

Утверждено:
директором МАОУ «Школа № 3»
Приказ № 101 от 24.06.2022 г

Неделя психологии в школе

Составители:
педагоги-психологи
Абрамова Е.А
Квашнина А.С.

Камышлов, 2022

Цель проведения недели психологии в школе:

сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся.

Развивающие задачи:

1. содействовать психологическому просвещению, повышению психологической грамотности участников образовательных отношений
2. сформировать потребность в психологических знаниях и умениях на разных возрастных уровнях,
3. формировать условия для оказания психологической поддержки обучающихся и помощи им в самораскрытии и саморазвитии;
4. содействовать созданию благоприятного социально-психологического климата в образовательной среде, условий для эффективной социализации и социально-психологической адаптации обучающихся;
5. создать условия, способствующие формированию ответственного отношения участников образовательных отношений к собственному психическому здоровью и психическому здоровью окружающих;
6. формировать условия для популяризации деятельности по оказанию психолого-педагогической помощи и поддержки, а также повышения ее доступности в системе образования.

Коррекционные задачи:

1. Развитие важных социальных навыков и умений.
2. Способности к рефлексии, к эмпатии.
3. Разрешению конфликтов путем сотрудничества.

Календарный план.

День недели	Название мероприятия	Участники	Ответственные
понедельник	<i>Акция</i> «Дарю тебе радость» (дарим радужные ленточки)	1-11 классы	педагог-психолог Классные руководители
В течение недели	<i>Классный час</i> «Психологическая помощь»	1-4 классы	педагог-психолог Классные руководители
В течение недели	<i>Классный час</i> «Детский телефон доверия»	5 – 8 классы	педагог-психолог Классные руководители
четверг	<i>Фотокросс</i> «Что бы я делал, если бы не было сети Интернет?»	6-11 классы	педагог-психолог Классные руководители
пятница	<i>Акция</i> «Шкатулка пожеланий»	1-11 классы	педагог-психолог Классные руководители

Акция «Дарю тебе радость!»

Цель: Развитие эмоциональной сферы детей, снятие негативных эмоциональных состояний.

Форма: акция.

Процедура проведения.

При входе в школу дети (старшеклассники) дарят всем яркие ленточки всех цветов радуги, сопровождая их объятиями.

Классный час «Психологическая помощь» (1-4 класс)

(автор-разработчик Шипилова А.С., психолог отдела экстренной психологической помощи Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный педагогический университет»)

Цель: познакомить обучающихся с понятием психологической помощи, предоставить информацию о возможностях получения психологической помощи и поддержки.

Форма: классный час.

Процедура проведения

Классный руководитель: «Здравствуй, ребята! Тема нашего классного часа – психологическая помощь. Мы с вами поговорим о том, что это за помощь, зачем она нужна, а также кто и где ее может получить.

Психологическая помощь – это когда кто-то помогает нам решить наши проблемы, или договориться с кем-то, или научиться справляться со своими эмоциями».

Упражнение «Знакомство с эмоциями».

«У каждого из нас есть эмоции – мы радуемся чему-то или сердимся. Предлагаю вам вспомнить, какие бывают эмоции и чувства и как мы можем их выражать. Я буду называть разные эмоции, а вы сразу изображайте их. Вставать с мест не нужно, используем только свое лицо и мимикой показываем, как выглядит каждое чувство. Готовы? Показываем (*дети показывают эмоции*): радость; удивление; злость; обида; страх; восторг (когда мы получили в подарок что-то, о чем давно мечтали); грусть; отвращение (если что-то ужасно невкусное нам предлагают съесть); удовольствие (а теперь наоборот, мы съели что-то ну очень вкусное); интерес (когда учитель рассказывает что-то очень интересное, или когда читаем книжку и ждем, что же будет дальше с героями)».

Классный руководитель: «Отлично! Молодцы! Эмоции и их выражение нужны нам для того, чтобы окружающие лучше понимали, что с нами происходит и могли нам помочь или поддержать. Помощь и поддержка бывают нужны нам, когда мы расстроены или грустим, когда что-то не получается или мы злимся так сильно, что невозможно эту злость держать в себе.

В жизни каждого из нас есть люди, к которым мы обращаемся, когда поссорились с другом, когда у нас что-то не получается или нужен совет или поддержка. Что это за люди? К кому вы можете обратиться за помощью?»

Возможные ответы детей: родители; братья и сестры; другие родственники (перечислить); друзья; иногда родители друзей; учителя; тренер.
Классный руководитель: «А к кому мы не будем обращаться?»

Возможные ответы детей: случайные прохожие; пожарные; полиция.

Классный руководитель: «Все верно, это люди, которые занимаются совершенно другим. А вот поддержать нас, кроме наших близких, еще может Психолог. Это такой человек, который оказывает психологическую помощь и поддержку. Если у нас что-то болит, например, заболело горло, то мы идем к врачу. А к психологу мы идем, когда, например, поссорились с родителями или друзьями; когда не знаем, как поступить в той или иной ситуации; когда нам очень грустно и нужна поддержка.

У нас в школе есть психолог/психологическая служба. И если вам нужна помощь психолога, вы можете просто зайти к нему на перемене. А если не хочется идти одному, можно пойти вдвоем или втроем. Психолог может поговорить с вами, поиграть или попросить что-то нарисовать. И обязательно поможет вам решить проблему, с которой вы столкнулись.

Кроме психолога в школе, мы можем позвонить по телефону доверия – там работают психологи, которым можно рассказать о своей проблеме, и они помогут и поддержат прямо по телефону. Сейчас я раздам вам памятки с номером телефона. Вы можете положить их в дневник или в портфель, чтобы номер всегда был под рукой. Звонок по этому номеру бесплатный, вы можете позвонить с любого телефона. (*Подготовить памятки с номером Детского телефона доверия 8-800-2000-122*).

К психологам за помощью обращаются и дети, и взрослые. Если вы видите, что вашему другу нужна помощь, то можно предложить ему обратиться к психологу или сходить вместе. Давайте на примере сказочных героев подумаем, нужно ли ему обращаться к психологу/к кому еще он может обратиться за помощью (*подготовить картинку сказочных героев в трудных ситуациях*):

Винни-Пух застрял – стоит обратиться к психологу? (*Нет, ему стоит немногopодождать или обратиться к спасателям, чтобы вытащили его*)

Ослик Иа, который грустит (*Иа все время грустит, и ему можно и нужно предложить сходить к психологу*)».

Классный руководитель: «Совершенно верно! Ребята, какие вы молодцы! Вы верно определяете, кому нужна помощь, и можете и сами за ней обратиться. Давайте вспомним, к кому мы можем обратиться, если нам грустно или нужна помощь в решении проблемы? (*к психологу, родителям, учителям, друзьям*).

А где можно найти психолога? (*в кабинете / по телефону*).

Отлично! Теперь вы знаете, куда обратиться. И перед тем, как закончить наш классный час, я попрошу вас всех дружно показать ту эмоцию, которую вызвал у вас наш урок. Показываем – вам было радостно, грустно, интересно, а может, вы заскучали? Молодцы!»

Классный час «Детский телефон доверия» (5-8 кл)

Классный руководитель: «Ребята, сегодня мы с вами поговорим о детском Телефоне доверия, о том, когда он впервые появился, для чего он нужен,

кто работает на телефоне, а также немного поиграем.
Ребята, как вы понимаете слово «доверие»?»

Возможный вариант ответа детей: доверие – открытые, положительные взаимоотношения между людьми, содержащие уверенность в порядочности и доброжелательности другого человека, с которым доверяющий находится в тех или иных отношениях. Главным и первым признаком доверия, является наличие такого факта во взаимоотношениях как верность. Это готовность по взаимодействию и обмену конфиденциальной информацией, а также определенными особыми действиями.

Классный руководитель: Телефон доверия – это популярный и широко известный вид профессиональной психологической помощи. Помощь оказывается бесплатно, анонимно. Сначала появились взрослые телефоны доверия, а вслед за ними стали организовывать телефоны доверия для детей.

Вопросы для детей:

- всегда ли у вас бывает хорошее настроение?
- что делаете, когда у вас плохое настроение?
- кому вы рассказываете, что у вас плохое настроение?
- труднее переживать неприятности одному или с кем-нибудь поделиться?
- кто вам может помочь, если вы оказались в трудной ситуации?

Классный руководитель: Каждый человек может оказаться в такой ситуации, когда ему понадобится помощь. В этот момент важно быть услышанным! Телефон доверия – это служба, в которую можно анонимно, бесплатно и конфиденциально обратиться, чтобы обсудить отношения с друзьями и близкими, школьные и семейные отношения. При звонке на номер 8–800–2000–122 в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети и их родители (законные представители) могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами действующих региональных служб.

Классный руководитель: «Ребята, как вы думаете, кто работает в службе экстренной помощи?»

Возможные ответы детей: педагоги, психологи, социальные педагоги, специалисты по работе с молодежью, полицейские и иные.

Классный руководитель. Главная задача всех детских телефонов доверия в мире – работать на благо детей, нуждающихся во внимании и защите. Деятельность таких служб направлена на оказание поддержки детям, предоставление им возможности обсудить свои проблемы.

Классный руководитель: «Дети, как вы думаете, в каких случаях ребенок вашего возраста может обратиться в службу телефона доверия?»

Ответы обучающихся.

Классный руководитель: «На телефоне доверия вас обязательно поймут, успокоят и подскажут, как поступить в конкретной ситуации. Важно не бояться звонить на телефон доверия. Если вам стало известно, что кому-то очень плохо, дайте ему номер Телефона доверия или позвоните сами и вам посоветуют, что делать в данной ситуации».

Классный руководитель: «Как вы думаете, по каким вопросам можно обращаться на детский телефон доверия?»

Возможные ответы обучающихся:

- когда не знаешь, как поступить в той или иной ситуации;
 - в школе проблема с учителем или обучающимися;
 - произошел конфликт с кем-то из старших или друзей в школе или во дворе;
- когда не хочется больше никого видеть и ни с кем общаться;
- как избавиться от табачной, алкогольной, игровой или наркотической зависимости.

Классный руководитель: «Вспомните и назовите людей, к которым вы можете обратиться за поддержкой или помощью, используя карточки».

Обучающиеся выбирают карточки из предложенных, на которых изображены надписи: «родители», «друзья», «психолог», «социальный педагог», «родственники», «сам решаю проблемы», «служба детского телефона доверия». Выбранные карточки крепят на доску.

Упражнение «Принятие решения»

Классный руководитель: «На столе карточки с надписями, из которых вам необходимо выбрать положительные стороны обращения в детскую службу доверия».

Возможные варианты надписей на карточках: «анонимный звонок», «трудности в общении», «недоверие незнакомому человеку», «психологическая помощь, поддержка», «подскажут, к кому можно обратиться в трудной ситуации», «выслушает человек с опытом», «конфиденциальность», «незнание номеров человека», «слушают столько, сколько будешь говорить» и иное.

Игра «Эмпатия»

Классный руководитель: «Эмпатия – это способность человека сопереживать, умение понять состояние другого».

Инструкция: из всех детей выбирается самый «эмпатичный». Он выходит за дверь. Остальные ребята получают карточки, на которых написаны различные состояния человека. За минуту детям нужно вжиться в это состояние так, чтобы водящий мог угадать, что написано на карточке.

Возможные варианты надписей на карточках: «гнев», «радость», «задумчивость», «интерес», «испуг», «печаль», «страх», «удивление», «скука», «восхищение», «уныние», «подозрение».

Игра «Слоган»

Классный руководитель: «Придумайте слоган (рекламный лозунг, девиз, содержащий краткую и эффектную формулировку рекламной идеи) про детский телефон доверия».

Возможные варианты обучающихся:

- «Всегда есть выход! набери 8-800-2000-122»;
- «Вариантов всегда больше двух, как не крути»;
- «Тут вам всегда помогут»;
- «Ты не один».

Возможные варианты обучающихся: помощь, общение, доверие, откровенность, консультация, беседа, диалог, психолог и другое.

Игра «Прогноз»

Инструкция: дети делятся на две команды. Каждая команда получает по 4 листка бумаги с надписями: «дружба», «ссора», «грусть» и «счастье». На обратной стороне каждого листка игроки должны сделать небольшой рисунок, ассоциирующийся со словом на обороте. Члены другой команды, видя лишь слово, но не рисунки, должны предположить (сделать прогноз), что там может быть изображено.

Классный руководитель: «Наши друзья из службы детского телефона доверия приготовили полезные советы».

Полезные советы:

- телефон доверия – это настоящая палочка-выручалочка!
- позвонить можно совершенно бесплатно!
- на телефоне доверия тебе обязательно помогут и поймут!
- имя свое можно не называть!
- всегда здоровайся со своими одноклассниками!
- не дерись, любой вопрос можно решить мирным путем!

Классный руководитель: «Как вы поняли, что такое детский телефон доверия? (*ответы детей*). Кому вы можете рассказать об этом? (*ответы детей*). Знайте, что в службе детского телефона доверия вас всегда выслушают, помогут советом или добрым словом и дадут почувствовать уверенность в себе. В завершение нашего классного часа давайте все дружно назовем номер телефона доверия: 8 – 800 – 2000 – 122.

Дети хором называют номер детского телефона доверия.

Фотокросс «Чтобы я делал, если бы не было сети Интернет»

(разработчик Семенова К.Г., педагог-психолог отдела мониторинга и координации деятельности психологической службы в системе образования Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный педагогический университет»)

Цель занятия: сформировать представления об альтернативных способах проведения досуга вне сети интернет.

Форма проведения: фотокросс.

Используемые термины:

Фотокросс – это творческие соревнования в условиях временных, тематических и инструментальных ограничений.

Кросс – это объект для съемки (вещь, чувство, ситуация, процесс, сюжеты или какой-либо другой объект материальной или нематериальной природы).

Процедура проведения

1. Подготовительный этап

В ходе подготовительного этапа все участники делятся на команды, в каждой команде не менее 5 человек, количество команд не более 5. Организаторам необходимо убедиться в технической оснащенности участников (наличие устройств

с функцией фотографирования).

На данном этапе озвучиваются правила участия в фотокроссе, ограничения по времени проведения.

Правила участия в фотокроссе

- общее время прохождения всех этапов – не более часа;
- команда не должна покидать территории образовательной организации;
- каждую команду в ходе выполнения заданий фотокросса сопровождает педагогический работник;
- фотографировать разрешается все, что, на взгляд участников, соответствует тематике кросса, задания;
- в каждой команде должен быть выбран капитан из числа обучающихся, который будет отвечать за взаимодействие с организаторами фотокросса и координировать деятельность всей команды.

2. Основной этап

Обучающимся необходимо передвигаться по кабинетам (в маршрутных листах каждой команды указана информация о месте старта). Команды необходимо направлять таким образом, чтобы они находились на разных локациях, в разное время. В каждом кабинете, ответственный за организацию, выдает капитану задание:

Задание локации № 1

Предполагаемая локация организована в спортзале или кабинете со спортивным инвентарем.

Тема фотографии: «Наши Олимпийские игры!»

Текст задания: «Сделайте интересные групповые фотографии на спортивную тематику. На фотографии должен быть запечатлен момент занятия спортом.

Оригинальность и нестандартный подход приветствуется».

Задание локации № 2

Тема фотографии: «Весна – время ловить улыбки!»

Текст задания: «Сделайте фотографию так, чтобы на ней не было людей, но была весна и повод для улыбки».

Задание локации № 3

Тема фотографии: «Я – ты – мы!»

Текст задания: «При помощи фотографии надо показать друзей, или запечатлеть момент, который воплощает дружбу».

Задание локации № 4

Предполагаемая локация в библиотеке или в кабинете литературы.

Тема фотографии: «Селфи с книгой»

Текст задания: «Сделайте креативное фото с интересной книгой, а может вам удастся изобразить героев или передать основную мысль произведения?»

Задание локации № 5

Тема фотографии: «Вне сети»

Текст задания: «Сделайте самую креативную фотографию, где вы отобразите мир без интернета».

На финише участники должны сдать свои работы (фотографии) в электронном виде. Вместе с кадрами участники сдают маршрутные листы с подписанными наименованиями файлов с фотографиями по каждому заданию.

3. Подведение итогов

Подведение итогов фотокросса проводит жюри из числа педагогических

работников, принявших участие в организации и проведении мероприятия. При подведении итогов учитывается скорость выполнения, мастерство и оригинальность.

Критерии оценок фотографий:

- соответствие снимка теме задания;
- оригинальность идеи;
- качество выполненных заданий.

Общая оценка за Фотокросс выставляется команде путем сложения оценок за все конкурсные снимки. Жюри вправе исключить из зачета кадры, грубо нарушающие правила или общепринятые этические нормы. При равном количестве баллов лучшее место присуждается участнику, пришедшему на финиш раньше.

После того, как победители будут объявлены и награждены, обучающимся предлагается завершить фотокросс флешмобом «Сделай свой выбор в пользу разнообразной и насыщенной жизни!» (Групповое фото с шарами и иным реквизитом).

Акция «Шкатулка пожеланий»

(автор-разработчик Никифорова Е.А., ведущий аналитик Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный педагогический университет»)

Цель: создание условий для развития личностно-доверительных отношений между участниками образовательных отношений.

Форма проведения: акция.

Процедура проведения

Реализация акции «Шкатулка пожеланий» осуществляется согласно следующим мероприятиям:

1. Информирование участников образовательных отношений об акции, этапах ее проведения с помощью доступных каналов информации.
2. Размещение в общедоступном месте образовательной организации изготовленной «Шкатулки пожеланий» с возможностью погружения в нее писем.
3. В течение одного дня обучающиеся, родители (законные представители), педагогические работники погружают в шкатулку пожелания, адресованные конкретному участнику образовательных отношений.
4. Организаторы акции из числа педагогических работников или волонтеров-старшекласников на следующий день организуют работу по доставке позитивных пожеланий.