomodoro и правило 50/10 — почему перерывы важнее зубрёжки	Тренинг с таймером	Делают два подхода. Анализируют фокус.
19	Сон, питание, движение: физиология успешной	Работа с чек-листом здоровых привычек	Спорят о сне. Узнают факты. Оценивают

	подготовки		свои привычки.
20	Информационный детокс: как не утонуть в курсах и сборниках	Дискуссия + фильтрация источников	Считают источники. Вычёркивают лишнее. Обсуждают цифровую диету.
21	Прокрастинация: почему мы откладываем и что с этим делать	Анализ причин + техника «одной минуты»	Называют оправдания. Разбирают причины. Пробуют начинать с 1 минуты. Разбивают большие задачи.
22	Как работать с демоверсиями и пробниками без паники	Практикум с реальным заданием КИМ	Обмениваются опытом. Применяют тактику на фрагменте. Учатся проверять. Записывают план.
23	Моделируем день экзамена: от подъёма до выхода из аудитории	Ролевая игра с проигрыванием сценария	Рисуют день. Имитируют экзамен. Делают выводы.
24	Что брать с собой на экзамен (и не брать)? Составляем шпаргалку разрешённых вещей	Групповой мозговой штурм	Перечисляют вещи. Знакомятся с регламентом. Рисуют рюкзак. Записывают список в паспорт.
25	Как вести себя в аудитории: стратегии распределения времени по частям	Разбор кейсов + алгоритм действий	Отвечают на вопросы. Получают карточку с шагами. Отрабатывают в ролевой игре.
26	Промежуточный срез: рефлексия подготовки за полгода	Дневник + обмен впечатлениями	Пишут эссе. Оценивают навыки. Составляют план на будущее.

Модуль 4. Ресурсы, поддержка и завершение (часы 27–34)

27	Родители и экзамены: как просить поддержку и не ссориться	Ролевая игра «разговор с мамой»	Делятся проблемами. Тренируют диалог. Записывают рабочие фразы.
28	Поддерживающее окружение: кто мой «костяк» в этот период	Упражнение «карта поддержки»	Рисуют круги поддержки. Обсуждают. Записывают номера и имена.
29	Синдром отличника и перфекционизм: как разрешить себе ошибаться	Кейс-метод + групповая дискуссия	Признаются в страхе. Узнают о перфекционизме. Делают сложное задание с разрешением на

			ошибку.
30	План Б: что делать, если на экзамене случился ступор, сбой или паника	Алгоритм действий + отработка	Перечисляют страшные ситуации. Записывают решения. Проигрывают.
31	Как пережить ожидание результатов и возможную пересдачу	Эмоциональная подготовка + техники	Обсуждают тревогу. Узнают о пересдаче. Пишут письмо себе через месяц.
32	Встреча с выпускниками прошлых лет: живые истории успеха и ошибок	Гости + Q&A-сессия	Бывшие выпускники делятся опытом. Отвечают на вопросы. Записывают советы.
33	Итоговое занятие-практикум: полная репетиция экзаменационного дня	Имитация всей процедуры + самонаблюдение	Имитируют экзамен полностью. Сдают работу. Обсуждают ощущения.
34	Финальная рефлексия. Мой сертификат «Я готов» — что я теперь умею	Творческий отчёт + плакат достижений	Говорят о своих изменениях. Клеят стикеры с навыками. Получают сертификаты.

Модуль 1. Знакомство со стрессом (часы 1–6)

Занятие 1. Вводное. Что такое экзаменационный стресс? Составление карты страхов
Цель: снять первичную тревогу, легализовать страхи.

Ход занятия (40 мин):

1. Приветствие-знакомство (5 мин). Учитель представляет курс как «тренировочный полигон», а не «ещё один урок». Каждый по кругу называет своё имя и одно слово-ассоциацию к слову «экзамен» (например: «жутко», «долго», «шатаюсь»).

2. Анонимное анкетирование (10 мин). Учитель раздаёт маленькие листочки. Вопрос: «Что самое страшное для тебя в ОГЭ/ЕГЭ? Напиши одним предложением». Листочки бросаются в коробку «страхов». Учитель зачитывает 5–7 вслух (без имён) — класс понимает, что страхи общие.

3. Составление карты страхов (15 мин). Учитель рисует на доске/флипчарте три колонки: «Я боюсь…», «Это может произойти на самом деле? (0–10)», «Что я могу сделать прямо сейчас?». Группа заполняет вместе. Пример: «Забыть формулу → да, 7 баллов → выучить 5 ключевых и написать их на отдельном листе».

4. Рефлексия кружочком (5 мин). Каждый заканчивает фразу: «Сегодня я понял, что мой страх...».

5. Домашнее задание (5 мин). Завести тетрадь-дневник (отдельная тонкая тетрадь). На первой странице написать 3 своих страха и поставить им оценку реальности по 10-балльной шкале. ---

Занятие 2. Анатомия стресса. Что происходит с мозгом, сердцем и дыханием?

Цель: объяснить физиологию стресса на пальцах, убрать мистификацию.

Ход занятия:

1. Разминка (5 мин). Учитель просит всех встать и померить пульс за 15 секунд (умножить на 4). Записывают. Затем — 10 приседаний, снова меряют пульс. Обсуждение: «Это и есть физическая реакция на стресс — только без приседаний».

2. Мини-лекция «5 минут про мозг» (7 мин). Учитель на пальцах: миндалина (тревога) против префронтальной коры (логика). Когда страшно — миндалина «выключает» логику. Задача — «включить» логику через дыхание.

3. Работа с инфографикой (10 мин). Учитель раздаёт распечатанную схему «Стресс-реакция» (кортизол, адреналин, учащённое сердцебиение). Ученики в парах подписывают стрелками: «Как я это чувствую у себя?» (кто-то краснеет, кто-то потеет, у кого-то пустой желудок).

4. Упражнение «Стоп-сигнал» (8 мин). Учитель называет ситуацию («Я зашёл в аудиторию и увидел КИМ»), ученики показывают рукой сигнал светофора: красный — паника, жёлтый — волнуюсь, зелёный — спокоен. Обсуждают, что меняет цвет.

5. Рефлексия (5 мин). Записать в дневнике: «Когда я волнуюсь, у меня происходит... (сердце, дыхание, мысли)».

Занятие 3. Тревога — враг или союзник? Тест на уровень тревожности

Цель: определить свой уровень тревоги и понять, что умеренная тревога — это нормально.

Ход занятия:

1. Разговор-провокация (5 мин). Учитель задаёт вопрос: «Скажите, кто вообще не волнуется перед экзаменом — дурак?». Завязывается дискуссия. Вывод: ноль тревоги = нет мотивации.

2. Диагностика (15 мин). Учитель раздаёт бланки теста Спилбергера-Ханина (адаптированный, на 20 вопросов). Ученики заполняют, подсчитывают баллы. Шкала: до 30 — низкая, 30–45 — средняя (оптимальная), выше 45 — высокая.

3. Разбор результатов (10 мин). Учитель показывает график «Уровень тревоги и эффективность» (перевёрнутая U-образная кривая). Объясняет: средняя тревога — пик продуктивности. Высокая — мешает, но её можно снизить.

4. Упражнение «Шкала тревоги сейчас» (5 мин). Каждый ставит точку на прямой от 0 до 10 — свой уровень в данный момент. Обсуждают, почему именно так.

5. Домашнее задание (5 мин). В дневнике записать: «Когда за неделю у меня была самая сильная тревога и почему? Поставьте балл».

Занятие 4. Индивидуальные паттерны поведения в стрессе

Цель: научиться распознавать свою привычную реакцию (борьба, бегство, замирание).
Ход занятия:

1. Разминка «Сценарии» (10 мин). Учитель зачитывает 3 ситуации: · «Ты забыл телефон на экзамене»; · «Сосед громко кашляет и отвлекает»; · «Ты не знаешь ответ на задание 2-й части». Ученики записывают, что они сделали бы первым делом. Собирают варианты.

2. Мини-лекция «Бей, беги, замри» (7 мин). Учитель объясняет три типа реакции. Примеры: «кто-то кусает ручку» (замирание), «кто-то начинает быстро писать хоть что-то» (бегство), «кто-то злится на составителей» (борьба).

3. Работа в парах (10 мин). Партнёр рассказывает свой сценарий из разминки, второй угадывает, какой это тип. Потом меняются.

4. Тест-рефлексия (8 мин). Учитель раздаёт таблицу из 10 утверждений («Я начинаю суетиться», «Я замираю и смотрю в одну точку»). Ученики ставят галочки. В конце считают, какой тип доминирует.

5. Домашнее задание (5 мин). В дневнике записать: «Мой главный паттерн — ... . В этот раз на пробнике я попробую сделать противоположное». ---

Занятие 5. Мифы об экзаменах

Цель: разрушить иррациональные убеждения.

Ход занятия:

1. Мозговой штурм (7 мин). Учитель просит назвать всё, что говорили родители/учителя про ЕГЭ. Записывает на доске. Примеры: «От этого зависит вся жизнь», «Одна ошибка — и всё», «Умные не волнуются».

2. Работа с мифами (15 мин). Учитель разбивает доску на две колонки: «Миф» и «Реальность». Каждый миф разбирают: · «Вся жизнь решается» → нет, есть пересдача, колледжи, вузы, год спокойствия. · «Одна ошибка — провал» → первичные баллы не равны вторичным, ошибки допустимы. · «Кто волнуется — тот глупый» → волнуются все, включая учителей на аттестации.

3. Упражнение «Адвокат реальности» (10 мин). Учитель называет миф, один ученик — «адвокат мифа» (защищает), другой — «адвокат реальности» (разрушает). 2–3 раунда.

4. Запись в дневник (5 мин). Каждый пишет свой самый сильный миф и рядом новое убеждение.

5. Домашнее задание (3 мин). За 3 дня до следующего занятия записать, сколько раз они поймали себя на мифе. ---

Занятие 6. Итоговый практикум «Я и мой стресс»

Цель: систематизировать знания первого модуля.

Ход занятия:

1. Свободное письмо (10 мин). Учитель даёт тему: «Если бы мой стресс был персонажем, кто бы это был? Опиши его». Ученики пишут 5–7 минут, желающие зачитывают.

2. Работа в группах по 4 человека (15 мин). Каждая группа получает лист с вопросами: · Что мы узнали про стресс? · Что у нас общего? · Что самое важное я возьму с собой во 2-й модуль? Группы заполняют и вывешивают на доску.

3. Рефлексивный круг (10 мин). По очереди каждый заканчивает одну из фраз: · «Раньше я думал, что стресс — это..., а теперь понимаю...» · «Этот месяц научил меня...»

4. Задание на модуль 2 (3 мин). Учитель говорит: «В следующем модуле мы учимся не понимать стресс, а управлять им. Принесите на следующее занятие удобную одежду — будем дышать».

5. Дневник: написать итоговый пост-рефлексию из 5 предложений.

Модуль 2. Инструменты самопомощи (часы 7–16)

Занятие 7. Дыхательные техники «скорой помощи»

Цель: освоить 3 техники дыхания и проверить их действие.

Ход занятия:

1. Замер пульса (3 мин). Все измеряют пульс в покое, записывают.

2. Техника №1 — «Квадратное дыхание» (10 мин). Учитель на доске рисует квадрат: вдох 4 сек — задержка 4 — выдох 4 — задержка 4. Все дышат вместе под счёт учителя. 5 циклов.

3. Техника №2 — «4-7-8» (10 мин). Вдох носом 4 сек, задержка 7, выдох ртом со звуком «шшш» 8 сек. Делают 3 раза.

4. Техника №3 — «Счёт на выдохе» (7 мин). Вдох носом, выдох ртом с медленным счётом вслух до 10 (кто дольше — молодец). Повтор 5 раз.

5. Повторный замер пульса (3 мин). Сравнивают с первым. Обсуждают: какая техника дала самый сильный эффект.

6. Домашнее задание (7 мин). Тренировать каждую технику по 1 разу в день. В дневнике отмечать, что помогало лучше всего.

Занятие 8. Заземление через органы чувств: метод 5-4-3-2-1

Цель: научиться быстро возвращать себя «в здесь и сейчас».

Ход занятия:

1. Вводное слово (5 мин). Учитель объясняет: когда паника «уносит» в будущее или прошлое, надо заземлиться. Метод 5-4-3-2-1 — это якорь в реальность.

2. Практика под руководством (15 мин). Учитель командует, все выполняют:

· Назови 5 предметов, которые ты видишь вокруг (вслух).

·Назови 4 предмета, к которым ты можешь прикоснуться (дотронуться до парты, одежды, стены).

· Назови 3 звука, которые ты слышишь (за окном, шум вентиляции, дыхание соседа).

· Назови 2 запаха, которые ты чувствуешь (или вспомни любимые).

· Назови 1 вкус (или сделай глоток воды).

3. Работа в парах (10 мин). Один ученик изображает панику (закрывает глаза, дышит часто), второй — ведёт его по методу 5-4-3-2-1. Через 3 минуты меняются.

4. Обсуждение (5 мин). Что легче всего назвать, что сложнее? Где этот метод пригодится? (В метро, в очереди, перед входом в аудиторию).

5. Домашнее задание (5 мин). Трижды за неделю применить метод в реальной ситуации (не только на экзамене) и записать результат.

Занятие 9. Мышечная релаксация по Джекобсону

Цель: научиться снимать мышечные зажимы.

Ход занятия:

1. Разговор (5 мин). Учитель спрашивает: «У кого болят плечи, челюсть или шея от учёбы?». Объясняет связь тревоги и мышечного напряжения.

2. Практика — прогрессивная релаксация (25 мин). Учитель включает спокойную музыку (инструментал). Медленно проговаривает инструкцию: · Сильно сожмите кулаки и напрягите руки... задержите на 5 секунд... резко расслабьте. Чувствуете тепло? · Поднимите плечи к ушам... напрягите... задержите... резко опустите. · Напрягите мышцы лица: зажмурьте глаза, нахмурьте лоб, сожмите челюсть... расслабьте. · Втяните живот... напрягите пресс... расслабьте. · Напрягите стопы и икры... расслабьте. (Каждая группа мышц — по 2 раза).

3. Обсуждение ощущений (7 мин). «Какая часть тела была самой зажатой? Где почувствовали прилив тепла?».

4. Домашнее задание (3 мин). Перед сном делать релаксацию (только 5 минут) и записывать, как изменилось засыпание.

Занятие 10. Работа с мыслями: выявление автоматических негативных установок
Цель: научиться «ловить» мысли-тараканы.

Ход занятия:

1. Вводный пример (5 мин). Учитель читает: «Ученик открыл КИМ, увидел задачу, и у него в голове: «Я никогда не решал такое, я дурак, всё пропало». Спрашивает: знакомо?

2. Таблица «Мысль → Эмоция → Действие» (15 мин). Учитель раздаёт бланк. Ученики вспоминают ситуацию стресса за месяц и заполняют: · Ситуация. · Мысль, которая пришла. · Эмоция (гнев, страх, стыд). · Что я сделал (закрыл тетрадь, убежал, начал агрессивно писать).

3. Упражнение «Суд над мыслью» (12 мин). Учитель предлагает 3 мысли с доски. Класс делится на «прокуроров» (мысль верна) и «адвокатов» (мысль — ложь). Спорят 3 минуты. Вывод: большинство страхов — преувеличения.

4. Индивидуально (5 мин). Каждый выбирает одну свою негативную мысль и записывает 3 доказательства, что она не абсолютна.

5. Домашнее задание (3 мин). Дневник мыслей: записывать 1 негативную мысль в день и ставить ей оценку реальности (0–10).

Занятие 11. Замена страхов на рабочие формулировки

Цель: создать личный список «рабочих установок».

Ход занятия:

1. Разбор примеров (7 мин). Учитель на доске пишет 5 страхов из прошлых занятий. Рядом — «перевод» в рабочую установку: · «Я всё забуду» → «Я повторял это 10 раз, в памяти осталось много». · «Я не напишу» → «Я напишу столько, сколько смогу, и это уже результат».

2. Практика «Переводчик» (15 мин). Каждый берёт свой дневник, выписывает 5 своих страхов и самостоятельно переформулирует. Затем в парах зачитывают друг другу, партнёр оценивает: насколько убедительно звучит новое утверждение.

3. Создание личной карточки (10 мин). Учитель раздаёт заготовку — карточка размером с ладонь (можно заламинировать). С одной стороны — старые страхи, с другой — новые установки. Ученики заполняют и носят с собой до экзамена.

4. Рефлексия (5 мин). «Какое утверждение далось труднее всего переформулировать?»

5. Домашнее задание (3 мин). В течение недели при появлении тревоги открывать карточку и читать вслух рабочие формулировки.

Занятие 12. Техника «якорь»: ресурсное состояние

Цель: создать персональный «якорь» — триггер для возврата в спокойствие.

Ход занятия:

1. Объяснение (5 мин). Якорь — любой стимул (жест, слово, прикосновение), который ассоциируется с состоянием уверенности.

2. Поиск ресурсного воспоминания (10 мин). Учитель просит закрыть глаза и вспомнить ситуацию, где ученик чувствовал себя максимально уверенно и успешно (победа, похвала, момент гордости). Максимально погрузиться в детали (свет, звуки, ощущения).

3. Создание якоря (10 мин). На пике этого состояния ученики делают строго определённое действие: сжимают левую руку в кулак / потирают мочку уха / говорят про себя фразу «Я могу». Повторяют несколько раз.

4. Тестирование (7 мин). Учитель просит вспомнить тревожную ситуацию (например, «ты заходишь в аудиторию»), затем активировать якорь. Сравнивают ощущения до и после.

5. Домашнее задание (8 мин). Тренировать якорь в спокойной обстановке 2 раза в день по 1 минуте.

Занятие 13. Аутотренинг и аффирмации

Цель: проверить, работают ли позитивные утверждения.

Ход занятия:

1. Мини-лекция + мифы (7 мин). Учитель объясняет разницу между аутотренингом (расслабление + внушение) и аффирмациями (повторение утверждений). Предупреждает: аффирмации «я гениальный математик» не работают, если в них не верить.

2. Составление работающих аффирмаций (10 мин). Правило: «Я справлюсь с тем, что мне по силам» — вместо «Я всё знаю». Каждый пишет 3 своих аффирмации по формуле: «Я + конкретное действие + в конкретных условиях».

3. Эксперимент (15 мин). Группа делится на две: первые 7 минут повторяют аффирмации шёпотом, вторые — просто сидят молча. Затем все решают простое задание из ОГЭ (1–2 мин). Сравнивают результаты и ощущения. Обычно группа с аффирмациями не справляется лучше, но чувствует себя спокойнее.

4. Обсуждение (5 мин). «Работает ли это для вас? Кто почувствовал эффект?»

5. Домашнее задание (3 мин). Если помогло — использовать перед сном.

Занятие 14. Визуализация успешного сценария

Цель: «записать» в мозг успешный опыт до реального экзамена.

Ход занятия:

1. Вводное слово (3 мин). Мозг не отличает ярко представленное от реального. Если мы «прожили» экзамен в голове, в реальности он уже знакомый.

2. Групповая визуализация под голос (20 мин). Учитель медленно говорит: · Закройте глаза. Вы просыпаетесь в день экзамена. Завтрак, одежда, дорога. · Вы у входа в школу. Вы заходите в аудиторию. Садитесь на своё место. · Вам раздают бланки. Вы открываете КИМ. Первое задание — вы его узнаёте. Вы начинаете решать. · Вы идёте по заданиям,

некоторые сложнее, но вы дышите квадратом и возвращаетесь в фокус. · Вы проверяете себя. Вы сдаёте работу. Вы выходите и чувствуете усталость, но удовлетворение.

3. Рисунок ресурса (10 мин). Ученики берут бумагу и рисуют себя в конце этого сценария: «Я после экзамена» (это может быть схематично: палка-палка, огуречик, но с улыбкой и галочкой).

4. Рефлексия в кругу (5 мин). «Что было самое яркое в вашей визуализации?»

5. Домашнее задание (2 мин). Повторить визуализацию дома перед сном 2 раза.

Занятие 15. Учимся говорить «нет» тревоге: ролевая игра «Экзамен»

Цель: в безопасной обстановке столкнуться с триггерами и применить навыки.

Ход занятия:

1. Подготовка (5 мин). Учитель превращает класс в «экзаменационную аудиторию». Разложить бланки, включить тиканье часов (на телефоне), поставить строгий таймер на 15 минут.

2. Ролевая игра (15 мин). Каждый получает по 1–2 простых вопроса из любого предмета (можно из базы ФИПИ). Условие: «Нарочно создаём помехи» — учитель ходит между рядами, громко кашляет, говорит «осталось 5 минут». Задача: применить одну из изученных техник (дыхание, заземление, якорь, установку) — и написать хоть что-то.

3. Разбор полётов (10 мин). Обсуждают: кто что применил? Что сработало? Кто запаниковал — и почему? Называют вслух, что именно пошло не по плану.

4. Корректировка стратегии (5 мин). Записать в дневнике: «В следующий раз в этой ситуации я сделаю...».

5. Домашнее задание (5 мин). Выписать 3 самых сильных триггера на экзамене и подобрать под каждый конкретную технику из пройденных.

Занятие 16. Итоговый практикум «Моя личная аптечка антистресса»

Цель: создать индивидуальную памятку-карточку для экзамена.

Ход занятия:

1. Аудит навыков (10 мин). Учитель раздаёт чек-лист из 12 техник (дыхание, заземление, релаксация, якорь, визуализация, аффирмации, замена мыслей и т.д.). Ученики ставят галочки: «владею уверенно», «знаю, но надо тренировать», «не моё».

2. Создание «карточки антистресса» (15 мин). Каждый на плотной бумаге формата А6 (или в телефоне как заметка) составляет свой быстрый алгоритм: · Шаг 1: остановиться и сделать 3 цикла дыхания 4-7-8. · Шаг 2: назвать 5 предметов вокруг (заземление). · Шаг 3: сказать про себя «Я справлюсь с тем, что могу» (якорь). · Шаг 4: сосредоточиться на первом задании, не смотреть на остальные. У каждого свой набор.

3. Презентация в парах (5 мин). Рассказывают соседу свою карточку, объясняют выбор.

4. Рефлексивный круг (8 мин). «За этот модуль я научился... Самое полезное для меня — это...».

5. Домашнее задание (2 мин). Носить карточку с собой и один раз применить в реальной стрессовой ситуации (не только на пробнике). ---

Модуль 3. Стратегия подготовки и жизни (часы 17–26)

Занятие 17. Тайм-менеджмент выпускника

Цель: составить индивидуальное недельное расписание без выгорания.

Ход занятия:

1. Разбор типичных ошибок (7 мин). Учитель показывает пример плохого расписания: «математика 6 часов подряд, потом 4 часа физики» — и обсуждает, почему это провал.

2. Правила эффективного расписания (10 мин):

· не более 3 предметов в день;

· максимум 45–50 минут подряд, потом 10–15 минут перерыв;

· 2 выходных дня в неделю (хотя бы полдня);

· сон не менее 7 часов.

3. Практика: составляем расписание (15 мин). Учитель выдаёт бланк-сетку на неделю (пн–вс, часы). Ученики вставляют: школу, курсы, домашние дела, сон и потом — свои предметы для подготовки. Учитель проверяет наличие «окон» для отдыха.

4. Презентация (5 мин). 2–3 человека показывают своё расписание, класс даёт обратную связь: «Здесь слишком много в пятницу», «А где прогулка?».

5. Домашнее задание (3 мин). Жить по расписанию 3 дня. В дневнике записать, что пошло не так и что скорректировать.

Занятие 18. Техника Pomodoro и правило 50/10

Цель: освоить один из главных инструментов концентрации.

Ход занятия:

1. Объяснение (5 мин). Учитель: «Помидор» — это 25 минут работы, 5 минут отдыха. После 4 «помидоров» — большая перемена 20–30 минут. В старших классах можно 45/15.

2. Практика в классе (25 мин). Учитель включает таймер на 45 минут. Все выполняют реальное задание из ОГЭ (можно взять вариант). Через 45 минут — звонок, все встают, выходят из-за парт, двигаются 2–3 минуты, делают упражнения для глаз. Повторяют два «помидора».

3. Обсуждение (7 мин). «Удалось ли удержать фокус? Когда начали отвлекаться? Помог ли звонок?».

4. Домашнее задание (3 мин). В течение недели на каждой домашней подготовке использовать Pomodoro (можно приложение). Записывать количество «помидоров» в день.

Занятие 19. Сон, питание, движение — физиология подготовки

Цель: донести, что тело — главный инструмент на экзамене.

Ход занятия:

1. Провокационный вопрос (5 мин). «Кто считает, что можно пожертвовать сном ради учёбы? Почему?». Дискуссия.

2. Мини-лекция «10 фактов про мозг» (10 мин):

· Во сне память переходит в долгосрочную.

· Голодный мозг не решает сложные задачи.

· Физическая активность снижает кортизол на 30%.

· Обезвоживание снижает концентрацию на 10–15%.

3. Чек-лист здорового выпускника (15 мин). Учитель раздаёт заготовку. Каждый отмечает, что из этого он делает сейчас, а что нужно добавить:

· сплю 7–8 часов;

· пью воду за час до экзамена (1–2 стакана);

· завтракаю белковой пищей (не сладкое);

· гуляю 30 минут в день;

· делаю разминку для спины каждые 2 часа.

4. Обсуждение в парах (5 мин). Рассказывают друг другу, что поменяют в режиме.

5. Домашнее задание (5 мин). Составить «идеальный день» накануне экзамена (расписать по часам еду, сон, прогулку). Принести на следующее занятие.

Занятие 20. Информационный детокс

Цель: перестать тонуть в бесконечных курсах и сборниках.

Ход занятия:

1. Подсчёт ресурсов (7 мин). Учитель просит записать: сколько у вас пособий, курсов, каналов, папок с материалами? Среднее по классу — шок (10+ источников).

2. Правило «2–3 источника на предмет» (10 мин). Учитель объясняет: мозг тратит энергию на переключение между источниками. Выбираем один учебник/сборник, один сайт с разборами, один канал с новостями — остальное в игнор.

3. Практика «фильтрация» (10 мин). Ученики на листе записывают все свои источники по каждому предмету, затем вычёркивают всё, кроме 3 лучших (по критериям: понятность, структура, наличие ключей). Обосновывают выбор.

4. Работа с уведомлениями (8 мин). Обсуждают: сколько раз за день они проверяют чаты/новости. Учитель предлагает «цифровую диету» — отключить уведомления на 3 часа подготовки.

5. Домашнее задание (5 мин). Реально удалить лишние папки и каналы. В дневнике записать, как изменилось состояние.

Занятие 21. Прокрастинация: почему мы откладываем

Цель: распознать причины и взять под контроль.

Ход занятия:

1. Игра «Весёлые причины» (5 мин). Учитель: «Назовите самое абсурдное оправдание, почему вы не сели за учёбу». Зачитывает, смеются.

2. Структура прокрастинации (10 мин). Причины: страх провала, перфекционизм («должно быть идеально»), усталость, непонятный объём. Учитель показывает.

3. Техника «Одна минута» (10 мин). Правило: если не хочется начинать — согласиться делать ровно 1 минуту. Через минуту мозг «въезжает» и продолжает. Ученики пробуют на месте: берут задание, засекают 1 минуту, работают, потом обсуждают — реально ли продолжать.

4. Дробление «слона» (10 мин). Учитель показывает задание «подготовиться к сочинению» и разбивает его на 5 микрошагов: открыть сборник → прочитать 1 тему → написать тезис → 3 аргумента → редактировать. Каждый разбивает свою страшную задачу на 5 шагов.

5. Домашнее задание (5 мин). Взять самую откладываемую задачу, разбить на шаги и сделать первый шаг прямо сегодня.

Занятие 22. Как работать с демоверсиями и пробниками без паники

Цель: превратить пробный экзамен из источника страха в тренировочный инструмент.
Ход занятия (40 мин):

1. Разговор «Ваш опыт» (5 мин). Учитель спрашивает: «Кто писал пробники в этом году? Что было самым страшным?». Дети делятся: страх времени, забывание формул, паника при виде КИМа.

2. Тактика «Три круга» (10 мин). Учитель объясняет стратегию работы с КИМом:

· Круг 1 (быстрый) — решать только то, что знаешь сразу. Остальное пропускать.

· Круг 2 (обдумывание) — возвращаться к пропущенным, давать себе 2–3 минуты на размышление.

· Круг 3 (остатки) — если не знаешь, не мучиться, переходить к следующему. Учитель даёт небольшой фрагмент заданий (3–4) и просит применить тактику.

3. Правило проверки (7 мин). Учитель объясняет: «Проверяй с конца, а не с начала. Ищи глупые ошибки в лёгких заданиях — они стоят дороже всего». Ученики проверяют свои решения из прошлого пробника по этому правилу.

4. Аварийный план при панике (8 мин). Учитель выдаёт карточку с алгоритмом (дыхание 4-7-8, заземление 5-4-3-2-1, установка «я делаю максимум»). Проговаривают вслух, закрепляют.

5. Рефлексия (5 мин). Каждый пишет на стикере: «Что я изменю в своей стратегии на следующем пробнике?». Приклеивают на доску.

6. Домашнее задание (5 мин). Применить тактику трёх кругов на домашней демоверсии. Записать, сколько времени сэкономили.

Занятие 23. Моделируем день экзамена: от подъёма до выхода из аудитории

Цель: снять неизвестность через проигрывание сценария.

Ход занятия:

1. Вводное слово (5 мин). Учитель: «Страх — это часто страх неизвестности. Сегодня мы сделаем этот день знакомым».

2. Составление таймлайна (10 мин). Учитель на доске рисует линию времени от 6:00 до 15:00. Ученики по очереди называют, что они делают в день экзамена. Учитель записывает: подъём, завтрак, дорога, регистрация, рассадка, инструктаж, заполнение бланков, начало работы, проверка, сдача.

3. Ролевая игра (12 мин). Учитель имитирует экзамен: ставит строгий таймер, говорит «осталось 30 минут», ходит между рядами. Ученики выполняют небольшое задание (3–5 вопросов) в атмосфере «как на экзамене».

4. Разбор (8 мин). Обсуждают: «Что было неожиданным?», «Что можно сделать заранее, чтобы это не мешало?» (например, взять бутылку воды, иметь запасную ручку).

5. Домашнее задание (5 мин). Написать в дневнике свой личный чек-лист на день экзамена: «что взять, что надеть, что съесть, во сколько выйти».

Занятие 24. Что брать с собой на экзамен (и не брать)

Цель: составить список разрешённых и запрещённых вещей.

Ход занятия:

1. Мозговой штурм (5 мин). «Что вы возьмёте с собой на экзамен?». Учитель записывает всё, включая смешное (кота, удачу, талисман).

2. Разбор официальных правил (10 мин). Учитель показывает слайд с регламентом: паспорт, ручка (чёрная гелевая), вода, шоколадка (по желанию), лекарства (при необходимости). Запрещено: телефон, умные часы, шпаргалки, калькулятор (если не разрешён), еда с запахом.

3. Упражнение «Рюкзак выпускника» (10 мин). Ученики на листе рисуют рюкзак и подписывают, что положат. Затем в парах обсуждают, не забыли ли что-то.

4. Создание «шпаргалки разрешённого» (8 мин). Учитель раздаёт карточки, ученики записывают короткий список и вкладывают в обложку паспорта.

5. Домашнее задание (7 мин). Подготовить реальный пакет документов и вещей накануне экзамена (потренироваться) и записать, сколько времени заняли сборы.

Занятие 25. Как вести себя в аудитории: стратегии поведения

Цель: дать алгоритм поведения в экзаменационной аудитории.

Ход занятия:

1. Разминка (5 мин). «Какие правила поведения на экзамене вы знаете?» (не разговаривать, не ходить, не смотреть в чужие работы).

2. Алгоритм поведения (10 мин). Учитель выдаёт карточку с шагами:

· Войти, найти своё место.

· Сесть, глубоко вздохнуть 3 раза.

· Дождаться объявления инструктажа, слушать внимательно.

· Заполнить бланки регистрации.

· Начать с самого простого задания (по тактике трёх кругов).

· Следить за таймером на доске.

· За 15 минут до конца — проверка бланков.

· Сдать работу и спокойно выйти.

3. Ролевая игра (12 мин). Учитель моделирует аудиторию. Ученики отрабатывают каждый шаг алгоритма. Один ученик — «нарушитель» (встаёт, смотрит по сторонам), учитель показывает, как организатор делает замечание.

4. Обсуждение (8 мин). «Что было самым трудным в этой ролевой игре?», «Что поможет запомнить последовательность?».

5. Домашнее задание (5 мин). Проговорить алгоритм вслух родителям или зеркалу 2–3 раза.

Занятие 26. Промежуточный срез: рефлексия подготовки за полгода

Цель: оценить прогресс и скорректировать стратегию.

Ход занятия:

1. Свободное письмо (10 мин). Учитель даёт тему: «Как изменилось моё отношение к экзаменам за это полугодие?». Пишут 7–8 минут, желающие зачитывают.

2. Работа с чек-листом (10 мин). Учитель раздаёт чек-лист из 15 навыков (дыхание, тактика, визуализация, якорь, работа с мыслями и т.д.). Ученики ставят галочки: «владею уверенно», «знаю, но не использую», «ещё не пробовал».

3. Обсуждение в парах (8 мин). Рассказывают партнёру: «В чём я стал(а) сильнее, а что ещё нужно подтянуть?».

4. План на следующие полгода (7 мин). Каждый записывает 2 конкретных действия до экзамена: например, «каждую неделю делать дыхательную технику перед домашним заданием».

5. Домашнее задание (5 мин). Начать выполнять свой план и отмечать прогресс раз в неделю.

Модуль 4. Ресурсы, поддержка и завершение (часы 27–34)

Занятие 27. Родители и экзамены: как просить поддержку и не ссориться

Цель: наладить коммуникацию с родителями в период подготовки.

Ход занятия:

1. Разговор (5 мин). «Как родители реагируют на вашу подготовку?», «Что они говорят чаще всего?». Ученики делятся: многие — о давлении, контроле.

2. Ролевая игра «Разговор с мамой» (15 мин). Один ученик играет ребёнка, другой — родителя. Ситуация: ребёнок устал, хочет отдохнуть, а родитель требует «садись за уроки». Задача — донести свою усталость без конфликта. Учитель помогает фразами: «Я понимаю, что ты волнуешься», «Мне нужно 30 минут, чтобы восстановиться, и я сяду».

3. Составление фраз для диалога (10 мин). Учитель записывает на доске фразы-помощники: · «Мама/папа, я ценю твою заботу». · «Я прошу поддержки, а не контроля». · «Давай обсудим мой план подготовки, чтобы ты не волновался(лась)».

4. Домашнее задание (10 мин). Поговорить с родителем по одной из стратегий и записать, что изменилось в диалоге.

Занятие 28. Поддерживающее окружение: кто мой «костяк»

Цель: осознать, у кого искать поддержку.

Ход занятия:

1. Упражнение «Карта поддержки» (15 мин). Учитель раздаёт лист с кругами. В центре — ученик. Во втором круге — самые близкие (родители, друзья). В третьем — школа (психолог, классный руководитель). В четвёртом — внешние ресурсы (телефон доверия, репетиторы, соцсети по интересам). Ученики заполняют.

2. Обсуждение в парах (10 мин). Рассказывают друг другу: «Кого я могу попросить о помощи?», «Кто меня понимает?».

3. Создание «контактов помощи» (8 мин). Учитель раздаёт карточки, ученики записывают номера телефонов доверия, контакты школьного психолога, имена друзей, к которым можно обратиться.

4. Домашнее задание (7 мин). Позвонить или написать одному человеку из карты поддержки и сказать «спасибо, что ты у меня есть» — записать реакцию.

Занятие 29. Синдром отличника и перфекционизм

Цель: научиться разрешать себе ошибаться.

Ход занятия:

1. Разговор-провокация (5 мин). «Скажите честно: кто боится сделать ошибку на экзамене больше, чем самого экзамена?». Большинство поднимают руки.

2. Мини-лекция (10 мин). Учитель объясняет: «Перфекционизм — это желание быть идеальным. На экзамене это мешает, потому что из-за страха ошибки мы либо парализованы, либо теряем время на идеальное оформление. ЕГЭ и ОГЭ не любят идеальных — они любят практичных».

3. Упражнение «Разреши себе ошибку» (10 мин). Учитель даёт задание, в котором заведомо есть сложный пункт. Перед выполнением говорит: «Это задание почти невозможно решить идеально с первого раза. Я разрешаю вам ошибаться. Ваша задача — просто попробовать». Выполняют. Обсуждают ощущения.

4. Создание «Мантры для отличника» (8 мин). Каждый пишет фразу, которую будет говорить себе при страхе ошибки: «Ошибка — это опыт», «99 баллов — тоже отлично», «Главное — сдать, а не идеально».

5. Домашнее задание (7 мин). Написать в дневнике 3 ошибки, которые они совершали в подготовке, и что они им дали (чему научили).

Занятие 30. План Б: что делать, если на экзамене случился ступор

Цель: иметь готовые решения для форс-мажоров.

Ход занятия:

1. Мозговой штурм «Страшные сценарии» (7 мин). Учитель спрашивает: «Что самое страшное может случиться с вами на экзамене?». Записывает на доске: забыл паспорт, опоздал, не понял задание, заболел, заклинило ручку, паника, забыл всё.

2. Алгоритм «План Б» (15 мин). Учитель по каждому пункту даёт решение:

· Забыл паспорт → организаторы пускают, если есть другой документ или звонок родителям. · Опоздал → пускают, но сокращают время.

· Паника → аварийный план из занятия 22.

· Не понял задание → читать ещё раз, выделить ключевые слова. · Заклинило ручку → иметь запасную (обязательно).

· Забыл формулу → написать похожую или решить другим способом.

3. Отработка «План Б» в парах (10 мин). Каждая пара получает один страшный сценарий, проигрывает его за 2 минуты, остальные комментируют.

4. Домашнее задание (8 мин). Записать свой личный «План Б» на карточку и положить в рюкзак.

Занятие 31. Как пережить ожидание результатов и возможную пересдачу

Цель: подготовиться к периоду после экзамена.

Ход занятия:

1. Разговор (5 мин). «Что вы чувствуете, когда ждёте результатов?» (тревогу, нетерпение, страх).

2. Стратегия «Ждём спокойно» (12 мин). Учитель даёт советы:

· Не проверять каждый час.

· Заняться тем, что приносит удовольствие.

· Договориться с другом/родителем, что вы обсудите результаты в определённый день.

· Помнить: результат уже не изменить, тревога не помогает.

3. Тема пересдачи (8 мин). Учитель: «Пересдача — не конец света. Это второй шанс. Многие поступают на пересдачу и набирают даже больше баллов, потому что уже знают структуру». Обсуждают процедуру пересдачи.

4. Упражнение «Письмо себе после экзамена» (10 мин). Ученики пишут письмо самому себе через месяц: «Привет, я уже знаю результат. Что бы ни случилось, я молодец, что прошёл этот путь». Запечатывают и забирают домой.

5. Домашнее задание (5 мин). Ничего — просто прочитать письмо перед сном.

Занятие 32. Встреча с выпускниками прошлых лет

Цель: получить живые истории и советы.

Ход занятия:

1. Приглашённые гости (5 мин). Учитель заранее приглашает 2–3 бывших выпускников (студентов 1–2 курса), которые сдавали ЕГЭ/ОГЭ недавно.

2. Свободный разговор (20 мин). Гости рассказывают: · Как готовились. · Что больше всего волновало. · Что реально помогло (а что было бесполезно). · Как справлялись со стрессом. · Что чувствовали после экзамена.

3. Q&A-сессия (10 мин). Ученики задают свои вопросы (можно заранее написать на листочках). Гости отвечают честно.

4. Благодарность (5 мин). Ученики говорят гостям спасибо и записывают 1–2 самые полезные мысли в дневник.

Занятие 33. Итоговое занятие-практикум: полная репетиция экзамена

Цель: полностью имитировать день экзамена.

Ход занятия (это сдвоенное занятие, 80 минут):

1. Сбор и регистрация (10 мин). Учитель встречает у двери, проверяет паспорта (можно ученические), ручки, воду. Все садятся за отдельные парты.

2. Инструктаж (5 мин). Учитель зачитывает официальный текст, показывает время начала.

3. Выполнение экзаменационной работы (45 мин). Учитель раздаёт бланки и КИМы (берёт реальный вариант из открытого банка заданий). Включает строгий таймер. Ходит по рядам. Напоминает: «осталось 15 минут», «5 минут».

4. Сбор работ (5 мин). Учитель собирает бланки «как настоящие».

5. Разбор полётов (10 мин). Ученики делятся ощущениями: «Что пошло по плану, а что нет?», «Какой навык пригодился?». 6. Домашнее задание (5 мин). Написать в дневнике: «Я готов(а) на ... %».

Занятие 34. Финальная рефлексия. «Сертификат “Я готов”»

Цель: завершить курс, закрепить уверенность.

Ход занятия:

1. Круг достижений (10 мин). По кругу каждый говорит одно: «Раньше я боялся(лась)..., а теперь я умею...».

2. Создание плаката «Мы готовы» (15 мин). Каждый наклеивает стикер с одним навыком, которым овладел: «дыхание», «тактика трёх кругов», «якорь», «План Б» и т.д. Плакат вывешивается в кабинете.

3. Вручение «Сертификатов готовности» (8 мин). Учитель раздаёт цветные сертификаты с текстом: «Выдаётся ученику ___ класса за успешное прохождение курса “Экзамен без паники”. Ты готов(а)!». Можно добавить печать или наклейку.

4. Финальная визуализация (5 мин). Закрыть глаза, представить день экзамена. Увидеть себя уверенным, спокойным. Открыть глаза.

5. Заключительное слово учителя (2 мин). «Ребята, эти 34 занятия — не про баллы. Они про вас. Ваши страхи, силу, умение справляться. Вы вышли отсюда другими, даже если не заметили. Я горжусь вами. Удачи на экзамене — я верю в вас».

Поурочное планирование занятий

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки	
			план	факт
1	Вводное занятие. Что такое экзаменационный стресс? Составление карты страхов	1		
2	Анатомия стресса. Что происходит с мозгом, сердцем и дыханием в волнении?	1		
3	Тревога — враг или союзник? Тест на уровень тревожности (Ч.Д. Спилбергер)	1		
4	Как мы привыкли реагировать? Индивидуальные паттерны поведения в стрессе	1		
5	Мифы об экзаменах: «на одной ошибке всё рушится», «умные не волнуются»	1		
6	Итоговый практикум: что я узнал о своём стрессе за месяц	1		
7	Дыхательные техники «скорой помощи»: квадратное дыхание, 4-7-8, счёт на выдохе	1		
8	Заземление через органы чувств: метод 5-4-3-2-1	1		
9	Мышечная релаксация по Джекобсону — как снять напряжение за 10 минут	1		
10	Работа с мыслями: выявление автоматических негативных установок	1		
11	Замена страхов на рабочие формулировки: «Я не сдам» → «Я делаю максимум»	1		
12	Техника «якорь»: как быстро вернуться в ресурсное состояние	1		
13	Аутотренинг и аффирмации. Работает или нет?	1		
14	Практикум по визуализации: как представить успешный сценарий экзамена	1		
15	Учимся говорить «нет» тревоге — техники переключения внимания	1		
16	Итоговый практикум: моя личная «аптечка» антистресса	1		
17	Тайм-менеджмент выпускника: как распланировать неделю без выгорания	1		
18	Техника Pomodoro и правило 50/10 — почему перерывы важнее зубрёжки	1		
19	Сон, питание, движение: физиология успешной подготовки	1		
20	Информационный детокс: как не утонуть в курсах и сборниках	1		
21	Прокрастинация: почему мы откладываем и что с этим делать	1		
22	Как работать с демоверсиями и пробниками без паники	1		
23	Моделируем день экзамена: от подъёма до выхода из аудитории	1		
24	Что брать с собой на экзамен (и не брать)? Составляем шпаргалку разрешённых вещей	1		
25	Как вести себя в аудитории: стратегии распределения времени по частям	1		

26	Промежуточный срез: рефлексия подготовки за полгода	1		
27	Родители и экзамены: как просить поддержку и не ссориться	1		
28	Поддерживающее окружение: кто мой «костяк» в этот период	1		
29	Синдром отличника и перфекционизм: как разрешить себе ошибаться	1		
30	План Б: что делать, если на экзамене случился ступор, сбой или паника	1		
31	Как пережить ожидание результатов и возможную пересдачу	1		
32	Встреча с выпускниками прошлых лет: живые истории успеха и ошибок	1		
33	Итоговое занятие-практикум: полная репетиция экзаменационного дня	1		
34	Финальная рефлексия. Мой сертификат «Я готов» — что я теперь умею	1		
	Всего часов	**34**		