

## ПЛАН ОСЕННЕЙ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ (1-4 КЛАССЫ)

с 18.11.24. по 22.11.24.

Педагог-психолог Мезенцева И.В.

**Цель «Недели психологии»** – создание условий для формирования и обеспечения психологической безопасности образовательной среды, а также обеспечения защиты участников образовательных отношений от угроз (в том числе препятствующих благополучию их психического здоровья), установления и поддержания благоприятного психологического климата, чувства психологического благополучия.

**В рамках мероприятий «Недели психологии» решаются следующие задачи:**

- создание условий для формирования психологически безопасной образовательной среды;
- совершенствование психологической компетентности педагогических работников и представителей администрации образовательной организации, обучающихся, их родителей (законных представителей);
- развитие жизнестойкости, актуализация личностных ресурсов участников образовательных отношений;
- создание условий, способствующих формированию и сохранению устойчивых дружеских отношений в учебном и профессиональном коллективах на основе принятия и взаимоуважения, повышение культуры общения и межличностного взаимодействия;
- активизация процессов личностного и профессионального самоопределения обучающихся;
- актуализация знаний и представлений участников образовательных отношений о психологической науке, в том числе ее практическом применении в жизни человека и общества;
- актуализация знаний обучающихся и их родителей (законных представителей) о возможностях и деятельности психологической службы образовательной организации, направлениях работы педагога-психолога и социального педагога в ходе организации психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса и воспитательной работы.

### **I БЛОК РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ**

- развитие навыков жизнестойкости (в том числе освоение приемов саморегуляции, снятия напряжения и тревоги с использованием медитативных техник, мышечной релаксации и иных), анализа актуального эмоционального состояния; актуализация личностных ресурсов

#### **18.11.24. (понедельник) ДЕНЬ ПОЗИТИВА**

Стенд «Позитив и оптимизм» (коллективное составление коллажа; перемены)

Видеопрезентация на телевизоре «Давайте говорить друг другу комплименты»

1-е классы - Групповые коррекционные занятия: «Я и мои эмоции», «Как распознать свои эмоции»

2-е классы - Групповые коррекционные занятия: «Как справиться с эмоциями»

3-4 классы Занятия в «Сенсорной комнате» (освоение приемов саморегуляции, снятия напряжения и тревоги с использованием медитативных техник, мышечной релаксации и иных приемов)

## **II БЛОК РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ, СОЦИАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ, ДРУЖЕЛЮБИЯ**

– совершенствование навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия, освоение навыков распознавания эмоций (своих и собеседника), невербальных сигналов в процессе общения, совершенствование навыков конструктивного разрешения конфликтной ситуации, повышение культуры общения и межличностного взаимодействия;

Видеопрезентация на телевизоре «Дружба начинается с улыбки...»

Продолжи фразу «Дружба – это...» - оформление коллажа (на переменах)

### **19.11.24. (вторник) ДЕНЬ ДРУЖЕЛЮБИЯ**

1-е классы - Игровое занятие: «Я это много Мы»

2-е классы – Игровое занятие: «Давайте жить дружно!»

3-4-е классы - Тренинговое занятие «Учимся решать конфликты»

### **21.11.24. (четверг) ДЕНЬ ПОЗНАНИЯ**

Стенд – Для родителей «Как понять ребёнка?» (1 этаж, рядом с кабинетом №106 - психолога )

Тренинг для родителей детей с ОВЗ «В гармонии с собой»

3-4-е классы - Игровое занятие «Познай себя»

## **III БЛОК - ФОРМИРОВАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА**

### **22.11.24. (пятница) ДЕНЬ СПЛОЧЕНИЯ (КОМАНДЫ, КЛАССА. КОЛЛЕКТИВА)**

Игры на сплочение и командообразование (1-4 классы; перемены;)

Приемы снятия напряжения, умение расслабляться – РЕЛАКС-ПЕРЕМЕНЫ

Радиовыпуск «Психологическая безопасность»

Рефлексия недели психологии – «Весы: полезно-интересно» (во время перемен)

Видеопрезентация по итогам Недели психологии «Приятные моменты» (1-й этаж; телевизор)

#### Для педагогов:

В течение недели – индивидуальное консультирование по вопросам психологического здоровья и профилактики профессионального выгорания

21.11.24. – Комната психологической разгрузки для всех желающих «Чудеса сенсорной комнаты»

Школьный Ящик доверия (Это «почтовый ящик» расположен при входе — на видном и доступном для всех месте). Анонимные записки с наболевшими вопросами (что невозможно задать при личной встрече) дети и педагоги бросают в ящик и в конце дня они вынимаются. Ответы на вопросы будут вывешены на следующий день на доске объявлений. Также можно использовать почту, как возможность высказать свои чувства анонимно нужному человеку).

## ПЛАН НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ (5-11КЛАССЫ) С 18.11.24. по 22.11.24.

Педагог-психолог Нурматова Ю.В.

**Целью Недели психологии** является создание условий для формирования и обеспечения психологической безопасности образовательной среды, а также обеспечения защиты участников образовательных отношений от угроз (в том числе препятствующих благополучию их психического здоровья), установления и поддержания благоприятного психологического климата, чувства психологического благополучия.

В рамках мероприятий Недели психологии решаются следующие **задачи**:

- создание условий для формирования психологически безопасной образовательной среды;
- совершенствование психологической компетентности педагогических работников и представителей администрации образовательной организации, обучающихся, их родителей (законных представителей);
- развитие жизнестойкости, актуализация личностных ресурсов участников образовательных отношений;
- создание условий, способствующих формированию и сохранению устойчивых дружеских отношений в учебном и профессиональном коллективах на основе принятия и взаимоуважения, повышение культуры общения и межличностного взаимодействия;
- активизация процессов личностного и профессионального самоопределения обучающихся;
- актуализация знаний и представлений участников образовательных отношений о психологической науке, в том числе ее практическом применении в жизни человека и общества;
- актуализация знаний обучающихся и их родителей (законных представителей) о возможностях и деятельности психологической службы образовательной организации, направлениях работы педагога-психолога и социального педагога в ходе организации психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса и воспитательной работы.

### **БЛОК РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ**

- развитие навыков жизнестойкости (в том числе освоение приемов саморегуляции, снятия напряжения и тревоги с использованием медитативных техник, мышечной релаксации и иных), анализа актуального эмоционального состояния; актуализация личностных ресурсов

#### **18.11.24. (понедельник) ДЕНЬ ПОЗИТИВА**

Стенд «Позитив и оптимизм» (коллективное составление коллажа; перемены)

Видеопрезентация на телевизоре «Давайте говорить друг другу комплименты»

8а-8б-8в - ГРУППОВОЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ «ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ»

9а-9б-9в-11 классы - ГРУППОВОЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ «КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ»

#### **19.11.24. (вторник) ДЕНЬ ДРУЖЕЛЮБИЯ**

9А-9Б-9В - ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

6Б-6В - ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА «ПОЗНАЮ СЕБЯ»

5А-5Б-5В - ПРАКТИКУМ РАЗВИТИЯ САМОКОНТРОЛЯ И САМОРЕГУЛЯЦИИ

Видеопрезентация на телевизоре «Учимся решать конфликты»

### **БЛОК РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ, СОЦИАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ, ДРУЖЕЛЮБИЯ**

– совершенствование навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия, освоение навыков распознавания эмоций (своих и собеседника), невербальных сигналов в процессе общения, совершенствование навыков конструктивного разрешения конфликтной ситуации, повышение культуры общения и межличностного взаимодействия;

Видеопрезентация на телевизоре «Дружба начинается с улыбки...»

Продолжи фразу «Дружба – это...» - оформление коллажа (на переменах)

Групповое занятие в форме круглого стола (8-а-8б-8в кл.) – «Дружба – Друг – Друзья»

Групповое занятие в форме интерактивной игры (7-а-7б-7в-кл) – «Я тебя понимаю...»

### **БЛОК РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ**

– развитие профессионального самоопределения на основе личностного, ролевого моделирование ситуаций выбора, повышение осведомленности о мире профессий и профессиональных ролях (в том числе повышение осведомленности обучающихся об открытии психолого-педагогических классов и возможностях поступления на программы подготовки педагогов-психологов)

#### **20.11.24. (четверг) ДЕНЬ ПОЗНАНИЯ**

Профориентационная игра «Твой выбор» 9а-9б-9в классы

Познавательные минутки – «Верю – не верю» (раздатки педагогам для использования пятиминуток на уроках)

Перемены для релакса – арт-терапия (2-3этаж, северная сторона коридоры 5-11 классов)

Стенд – ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАРАФОН (головоломки, ребусы, логические задачи, познавательные задания) (5-11 классы, 2-3 этаж, северная сторона)

#### **21.11.24. (пятница) ДЕНЬ КОМАНДООБРАЗОВАНИЯ**

Приемы снятия напряжения, умение расслабляться – РЕЛАКС-ПЕРЕМЕНЫ (2-3 этаж, северная сторона)

Радиовыпуск «Психологическая безопасность»

Игры на сплочение и командообразование (5-11 классы; перемены; 2-3 этаж северная сторона)

Рефлексия недели психологии – «Весы: полезно-интересно» (во время перемен)

Видеопрезентация по итогам Недели психологии «Приятные моменты» (1-й этаж; телевизор)

### **БЛОК - ФОРМИРОВАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА**

#### В течение недели:

5-11 классы – социально-психологическая игра «СЛЕДОПЫТ» (выполнение классом заданий на поиск заданной информации, умение узнать у обозначенных людей информацию, договориться, быстрота сбора информации, умение распределять задания в классе, работа в команде)

5-11 классы - интерактивный КВЕСТ «УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ОБЩАТЬСЯ» (выполнение заданий, с помощью кюаркода дети заходили в игру-квест)

5-9 классы - ИНТЕРАКТИВНАЯ ИГРА «АЗБУКА ОБЩЕНИЯ» (в актовом зале)

## 5-11 классы - ИНТЕРАКТИВНАЯ ИГРА «ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ В ИНТЕРНЕТ-СЕТИ» (в актовом зале)

Школьный Ящик доверия (Это «почтовый ящик» вывешен при входе — на видном и доступном для всех месте. Анонимные записки с наболевшими вопросами (что невозможно задать при личной встрече) дети и педагоги бросают в ящик и в конце дня они вынимаются. Ответы на вопросы будут вывешены на следующий день на доске объявлений. Также можно использовать почту, как возможность высказать свои чувства анонимно нужному человеку).

Психологические акции «В гармонии с собой и окружающими»; «Стена пожеланий, желаний, мыслей вслух»; «Оставь свой след»; «Подари улыбку»;

Для педагогов:

В течение недели – индивидуальное консультирование по вопросам психологического здоровья и профилактики профессионального выгорания

Творческая мастерская «Формула хорошего настроения»

21.11.24. – Комната психологической разгрузки «Чудеса сенсорной комнаты»

22.11.24. – Тренинг профессионального мастерства «Искусство общения»