

**Справка о проделанной работе в 11-х классах**  
**с целью оказания психологической помощи обучающимся**  
**по состоянию на 01.12.2023г**

В связи с проведением 06.12.2023г. итогового сочинения по русскому языку в 11-х классах социально-психологической службой школы была проведена следующая работа:

- классные часы «Стресс и способы его преодоления»;
- тренинги «Методы урегулирования стресса»;
- тренинги на повышение самооценки «Как стать уверенней в себе»;
- тестирование «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»;
- тестирование «Определение уровня самооценки»;
- анкета «Готовность к экзаменам»;
- индивидуальная работа по запросу.

**По результатам проведенного тестирования:**

Всего приняли участие – 67 обучающихся;

Из них:

- По итогам тестирования «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?» имеют высокий уровень стресса – 12 человек;  
средний – 32 человека;  
низкий – 23 человека.
- По итогам тестирования «Определение уровня самооценки» имеют высокий уровень самооценки – 16 человек;  
средний – 38 человек;  
низкий – 13 человек.
- По итогам анкетирования «Готовность к экзаменам» имеют высокий уровень готовности – 41 человек;  
средний – 18 человек;  
низкий – 8 человек.

Были проведены тренинги, на которых ребята работали с тренажерами на внимательность, способности к запоминанию и воспроизведению информации, для улучшения концентрации, тренировки зрительной памяти и прочие. Обучающиеся получили брошюры с рекомендациями по урегулированию уровня стресса, и способами, которые помогут обрести спокойствие и уверенность.

Во время индивидуальной работы с обучающимися обсуждались вопросы школьной нагрузки, взаимоотношений с родителями и педагогами, страхи, связанные с экзаменами и поступлением.

Во время родительских собраний даны рекомендации и советы родителям по поддержке детей в предэкзаменационный период.

**Педагог-психолог**

**Шабанова Н.Ш.**