

Министерство образования и науки Самарской области
ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

Программа
психолого-педагогического сопровождения обучающихся
в период подготовки к итоговой аттестации (ОГЭ, ЕГЭ)
«Как успешно сдать экзамен? Все в твоих руках!»

Автор-составитель: Тимошкина Татьяна Ивановна,
педагог-психолог
ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»
на базе ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск

Подбельск, 2023

Паспорт программы

№	Разделы	Информация
1	Вид программы	Развивающая психолого-педагогическая программа
2	Наименование программы	Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся в период подготовки к итоговой аттестации (ОГЭ, ЕГЭ) «Как успешно сдать экзамен? Все в твоих руках!»
3	Актуальность программы	ГИА является дополнительной негативной тенденцией, ухудшающей показатели психологического здоровья обучающихся наряду с другими школьными факторами риска. Реализация программы – один из способов психологической подготовки и поддержки обучающихся, обеспечивающая развитие необходимых психологических качеств, умений и навыков, а также условия для сохранения психического и физического здоровья обучающихся, их родителей и учителей.
4	Цель программы	Развитие познавательного и личностного компонента психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ. Сохранение психологического здоровья за счет эмоционально-волевой саморегуляции в ситуации стресса.
5	Целевая группа	Обучающиеся выпускных (9,11) классов, классные руководители, учителя-предметники, родители обучающихся.
6	Сроки реализации	В течение учебного года: рассредоточено по месяцам или концентрированно 1 раз в неделю.
7	Автор составитель	Тимошкина Татьяна Ивановна , педагог-психолог ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр» в рамках договорных отношений с ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск.
8	Ожидаемые результаты	Успешная адаптации обучающихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ, отсутствие конфликтно-опасных ситуаций в экзаменационный период.
9	Место реализации и контактные данные	ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск Директор - Уздяев Владимир Николаевич, e-mail: podbel_sch_phvy@samara.edu.ru Контактная информация автора: e-mail: timosh.tata@yandex.ru

Аннотация

Профилактическая, здоровьесберегающая функция школы закреплена в «Законе об образовании в Российской Федерации», федеральных государственных образовательных стандартах, нашла свое отражение в профессиональном стандарте педагога-психолога и других нормативно-правовых документах, регламентирующих образовательную деятельность. Современный школьник, тем не менее, подвержен стрессам, которые особенно ощутимы в период контроля и проверки образовательных результатов, причем это сказывается на его интеллектуальной работоспособности, эмоционально-волевом состоянии, физическом и психическом здоровье и как следствие на достижениях в учебе.

В век информатизации у обучающихся проявляется клиповое мышление, что часто является причиной неудач на экзамене. В этой ситуации актуальным является стимулирование не только мотивации к учебе, а также овладение приемами управления когнитивными функциями, развитие стрессоустойчивости у обучающихся на основе самодиагностики психологических состояний, регулирование познания, эмоций и поведения в ответственные моменты.

Реализация Программы психолого-педагогического сопровождения обучающихся в период итоговой аттестации (ОГЭ, ЕГЭ) «Как успешно сдать экзамен? Все в твоих руках!» позволяет настроить выпускников на самопознание своих индивидуальных особенностей познавательных функций, использование приемов и средств для их тренировки, выполнение упражнений по управлению своим эмоциональным состоянием в ситуации стресса, формирование позитивной установки на успех.

Программа и методические материалы адресованы педагогам-психологам, классным руководителям для разработки и проведения занятий с обучающимися-выпускниками в период подготовки к итоговой аттестации (ОГЭ, ЕГЭ) и другим формам мониторинга образовательных результатов.

Содержание

I. Актуальность и целевые ориентиры	4
II. Пояснительная записка	5
III. Структура и содержание программы. Механизмы реализации и оценки результативности	8
IV. Ожидаемые результаты	12
V. Информационное обеспечение	13
VI. Приложение	15

I. Актуальность и целевые ориентиры

Актуальность. Проблема сохранения психологического здоровья обучающихся в современной системе среднего общего образования приобретает все большую значимость, так как ЕГЭ и ОГЭ стали еще одной дополнительной негативной тенденцией, ухудшающей показатели психологического здоровья обучающихся наряду с другими школьными факторами риска. Это объясняется спецификой процесса подготовки к экзамену, которая проявляется с одной стороны увеличением объема учебной нагрузки, с другой – психоэмоциональной нагрузкой на обучающихся.

Психоэмоциональная составляющая экзамена связана с тем, что обучающиеся испытывают тревогу и страх упустить шанс самореализации, так как от результатов данной аттестации зависит успешное построение жизненной перспективы. Также свой вклад вносит эмоциональное состояние педагогов и родителей, которое характеризуется чрезмерным нагнетанием стрессовой обстановки. И сама специфика ЕГЭ и ОГЭ является стрессогенной: жесткие правила проведения; присутствие незнакомых людей и непривычная обстановка повышают беспокойство и уровень тревожности; отсутствие заранее известного перечня вопросов и т.д.

Таким образом, особую актуальность приобретает в образовательном процессе создание условий, способствующих повышению готовности обучающихся выпускных классов к итоговой аттестации (ОГЭ, ЕГЭ, другим формам мониторинга образовательных результатов): выработка психологических качеств, умений и навыков, позволят более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями. Кроме этого важным является поиск способов психологической подготовки и поддержки педагогов и родителей, обеспечивающих сохранение психического и физического здоровья обучающихся.

Целевые ориентиры реализации программы:

Развитие познавательного и личностного компонента психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.

Сохранение психологического здоровья, уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками самоконтроля эмоционального состояния в ситуации стресса.

Содействие адаптации обучающихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ, профилактика конфликтно-опасных ситуаций в экзаменационный период.

Создание необходимого психологического настроя у обучающихся и их родителей, педагогов, классных руководителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Целевая группа: обучающиеся выпускных (9,11) классов, классные руководители, учителя-предметники, родители обучающихся.

II. Пояснительная записка

На этапе подготовки и при сдаче экзамена в зависимости от причин у обучающихся могут возникать когнитивные, процессуальные и личностные трудности.

1. *Когнитивные (познавательные) трудности* связаны с особенностями переработки информации, со спецификой работы с заданиями.

Чем может помочь педагог-психолог? Убедить, что важно тренировать переключаемость внимания и оперативную память, в полной мере мобилизовать мыслительные операции при выполнении заданий. Для тренировки используются тренировочные упражнения, игры: таблицы Шульте, игра «Муха», «Не собьюсь», игра «Ассоциации» в разной модификации, решение психологических задач, которые стимулируют к выработке рациональных приемов мыслительной деятельности.

2. *Личностные трудности* обусловлены особенностями восприятия ситуации экзамена, психологическим состоянием тревоги, беспокойства, страха. Чем больше тревожность, тем меньше сил остается на учебную деятельность, а вот оптимальный уровень тревоги стимулирует мотивацию обучающихся, способствует восприятию ситуации экзамена значимой.

Стресс на экзамене связан с тем, что эта процедура напрямую связана с самооценкой выпускника: насколько я действительно умен, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями, успею или не успею все завершить вовремя.

Чем может помочь психолог? Влиять на формирование адекватной самооценки. Выделить позитивные стороны экзамена. Для тревожных обучающихся снизить его

значимость и рассмотреть возможные другие варианты планов и жизненных перспектив. Выяснив страхи и опасения в индивидуальном или групповом общении, в том числе с родителями обучающихся, провести тренинги на снижение эмоционального напряжения.

3. *Процессуальные трудности* связаны с процедурой выпускного экзамена, где предъявляются высокие требования к умению ученика планировать свое время, строго соблюдать порядок оформления выполненных заданий, изменяется роль педагога - он наблюдатель, а не помощник, другие критерии оценивания и т.д.

Чем может помочь педагог-психолог? Выбрать стратегию поведения на экзамене, учитывая адекватность самооценки (заниженная, завышенная). Проигрывание в юмористической форме процедуры экзамена для снижения тревоги и т.д.

Предупреждение этих трудностей является заботой не только педагога-психолога, а всех субъектов образовательного процесса (обучающихся, классного руководителя, учителей предметников, родителей обучающихся), где важно достичь взаимопонимания.

Реализация программы включает индивидуальные и групповые занятия с обучающимися, мероприятия с педагогами и родителями обучающихся, а также консультации со всеми субъектами образовательного процесса.

Принципы, на которых основывается деятельность педагога-психолога:

1. Комплексность - согласование взаимодействия на профессиональном уровне субъектов образовательного процесса.

2. Дифференцированность - определение целей и задач, средств с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, степени их социальной зрелости.

3. Аксиологичность - ориентир на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей, стрессоустойчивых установок.

4. Последовательность и систематичность психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса и взаимодействия со всеми субъектами по основным направлениям: диагностическая работа, индивидуальная работа, групповая работа.

Предлагаемый цикл занятий с обучающимися проводится в течение учебного года, с целью оптимизации учебного процесса и повышения стрессоустойчивости обучающихся в период подготовки, сдачи экзаменов и принятия полученных результатов.

Занятия могут проводиться **рассредоточено в течение учебного года** (полугодия) **или концентрировано** (модульно, 1 раз в неделю) в зависимости от особенностей организации образовательного процесса в школе и запросов участников реализации программы.

Соблюдаются права ребенка, объясняется цель и необходимость участия в тренингах для дальнейшего саморазвития и самоактуализации личности. Суть психолого-педагогического сопровождения заключается в поиске скрытых ресурсов выпускника, в опоре на его собственные возможности, согласованные с его притязаниями, индивидуальными психолого-педагогическими особенностями.

Стратегия поддержки с учетом индивидуальных особенностей обучающихся

<i>Индивидуальная особенность</i>	<i>Трудности</i>	<i>Поддержка педагога-психолога</i>
Правополушарные	Сложности с предметами естественно-математического цикла: структурирование, логика мышления.	Рекомендовать опираться на воображение и образное мышление, используя образы, сравнения, метафоры, рисунки.
Синтетика	Трудности анализа, выделения главного, отсутствие конкретики.	Развивать аналитические навыки, умение выделять главное в каждом вопросе, планировать решение проблемы.
Тревожные	Экзамен воспринимают как опасность, боятся оценивания.	Создание ситуации успеха, поддержка и поощрение, развитие уверенности в себе.
Неуверенные	Снижена самостоятельность, боятся опираться на собственные ресурсы и принимать решения.	Принимаем, поощряем его личный опыт и варианты решения проблемы. Избегаем давать рекомендации до его выбора.
С проблемами произвольности и самоорганизации	Не умеют работать, соблюдая режим отведенного времени.	Развивать навыки выполнения задания с точной дозировкой времени.
Перфекционисты «отличники»	Высокие притязания и неустойчивая самооценка.	Скорректировать ожидания. Упражнения, задания с выбором.
Астеники	Высокая утомляемость и истощаемость.	Выработать оптимальный режим подготовки, отдыха, питания.
Гипертимные	Торопливость, импульсивность	Развивать функцию самоконтроля, убедить в значимости экзамена.
«Застревающие»	Низкая подвижность, лабильность психических функций, медлительность.	Упражнения на переключение внимания и дозировку времени.
Аудиалы и кинестетики	В отличие от визуалов им требуется проговаривание, манипуляции, действия.	Помочь определить доминирующий канал восприятия и дать рекомендации для освоения, повторения материала.

III. Структура и содержание программы. Механизмы реализации и оценки результативности

Механизм реализации направлен на то, чтобы, используя различные активные и интерактивные, групповые и индивидуальные формы занятий, сформировать у обучающихся навыки управления когнитивными функциями (внимания, восприятия,

запоминания, сохранения и воспроизведения информации, ее понимания и осмысления и т.д.), влиять на эмоционально-волевую сферу преодоления стрессовых и прочих сложных жизненных ситуаций, а также решения проблем подготовки, прохождения и принятия результатов итоговой аттестации.

1. Организационные условия: программа реализуется педагогом-психологом по сопровождению образовательного процесса в сотрудничестве с классными руководителями, учителями-предметниками, родителями обучающихся.

2. Методические условия: программа разработана и реализуется педагогом-психологом на основе информационных материалов, учебных пособий, Интернет – ресурсов.

Программа рассчитана на учебный год. Реализация программы проходит в 3 этапа:

1 этап – организационный (работа с педагогами школы). Изучение нормативных документов. Разработка программы социально-психологической и педагогической профилактики и сопровождения обучающихся в периоды итоговой аттестации (ОГЭ, ЕГЭ) и обсуждение с субъектами образовательного процесса, согласование программы на педагогическом совете/консилиуме.

2 этап – основной (реализация программы – с обучающимися, родителями, педагогами). Систематическая и последовательная реализация намеченных мероприятий с постоянной корректировкой, исходя из актуальных проблем образовательной среды.

3 этап – заключительный (анализ результативности). Создание аналитической группы для выявления эффективности проведенной работы и выработки рекомендаций для дальнейшей работы.

Формы и методы работы: психологические практикумы, мини-лекции, дискуссии, тренинги, игры, упражнения, арт-терапия, сказкотерапия, методы релаксации, рефлексия, консультации групповые и индивидуальные, т.д.

В конце каждого занятия обучающимся предлагаются практические рекомендации (в письменной и устной форме) и тренировочные упражнения для снятия нервного и эмоционального напряжения в экзаменационный период.

При проведении занятий совместно с обучающимися формулируются рекомендации по развитию видов памяти, внимания, мышления, тренировочные упражнения, упражнения на релаксацию, практические задания по снятию нервного напряжения.

Групповая работа проводится в классном коллективе, что создает предпосылки к конструктивному взаимодействию и стимулированию выполнения рекомендаций, упражнений индивидуально и самостоятельно, следуя выработанным на занятиях

инструкциям. Создание ситуаций успеха и доверия при проведении тренинговых и практических занятий способствует оптимизации учебного процесса.

Занятия могут быть изменены и дополнены необходимыми упражнениями и тренинговыми заданиями, в зависимости от особенностей группы (класса).

В период реализации программы всем субъектам образовательного процесса обеспечивается индивидуальное консультирование по возникающим проблемам, в т.ч. в виде рубрики “Мы тебе готовы помочь! Помоги себе сам!” через официальный сайт школы (страничка педагога-психолога или психологический стенд).

3. Материально - технические условия: учебная аудитория, оргтехника (ноутбук, цветной принтер, мультимедийный проектор), музыкальный центр, флеш – накопитель, канцелярские принадлежности.

Учебный план реализации и оценки результативности

<i>Мероприятия</i>	<i>Адресат</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
Социально-психологическое и педагогическое просвещение -2ч.			
Выступление на педагогическом совете: «Стрессоустойчивость участников образовательного процесса как ресурс достижения образовательных результатов».	Педагоги	ноябрь	Развитие психолого-педагогической компетентности педагогов в вопросах создания комфортной развивающей образовательной среды. Рекомендации.
Выступление на родительском собрании «Как помочь своему ребенку успешно сдать экзамены»	Родители обучающихся 9, 11 классов	декабрь	Формирование и развитие психолого-педагогической компетентности родителей о мерах здоровьесбережения ребенка в стрессовых ситуациях (в период экзаменов). Рекомендации.
Социально-психологическая и педагогическая диагностика – 2ч.			
Диагностика уровня тревожности в ситуациях проверки образовательных результатов. Шкала социально-ситуационной тревоги О. Кондаша.	Обучающиеся 9, 11 классов	октябрь, февраль	Выявление обучающихся группы риска для индивидуальной работы по снижению тревожности и овладению умениями стрессоустойчивости.
Анкета психологической готовности к ЕГЭ (автор М.Ю. Чибисова). Самочувствие накануне экзаменов.	Обучающиеся 9, 11 классов	октябрь, март - апрель	Мотивация обучающихся к выполнению упражнений на развитие эмоционально-волевых качеств личности, саморегуляции и самоконтроля.
Сравнительный анализ результатов диагностики, в т.ч.	Обучающиеся 9, 11	январь	Полученные сведения о факторах риска и факторах защиты по

по проведенным по другим социально-психологическим аспектам	классов		каждому ребенку являются основой для адаптации программы и содержания занятий к особенностям класса.
Социально-психологическая и педагогическая профилактика – 8-12ч. Психологические практикумы, тренинги на актуализацию познавательных функций, снятие психоэмоционального напряжения, повышение стрессоустойчивости			
«Познавай самого себя и стань успешным». Индивидуальные особенности познавательных функций (внимание, восприятие, память, мышление). Упражнения для стимуляции познавательных способностей.	Обучающиеся 9, 11 классов	ноябрь-февраль	Овладение основами психологических знаний по организации учебной деятельности, умениями саморазвития и самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
«Волнуйтесь спокойно!» Эмоции и поведение, эмоционально-волевая регуляция в ситуации стресса.	Обучающиеся 9, 11 классов	февраль	Формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
«Учимся управлять эмоциями» Способы снятия нервно-психического напряжения.	Обучающиеся 9, 11 классов	февраль	Освоение техниками саморегуляции. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.
«Хочу-могу-надо! Я хочу и должен стать!» Упражнения для стимуляции личностных качеств. Позитивное формулирование и достижение своего будущего.	Обучающиеся 9, 11 классов	март	Овладение навыками конструктивного взаимодействия с субъектами ОП в период подготовки к экзаменам. Освоение приемами планирования рабочего времени в период подготовки и на экзамене.
«Формула успеха. Установка на успех». Позитивное формулирование и достижение своего будущего.	Обучающиеся 9, 11 классов	март	Осознание собственной ответственности за поступки, анализ своих установок.
Консультативная деятельность – не менее 6ч.			
Групповые консультации по вопросам психоэмоционального состояния обучающихся при подготовке к экзаменам, проверочным работам. Психологический комфорт в семье во время экзаменов.	Родители обучающихся 9, 11 классов	Январь - май	Снижение тревожности в ситуациях контроля и проверки образовательных результатов. Выявление и психологическая помощь обучающимся с повышенным уровнем тревожности. Предупреждение эмоциональных «срывов» в сложных стрессовых ситуациях.
Индивидуальные консультации	Обучающиеся	Январь -	Осуществление психологической

обучающихся по результатам диагностики.	иеся 9, 11 классов	май	помощи и поддержки участникам ОО. Укрепление психологического благополучия и психического здоровья обучающихся. Рекомендации.
Развитие стрессоустойчивости и навыков совладения со стрессом.	Обучающ иеся 9, 11 классов	Январь - май	Обучающийся повысит уверенность в себе, освоит техники стрессоустойчивости.

Примечание. Сроки и количество занятий корректируются, исходя из особенностей организации и графика учебного процесса, запросов классных руководителей, особенностей целевых групп.

Учебно-тематический план

Тема	Цель	Количество часов		
		теор	практ	всего
Познавай самого себя и стань успешным	овладение основами психологических знаний об индивидуальных особенностях познавательных функций (внимание, восприятие, память, мышление); развитие умений стимуляции познавательных способностей.	0,5	1,5	2
Волнуйтесь спокойно!	овладение основами психологических знаний об индивидуальных особенностях эмоционально-волевой сферы; формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов; развитие эмоционально-волевой сферы, чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.	0,5	1,5	2
Учимся управлять эмоциями	овладение умениями саморегуляции в ситуации стресса: дыхательные упражнения, массаж, «механизм вытеснения», медитация, релаксация.	0	2	2
Хочу-могу-надо!	овладение основами психологических знаний об индивидуальных особенностях проявления личностных качеств (темперамент, воля, характер); стимулирование к мобилизации волевых усилий, развитию необходимых черт характера в жизненно важных ситуациях.	0,5	1,5	2
Я хочу и должен стать!	овладение умениями моделирования своего будущего, самооценки и рефлексии для достижения жизненно важных целей	0,5	1,5	2

Формула успеха. Установка на успех.	осознание собственной ответственности, своих установок в жизненно важных ситуациях; стимулирование к мобилизации волевых усилий, проявления личностных качеств для саморегуляции, сопротивляемости стрессу, самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.	0	2	2
Всего		2	10	12

IV. Ожидаемые результаты

Реализация программы будет способствовать повышению **психологической готовности** обучающихся к итоговой аттестации и успешной адаптации их к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ:

усвоение психологических основ поведения и эмоционально-волевого состояния в период подготовки и сдачи экзамена;

снижение тревожности в ситуациях контроля и проверки образовательных результатов, повышение сопротивляемости стрессу;

выработка навыков саморегуляции, формирование социальных установок на успех в выполнении трудных заданий, проявление волевых качеств и мотивации;

выявление и психологическая помощь обучающимся с повышенным уровнем тревожности;

предупреждение эмоциональных «срывов» в сложных стрессовых ситуациях.

Сформированность базовых умений и навыков в сфере здоровьесбережения:

мотивация на соблюдение и выполнение режима дня с рациональным распределением времени на учебу и отдых, питание в период подготовки к экзаменам;

умение поддерживать интеллектуальную работоспособность и позитивное восприятие предстоящих событий;

профилактика переутомления, эмоциональных перегрузок.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы включает предварительную диагностику и диагностику промежуточную и после проведенных мероприятий; беседы с классными руководителями и родителями об эмоциональных и поведенческих реакциях обучающихся, отзывы обучающихся о проведенных мероприятиях, в т.ч. на этапе рефлексии занятия.

На основе диагностических процедур отслеживается динамика эмоционального состояния обучающихся (тревожность, самооценка, саморегуляция), что может являться показателем эффективности реализации программы.

Критерии оценки достижения результата:

- **количественные:** количество участников согласно нормам трудозатрат; сохранность контингента на начало и по завершению занятий (100%);
- **качественные:** сформированность адаптивных механизмов поведения; стабилизация эмоционально-волевого состояния; владение навыками саморегуляции в ситуации стресса.

Показателем результативности реализации программы также является позитивное формулирование своего будущего: «Хочу – могу – надо!»; переход личности к самопомощи: от позиции «Я не могу!» к позиции «Я справлюсь с этими жизненными трудностями!»

V. Информационное обеспечение

Нормативно-правовые документы о требованиях к психолого-педагогическому сопровождению образования

1. [Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#)
2. [Федеральный закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка РФ», в редакции Федерального закона от 20.07.2000, № 103-ФЗ.](#)
3. [Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025года.](#)
4. [Приказ Минобразования РФ от 22.10.1999 N 636 "Об утверждении Положения о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации"](#)
5. [Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N Р-193 "Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях"](#)

Литературные источники и Интернет-ресурсы

1. Власенко, И.И. Как удвоить свои способности: секреты психол. подгот. к экзаменам: / И. И. Власенко. - Ростов на/Д: Феникс, 2005 (ЗАО Книга). - 315 с.
2. Бочарова, А. Как регулировать свое эмоциональное состояние во время экзаменов. Сценарий тренинга / А. Бочарова // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2018 – № 5 – С. 12–18. <https://e.psihologsh.ru/640308>

3. Голерова, О. Как помочь учащимся позитивно настроиться на экзамены / О. Голерова, И. Григолашвили // Справочник классного руководителя. – 2018 – № 4 – С. 40–50. <https://prooge.ru/images/zagruzki/ege2020-nastroi.pdf>
4. Карпушева, Н. Комплекс психолого-педагогических мероприятий для старшеклассников, направленный на развитие эмоциональной устойчивости; формирование навыков саморегуляции; преодоление стресса, поведения / Н. Карпушева // Школьному психологу и социальному педагогу. – 2017 – № 6 – С. 2–44. https://ypok.pf/library/trening_povisheniya_psihologicheskoy_ustojchivosti_sta_051332.html
5. Коломинский Я.Л. Человек: психология: кн. для учащихся старших классов. – 2-е изд., / Коломинский Я.Л. - М.: Просвещение, 1986. – 223с.
6. Коньгина, И. ОГЭ и ЕГЭ: чем могут помочь родители / И. Коньгина // Справочник классного руководителя. – 2017 – № 4 – С. 32–35. https://e.profkiosk.ru/eServices/service_content/file/aa6cd42d-b1b9-4ab3-977b-a82044e4af36.pdf; [EGEF.pdf](https://egef.ru/)
7. Нелюбова, Я.К. Экзамен без стресса! Профилактическая программа по снижению экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов при подготовке и сдаче ОГЭ/ЕГЭ/ Я.К. Нелюбова, Н.Н. Воронцова, О.П. Молодцова / под ред. Я.К. Нелюбовой. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2019 – 48 с. https://nra-russia.ru/pic/art/2019/03/27/01/kspo_yakzameneh-bez-stressa.pdf
8. Одинцова, М.А. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата: учебник/ М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова – М: Издательство Юрайт, 2016. - 299с.
9. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. Профилактика экзаменационной тревожности / сост. М.А. Павлова, О.С. Гришанова. – Волгоград: Учитель, 2011 – 201 с.
10. Психодиагностика стресса: практикум/сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ – Казань: КНИТУ, 2012 – 212 с.
11. Психолого-педагогическая подготовка выпускников к сдаче к сдаче единого государственного экзамена: Методические рекомендации / сост. Т.А. Титеева. – Южно-Сахалинск: изд-во ИРОСО, 2018. – 76 с. https://lyc1795.mskobr.ru/files/psihologicheskoe_soprovozhdenie_i_podgotovka_vypusnikov_k_gia_i_eg.pdf
12. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

13. Стебенева, Н., Королева, Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху». <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200302904>

14. Чибисова, М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями / М.Ю. Чибисова. – М.: Генезис, 2009 – 184 с.