В период с 17 по 21 апреля 2023 г. в нашей школе проводится цикл мероприятий в рамках традиционной весенней «Недели психологии».

«Неделя психологии»- система запланированных мероприятий, в рамках которой на протяжении нескольких дней реализуются мероприятия, обеспечивающие формирование стрессоустойчивости у детей и подростков, способствующих психологическому настрою и позитивной мотивации обучающихся.

В мероприятиях «Недели психологии» имели возможность принять участие учащиеся, их родители и педагоги школы.

**Цель:** создание условий для реализации мероприятий, обеспечивающих формирование стрессоустойчивости у детей и подростков

**Задачи:**

−формирование представлений о важности психологической науки как одной из составляющих наук о человеке;

−содействие развитию личности обучающихся;

−формирование представлений о способах оказания психологической поддержки, обращения за помощью в трудных жизненных ситуациях; −формирование представлений психоэмоционального состояния,

психогигиене;

− повышение психологической компетентности учащихся, педагогов, родителей в различных вопросах;

− повышение уровня доверия между всеми участниками образовательного процесса;

− оптимизация межличностных отношений в классных коллективах, навыков и способов общения.

**Понедельник** 17 апреля прошел под девизом «Приумножь добро».

Для обучающихсяи 2а классов педагог-психолог школы, совместно с классными руководителями течении дня проводили игру «Тайный друг». Целью этого мероприятия было предоставить возможность детям обучиться проявлению своих чувств к окружающим людям.

Затем, «Саморегуляторы» для обучающихся 3-4 классов.

Разминка Упражнение 1 «Поздоровайся, как в джунглях» Время: 7 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроя на совместную работу. Психолог «Ребята, давайте встанем в круг. А теперь нам надо поздороваться друг с другом, но не привычным способом, а без слов, с помощью жестов и звуков, как животные в диких джунглях. Вы будете называть свое имя и изображать животное, которым выбрали сейчас быть». Ребята разделились на команды и команддами стали приветствовать друг друга, всем было весело и все получили эмоции.

Упражнение 2 «Росток» Время: 20 минут.

Цель упражнения: обучение навыкам саморегуляции, поиск внутренних ресурсов совладания со стрессом.

Необходимый инструментарий: коврики гимнастические по количеству участников, просторное помещение. Психолог: «Ребята, расскажите мне, пожалуйста, как у вас сегодня начался день? Что вы ожидаете от него? А были ли у вас такие дни, которые начинались иначе, может быть, не так хорошо, как этот? Чего в таких днях вам могло не хватать? Сейчас мы с вами отправимся в путешествие по стране фантазий, где вы сможете открыть для себя новые возможности обретения приятных ощущений, которые помогут любой непогожий день осветить лучами радости и хорошего настроения! Чтобы начать наше путешествие, вам необходимо сесть на пол по кругу, взять друг друга за руки и закрыть глаза. А теперь представьте себя в виде какого-нибудь растения. Это может быть цветок, дерево, куст, травинка. Сначала вам необходимо представить росток выбранного растения. Далее вы можете почувствовать, как ростки пробиваются сквозь землю и тянутся навстречу теплым солнечным лучам, постепенно растут, как распускаются листья, раскрываются бутоны у цветов, распускаются почки деревьях, зеленеют травинки». Психолог луценко В,В. предлагает в процессе представления ростков и их роста глубоко и медленно дышать, чувствуя, как воздух проникает во все уголки тела. В процессе выполнения упражнения ведущий предлагает участникам занятия лечь на пол и развести руки в стороны. Луценко психолок: «Наконец, ваше растение выросло, цветок распустился, дерево окрепло и дало плоды, травинка наполнилась жизненной силой. Внимательно рассмотрите его, почувствуйте его аромат, потрогайте, ощутите текстуру, прочувствуйте всю красоту своего растения». Затем предлагает представить, какое восхищение чувствуют люди, когда видят это растение. Луценко психолог может озвучивать подобные реплики: «какое красивое растение, как оно мне нравится!»; «какой приятный аромат у этого цветка!»; «какая яркая зеленая трава!»; «какие у этого дерева интересные листочки!»; «как приятно сидеть под раскидистой кроной этого дерева» и т.д. Ведущий предлагает участникам почувствовать, какое их растение красивое, удивительное, по-своему уникальное, запомнить это переживание и обращаться к этим образам в те моменты, когда становится грустно. Далее я предлагаю завершить упражнение: потянуться и открыть глаза. В конце писхолог предлагает участникам поделиться образами, которые им представились, эмоциями, впечатлениями, а также тем, какая ресурсная картинка рисуется в их воображении в момент, когда им становится грустно

**Во вторник, 18 апреля**, Развитие ценностно-смысловой сферы личности и ценностного самоопределения обучающихся. Тренинговое занятие «Ответственный выбор» для обучающихся 5,6 классов

Цель: формирование у обучающихся чувства самоценности и ответственности за свою жизнь и свой выбор.

Упражнение 1 «Цвет моего настроения» Время: 5 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроя на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам группы по очереди поприветствовать друг друга, представившись по имени и назвав какого цвета у них настроение в данный момент, и что это означает. Ведущий: «Давайте поздороваемся сегодня друг с другом, не просто назвав имя, а скажем еще какого цвета сегодня у вас настроение, и что это означает. Давайте начнем с меня. Меня зовут (называет ИМЯ) и цвет моего настроения зеленый – для меня это означает спокойствие и стабильность». В конце тренингового занятия можно повторно провести данное упражнение, спросив какое настроение сейчас, изменился ли цвет настроения и если да, то что это означает, какое настроение в данный момент .У большинства ребят цвет поменялся на другой они раскрылись и стали более преветлевее, добрее.

Упражнение 2 «Линия жизни» Время: 20 минут.

Цель упражнения: оценка и анализ своего жизненного опыта. Необходимый инструментарий: листы бумаги А4, ручка или карандаш.

Ведущий - психолог: «Предлагаю сейчас вам взять лист бумаги и карандаш или ручку и начертить на листе бумаги отрезок, и представить, что это ваша линия жизни, на которой необходимо отметить важные события, которые вы можете вспомнить от рождения до настоящего времени». Далее ведущий предлагает обратить внимание на то, какие события были зафиксированы: только хорошие, позитивные или разные. Если у участников группы зафиксированы только позитивные события, то ведущий предлагает вспомнить, что было сложного в жизни, и сразу зафиксировать для себя, как удавалось преодолевать эти сложности (можно прописывать это на листе ниже линии). Ведущий: «Обратите внимание какие события вы зафиксировали на вашей линии жизни. Какие они? Можно ли их назвать только позитивными или есть события, которые можно назвать негативными или теми, где вам необходимо было что-то преодолевать? Если на вашей линии жизни только позитивные события, попробуйте сейчас вспомнить, какие еще в вашей жизни были события, которые все же нельзя отнести к позитивным, но они являются важной составляющей вашего жизненного пути». Далее ведущий предлагает совместно обсудить, как негативные ситуации влияли на жизнь участников, как им удавалось справляться с ними, а если не удавалось, что могло бы помочь с ними справиться, какие выводы они делали по итогу и в процессе обсуждения случаев (желающие могут рассказать случаи, либо ведущий может предложить смоделированные ситуации), группа совместно обсуждает, что может помогать справляться со сложными ситуациями, анализировать важность полученного опыта, который может быть очень полезен в будущем при столкновении с трудностями. После этого упражнения ребята стали пользоваться жэтим методом и решать свои небольшие проблемы

**Среда, 19 апреля** Развитие стрессоустойчивости и навыков саморегуляции .Тренинговое занятие «Сила спокойствия» для обучающихся 8 классов Цель: обучение навыкам и приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях, укрепление позитивного отношения к себе и окружающим.

Упражнение 1 «Хорошие новости» Время: 7 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроя на совместную работу, приветствие. Ведущий предлагает поздороваться участникам группы необычным способом Ведущий: «Ребята, давайте поздороваемся друг с другом следующим образом: тому, у кого появится в руках мяч, будет нужно назвать свое имя и рассказать о том, что хорошего и приятного случилось у вас сегодня или в ближайшее время». Поначалу ребята были замкнуты стеснялись но потом когда пару человек начали рассказывать стало очень легко спокойно все расказали что у них произошло хорошего. Детям очень понравилось они получили море эмоций.

**Четверг 20 апреля** . Развитие ценностно-смысловой сферы личности и ценностного самоопределения обучающихся Тренинговое занятие «Разные и прекрасные»

Цель: формирование представления обучающихся об уникальности и ценности каждой личности; развитие и укрепление понятия самоценности; формирование уважения к окружающим.

Упражнение 1 «В чем мы похожи» Время: 15 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроя на совместную работу, определение основной темы тренинга. Ведущий инструктирует участников тренингового занятия о том, что сейчас им необходимо будет, по очереди, выбрать одного-двух других подростков из группы по определенным принципам. Ведущий: «Ребята, каждый из нас чем-нибудь похож на другого человека. Это может касаться, как внешнего вида, так и черт характера или привычек, интересов и прочего. Предлагаю вам сегодня попробовать найти среди друг друга что-то общее. Ваша задача сейчас – каждому по очереди выбрать по одному человеку, с кем вы похожи чем-то внешним, например, по цвету волос, одежде, росту и так далее, и одного человека, с кем вы похожи по внутренним качествам, например, чувством юмора, характером, отношением к учебе, по любимой музыке и так далее. Вы также можете выбрать одного человека, если в нем сочетаются и внешние и внутренние качества, схожие с вами. Давайте начнем с меня, я покажу пример, и далее продолжим по кругу». После того, как все участники сделали выбор, ведущий предлагает обсудить, как много схожих качеств участникам удалось найти друг в друге. Ведущий: «Теперь после того, как все смогли найти что-то общее друг в друге, предлагаю обсудить это. Смотрите, как много общего нас объединяет и не столько внешних качеств, сколько внутренних. Скажите, что по вашему мнению, чаще всего встречалось общего в процессе упражнения? Что это для вас значит? Какие чувства вы испытывали, когда понимали, что между вами есть что-то общее?».

Экспресс диагностика «Круг-квадрат-треугольник-зигзаг» для 9 класса

Цель-определение типа личности человека.

**Пятница 21 апреля**, упражнение занятие с, родителями (законными представителями) обучающихся.

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции эмоционального состояния. Время: 15 минут. Необходимый инструментарий: бумага формата А4, ручки/простые карандаши по количеству участников. Инструкция для ведущего. Ведущий предлагает участникам выполнить упражнение, направленное на снижение эмоционального напряжения. Участники на листах бумаги записывают все мысли, которые «крутятся» в голове в хаотичном порядке, независимо от их важности, до ощущения, что «все, в голове ничего не осталось». После завершения упражнения участники делятся своими впечатлениями. Инструкция для участников: «Мы с вами выполним упражнение, которое вы сможете выполнять самостоятельно для снижения эмоционального напряжения. Возьмите лист бумаги и постарайтесь выписать все мысли, которые «крутятся» в голове, выписывайте независимо от важности, пока не возникнет ощущение «что в голове ничего не осталось». Обратите внимание, как меняется ваше эмоциональное состояние». Примечание. Это упражнение участники могут выполнять самостоятельно, например, вечером, в конце дня. Мысли можно выписывать на лист бумаги, а можно создать документ на телефоне. Родители выписав множество мыслей и прочитав их поняли что слишком сильно загружены и это упражнение помогло им немного расслабится и просто отдохнуть.

**Упражнений для проведения занятия с педагогами.**

Упражнение «Список общих качеств»

Цель упражнения: отработка техники регуляции эмоционального напряжения в коммуникации, создание условий для формирования и поддержания устойчивых дружеских взаимоотношений на основе сходства. Время: 25 минут. Инструкция для ведущего. Ведущий предлагает выполнить упражнение, направленное на снижение уровня напряжения при общении, регуляцию эмоционального состояния и создание условий для формирования и поддержания устойчивых дружеских взаимоотношений на основе сходства. Ведущий демонстрирует выполнение упражнения. Участники общаются в парах, и по итогам беседы составляют список из 10 качеств, черт характера и признаков, объединяющих их с партнером. Затем участники представляют друг друга,зачитывая качества. После выполнения проводится обсуждение, и у участников появляется возможность поделиться впечатлениями, задать уточняющие вопросы ведущему. Инструкция для участников: «Сейчас мы с вами выполним упражнение, которое направлено на тренировку навыка регуляции состояния эмоционального напряжения, повышение комфорта при общении, создание условий для формирования и поддержания устойчивых дружеских взаимоотношений на основе сходства. Упражнение дает возможность понять, что у вас с собеседником есть много чего общего. Для выполнения упражнения распределитесь на пары. Ваша задача – обсудить в паре какую-либо ситуацию, новость или просто поговорить «за жизнь». Внимательно слушайте, что говорит партнер. Подумайте, что объединяет вас с этим человеком. На беседу вам дается 5 минут. После беседы, возьмите листы и напишите список из 10 качеств, признаков, объединяющих вас с собеседником. На выполнение упражнения дается 5 минут. Затем по очереди представьте своего партнера по упражнению, зачитывая составленный список. Участник, которому этот список адресован, должен реагировать, например, «я согласен» или «я подумаю над этим», если он сомневается. Давайте обсудим, что у вас получилось.

Экспресс диагностика «Круг-квадрат-треугольник-зигзаг» для педагогов.

Цель-определение типа личности человека.

**Подведение итогов**

Проводимые мероприятия создали в школе позитивный настрой. Положительным достижением можно считать то, что по сравнению с обычной ежедневной работой активность участников образовательного процесса значительно возросла. Надеемся, что «Неделя психологии», станет одной из лучших традиций нашей школы