

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
Экзамен как стрессогенный фактор .....	5
Влияние «экзаменационного стресса» на детей .....	7
Зарубежный опыт по профилактике «экзаменационных» стрессов .....	13
ЕГЭ: психолог и психологическая поддержка старшеклассников .....	16
Анализ основных подходов к профилактике стресса в практике работы школьного психолога .....	22
Психокоррекционные направления изменения индивидуального «стрессового сценария» .....	24
Овладение способами и навыками позитивного конструктивного мышления .....	26
Релаксационные психотехники .....	26
Программа психологической помощи во время острого стресса .....	27
Программа «Психопрофилактика деструктивного стресса» .....	28
Профилактика экзаменационной тревожности .....	35
Упражнения и приемы совладания с экзаменационной тревогой .....	36
Стратегии работы с детьми группы риска .....	50
Психопрофилактические программы .....	59
Профилактика «экзаменационных стрессов» .....	59
Семинар-тренинг по подготовке учащихся к экзаменам .....	61
Тренинг «Готовимся к ЕГЭ» .....	84
Коррекционно-развивающая программа «Развитие внимания» .....	95
Тренинговая программа «Профилактика деструктивного стресса» .....	137

Деятельность классного руководителя по психологической подготовке учащихся к экзаменам.....	142
Классный час «Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья» .....	142
Классный час «Стресс и его воздействие на человека»..	148
Работа с педагогами.....	152
Психолого-педагогическая студия «Дорогу осилит идущий» .....	152
Семинар-тренинг «Механизмы психологической подготовки к ЕГЭ».....	160
Диагностика готовности к сдаче ЕГЭ .....	173
Литература.....	197