



Любой экзамен - это стресс.

ЕГЭ – экзамен особый. Он требует от учащегося определенных качеств личностной зрелости, а не только знаний.

Выпускники, их родители, и школьные учителя понимают, что от результатов этих экзаменов зависит дальнейший образовательный и жизненный маршрут молодого человека.

С целью снижения тревожности выпускника на экзамене специалисты Центра предлагают учебную программу

**«Экзамен без стресса»
Психологическая подготовка к ЕГЭ**

Владение эмоциями, умение переключаться, расслабляться и сосредотачиваться произвольно, концентрировать внимание, – это те качества, которые, безусловно, помогут школьнику повысить свой балл на экзамене.

Но стресс и тревогу испытывает не только учащийся. Родители и учителя могут и должны помочь выпускнику обрести спокойствие и веру в свои возможности.

Программа предполагает:

- *8 занятий для учащихся,*
- *Тематические родительские собрания,*
- *Занятия с педагогами.*

Комплексный подход, учитывающий потребности всех участников образовательного процесса, направлен на достижение выпускниками наиболее высоких результатов.