ОТЧЕТ О ПРОВЕДЕНИИ ОСЕННЕЙ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ (1-11 КЛАССЫ)

с 18.11.24. по 22.11.24.

Педагог-психолог Федоренко О.М.

С 18 по 22 ноября в Имисской школе прошла неделя психологии, ставшая значимым событием для всего учебного заведения.

Основной целью мероприятия было 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 течение этой недели создавалось творческое пространство для самопознания, саморазвития и самосовершенствования личности всех участников образовательного процесса.

Неделя была разделена на три тематических блока. Первый блок сосредоточился на развитии навыков жизнестойкости, обучая учащихся преодолевать трудности и сохранять внутреннюю силу в любых ситуациях. В рамках первого блока в школе прошли мероприятия:

1. Занятия в «Сенсорной комнате»
* Освоение приемов саморегуляции, снятия напряжения и тревоги с использованием медитативных техник, мышечной релаксации и иных приемов.
* Групповые занятия: «Я и мои эмоции», «Как распознать свои эмоции»
1. Создание психологически безопасной образовательной среды, актуализация представлений о важности психологического здоровья в жизни человека, развитие жизнестойкости, актуализация ресурсов личности, формирование навыков саморегуляции.
* Занятие (игровое) для обучающихся по программе среднего общего образования «Узнай эмоцию» «Психологическая безопасность» «Крылья бабочки»
1. Актуализация личностных ресурсов, повышение уверенности в своих силах.
* Групповые занятия: «Плюсы и минусы» «Позитивный анализ проблемной ситуации» «Скажи хорошее»
1. Создание условий для формирования родителями жизнестойкости детей через осознание разницы в восприятии мира ребенком и взрослым.
* Занятие «Мир детский и мир взрослый».
1. Как справиться с эмоциями.
2. Освоение приемов саморегуляции, снятия напряжения и тревоги с использованием медитативных техник, мышечной релаксации и иных приемов.
* Групповые занятия: «Ванька-встанька», «Волшебная палитра»
1. Развитие жизнестойкости, формирование навыков саморегуляции.
* Групповые занятия: «Карта сказочной страны», «Карта сказочной страны» «Поменяйтесь местами те, кто …»
1. Развитие способности более гибкого восприятия происходящих ситуаций.
* Групповые занятия: «Идеальный Я» «Карта ресурсов»
1. Занятие «Понимание своих эмоций» «Свой взгляд»

Второй блок был посвящён развитию навыков общения, социальной гибкости и дружелюбия, что стало основой для формирования позитивных взаимоотношений между учениками и педагогами.

1. «Учимся решать конфликты» – совершенствование навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия, освоение навыков распознавания эмоций (своих и собеседника), невербальных сигналов в процессе общения;
* Игровое занятие: «Я это много Мы» «Давайте жить дружно!»
1. Развитие коммуникативных способностей личности, определение своего эмоционального состояния, формирование навыков конструктивного поведения в конфликтной ситуации, совершенствование навыков саморегуляции.
* Тренинговое занятие «Учимся решать конфликты» «Давайте жить дружно!»
1. Развитие эмоционального интеллекта, умения определять и отстаивать свои границы, развитие коммуникативных навыков.

• Групповые занятия: «Это я!» «Круг эмпатии»

* Занятие «Выстраивание конструктивной коммуникации в детско-родительских отношениях»

Третий блок акцентировал внимание на создании благоприятного социально-психологического климата, где каждый мог чувствовать себя комфортно и уверенно.

1. «Дружба начинается с улыбки…» – совершенствование навыков конструктивного разрешения конфликтной ситуации, повышение культуры общения и межличностного взаимодействия;
* Игровое занятие: «Я и Другие» «Победи одиночество» «Друзья, непохожие на меня»
1. Формирование умения корректно реагировать на неприятные замечания и развивать умение давать адекватную обратную связь окружающим.
* Групповые занятия: «Взаимоотношения в классе» «Мы с тобой похожи» «Побудь на моем месте»
1. Знакомство и расширение представлений о социально-психологических характеристиках малой группы, развитие навыков социального взаимодействия, расширение понимания жизненных ценностей.
* Групповые занятия: «Это я!» «Круг эмпатии»
1. Развитие навыков общения, активного слушания, улучшение отношений между родителями (законными представителями) и детьми, развитие навыков рефлексии, распознавания эмоций, эмпатии, тренировка навыков активного слушания.
* Групповые занятия: «Навыки активного слушания»

Последний день - Закрытие недели психологии. Подвели итоги конкурса рисунков «Школа будущего». Провели игры на сплочение и командообразование.

Научились приемам снятия напряжения, умению расслабляться – РЕЛАКС-ПЕРЕМЕНЫ

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

Этот опыт стал мощным импульсом для формирования дружеской атмосферы в школе, способствуя укреплению связей между учениками и учителями, и заложил основы для дальнейшего развития социальной сплоченности в коллективе.

Игры, тренинги, круглые столы и другие мероприятия, которыми была насыщена неделя психологии, позволили ребятам погрузиться в мир эмоционального интеллекта. Каждый день был наполнен яркими событиями, иллюстрирующими разнообразные эмоции. На занятиях участники активно играли, принимая роли и разыгрывая сцены, которые помогли им лучше понять, как проявляются радость, грусть, гнев и страх. Тренинги, через увлекательные упражнения, направленные на распознавание собственных чувств и чувств окружающих.

Кроме того, школьники обучились важным навыкам взаимодействия: активному слушанию, выражению своих мыслей и чувств. В ходе групповых обсуждений они учились поддерживать друг друга, обсуждая, как применить взаимовыручку в повседневной жизни. Каждый день завершался рефлексией, где ребята делились осознаниями и открытиями. Эта неделя не просто о психологии, это о построении глубоких, уважительных взаимоотношений. В итоге, ребята выходили из школы не только с новыми знаниями, но и с умением строить крепкие и доверительные связи друг с другом, что является основой для гармоничного общения в будущем.