

**ПЛАН**  
**мероприятий педагога-психолога государственного учреждения**  
**образования «Средняя школа №12 г.Могилева»**  
**по подготовке учащихся 9, 11 классов к сдаче экзаменов, централизованного**  
**тестирования**

№	Содержание работы	Категория участников	Дата	Время проведения
1.	<i>Интерактивный диалог</i> «В поисках своего призвания»	учащиеся 9,11 кл.	03.03.2026	15.00-16.00
2.	<i>Консультация</i> «Развитие уверенности в себе»	учащиеся 9 кл.	04.03.2026	14.00-15.00
3.	<i>Консультация</i> «Выбор профессии» (индивидуальные консультации)	учащиеся 9,11 кл.	07.03.2026	14.00-15.00
4.	<i>Консультация</i> «В поисках своего призвания»	учащиеся 9 кл.	11.03.2026	14.00-15.00
5.	<i>Консультация</i> «Тревожные состояния накануне экзаменов, как их предупредить»	родители	13.03.2026	16.00-17.00
6.	<i>Консультация</i> «О психологии профессионального самоопределения»	учащиеся 9,11 кл.	21.03.2026	14.00-15.00
7.	<i>Занятие-тренинг</i> «Эмоциональная саморегуляция»	учащиеся 9,11 кл.	24.03.2026	15.00-16.00
8.	<i>Практические советы</i> «Антистрессовый комплекс»	учащиеся 9,11 кл.	25.03.2026	14.00-15.00
9.	<i>Занятие-практикум</i> «Познай себя»	учащиеся 9,11 кл.	26.03.2026	15.00-16.00
10.	<i>Занятие-тренинг</i> «Развитие мотивации достижения успеха»	учащиеся 9,11 кл.	27.03.2026	15.00-16.00
11.	<i>Рефлексивные беседы-рекомендации</i> «Позитивные перспективы будущего»	учащиеся 9,11 кл.	28.03.2026	15.00-16.00
12.	<i>Консультация</i> «Как справиться с тревогой»	учащиеся 9,11 кл.	01.04.2026	14.00-15.00
13.	<i>Консультация</i> «Стрессовые ситуации, пути выхода из них»	учащиеся 9 кл.	22.04.2026	14.00-15.00
14.	<i>Рефлексивные беседы-рекомендации:</i> Жизненные цели и их достижение	учащиеся 9 кл.	28.04.2026	15.00-16.00
15.	<i>Консультация</i> «Наши эмоции и их влияние на психическое здоровье»	учащиеся 11 кл.	29.04.2026	14.00-15.00
16.	<i>Занятие-тренинг</i> «Профилактика экзаменационной тревожности»	учащиеся 9,11 кл.	30.04.2026	14.00-15.00

17.	<i>Занятие-практикум:</i> «Эффективные условия для учащихся в период сдачи экзаменов»	учащиеся 9,11 кл.	05.05.2026	15.00-16.00
18.	<i>Час психолога</i> «Как подготовиться к экзаменам и сохранить психическое здоровье»	учащиеся 9 кл.	06.05.2026	15.00-16.00
19.	<i>Психологическая информина</i> «Что такое экзамен? Как готовиться к экзамену? Как отвечать на экзамене»	учащиеся 9,11 кл.	07.05.2026	15.00-16.00
20.	<i>Час психолога</i> «Некоторые закономерности запоминания при подготовке к экзаменам»	учащиеся 9,11 кл.	08.05.2026	15.00-16.00
21.	<i>Консультация</i> «Эмоциональная поддержка ребенка на этапе подготовки к экзаменам»	родители	12.05.2026	16.00-17.00
22.	<i>Консультация</i> «Как преодолеть стресс?»	учащиеся 9,11 кл.	13.05.2026	14.00-15.00
23.	<i>Час психолога</i> «Приемы психологической защиты при подготовке к экзаменам»	учащиеся 9,11 кл.	14.05.2026	15.00-16.00
24.	<i>Час психолога:</i> Организация самоподготовки к ЦТ	учащиеся 11 кл.	15.05.2026	15.00-16.00
25.	<i>Рефлексивные беседы-рекомендации:</i> «Секреты успешной сдачи экзаменов»	учащиеся 9,11 кл.	16.05.2026	15.00-16.00
26.	<i>Занятие с элементами тренинга</i> «Экзамены без стресса. Как преодолеть экзаменационный стресс?»	учащиеся 9 кл.	19.05.2026	15.00-16.00
27.	<i>Психологическая информина</i> «Экзаменационные оценки. Экзамен и здоровье»	учащиеся 9,11 кл..	20.05.2026	15.00-16.00
28.	<i>Тренинг</i> уверенного поведения	учащиеся 11 кл.	21.05.2026	15.00-16.00
29.	<i>Занятие-практикум</i> «Как снять предэкзаменационную тревожность: способы и приёмы».	учащиеся 9,11 кл.	22.05.2026	15.00-16.00
30.	<i>Рефлексивные беседы-рекомендации:</i> «Психологическая подготовка к тестированию»	учащиеся 11 кл.	26.05.2026	15.00-16.00
31.	<i>Рефлексивные беседы-рекомендации:</i> «Постановка целей и их достижение»	учащиеся 9,11 кл	28.05.2026	15.00-16.00