

**С 18 апреля по 22 апреля 2022 г. в школе была проведена Неделя психологии под названием "Улыбка спасет мир».**

Главная идея была в формировании стрессоустойчивости у детей и подростков, способствующих благополучному психологическому настрою и позитивной мотивации обучающихся и содействие развитию личности учащихся.

Все мероприятия (акции, тренинги, психологические игры) соответствовали тематике Недели психологии. Неделя психологии в соответствии с учебной неделей продолжалась 5 дней. Все мероприятия Недели не отвлекали детей от учебного процесса, а напротив, способствовали формированию благополучного психологического настроения и позитивной мотивации.

Одним из видов работы в рамках Недели психологии являются психологические акции. Важные особенности акции - ненавязчивость и необычность. 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. Были проведены следующие акции:

- Психологическая акция **«Забор желаний (психологической разгрузки)»**. Здесь все желающие высказывали свое мнение о своей учебе и многом другом, писали пожелания и объявления. Данный забор создан для выражения отрицательных эмоций, тревожного состояния, т. е. психологической разгрузки.



- Психологическая акция **«Следопыт»**. В ней приняли участие дети с 5 по 11 классы. В течение дня они должны ответить на самые разные вопросы, которые касались истории школы, увлечений и хобби сотрудников школы. Они с удовольствием играют психологические игры, требующие не только концентрации внимания, но и определенной физической активности. Команда получает письмо с вопросами, на которые всем классам необходимо ответить. При подведении итогов в конце «Недели психологии» победителей отмечают грамотой.



Для учащихся 1-2 классов прошли тренинговые занятия на тему: «В мире эмоций», задачами которых являются закрепление знаний детей об эмоциях человека и важности их в жизни,

развитие коммуникативных навыков, обогащение словарного запаса, создание положительного настроения. В заключение ребята с радостью выполнили коллективное задание - «Пирог настроения», «Лужайка положительных эмоций».



Ребята 3-4 классов участвовали в тренинговом занятии: «Красота природы. Красота души». Цель занятия я- развитие самопознания через отождествление себя с природой, знакомство с элементами аутотренинга. Дети с удовольствием изготовили коллаж с изображением планеты Земля и свое место в ней.



В течение недели оформлялись и обновлялись стенды по различным тематикам «В мире эмоций», «Рецепт хорошего настроения», «О пользе улыбки и комплиментов».





Были проведены классные часы «Психологическая помощь» и «Телефон доверия» в целях просвещения обучающихся о психологической помощи и всероссийском телефоне доверия.





С целью профилактики психологического здоровья и ознакомления с приемами саморегуляции был проведен тренинг для педагогов.



## Упражнение «Стратегии самопомощи»

Подумайте и запишите ответы на вопросы:  
«Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»

Рукоделие

Ароматерапия

Общение с искусством

Занятия спортом

Размышления о хорошем, приятном

Смех, улыбка, юмор

Высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так

«Если говорить о состоявшихся профессионалах, то они не раз переживали кризис выгорания. Зрелый специалист обязан иметь в своей профессиональной биографии такие периоды. Они и есть вестники того, что человек созрел для роста, для развития, что в его жизнь и работу просятся изменения». В.В. Макаров, Избранные лекции по психотерапии, 1999.

В целом Неделя психологии прошла насыщенно, каждый день проводились запланированные мероприятия, дети с интересом выполняли поручения психологов.

Все мероприятия Недели психологии прошли живо, с хорошей активностью, с высоким познавательным интересом.

Положительным достижением недели можно считать, что обучающиеся, участвуя в мероприятиях Недели получили непосредственный опыт в построении позитивных межличностных отношений. Все педагоги и обучающиеся приняли активное участие в мероприятиях Недели психологии.