



РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «БУЙНАКСКИЙ РАЙОН»
МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ БУЙНАКСКОГО РАЙОНА»
ул. Ленина 61, г. Буйнакск, РД, 368220, т. (87237) 2-29-00, bruo30@e-dag.ru

25.05.2026г

Информация о проведенных занятиях «Антистресс-тренинг для выпускника» в школах Буйнакского района

В мае 2026 года в общеобразовательных учреждениях района прошла серия тренинговых занятий для выпускников под общим названием «Антистресс-тренинг для выпускника».

Мероприятия были направлены на психологическую подготовку учащихся 9-х и 11-х классов к государственной итоговой аттестации, снижение уровня экзаменационной тревожности, формирование навыков саморегуляции и уверенного поведения.

В ходе тренинговых занятий с выпускниками педагоги-психологи использовали информационные блоки об особенностях стресса, практические упражнения на отработку дыхательных техник и методов релаксации, а также элементы дискуссии для проработки личных страхов и опасений. По итогам обратной связи и наблюдений зафиксировано снижение уровня эмоционального напряжения у участников и повышение уверенности в собственных силах перед предстоящими экзаменами.

Общее количество учащихся выпускных классов, охваченных тренингами, составило **810** человек. Все запланированные мероприятия проведены в соответствии с утвержденными сроками, чрезвычайных происшествий не зафиксировано.

В целом, проведенные антистресс-тренинги показали свою эффективность: выпускники получили практические инструменты для управления психоэмоциональным состоянием, что способствовало созданию поддерживающей образовательной среды в преддверии экзаменов.

Методист

З.Амирханова