**Неделя психологии в МКОУ «Ванашинская ООШ»**

 **«Неделя психологии» проходила в школе**

**с 14 января по 19 января 2019 года**

 Наш мир современного общества постоянно находится в движении, совершенствуются системы, создаются новые методы и формы работы. В соответствии с требованиями жизни совершенствуются и психологическая служба.

Такая форма психологической работы, как Неделя психологии, является новой для психологической службы в школе.

Основные рабочие **принципы** Недели психологии следующие:

•         неделя должна быть целостной и законченной, то есть иметь психологически очерченные начало и конец, основную идею и девиз;

•         каждый день должен плавно перетекать в следу­ющий;

•         необходимо использовать такие виды работы, кото­рые делали бы каждый день неповторимым;

•         события недели должны охватывать всю школу — всех детей и всех взрослых;

•         мероприятия недели не должны (по возможности) ме­шать учебному процессу, или, по крайней мере, это вме­шательство необходимо сделать минимальным и строго оговоренным с педагогами и администрацией школы.

**Цель:**оказание психолого-педагогической поддержки обучающимся школы, расширение жизненного пространства участников за счет внесения в их жизнь новых дополнительных смыслов, чувственных красок, культурных значений.

**Задачи:**

*Развивающие задачи*

•         Развитие коммуникативных навыков и социально-психологических свойств личности учащихся.

•         Развитие рефлексии.

•         Развитие мотивационной сферы.

•         Развитие и осмысление системы личных жизненных ценностей у учащихся и педагогов.

•         Расширение представлений о мире человеческих чувств и переживаний.

*Коррекционные задачи*

•         Решение проблем лидерства и отвержения в классном коллективе.

•         Формирование важнейших социальных навыков и умений, способности к эмпатии, кооперации, разреше­нию конфликтов путем сотрудничества.

*Просветительские и психопрофилактические задачи*

•         Формирование общего настроения оптимистической то­нальности в школе, настрой на «психологическую волну».

•         Стимулирование интереса к психологическим знани­ям и к деятельности школьного психолога.

•         Удовлетворение потребности школьников в сильных и целостных эмоциональных переживаниях.

По всей школе развешиваются афоризмы. В холлах на этажах размещается информация об акциях и мероприятиях, оформляются стенды для педагогов, родителей и учащихся. Информацию необходимо менять ежедневно.

Одним из видов работы являются психологические акции. Собственно, это не игра, это — игровая среда, ко­торая на определенное время создается в пространстве школы, параллели, класса. Она не мешает разворачивать­ся другим видам деятельности детей и взрослых, но име­ет некоторое собственное содержание, правила, намечен­ный результат.

Основная цель таких акций — расширение жизненно­го пространства участников за счет внесения в их жизнь новых дополнительных смыслов, чувственных красок, культурных значений, наглядное подтверждение афориз­ма «жизнь богаче, чем вы ее привычно воспринимаете».

Важные особенности акции — ненавязчивость и не­обычность. Она не мешает существовать в обычном режиме тем, кто не хочет ее замечать, окрашивает в но­вые яркие краски жизнь тех, кто готов в нее включиться. Акции создают в школе определенный настрой, доми­нирующее эмоциональное состояние; школа становится единым целым, а находящиеся в ней люди — близкими и интересными собеседниками.

**План Недели Психологии**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Цитата дня** | **Мероприятие** | **Задачи** |
| Понедельник | *Цитата  дня:*«Пусть в твоей жизни не будет черных полос!»  | 1.      Психологическая акция «Радуга настроения» (проводится в начале дня и в конце дня).2.      Акция «Письмо самому себе»3.      Рефлексия. Школьный забор – «Я хочу, чтобы в нашей школе…» | ·         Сравнительная оценка эмоциональной атмо­сферы в школе·         Направлена на создание благоприятного эмоционального климата в школе, на получение положительных эмоций·         Психологическая разгрузка.·         способствовать умению учащихся выражать своё мнение. |
| Вторник | *Цитата  дня:*«А кому легко?»  | 1.             Игра «Следопыт».2.      Акция для педагогов «Сторожка с запасами»3.      Рефлексия. Школьный забор – «Поделись своими секретами здорового образа жизни». | ·         Способствовать укреплению межличностных отношений, обучение навыкам коллективной самоорганизации, улучшение настроения и эмоционального состояния, усиление интереса к школе, к людям, которые в ней работают и  к тому, что в ней происходит.·         сплочение педагогического коллектива, возможность самопрезентации.·         способствовать умению учащихся выражать своё мнение. |
| Среда | *Цитата  дня:* «И ты поднимешься?»  | 1.      Психологическая акция «Ларец радости или Предсказания Цветной радуги»2.      Рефлексия. Школьный забор – «Полезные советы» | ·         поддержка каждого учащегося, создание благоприятного эмоционального климата в лицее,получение положительных эмоций.·         способствовать умению учащихся выражать своё мнение. |
| Четверг | *Цитата  дня:* «Пусть мы разные, и что ж? Только ты меня поймешь!»  | 1.      Игра «Тайный друг»2.      Информационная галерея «Это интересно»3.             Рефлексия. Школьный забор – «Ты нужен школе?!» | ·         создание позитивной эмоциональной среды; развитие умений проявлять свое отношение кдругим людям, воспитание искренности.·         развитие любознательности, эрудиции, расширение кругозора.·         способствовать умению учащихся выражать своё мнение. |
| Пятница | *Цитата  дня:*«Психология – это серьезно?!»  | 1.      Опрос «Я люблю Вас мой учитель».2.             Рефлексия. Школьный забор – «Если б Я был директором школы…» | ·         сплочение общешкольного коллектива, улучшение взаимоотношения «Учитель-ученик».·         расширить знания о науке психологии, развивать самопознание, способствовать личностномуросту.·         способствовать умению учащихся выражать своё мнение. |
| Суббота | *Цитата  дня:*«По следам недели Психологии»  | 1.             Просмотр презентации «По следам недели психологии»2.      Рефлексия. Школьный забор – «Ваше мнение о недели Психологии» | ·         стимулирование положительных эмоций, активизация межличностного взаимодействия.·         способствовать умению учащихся выражать своё мнение. |

**Понедельник**

***Цитата дня:*** «Пусть в твоей жизни не будет черных полос!»

***Материалы:*** плакат «Пусть в твоей жизни не будет черных полос!», плакаты «С каким настроением ты идешь, сегодня в школу?», «С каким настроением ты сегодня уходишь из школы?», плакат с цветными диаграммами; листовки с интерпретацией цветов; цветные коробки.

**1.     Акция «Радуга»**

***Цель акции:***вызвать интерес к себе, к осознанию собственного настроения и его влияния на окружающих; диагностика эмоционального состояния учащихся и педагогов.

При входе в школу на дверях вывешивается плакат с разноцветными листами: синим, желтым, красным, зеленым, серым, черным. Без объяснений.

В холле 1-го этажа вывешивается плакат «С каким настроением ты идешь сегодня в школу?». Здесь же находятся психолог и помощники (педагоги, учащиеся старших классов), которые, вручив входящему белый квадратик бумаги, предлагают опустить его в одну из разноцветных коробочек со словами: «Опусти, пожалуйста, этот квадратик в ту коробочку, цвет которой соответствует твоему сегодняшнему настроению».

Информация об учащихся и педагогах собирается отдельно. В конце трудового дня процедура повторяется.

Холл оформляется плакатом «С каким настроением ты сегодня уходишь из школы?».

На следующее утро в холле вывешивается плакат с цветными диаграммами: «Утро — учащиеся», «Утро — педагоги», «Вечер — учащиеся», «Вечер — педагоги». Рядом вывешивается интерпретация цветов *(см. Приложение 1).*

 

**2.     Письмо самому себе (проводится во время десяти минутки)**

***Цель акции:*** дифференциация смысловых личностных конструктов, их анализ; наблюдение за собственными изменениями в структуре личности.

В качестве высшей формы диалога выбрано письмо самому себе, составленное психологами.

Ученикам предлагается написать письмо самим себе в сентябре, запечатать его и отдать на хранение психологической службе. Конфиденциальность оговаривается особо. Для создания реалистичности ситуации каждый участник акции вместе с бланком получает конверт. Обратно письма из прошлого учащиеся получат только в мае.

Данный вид работы позволяет затронуть глубинные чувства и эмоции участников. Они окунаются в собственные переживания, акцентируют внимание на актуальных ценностях и событиях, учатся выделять главное, находясь в состоянии искреннего диалога с собой. Чем открытее они будут на стадии написания письма, тем нагляднее через год смогут увидеть личностные изменения в структуре собственной личности.

Таким образом, учащиеся проходят весь путь от внешнего к внутреннему диалогу *(бланк письма самому себе)*

** **

**3.     «Психологический забор»**

***Цель:***способствовать умению учащихся выражать своё мнение.

Учащиеся записывают свои мечты на «заборе», каждый день он посвящен новой теме.

***Тема дня «Я хочу, чтобы в нашей школе…»***

**Вторник**

***Цитата дня:***  «А кому легко?»

***Материалы:***плакат в виде доски объявлений, плакат «А кому легко?»; бланки с вопросами для акции «Следопыт»; Объявление для педагогов «Сторожка с запасами»; плакат «Поделись своими секретами здорового образа жизни».

**1.     *«Следопыт».***

***Цель:***знакомство с организацией работы и особенностями школы; стимулирование межличностного взаимодействия между учащимися и работниками школы.

***Задачи:***

обучение детей навыкам коллективной самоорганизации;

·        развитие коммуникативных умений;

·        сплочение детского и общешкольного коллектива;

·        поднятие общего эмоционального тонуса;

·        психологическая поддержка отдельных членов детского или взрослого коллектива;

До начала занятий староста класса берет в кабинете психолога бланк со списком вопросов, ведущий оговаривает время, предоставленное на выполнение задания, определяет условия, например:

·        классный руководитель не помогает;

·        ответы должны быть точными, а не приблизительными;

·        во время уроков выполнять задания категорически запрещено – нарушители выбывают из игры.

По окончании отпущенного на выполнение задания времени бланки с ответами обрабатываются ведущим, подсчитываются баллы и объявляются победители *(см. в Приложении 3).*

***2.     Акция «Сторожка с запасами» Проводится с педагогами.***

*Цель:*сплочение педагогического коллектива, возможность самопрезентации.

В учебной части вывешивается оформленное особым образом объявление: «Поделись профессиональным запасом, имея который можно выжить и

даже жить в течение учебного года».

**3.     «Психологический забор»**

Цель: способствовать умению учащихся выражать своё мнение.

Учащиеся записывают свои мечты на «заборе», каждый день он посвящен новой теме.

***Тема дня «Поделись своими секретами здорового образа жизни»***

**Среда**

***Цитата дня:***«И ты поднимешься!»

***Материалы:***плакаты «И ты поднимешься!», «ларец» с мудрыми изречениями; плакат «Психологи рассуждают», плакат «Твоемнение»; плакат *«Полезные советы»*

**1.     Акция «Ларец радости, или Предсказания Цветной радуги»**

*Цель:*поддержка каждого учащегося, создание благоприятного эмоционального климата в лицее, получение положительных эмоций.

В специальный ящик были собраны самые лучшие выражения и фразы. Каждый, кто подходил к ларцу,мог вытащить фразу, предназначенную именно ему.«Ларец радости» работает только на переменах. Руководители групп организовывают в конце учебного дня рефлексию участия в акции

 

**2.     Интервью с великими психологами «Твое мнение»**

Работа с плакатной информацией, письменное комментирование учащимися высказываний психологов.

***Цель:***расширить знания о науке психологии, развивать самопознание, способствовать личностномуросту.

Психолог готовит плакат с информацией: на каждом отдельном листке формата А4 приклеиваетсяфотография известного психолога с цитатой. На

плакате помещается несколько таких листков. Рядом вывешивается чистый плакат «Твое мнение», где учащимся предлагается высказать свое мнение: актуальны ли сегодня такие мысли, мнение какогопсихолога для них особенно интересно и почему.

*Примеры*

·        Уильям ДЖЕМС (1842–1910). «В любом проекте важнейшим фактором является вера в успех».

·        Альфред АДЛЕР (1870–1937). «Жить — значит развиваться. Радость — это, вероятно, лучшее средство преодолеть трудности».

·        Карл Густав ЮНГ (1875–1961). «Там, где правит любовь, не остается места для власти силы; а где возобладала сила, там недостает любви».

·        Зигмунд ФРЕЙД (1856–1939). «С течением жизни мы узнаем пределы своих способностей. Люди сильны до тех пор, пока они отстаивают сильную идею».

**3.     «Психологический забор»**

Цель: способствовать умению учащихся выражать своё мнение.

Учащиеся записывают свои мечты на «заборе», каждый день он посвящен новой теме.

***Тема дня****«Полезные советы»*

**Четверг**

***Цитата дня:***  «Пусть мы разные, и что ж? Только ты меня поймешь!»

***Материалы:***плакат «Пусть мы разные, и что ж? Только ты меня поймешь!»; объявление об игре«Тайный друг», почтовый ящик, ватман, цветные

мелки; Тематические листовки; плакат *«Ты нужен школе!?»*

**1.     Игра «Тайный друг»**

*Цель:*создание позитивной эмоциональной среды; развитие умений проявлять свое отношение кдругим людям, воспитание искренности.

Об игре «Тайный друг» возвещает объявление (по классам и в холле):

«ВНИМАНИЕ!!!

Согласитесь, что у нас в школе много симпатичных людей. Но всегда ли в повседневной жизни есть возможность выразить свое доброе отношение к тому или иному человеку? Иногда этому мешает занятость,иногда — забывчивость, иногда — застенчивость.

Но сегодня мы можем проявить свои истинные чувства. Выбери человека, который тебе нравится,и стань его Тайным другом. Что это значит? А вот что: Тайный друг старается сделать что-нибудь приятное своему избраннику. Это может быть подарок, помощь, добрая шутка. Главное, чтобы человек

почувствовал твое внимание и заботу. При этом не забывай, что ты — Тайный друг. Поэтому все знаки внимания должны быть неожиданными и анонимными.

В холле выставлен почтовый ящик, в который можно опускать послания.

В течение дня работает «Почта Тайного друга».

После уроков все принявшие участие в игре собираются в холле. На столе лежит ватман и цветные мелки. Учащимся предлагается вступить в общество «ТД». При этом ребята обводят свою ладонь цветным восковым мелком на ватмане и расписываются внутри контура. Получается коллаж ладошек.

 

  

**2.     Информационная галерея «Это интересно»**

***Цель:***развитие любознательности, эрудиции, расширение кругозора.

Психолог вывешивает тематические листовки в холле этажа.

***Полежи — и все пройдет!***

Самый лучший способ избавиться от нервного стресса — просто полежать в постели без всяких мыслей. Полный покой способен эффективно вылечить человека от нервной перегрузки. И еще один совет — не проводить в постели больше 48 часов,так как это может вызвать... стресс от безделья!

***Что нужно интеллектуалу?***

Тот, кто любит барабанить пальцем по столу, оказывается, тренирует свой мозг. При этом улучшается кровоснабжение головного мозга, что предотвращает разрушение отростков нервных клеток в старости. Поэтому было бы совсем неплохо постоянноупражнять пальцы, например, играя на пианино илиработая за клавиатурой компьютера.

***Целительные возможности смеха***

Смех — не просто внешнее проявление положительных эмоций. Он благотворно влияет на жизненно важные процессы в организме. Стоит нам вволюпохохотать, и пульс учащается до 120 ударов в минуту.

Улыбка дает отдых мышцам лица: чтобы состроить угрюмую гримасу, нужно напрячь 43 мышцы, а для того чтобы улыбнуться, — только 17. Смеяться полезно. Это бесплатное лекарство от астмы, мигрени, боли в спине. Смех хорошо действует на нашу кожу, он укрепляет сердце, стимулирует кровообращение, снижает кровяное давление, способствует нормальному пищеварению и сну. Одна минута смеха заменяет 45 минут релаксационных упражнений и производит такой же эффект, как дополнительная доза витамина С.

***Вкусные тарелки***

Все дело в цвете вашей тарелки и прочей посуды. Вы можете худеть или полнеть, не подозревая, что в этом виноват цвет кухонной посуды. Исследования, проведенные медиками в США, показали, чтонекоторые цвета, такие, как ярко-красный, оранжевый и желтый, возбуждают аппетит и стимулируют нервную систему, что приводит к тому, что вы начинаете потреблять гораздо больше пищи и постепенно набираете вес. Спокойные цвета, такие, как голубой и зеленый, наоборот, действуют успокаивающе и

уменьшают аппетит. А вот бледно-зеленая, бледно-розовая, а также темно-зеленая, темно-серая, белая посуда и вовсе отбивает аппетит.

*(см. в Приложении 7).*

**3.     «Психологический забор»**

***Цель:***способствовать умению учащихся выражать своё мнение.

Учащиеся записывают свои мечты на «заборе», каждый день он посвящен новой теме.

*Тема дня «Ты нужен школе!?»*

**Пятница**

***Цитата дня:*** «Психология — это серьезно?!»

***Материалы:***плакат «Психология — это серьезно»; плакат с результатами акции  «Я люблю Вас, мой учитель»; стенд для педагогов; плакат «Если б я был директором школы…»

**1.      «Я люблю Вас, мой учитель».**

***Цель:***создание сплоченного общешкольного коллектива, помочь прояснить и улучшить взаимоотношения «Учитель-ученик», снять барьеры общения.

Группе ребят поручается изучить мнение членов школьного коллектива по следующим вопросам:

1.     Что такое учительское счастье?

2.     Продолжи предложение:

·        «Учителем быть хорошо, потому что…»

·        «Учителем быть плохо, потому что…»

3.     Ваши пожелания учителям школы.

Затем информация обобщается, результаты красочно оформляются и вывешиваются в холе школы.

**2.     Акция «Мой конек» Проводится с педагогами.**

***Цель:***сплочение педагогического коллектива, возможность самопрезентации.

В учебной части вывешивается оформленный особым образом стенд с заголовком: «Чем я готов профессионально поделиться с коллегами (когда и где)».

**3.     «Психологический забор»**

Цель: способствовать умению учащихся выражать своё мнение.

Учащиеся записывают свои мечты на «заборе», каждый день он посвящен новой теме.

***Тема дня***«Если б я был директором школы…»

**Суббота**

***Цитата дня:***«По следам недели Психологии»

***Материалы:*** плакат «По следам недели Психологии»; презентация «По следам недели Психологии»

**1.      «По следам недели Психологии»- презентация**

***Цель:***стимулирование положительных эмоций, активизация межличностного взаимодействия.

**2.     «Психологический забор»**

***Цель:***способствовать умению учащихся выражать своё мнение.

Учащиеся записывают свои мечты на «заборе», каждый день он посвящен новой теме.

***Тема дня***«Ваше мнение о недели Психологии»

При организации работы с учащимися я стремилась, чтобы каждое мероприятие вызывало у детей положительные эмоции, заинтересовывало и настраивало на дальнейшую работу. Я стремилась к тому, чтобы родители, педагоги и дети, входя в здание школы, сразу чувствовали необычную атмосферу "Недели психологии".

 Психолог \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ З.М.Амирбекова