Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 179»
Г. Новосибирск

Курс

«Спокойно к экзамену: управление тревогой и ресурсами»

Составитель:
Журавлева Лариса Викторовна
Педагог-психолог
МБОУ «СОШ № 179»

2026 год

Курс

«Спокойно к экзамену: управление тревогой и ресурсами»

Целевая группа: учащиеся 9 и 11 классов (ОГЭ/ЕГЭ).
Формат: групповые занятия + индивидуальные консультации по запросу + 1–2 встречи с родителями.
Объём: 10–12 занятий по 45 минут (1 раз в неделю) либо 3–4 интенсивных блока по 90 минут.
Цель: снизить уровень экзаменационной тревожности, сформировать навыки саморегуляции и эффективные стратегии подготовки и поведения на экзамене.

Задачи

- Научить распознавать признаки тревоги и отличать продуктивную мобилизацию от дезорганизующего стресса.
- Сформировать набор техник саморегуляции для использования «здесь и сейчас» (в том числе прямо в аудитории).
- Отработать алгоритмы планирования подготовки и распределения нагрузки.
- Снизить когнитивные искажения, усиливающие тревожность (катастрофизация, долженствование).
- Повысить уверенность через опыт успешного применения стратегий и рефлексию прошлых успехов.

Принципы

- Практико-ориентированность: минимум теории, максимум упражнений и кейсов.
- Безопасность и конфиденциальность: правила круга, анонимные кейсы.
- Дифференциация: учитывать разный уровень тревожности и разный тип экзаменов (ОГЭ vs ЕГЭ).
- Опора на ресурсы: акцент на том, что уже получается, а не только на «пробелах».

Диагностический блок (1 занятие)

Цель: определить уровень тревожности, выявить типичные стрессоры и зоны риска.

Инструменты:

- Краткая шкала ситуативной тревожности (адаптация Спилбергера/Ханина) — экспресс-опросник на 10–15 минут.
- Анкета «Мои экзаменационные трудности»: источники стресса (время, формулировки заданий, страх неудачи, шум, ожидание родителей и т. п.).
- Карта ресурсов: «Что мне помогает справляться со стрессом?» (список из 5–7 пунктов).

Результат: профили учащихся, выделение «группы риска», индивидуальные рекомендации; на основе анкет — корректировка содержания последующих занятий.

Тематический план (10–12 занятий)

№	Тема	Цель	Методы и формы	Результат
1	«Тревога: друг или враг?»	Снять мифы о тревоге, научить распознавать её физиологические и когнитивные признаки	Мини-лекция 10 мин, «телесная карта тревоги» (где чувствую напряжение), мозговой штурм «Что я замечаю, когда волнуюсь»	Подростки понимают разницу между мобилизующей и дезорганизующей тревогой; умеют назвать 3–5 признаков своего стресса
2	«Техники быстрого успокоения»	Дать набор приёмов для снижения напряжения «здесь и сейчас»	Дыхание по квадрату, техника «5-4-3-2-1», прогрессивная мышечная релаксация, «заземление»	3 готовые техники, которые можно применять в коридоре/аудитории; памятка-карточка
3	«Планирование подготовки: без перегруза»	Научить распределять нагрузку и ставить реалистичные цели	Матрица Эйзенхауэра (срочно/важно), метод Pomodoro, правило 2 минут, разбор типичных ошибок планирования	Личный недельный план подготовки с контрольными точками; список «что точно сделаю сегодня»
4	«Когнитивные ловушки: как мысли усиливают тревогу»	Распознавать и оспаривать искажённые мысли (катастрофизация, чтение мыслей, долженствования)	Разбор когнитивных искажений на примерах, «аргументы за/против», рефрейминг	Алгоритм из 3 шагов для проверки тревожной мысли; список из 5 поддерживающих утверждений
5	«Стратегия работы с заданиями: от паники к плану»	Снизить неопределённость процедуры экзамена, повысить предсказуемость	Разбор демоверсий, чек-лист «Первые 5 минут в аудитории», алгоритм действий при «пустой голове»	Чек-лист для экзамена; персональный алгоритм действий при стрессе
6	«Время и сложность: как не растеряться»	Научиться приоритизировать задания и управлять временем	Тайм-трекинг на пробном фрагменте, «лестница сложности» (от простых к	Навык сортировки заданий по приоритету; стратегия «не застрял на сложном»

			сложным), работа с лимитом времени	
7	«Ошибки и неудачи: как не потерять уверенность»	Снизить страх ошибки, развить установку на рост	Разбор реальных кейсов, «разбор провала» (что пошло не так и что можно сделать иначе), «письмо себе из будущего»	Понимание, что ошибка — это обратная связь; личный план «если не получилось»
8	«Поддержка и границы: родители, учителя, друзья»	Сформировать навыки запроса поддержки и установления границ	Ролевые игры «Как попросить о помощи», «Как сказать „мне нужно время“», «я-сообщения»	3 готовые фразы для разговора с родителями/учителем; список источников поддержки
9	«День перед экзаменом и утро экзамена»	Проработать типичные стрессовые сценарии и дать чёткие алгоритмы	Планирование дня накануне, чек-листы «что взять», «что сделать», моделирование утра экзамена, «план Б» на случай форс-мажора	Персональный чек-лист на день перед экзаменом; план утра
10	«Практика и закрепление»	Интегрировать навыки, отработать в условиях, приближённых к экзамену	Пробный мини-экзамен с таймером, рефлексия, разбор ошибок, создание «паспорта устойчивости» (личные ресурсы, техники, подсказки)	«Паспорт устойчивости» (1 страница), список из 5 быстрых действий при стрессе; уверенность в применении стратегий

Практические техники (готовые к применению)

- **Дыхание по квадрату:** вдох 4 сек, пауза 4 сек, выдох 4 сек, пауза 4 сек. Повторить 3–5 циклов. Работает даже сидя за партой.
- **5-4-3-2-1 (заземление):** назвать 5 предметов, которые видишь; 4, которые можешь потрогать; 3 звука; 2 запаха; 1 ощущение в теле. Помогает при «тумане в голове».
- **Мышечная релаксация по Джейкобсону (мини-версия):** напрячь кисти на 5 сек, расслабить 10 сек; напрячь плечи на 5 сек, расслабить 10 сек. Достаточно 1–2 минут.
- **Алгоритм «если голова пустая»:** 1) сделать 3 спокойных вдоха; 2) выписать на черновик всё, что помню (ключевые слова); 3) перейти к следующему заданию; 4) вернуться позже.

Работа с родителями (1–2 встречи)

1. **«Как поддержать подростка без давления»** — активное слушание, формулирование правил без угроз, поддержка автономии.
2. **«День экзамена: что важно знать»** — алгоритм утра, что взять с собой, как реагировать на стресс ребёнка, куда обращаться за помощью.

Критерии эффективности (мониторинг)

- Снижение баллов по шкале ситуативной тревожности (до/после курса).
- Рост доли учащихся, использующих техники саморегуляции (по самоотчёту).
- Уменьшение числа обращений за экстренной поддержкой в дни экзаменов.
- Качественные показатели: активность на занятиях, выполнение домашних мини-заданий, использование чек-листов и «паспорта устойчивости».

Ожидаемые результаты

- Подростки осознанно применяют 3–5 техник саморегуляции.
- Владеют алгоритмами планирования и работы с заданиями.
- Имеют персональный чек-лист и «паспорт устойчивости».
- Демонстрируют более уверенное поведение в стрессовых ситуациях и меньше подвержены катастрофизации.

Приложения (можно приложить к программе)

- Правила группы и согласие на участие (для родителей и подростков).
- Бланки экспресс-диагностик.
- Карточки с техниками саморегуляции (мини-формат для кармана).
- Чек-листы «День перед экзаменом», «Утро экзамена», «Первые 5 минут в аудитории».
- Памятка «Куда обратиться за помощью» (школьный психолог, телефон доверия, городские службы