

Неделя психологии ноябрь 2024 года

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, профилактика травли и социально опасного поведения;
- 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;
- актуализация знаний и представлений участников образовательных отношений о понятиях и явлениях в области «социальная психология», 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.

Осенняя неделя психологии в 2024 году предполагает такие направления, как:

- развитие навыков жизнестойкости (в том числе освоение приемов саморегуляции, снятия напряжения и тревоги с использованием медитативных техник, мышечной релаксации и иных приемов), навыков анализа актуального эмоционального состояния; актуализация личностных ресурсов;
- 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;
- формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации, повышение ценностно-ориентационного единства детских коллективов.

Этапы:

1) подготовительный этап – разработка и утверждение локальных нормативных актов о проведении Недели психологии в образовательной организации, а также тематического плана мероприятий; проведение информационной кампании среди всех участников образовательных отношений с использованием возможностей образовательной организации (размещение анонса и плана мероприятий на информационных стендах, в том числе рядом с кабинетом педагога-психолога, а также на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть Интернет) и странице образовательной организации в социальных сетях; в местах наиболее активного посещения участниками образовательных отношений), подготовка необходимого раздаточного материала, элементов оформления локаций проведения мероприятий в рамках акции; подготовительный этап целесообразно провести за 14-30 дней до начала основных мероприятий Недели психологии;

2) основной этап – проведение запланированных мероприятий Недели психологии в соответствии с утвержденным тематическим планом;

3) этап обратной связи – подведение итогов мероприятий, проведенных на основном этапе Недели психологии; планирование профилактических, коррекционных (при необходимости) занятий, актуальность которых могла быть определена в ходе проведения основного этапа; оформление отчетной документации; рекомендуется предусмотреть получение от участников образовательных отношений обратной связи об актуальности (значимости, востребованности) реализованных мероприятий, о потребности в иных тематических направлениях; целесообразно проведение этого этапа в течение недели после окончания основного.

1 – 4 классы

Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости.

Занятие (игровое) с элементами тренинга «В поисках хорошего настроения»

Цель: формирование мышечных ощущений устойчивости, навыков саморегуляции, снижение психоэмоционального напряжения, развитие произвольного самоконтроля, снижение двигательной расторможенности, негативизма, преодоление препятствий и внутренней неуверенности, обучение навыкам релаксации.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: свободное помещение, стулья по количеству участников, листы бумаги А4, цветные карандаши, мел

Упражнения: «Комплименты», «Ванька-встанька», «Волшебная палитра», «Мальчик (девочка) — наоборот», «Релаксационное дыхание».

Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия.

Занятие (игровое) с элементами тренинга

Цель: развитие коммуникативных навыков, профилактика конфликтов, формирование доверия и групповой сплоченности.

Форма проведения: игровое занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: просторное помещение, стулья по количеству участников, складной метр, 2-3 деревянных кубика (можно разного размера и формы) на каждого участника, воздушные шары или мячи (по количеству участников), листы бумаги А4, карандаши, фломастеры, метр/линейка.

Упражнения: «Гусеница», «Небоскреб», «Золотая рыбка», «Войди в круг», «Да-нет».

Блок 3. Формирование благоприятного социально-психологического климата

Занятие (игровое) с элементами тренинга «Я и Другие».

Цель: развитие коммуникативных способностей, укрепление доверительных отношений в группе, обучение способам регуляции состояния одиночества, развитие целостного принятия личности другого человека, осознания ценности различий между людьми, знакомство обучающихся с качествами взрослого человека, развитие понимания сути взрослого отношения к окружающей действительности, развитие умения невербального понимания другого человека.

Форма проведения: игровое занятие с элементами тренинга, создание плаката.

Необходимые материалы: просторное помещение, стулья по количеству участников, бумага, карандаши по количеству участников, ведро/корзина.

Упражнения: «Любимые вещи», «Победи одиночество», «Друзья, непохожие на меня», «Что значит быть взрослым», «Снежки».

5-8 классы

Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости

Занятие (игровое)

Цель: создание психологически безопасной образовательной среды, актуализация представлений о важности психологического здоровья в жизни человека, развитие жизнестойкости, актуализация ресурсов личности, формирование навыков саморегуляции.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: листы белой бумаги А4 или большего формата, цветные

карандаши, распечатанные карточки с названием эмоций, мешочек с грецкими или другими орехами по количеству участников, рефлексивная анкета.

Упражнения: «Что я испытываю?», «Психологическая безопасность», «Крылья бабочки», «Карта сказочной страны», «Орешек», «Притча о жизни-разноцветная реальность».

Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия

Занятие с элементами тренинга

Цель: развитие коммуникативных способностей личности, определение своего эмоционального состояния, формирование навыков конструктивного поведения в конфликтной ситуации, совершенствование навыков саморегуляции.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: небольшой мяч, листы белой бумаги А4, цветные карандаши, наглядные материалы.

Упражнения: «Квадрат эмоций», «Восточный базар», «Как говорить «нет» без чувства вины», «Розовый куст», «Дерево счастливых моментов», «Благодарность».

Блок 3. Формирование благоприятного социально-психологического климата.

Занятие с элементами тренинга

Цель: расширение представлений о социально-психологических характеристиках малой группы, развитие навыков социального взаимодействия, сплочение группы, формирование взаимного доверия.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга, создание плаката.

Необходимые материалы: маленький мяч, цветные маркеры, ватман, листы с индивидуальными заданиями.

Упражнения: «Алексей, апельсин, Амстердам», «Мы с тобой похожи», «Побудь на моём месте», «Попроси, и тебе помогут», «Вавилонская башня».

9 класс

Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости .

Тренинговое занятие

Цель: актуализация личностных ресурсов, повышение уверенности в своих силах.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки по числу участников, карандаши, фломастеры, клей, журналы по числу участников.

Упражнения: «Мой сосед справа», «Поменяйтесь местами те, кто», «Плюсы и минусы», «Позитивный анализ проблемной ситуации», «Идеальный я», «Карта ресурсов», «Скажи хорошее».

Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия.

Тренинговое занятие

Цель: развитие эмоционального интеллекта, умения определять и отстаивать свои границы, развитие коммуникативных навыков.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Необходимые материалы: бумажные салфетки, листы бумаги, доска, маркер (мел), ручки по числу участников, аудиозапись спокойной музыки.

Упражнения: «Это я!», «Круг эмпатии», «Найди общее», «Как говорить «нет» без чувства вины», «Хорошее чувство», «Позитивное общение».

Блок 3. Формирование благоприятного социально-психологического климата.

Тренинговое занятие

Цель: знакомство и расширение представлений о социально-психологических характеристиках малой группы, развитие навыков социального взаимодействия, расширение понимания жизненных ценностей.

Форма проведения: тренинговое занятие, создание плаката.

Необходимые материалы: маркерная или меловая доска, маркеры для доски или мел,

бланк про ценности, ручки по количеству участников, листы бумаги и картона большого формата, все необходимое для рисования, ножницы, иллюстрированные журналы, клей.

Упражнения: «Превращения», «Либо...Либо...», «Таблица ценностей», «Доброта», «Доброе слово», «Коллажи», «Командная палитра», «Я и Мы», «Метафора».

Блок, тема занятия	Класс		
	Дата проведения		
1-4 классы			
Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости. «В поисках хорошего настроения». Игровое занятие с элементами тренинга.	1,1*1, 2		3,4
	19.11.24		20.11.24
Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия. Игровое занятие с элементами тренинга.	1,1*1, 2		3,4
	21.11.24		
Блок 3. Формирование благоприятного социально-психологического климата. «Я и Другие». Создание плаката от класса на тему: «Мы с тобой похожи».	1,1*1, 2		3,4
	22.11.24		
5-9 классы			
Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости. Тренинговое занятие.	5, 5с, 6, 6с	9, 9с	7а,7б,7с,8,8с
	19.11.24		18.11.24
Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия. Тренинговое занятие.	5, 5с, 6, 6с,7а,7б,7с,8,8с		9, 9с
	20.11.24		21.11.24
Блок 3. Формирование благоприятного социально-психологического климата. Создание плаката от класса на тему: «Я помог...»	5, 5с, 6, 6с	7а,7б,7с,8,8с	9, 9с
	22.11.24		
Выставка работ на тему «Я помог...»	1-4 классы с 25 по 30 ноября		
Выставка работ на тему «Мы с тобой похожи»	5-9 классы с 25 по 30 ноября		

