

Информационная справка
о реализации мероприятий Недели психологи в ОУ Самарской области
специалистами ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»
(период: 18–22 апреля 2022 года)

В рамках исполнения письма Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Минпросвещения России (далее – Департамент) от 13 апреля 2022 № 07-2511 «О проведении недели психологии», исполнения пункта 113 плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р, в целях создания условий для реализации мероприятий, обеспечивающих формирование стрессоустойчивости у детей и подростков в период с 18 по 22 апреля 2022 года в ОУ Самарской области педагогами-психологами ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр» реализованы мероприятия Недели психологии.

Неделя психологии — система взаимосвязанных мероприятий, в рамках которой на протяжении нескольких дней реализуется деятельность по психологическому просвещению и психопрофилактике участников образовательных отношений, а также мероприятий, обеспечивающих формирование стрессоустойчивости у детей и подростков, способствующих благополучному психологическому настрою и позитивной мотивации обучающихся.

Содержание Недели психологии планируется с учетом актуальных и приоритетных проблем и запросов учащихся, педагогов, а также родителей, и не предполагает дополнительной нагрузки в учебном процессе, а наоборот оптимизирует его. Все мероприятия Недели способствуют формированию благополучного психологического настроения и позитивной учебной мотивации.

Цель проведения Недели психологии: сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся.

Задачи Недели психологии:

- содействовать психологическому просвещению, повышению психологической грамотности участников образовательных отношений, в том числе познакомить обучающихся, родителей (законных представителей), с основными закономерностями психического развития человека;

- создать условия для формирования интереса к психологической науке у участников образовательных отношений, сформировать потребность в психологических знаниях и умениях на разных возрастных уровнях, в том числе посредством популяризации новых исследований в области психологии;

- содействовать личностному росту, развитию психологических ресурсов личности участников образовательных отношений;

- формировать условия для оказания психологической поддержки обучающихся и помощи им в самораскрытии и саморазвитии;

- содействовать созданию благоприятного социально-психологического климата в образовательной среде, условий для эффективной социализации и социально-психологической адаптации обучающихся;

- создать условия, способствующие формированию ответственного отношения участников образовательных отношений к собственному психическому здоровью и психическому здоровью окружающих;

- формировать условия для популяризации деятельности по оказанию психолого-педагогической помощи и поддержки, а также повышения ее доступности в системе образования.

Значимая роль в создании позитивного настроения у обучающихся и педагогов при проведении Недели психологии отводится внесению изменений в оформление пространства в общеобразовательной организации, к числу которых можно отнести:

— использование плакатов с цитатами ученых, внесших вклад в развитие психологической науки, утверждениями позитивной направленности, краткими психологическими рекомендациями-афоризмами;

— внутренним разделением образовательного пространства на условные психологические зоны (с учетом имеющихся материально-технических и организационных ресурсов образовательной организации), например: «зона комфорта» «территория творчества», «вселенная благодарности», «мир знаний», — с соответствующим цветовым и смысловым оформлением.

Важные принципы планирования событий и мероприятий Недели психологии:

— охват всех участников образовательных отношений (обучающихся, родителей (законных представителей), педагогов);

— смысловая целостность;

— сохранение учебного процесса в рамках расписания.

Мероприятия в рамках «Недели психологии» могут быть реализованы в следующие формах:

Для обучающихся:

— тематические акции;

— мастер-классы;

— психологические тренинги;

— деловые игры;

— квесты;

— интеллектуальные игры психологической тематики;

— проведение турниров по психологическим настольным играм;

— мероприятия по экспресс-диагностике психологических состояний;

— акции и флэшмобы (в том числе в сети интернет) психологической тематики;

— волонтерские мероприятия.

Для педагогов, администрации ОУ:

— тематические акции;

— лекции известных психологов-практиков;

— мастер-классы;

— тренинги развития навыков и способностей, коммуникативные тренинги;

— круглые столы;

— педгостиные.

Для родителей (законных представителей) обучающихся:

— тематические акции;

— родительские собрания-практикумы;

— вебинары;

— публичные лекции;

— тематические групповые консультации;

— совместные детско-родительские мероприятия (например, квесты, игры, акции);

— тренинги;

— мастер-классы;

— круглые столы;

— заседания родительского клуба;

— реализация встреч в рамках программы «Родительских университетов».

Как и любая иная форма психологической работы, Неделя психологии также требует совместного, слаженного, четко выстроенного взаимодействия всех заинтересованных участников. Здесь важна именно командная работа. На этапе планирования мероприятий Недели психологии прописывается не только сценарий мероприятий, но и все виды ресурсов, в частности, человеческий. К подготовке и проведению мероприятий на добровольной основе привлекаются все желающие. Это и

дети группы риска, и активные, творческие ребята разного возраста, педагоги, административный аппарат школы, а также родители учеников. Благодаря совместной творческой работе происходит сильное сплочение коллектива, более глубокое понимание ценности и уникальности, как каждого отдельного члена команды, так и командной работы в целом.

В мероприятиях Недели психологии есть фоновые мероприятия и есть фигуры. К фону относятся акции, опросы, рубрики, копилки и т.п. мероприятия, охватывающие большое число участников, к фигурам — локальные мероприятия, охватывающие небольшие целевые группы. Одним из самых популярных видов психологической работы с детьми и взрослыми является игра. Она позволяет настроить участников на работу в группе и структурировать действия в соответствии с правилами. Развитие игрового потенциала школьников имеет большой смысл, это одно из важнейших современных направлений деятельности школьного психолога. Как пишет М.Р. Битянова, «большая психологическая игра — это целостное, законченное самостоятельное действие, имеющее свою внутреннюю систему целей и правил. Это маленькая жизнь, которая проживается каждым участником. Она позволяет детям и педагогам получить опыт, ценный и для их настоящей жизни. В рамках реализации мероприятий Недели психологии активно применяются большие и малые психологические игры. Большая игра принципиально отличается от других видов игры тем, что для своих участников она выступает как деятельность и богата своими обучающими, развивающими и совершенствующими личностными возможностями. Психологическая игра захватывает ее участника целиком, это единство мыслей, чувств и движения, гармоничная жизнь в образе, роли, ситуации, мире. Кроме того, игра — это уникальное фантастическое пространство, обладающее огромным творческим потенциалом. Можно творить себя, свои отношения с другими, свое будущее и будущее мира в совершенно безопасной атмосфере и ситуации».



В рамках Недели психологии все специалисты стремились решать следующие профессиональные задачи.

Развивающие:

— развитие психических процессов и свойств у детей, являющихся базовыми для дальнейшего формирования субъектной позиции обучающихся: регуляторных, мотивационных;

— развитие коммуникативных навыков и социально-психологических свойств личности обучающихся: социального воображения, социальной перцепции, готовности к сотрудничеству и т.д.;

— развитие рефлексии и саморефлексии;

— развитие мотивационной сферы;

— развитие и осмысление личной системы жизненных ценностей и смыслов у обучающихся и педагогов;

- построение обучающимися своей деятельности в контексте ситуации и отношений с другими людьми;
- расширение представлений о мире человеческих чувств и переживаний;
- развитие готовности к совершению выборов, навыков постановки и удержания цели в рамках совершенного выбора;
- развитие навыков целеполагания и планирования деятельности;
- развитие внутренней гибкости в разработке и изменении плана действий;
- развитие навыков саморегуляции в процессе достижения целей;
- развитие социальной и личностной критичности, умение соотносить свою деятельность с деятельностью других людей;
- расширение жизненного пространства личности, внесение в него новых смыслов и ценностей, новых эмоциональных и интеллектуальных возможностей;
- развитие креативности, гибкости в принятии нового опыта;

Коррекционные:

- решение проблем лидерства и отверженности в классном коллективе, других кризисных ситуаций, сложившихся в классе;
- развитие важнейших социальных навыков и умений, способности к эмпатии, кооперации, разрешению конфликтов путем сотрудничества, обучение школьника видеть ситуацию глазами другого;

Просветительские и психопрофилактические:

- настрой субъектов образовательных отношений на единую «психологическую волну», формирование общего настроения оптимистической тональности;
- интерес к психологическим знаниям;
- интерес к общению детей со своим школьным психологом;
- создание безопасного психологического пространства при отработке подростками системы межличностных отношений;
- удовлетворение потребности младших школьников в сильных и целостных эмоциональных переживаниях;
- отработка у младших школьников эмоционального отреагирования на различные волнения и трудности;
- отработка с младшими школьниками умения построить отношения с окружающими на уровне чувств.

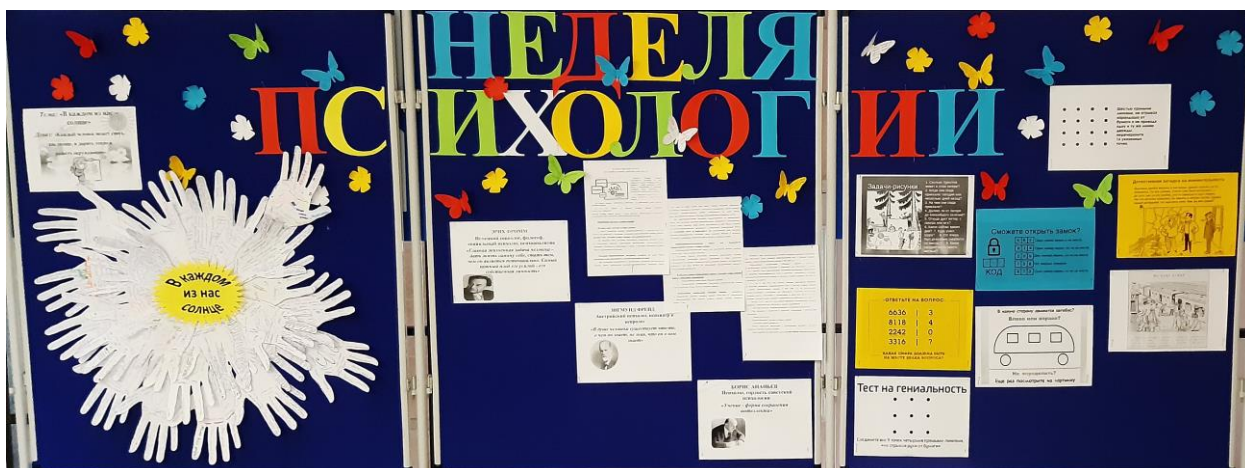
Ниже представлены мероприятия в качестве примеров, иллюстрирующих особенности и специфику проведения Недель психологии в различных образовательных учреждениях.

О мероприятиях недели психологии в МБУ «Школа № 45» г.о. Тольятти

Психолого-педагогическое сопровождение в данном учреждении от ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр» осуществляет педагог-психолог Тихонова Марина Олеговна.

В период с 18 по 22 апреля на специально организованном тематическом стенде участники образовательного пространства познакомились с основными мероприятиями Недели. Запланированные мероприятия (информация о каждом из них немного подробнее представлена ниже) прошли в интересной форме и были направлены на самопознание и саморазвитие всех участников образовательного процесса. Охват по школе: 830 детей и 30 педагогов.

Акция «Солнце в каждом из нас»



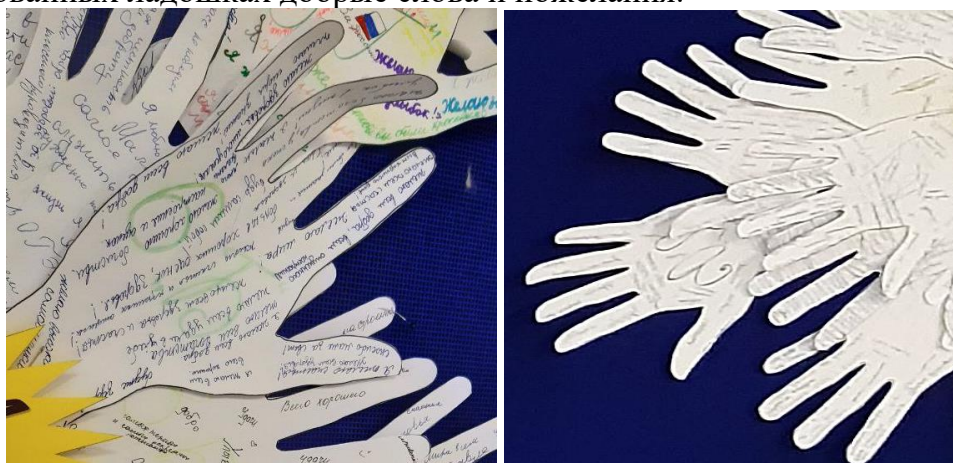
Цель: расширение представлений и понимание ценности таких человеческих качеств, как: доброта, отзывчивость, дружелюбие, забота, чуткость, любовь и так далее, которые проявляются в отношениях с другими людьми.

Задачи:

- показать проявление доброжелательности к ученикам школы;
- создать условия для самораскрытия учащихся, совершенствовать навыки общения;
- формировать стремление оказывать помощь и быть готовым ее принять; способствовать воспитанию у детей доброты и отзывчивости, развитию гуманистического, патриотического отношения к народу, к стране.

Охват: 830 учеников, 31 педагог.

Обратная связь от участников: ребятам очень понравилось писать на импровизированных ладошках добрые слова и пожелания.



Занятия в параллели 1-х классов на тему «За нами будущее»

Цель: формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди учащихся 1-х классов

Задачи:

- развитие личности,
- пропаганда здорового образа жизни.

Охват: 84 ученика.

Обратная связь: ребята получили ценные рекомендации по осуществлению здорового образа жизни

Занятия в параллели 2-х классов на тему «Что такое вежливость?»

Цель: формирование словесной вежливости.

Задачи:

- ознакомить обучающихся с понятиями доброта и вежливость,
- развить речь, внимание, логическое мышление,
- воспитать вежливое отношение к себе и миру.

Охват: 80 учеников.

Обратная связь: ребята получили массу положительных эмоций и ценных знаний по формированию вежливости

Занятия в параллели 3-х классов на тему «Секрет хорошего настроения»

Цель: познакомить с понятием «настроение»; развивать умение управлять своим настроением; дать представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением; развивать коммуникативные навыки.

Задачи:

- формировать представление об эмоциональном состоянии человека – настроении;
- развивать психологическую наблюдательность;
- научить положительно воздействовать на настроение других людей;
- воспитать чуткость, доброжелательность; сопереживание;
- знакомить детей со схематичными изображениями эмоций радости, злости, страха, грусти.

Охват: 109 учеников.

Обратная связь: ребятам понравилось занятие, улучшился эмоциональный фон в каждом из классов

Психологическая игра для учеников 4-х классов «Давайте жить дружно»

Цель: сплочение детского коллектива;

Задачи:

- воспитание чуткости, доброты, отзывчивости по отношению друг к другу, умения находить общий язык с окружающими;
- снятие агрессии, тревожности, мышечного напряжения; развитие самоконтроля и саморегуляции.

Охват: 78 учеников.

Обратная связь: ребятам понравилось участвовать в играх подобного вида.

Занятия в параллели 5-х классов на тему «Я желаю тебе»

Цель: формирование представления о том, что такое дружба и каким должен быть друг; воспитание добрых качеств детей, умения дружить и бережно относиться друг к другу, стремления к взаимопомощи, сотрудничеству.

Задачи:

- дать понятие настоящей бескорыстной дружбы;
- ознакомить с правилами дружбы, показать важность истинных друзей в жизни человека, показать, что человек не может жить один, ему нужны верные друзья;
- учить доброжелательности, стремлению понимать друг друга, учить разделять радости и печали;
- воспитывать уважение к окружающим, вежливое обращение ребят друг к другу;
- формировать умение высказывать свое мнение, отстаивать его, а также признавать свою неправоту в случае ошибки.

Охват: 76 учеников.

Обратная связь: ребята повысили свою самооценку и получили знания в улучшениях взаимоотношений между своими друзьями.

Занятия в параллели 6-х классов на тему «Карта жизни»

Цель: создание у участников целостной картины своей жизни.

Задачи:

- формирование у участников метафорического целостного образа своей жизни;
- способствование анализу жизненных ценностей и достижений;
- исследование сферы своей жизни и их соотношение;
- способствование гармонизации жизненных приоритетов: семья, учеба, друзья, хобби и т.д.;
- выработка умения планировать позитивный образ своего будущего;
- формирование навыков интроспекции.

Охват: 82 ученика.

Обратная связь: ребята получили массу положительных эмоций.

Деловая игра для учеников параллели 7-х классов «В гостях у Шерлока Холмса»

Цель: оказать содействие личностному росту школьников как граждан своей страны, развить у них умение рассматривать повседневные ситуации в контексте прав и обязанностей человека, а также профилактика правонарушений и детского дорожно-транспортного травматизма.

Задачи:

- познакомить детей с представлением о том, что они имеют неотъемлемые права, в том числе право на игру, закрепленное в Конвенции о правах ребенка;
- познакомить с понятием «настроение»;
- развивать умение управлять своим настроением;
- дать представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением;
- развивать коммуникативные навыки.

Охват: 83 ученика.

Обратная связь: ребята получили ценные знания по своим правам и обязанностям.

Круглый стол для учеников параллели 8-х классов «Искусство понимать других»

Цель: создание условий для формирования толерантности у обучающихся школы в условиях общеобразовательной школы, формирование активной жизненной позиции.

Задачи:

- воспитывать личностные качества на основе уважительного отношения к другим людям;
- дать представление о толерантности личности, попробовать самому стать более лояльным к другим людям, продемонстрировать многоаспектность понятия «толерантность»;
- развитие ценностных ориентаций личности; уметь высказывать собственную точку зрения, попытаться принимать и понимать людей такими, какие они есть, повышать внутригрупповое доверие и сплоченность всех членов коллектива, развивать фантазию и экспрессивные способы самовыражения, развивать коммуникативные навыки.

Охват: 76 учеников.

Обратная связь: ребята зарядились позитивными эмоциям

Деловая игра для обучающихся параллели 9-х классов «Я и моя будущая профессия»

Цель: актуализация вопроса о возможности выбора профессии как любимого дела, приносящего радость и финансовое вознаграждение.

Задачи:

- мотивировать на необходимость профессионального самоопределения;

- развить навыки работы в группе как аналога работы в коллективе;
- закрепить навыки делового общения и адекватных способов реагирования;
- познакомить с некоторыми творческими профессиями на рынке труда;

Охват: 87 учеников.

Обратная связь: ребята получили ответы на все интересующие вопросы о выборе профессии.

Занятие с элементами тренинга для обучающихся параллелей 10-11-х классов «Мыслим, думаем, решаем»

Цель: активизация поисковой активности учащихся, что приводит к пополнению багажа знаний, всестороннему развитию личности, а также выработке собственного мнения, отношения и взглядов на различные вещи;

Задачи:

- формирование познавательных и профессиональных мотивов и интересов;
- пробуждение в учащихся творческого потенциала;
- воспитание и развитие системного мышления, включающее целостное понимание не только общества, но и себя, своего места в этом обществе, мире;
- обучение и развитие навыков коллективной мыслительной и практической работы (т.е. эффективной совместной деятельности), формирование умений и навыков социального взаимодействия и общения, навыков индивидуального и совместного принятия решений, сотрудничества, развитие коммуникабельности;
- формирование положительного эмоционального и личностного отношения к различным типам профессий;

Охват: 42 ученика

Обратная связь: ребята получили ответы на все интересующие вопросы о выборе профессии.

Круглый стол для педагогов школы «Мы вместе»

Цель: развитие коммуникативной компетентности, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

Задачи:

- способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;
- повысить групповую сплоченность;
- снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов;
- улучшить эмоциональное состояние педагогов.

Охват: 31 педагог.

Обратная связь: педагоги школы получили ценные материалы для профилактики эмоционального выгорания.

О мероприятиях недели психологии в МБУ «Школа № 82» г.о. Тольятти

Психолого-педагогическое сопровождение в данном учреждении от ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр» осуществляют педагоги-психологи Сафонова Юлия Сергеевна и Родионова Евгения Петровна.

Неделя психологии в данном учреждении проходила под общей темой «Секреты хорошего настроения».

Цель: создание условий для психоэмоционального благополучия обучающихся.

Задачи:

- 1) организовать взаимодействие между детьми, как предпосылку для формирования сплоченности коллектива;
- 2) обеспечить психоэмоциональный комфорт участников, как необходимое условие для развития у детей уверенности в себе;
- 3) развивать навыки позитивного мышления.

Условия проведения: данное мероприятие проводится во время месячника психологического здоровья обучающихся в школе в весенний период, когда у обучающихся снижен уровень мотивации к обучению, появляется стресс перед предстоящими экзаменами.

Различные формы работы — игровые и творческие задания проводятся на переменах. Звучит позитивная музыка.

Контингент: обучающиеся 1–11-х классов, педагоги, родители.

Охват: 1500 человек

Содержание Недели психологии планировалось с учетом актуальных и приоритетных проблем и запросов учащихся, педагогов, а также родителей.

Для родителей обучающихся была подготовлена следующая актуальная информация:

- «Ступени к взаимопониманию» (5 классы, буклеты);
- «Полезные сайты» (6-8 классы, рекомендации, ссылки);
- «Как распознать депрессию» (9-11 классы, рекомендации).

Обучающиеся и педагоги школы:

В рамках недели Психологии в холле школы оформлена выставка рисунков обучающихся начальной школы «Секреты хорошего настроения». Приняли участие учащиеся 1-4 классов.



Акция «Волшебная шкатулка» — встреча обучающихся и учителей с хорошим настроением, пожеланиями добра, света и радости. Психологи дарили маленькие предсказания, пожелания позитивного характера по принципу «беспроигрышной лотереи». Акция проводилась на переменах. Все участвующие в данной акции ребята и педагоги реагировали бурными позитивными эмоциями, наполнялись их положительным зарядом. Каждый ребенок желал повторно вытянуть предсказания из заветной шкатулки. Информация об акции разлетелась по школе молниеносно и с каждой следующей переменной к психологам выстраивалась «очередь из желающих получить волшебное предсказание», положительные слова и позитивный настрой на будущее.



Не обошлась Неделя психологии и без традиционного Забора. Тема та же - «Секрет хорошего настроения» - на стилизованном под забор фрагменте обоев все желающие (обучающиеся, педагоги, обслуживающий персонал школы) писали добрые, веселые пожелания друг другу,; делились историями, анекдотами, повышающими настроение; рисовали открытки-пожелания и делились своими секретами хорошего настроения.



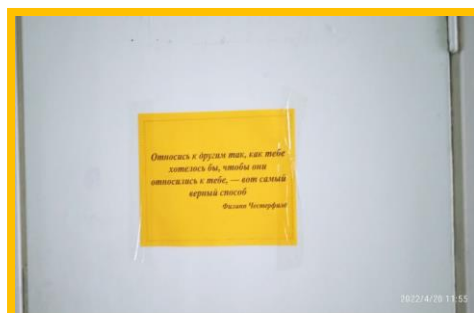
«Школьный забор» невероятно нравится обучающимся! Все желающие могли не только выразить собственное мнение по определенной теме, но и познакомиться с мнением остальных «жителей» школы. Лидирующие позиции набрали такие советы, как:

- спорт и активный образ жизни;
- достаточный сон;
- вкусная еда;
- позитивное настроение.

Еще одним позитивным эффектом данной акции было то, что ряд учеников в «своих секретах» высказали мнение о том, что именно школа и одноклассники являются самым лучшим способом поднять себе настроение.

На территории школы также был оформлен тематический стенд с такими рубриками, как:

- «Интересные факты из жизни знаменитых психологов»
- «Праздник каждый день»
- «Куда обратиться за помощью?»



Кабинеты в рекреации школы были оформлены «Высказываниями знаменитых людей». Информационная галерея «О разном и интересном», познакомила учащихся, педагогов, родителей как с интересными фактами из мира психологии, так и со способами сохранения и укрепления психологического здоровья.

«Неделя психологии, организованная, как для учащихся, так и для педагогов — это особенная здоровая среда, которая на определенное время создается в школе. Эта среда создает благоприятный климат для общения, познания и раскрытия собственной личности. Кто-то из ребят открыл для себя новую науку — науку о душе, личности и здоровье, и хочется надеяться, что этот интерес будет развиваться и поддерживаться в дальнейшем времени» (психологи).

О мероприятиях недели психологии в МБУ «Школа № 89» г.о. Тольятти

Психолого-педагогическое сопровождение в данном учреждении от ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр» осуществляют педагоги-психологи Погаратая Ирина Александровна и Сорокина Наталья Борисовна.

Дни и Недели психологии, тематические психологические акции, работа школьного театра, творческие проекты, квесты и многое другое являются неотъемлемой частью жизни данного образовательного учреждения.

Мероприятия недели психологии (18–22 апреля 2022 г.)

№ п/п	адресат	мероприятия	Дата проведения
Обучающиеся			
1	3 классы	Психологическая игра «Скажи иначе»	19.04
2	5-6 классы	Психологический квест	22.04
3	7-8 классы	Квест на командообразование «Тайна древнего манускрипта»	21.04
4	10 классы	Мастер-класс «Психология личности. Социотипирование»	18.04
5	9-11 классы	Психологическая подготовка к итоговой аттестации (стенд, сайт, личный блог https://vk.com/public194261524)	20.04
Педагоги			
6		Мастер-класс «Правополушарное рисование» (личный блог https://vk.com/public194261524)	20.04
7		Мастер-класс «Нейрографика»	19.04
Родители			
8		Игротека «Семья» (сайт, личный блог https://vk.com/public194261524)	18.04

Психологическая игра «Скажи иначе»

Данная игра проводилась в 3а, 3б, 4а, 4б, 4в классах (118 человек).

Задача играющих — объяснить слово, не используя однокоренных слов. В нашем случае, эта игра была уроком-закреплением к теме «Эмоции». Ребятам предлагалось объяснить простые, а также более сложные эмоции, используя описание состояния человека в момент её проживания. Например, радость — состояние, которое испытывает человек, когда у него произошло что-то хорошее, он в этот момент улыбается, очень доволен.

Игра позволяет понимать эмоцию, причины её возникновения и проявления, которые демонстрирует человек окружающим. Таким образом, повышается не только уровень словарного запаса в этой области, но и эмоциональный интеллект.

Психологический квест

Данное мероприятие проводилось в 5а, 5б, 5в, 5г, 6а, 6б, 6в классах (168 человек).

Задания носили интеллектуальный характер. Кроме того, для того, чтобы получить задание, ребятам приходилось проявить смекалку и коммуникативные навыки.

ВАЖНО! Все задания выполнялись только на переменах, не мешая учебному процессу.

Классные руководители отметили высокую включённость ребят в процесс, командную работу. Отметили, что в этот день ученикам было не до телефонов и компьютерных игр.

Квест на командообразование «Тайна древнего манускрипта»

Участники – 7а,7б,7в,8а,8б классы (114 человек)

Данный квест (авторский) используется педагогами-психологами Погаратой И.А. и Сорокиной Н.Б. давно, построен по принципу игры-ходилки по карте. Участники передвигаются по полю, делая то количество шагов, которое выпало на игральном кубике. Остановка на поле предлагает 4 вида заданий – творческие, интеллектуальные, командные, коммуникативные. За каждое выполненное задание участники получают артефакты, позволяющие раскодировать зашифрованное послание. Это действие и является итоговым результатом квеста.

Мастер-класс «Психология личности. Социотипирование»

Участники 10а, 10б класс (41 человек).

В ходе занятия ученики познакомились с соционикой, узнали свой социотип, узнали свои сильные и слабые стороны, поняли причины своих особенностей, применили полученные знания в области профориентации.

Психологическая подготовка к итоговой аттестации

Педагогами-психологами был подготовлен стенд для обучающихся, родителей и педагогов с авторскими материалами в области подготовки обучающихся к итоговой аттестации. Параллельно, эти же материалы были размещены на школьном сайте и на странице личного блога.

— Статья «Спокойствие, только спокойствие или тревога.net» Часть 1
<https://vk.com/@-194261524-spokoistvie-tolko-spokoistvie-ili-trevoganet-chast-1>

— Статья «Спокойствие, только спокойствие или тревога.net» Часть 2
<https://vk.com/@-194261524-spokoistvie-tolko-spokoistvie-ili-trevoganet-chast-2>

— Статья «Едим на 100 баллов» <https://vk.com/@-194261524-edim-na-100-ballov>

— Статья «НЛП и экзамен. Как готовится к экзамену визуалу, кинестету, аудиалу»
<https://vk.com/@-194261524-nlp-i-ekzamenkak-gotovitsya-k-ekzamenu-vizualu-audialu-kines>

— Статья «Готовлюсь к экзаменам. Как правильно отдыхать» <https://vk.com/@-194261524-gotovlus-k-ekzamenam-kak-pravilno-otdyhat>

— Статья «Распределение рабочего времени. Режим дня и циркадные ритмы»
[https://vk.com/@-194261524-raspredelenie-rabocheho-vremeni-rezhim-](https://vk.com/@-194261524-raspredelenie-rabocheho-vremeni-rezhim)

Мастер-класс «Правополушарное рисование»

Правополушарное рисование является одним из приёмов арт-терапии. Данный мастер-класс адресован всем субъектам образовательных отношений. Направлен на снятие личностных блоков, тревожности, способствует повышению настроения и развитию нешаблонного, креативного мышления (https://vk.com/public194261524?z=video-194261524_456239052%2Fefe90fb5570852d1c6%2Fpl_wall_-194261524))

Мастер-класс посмотрело 440 человек.

Мастер-класс «Нейрографика»

Приём арт-терапии, позволяющий снять психоэмоциональное напряжение, войти в альфа-состояние, ответить на личностные вопросы, путём снятия внутренних блоков.

Участвовали педагоги школы (16 человек).

Игротека «Семья»

Данное мероприятие проводилось с целью ознакомления родителей с развивающими играми, в которые можно играть всей семьёй. Игры направлены на развитие когнитивных процессов, расширение словарного запаса, общей эрудиции, преодолению ригидности мышления, повышению уровня смыслового чтения.

Часть предоставленных материалов носила авторский характер. Очно присутствовало 18 родителей. Часть материалов размещена на страницах личного блога.

О мероприятиях недели психологии в МБОУ «Школа № 72» г.о. Самара

В рамках Недели психологии педагогом-психологом ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр» Амосовой Анной Евгеньевной для обучающихся начальной школы были проведены следующие мероприятия:

Классный час «Мой темперамент», где ребята 3-х – 4-х классов познакомились с различными видами темперамента и характера, определили свой индивидуальный тип личности, обсуждали свои сильные и слабые стороны. Занятия проводились в дружественной обстановке, тема вызвала у ребят неподдельный интерес, они задавали много вопросов, высказывали свои мнения, обсуждали. Во время занятия проводилось тестирование, что позволило каждому обучающемуся определить свой тип темперамента, и у ребят появилось желание определить темперамент своих родных и близких.

Занятие «Мы такие разные» в 1-х – 2-х классах. Ребята рисовали свои автопортреты и готовили мини-самопрезентацию. Это позволило обучающимся рассказать о себе что-то новое своим одноклассникам, а также узнать о других. Дети получали обратную связь от одноклассников, всегда позитивную. Занятие очень понравилось ребятам, каждый почувствовал свою уникальность и значимость для коллектива.

Анкетирование 3-х – 4-х классов для определения школьной мотивации. На основе полученных данных составлена картина психологического благополучия классного коллектива, результаты исследования донесены до классных руководителей.

Акция «Волшебные предсказания». Ребята 1-х – 4-х классов перед уроками получили маленькие листочки с добрыми предсказаниями на будущее. Данное мероприятие направлено на повышение эмоционального фона обучающихся, а также на сплочение коллектива, поскольку ребята охотно делились своими предсказаниями с одноклассниками, обсуждали их.

По запросу классного руководителя 3-го класса («дети не достаточно дружные...») была проведена **«Социометрия»** для определения межличностных отношений в классе, по результатам которой были не только даны рекомендации классному руководителю, но и запланированы необходимые мероприятия на сплочение детей.

Помимо вышеуказанных мероприятий были проведены консультации учителей и родителей по вопросам воспитания и успеваемости обучающихся.

Все мероприятия в рамках недели психологии способствуют личностному развитию школьников, приобщению их к психологической культуре, созданию положительной эмоциональной атмосферы в школе; сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся.

Также данные мероприятия не отвлекают школьников от учебного процесса, а напротив, способствуют формированию благоприятного психологического настроения и позитивной мотивации. Мероприятия направлены на самопознание и саморазвитие всех участников образовательного процесса.

О мероприятиях недели психологии в ГБОУ СОШ им. Н.Т. Кукушкина с. Савруха м.р. Похвистневский

В ГБОУ СОШ им. Н.Т. Кукушкина с. Савруха м.р. Похвистневский в период с 18 по 22 апреля 2022 года педагогом-психологом ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр» Котмышевой Анной Владимировной была проведена «Неделя психологии», в целях создания условий для реализации мероприятий, обеспечивающих формирование стрессоустойчивости у детей и подростков.

На протяжении всей недели прослеживалась слаженная работа всех педагогов школы. События Недели охватили большое количество участвующих взрослых и детей, использовались различные формы работы. Все мероприятия (акции, тренинги, психологические игры) соответствовали тематике Недели психологии. Все мероприятия

Недели не отвлекали детей от учебного процесса, а напротив, способствовали формированию благополучного психологического настроя и позитивной мотивации.

Одним из видов работы в рамках Недели психологии являются психологические акции. Основная цель таких акций — расширение жизненного пространства участников за счет внесения в их жизнь новых дополнительных смыслов, чувственных красок, культурных значений.

Важные особенности акции — ненавязчивость и необычность. Она не мешает существовать в обычном режиме тем, кто хочет ее не замечать, окрашивает в новые яркие краски жизнь тех, кто готов в нее включиться. Акции на время своей жизни создают в школе определенный настрой, доминирующее эмоциональное состояние; школа становится единым целым, а находящиеся в ней люди — близкими и интересными собеседниками.

Для учащихся начальной школы (1-4 класс) проведена психологическая акция **«Волшебный сундучок»**. Психологическая акция «Волшебный сундучок» проводилась в первый раз. Акция, задачей которой является поддержка каждого учащегося, была направлена на создание благоприятного эмоционального климата в начальной школе, на получение положительных эмоций.

В рамках данной акции в специальный ящик были положены разные пожелания. Все желающие вытягивали оптимистические пожелания для себя. Каждому предоставлялась уникальная возможность задать важный вопрос вселенной и получить на него ответ. Все желающие подходили к волшебному сундучку, сосредоточенно закрывали глаза, обращались с вопросом к вселенной, а потом вытягивали свой жребий. То, что происходило дальше, действительно, можно описать одним словом — "волшебство": хмурые начинали улыбаться, серьезные довольно прятали заветный кусочек бумаги в карманы, спокойные начинали прыгать на одной ноге с криком "Спасибо! Спасибо! Спасибо!", недоверчивые радостно просили вытянуть еще раз, неутомные заботливо тянули к волшебному сундучку своих одноклассников. «Волшебный сундучок» работал только на переменах и имел большой успех среди учащихся и учителей.

Для учащихся 5-х – 11-х классов была проведена психологическая акция **«Забор пожеланий и предложений»**. Данная акция способствовала умению учащихся выражать своё мнение.

Каждый желающий мог оставить на импровизированном заборе свое пожелание или предложение на тему *«Я хочу, чтобы в нашей школе...»* К концу дня «Забор» был расписан высказываниями, мнениями, впечатлениями. «Забор» пользовался огромным успехом среди учащихся и учителей.

Неделя психологии в ГБОУ СОШ им. Н.Т. Кукушкина прошла насыщенно. Каждый день помимо акций проводились различные мероприятия:

- игра «Радуга настроения» (1аб);
- классные часы: «Добру откроются сердца» (2аб), «Улыбнись миру и мир улыбнется тебе» (3а,б), «Я и мое имя» (4а, 5а);
- конкурс рисунков на тему «Вместе весело шагать...» (1-4 класс);
- этическая беседа "Услышать сердце человека..." (8а, б);
- игра «Следопыт» (7а).

Помощь в подготовке и организации недели психологии оказали классные руководители и учащиеся школы.

О мероприятиях недели психологии в ГБОУ СОШ с. Подстепки м.р. Ставропольский

С 18 по 22 апреля в рамках акции «Неделя психологической поддержки» в ГБОУ СОШ с. Подстепки м.р. Ставропольский мероприятия были проведены педагогом-психологом ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр» Васильевой Александрой Ринатовной.

В школьной группе «Психологическая мастерская ГБОУ СОШ с. Подстепки» <https://vk.com/club194232133> в социальной сети Вконтакте для обучающихся 5-11 классов были размещены информационные материалы на темы:

1. Как поддержать себя и найти свою мотивирующую фразу? Как работают мотивирующие фразы? Как применять мотивирующие фразы?
2. Моя подруга — лицемерка... Кто такие лицемеры
3. КАК ПРИНИМАТЬ КРИТИКУ!?
4. Как говорить, чтобы к тебе прислушивались? Как говорить красиво?
5. Зачем разбираться в эмоциях? Упражнения для развития эмоционального интеллекта.

Волонтеры из школьной службы примирения провели игру для младших классов (3В).

Для 9 – 11 классов педагогом-психологом были проведены практические занятия с элементами тренинга «Психологическая готовность к ГИА».

А еще школьники-активисты приняли участие в концертной программе «Свет души – Вам дарим доброту» в Тольяттинском Пансионате для ветеранов и инвалидов. https://vk.com/usushoolodstepci?z=album-207888868_283925972

О мероприятиях недели психологии в ГБОУ лицей г. Сызрани

В ГБОУ лицей г. Сызрани в рамках «Недели психологии» с 18 по 22 апреля 2022 г. педагог-психолог ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр» Мазур Галина Ивановна провела ряд мероприятий для обучающихся основной и средней школы: классный час «Детский телефон доверия», занятие с элементами тренинга «Искусство позитивного общения», занятие по развитию стрессоустойчивости с элементами тренинга «Стресс друг или враг», занятие «Что бы я делал, если бы не было сети Интернет» и другие.



Семиклассники больше узнали о детском Телефоне доверия, о том, когда он впервые появился, для чего он нужен, кто работает на телефоне. Каждый человек может оказаться в такой ситуации, когда ему понадобится помощь. В этот момент важно быть услышанным!

На занятии с элементами тренинга у обучающихся 7-8 классов «Искусство позитивного общения» школьники получили возможность овладеть навыками позитивного мышления и развить умение применять полученные знания в трудных жизненных ситуациях.

В 9 классе на занятии «Что бы я делал, если бы не было сети Интернет» школьники получили возможность сформировать представления об альтернативных способах проведения досуга вне сети Интернет.

На занятии по развитию стрессоустойчивости у обучающихся 10-11 классов «Стресс друг или враг» старшеклассники обсуждали такие понятия, как стресс и стрессоустойчивость. Они познакомились со способами саморегуляции в условиях

стрессовых ситуаций, выполняли упражнения по поиску собственных ресурсов для выхода из негативных переживаний и восстановления эмоционального состояния.

Педагогом-психологом ГБОУ лицей г. Сызрани Христинич Светланой Сергеевной, осуществляющей психолого-педагогическое сопровождение в начальной школы данного учебного заведения, были проведены в 1-4 классах такие мероприятия, как: классные часы, игры, и другие мероприятия психологической направленности. Также был реализован проект «Перемена с психологом», темами встреч стали: «Как повысить самооценку», «Что делать, чтобы утро было продуктивным», «Почему ошибаться — это нормально», «Как правильно извиниться, если обидел кого-то», «Что делать, если близкому человеку плохо», «15 полезных свойств объятий» и другие.

О мероприятиях недели психологии в ГБОУ СОШ «ОЦ» им. Е.М. Зеленова п.г.т. Новосемейкино м.р. Красноярский

В период с 18 по 22 апреля 2022 г. в рамках «Недели психологии» мероприятия на базе ГБОУ СОШ «ОЦ» им. Е.М. Зеленова п.г.т. Новосемейкино м.р. Красноярский были проведены педагогом-психологом ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр» Горшковой Еленой Владимировной.

19.04.2022. Классный час во 2 «Е» классе «Мы умеем быть дружными» с целью содействия формированию дружного коллектива, раскрытия сущности понятия «дружба». В проведении классного часа помогала ученица 7 класса, которая является членом Школьной службы примирения. Она заранее подготовила для ребят упражнения на сплочение, пословицы про дружбу, рассказала ребятам, какую роль в нашей жизни играют друзья, какими качествами должен обладать настоящий друг.

20.04.2022 и 21.04.2022. Классный час для учащихся 9-х классов «Готовимся к экзаменам» с целью формирования адекватного реалистичного мнения о ГИА, в оказании помощи в преодолении психологического барьера, мешающего успешной сдаче ГИА. Всего 3 группы, 74 человека. Учащиеся узнали, как можно контролировать свое психологическое состояние в период подготовки и сдачи единого государственного экзамена.

22.04.2022. Классный час в 6 «А» классе по запросу классного руководителя с целью формирования основ культуры общения между мальчиками и девочками и построению межличностных отношений в коллективе; формировать культуру общения между учащимися противоположного пола; учить приемам преодоления проблем в общении; способствовать становлению сплоченного коллектива. Перед классным часом ребятам было предложено ответить на вопросы анкеты «Что я знаю о гендерном воспитании», позже они узнали о результатах. В конце классного часа ребята высказали свое мнение, что надо стремиться понимать других, учитывать и уважать специфические особенности мальчиков и девочек в процессе совместной деятельности, стремиться оценивать свои действия и поступки по отношению к другим людям.

...

Мероприятия Недели психологии — это то, что в наибольшей степени запоминается и детям, которые говорят об этом лично психологам, пишут им письма-признания, и самим психологам. Это очень яркий и творческий процесс, проходящий на огромном подъеме и очень увлекающий. Сразу чувствуется осязаемый профессиональный рост. Растет уровень доверия детей к психологам, уважения со стороны равнодушных педагогов-новаторов, которые зримо ощущают реальные возможности педагогической психологии, а нередко и открывают для себя новые интересные и глубокие формы работы с детьми, которые психологи «запускают» своими мероприятиями. Появляется ощущение, что психолог может работать не келейно, запершись в своем кабинете (из-за чего его деятельность в школе часто неправильно оценивают педагоги), но и с большими группами, не теряя при этом психологического содержания работы. Данное масштабное мероприятие помогает психологу реально почувствовать, что он может влиять на климат и отношения в школе.