

**Муниципальное казенное  
учреждение  
«Центр поддержки образования»**

ул. Ленина, 78  
г. Приморско-Ахтарск, 353860  
Телефон: (243) 3-19-38, факс: (243) 3-16-29  
e-mail: [primcpo@yandex.ru](mailto:primcpo@yandex.ru);  
ОГРН 1102347000150  
ИНН 2347014571 КПП 234701001

29.01.2026 № 1

**РЕЦЕНЗИЯ**

на программу психологической подготовки обучающихся выпускных классов к прохождению ГИА «Экзамен без стресса» педагога-психолога Поповой Анны Петровны  
ГКОУ Бриньковского казачьего кадетского корпуса имени сотника М.Я. Чайки  
Краснодарского края

Программа психологической подготовки обучающихся выпускных классов к прохождению ГИА «Экзамен без стресса» имеет социальн-психологическую направленность и предназначена для учащихся 9, 11 классов.

Автор обращает внимание на то, что программа нацелена на профилактику негативных эмоциональных переживаний учащихся, связанных с ситуацией подготовки и сдачи ГИА.

Отличительной особенностью программы является практическая направленность. Данная программа даёт возможность более эффективно подготовиться к экзаменам и справиться с волнением, нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ситуацией проверки знаний.

Актуальность и обоснованность программы заключается в том, что экзамен является одной из самых стрессовых ситуаций для учащихся любого возраста. Задача сохранения физического и психического здоровья выпускников является важнейшей в ситуации подготовки к экзаменам, однако практика школьной жизни не всегда способствует правильной психологической поддержке учащихся и зачастую имеет обвинительный и запугивающий характер. Проблема развития стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к итоговой аттестации в наше время является достаточно актуальной, так как в этот период старшеклассники сталкиваются с проблемами, которые связаны как с возрастными изменениями, так и с недостаточным количеством мероприятий посвященных профилактике стрессовых состояний и развитию стрессоустойчивости.

Представленная программа направлена не только на освоение навыков саморегуляции, выработку позитивного самоотношения и настроения на успешную сдачу экзаменов, но одновременно имеет и развивающую направленность.

Участники получают возможность развития конструктивных навыков общения, уверенного поведения, роста личностных и социальных качеств, формирования новых навыков взаимодействия. Программа рассчитана на 5 тренинговых занятий. В представленной программе дается полное описание сценариев тренинговых занятий. Для проведения занятий используются различные формы: беседа; ролевая игра, моделирование ситуаций, групповая дискуссия, практические упражнения, мини-лекция. Проводить программу может педагог-психолог, знающий возрастные и психологические особенности подростков.

Рецензируемая программа актуальна, согласованы цель, задачи и способы их достижения. Программа удовлетворяет всем требованиям и рекомендуется к реализации. Для успешной реализации программы имеется соответствующая материально-техническая база, опыт работы педагога-психолога.

Руководитель РМО  
Приморско-Ахтарский округ

И.Б. Вэрютина

Директор МКУ ЦПО

С.Н. Попова

