



МУ «Отдел образования Шелковского муниципального района»  
Чеченской Республики  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гребенская средняя общеобразовательная школа»  
Нохчийн Республикан Шелковски муниципальни к1 оштан администрации Муниципальни  
бюджетан юкъярадешаран учреждени  
«Гребенски юккьера юкъярадешаран школа»  

---

**(366101, Чеченская Республика, Шелковской район, ст. Гребенская, ул. Советская, 64  
тел. 8 (928)738-60-03 E-mail: [grebsosh@mail.ru](mailto:grebsosh@mail.ru))**

**Справка педагога-психолога  
о проведении тренинга «Как сохранить спокойствие» в 11 классах.**

06.03.2020 учебного года педагогом-психологом школы Умаровой З.З. был проведен тренинг с обучающимися 11 классов с целью довести до выпускных классов определенные этапы релаксации и список рекомендаций для успешной сдачи экзамена не поддаваясь стрессу. Умаровой З.З. был составлен поэтапный список рекомендаций необходимых для соблюдения до экзаменов, а также непосредственно в день экзамена и во время экзамена.

Также она рассказала, что страх проявляется в перестройке вегативной нервной системы изменениями мышечного напряжения. Восприятие таких симптомов приводит к повышению страха и снижению работоспособности.

Психолог совместно с детьми обсудили все возможные страхи детей, находя решения каждому из них.

Педагог-психолог  Умарова З.З.