

НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ

МБОУ «СОШ №30»



Цель: создание условий для обеспечения психологического здоровья всех участников образовательного процесса: педагогов, учащихся и родителей.

Задачи «Недели психологии»:

- показать реальные формы работы,
- возможности методического объединения;
- распространить психологические знания;
- повысить интерес педагогов и родителей к психологии;
- создать благоприятный психологический климат в образовательном учреждении;
- формировать интерес к миру ребенка, стремление помогать ему в личностном развитии;
- поддержать психологическое здоровье учащихся.

ЗВОНИ!

8-800-2000-122



ИНОГДА В ЖИЗНИ МОГУТ ПРОИСХОДИТЬ СОБЫТИЯ, С КОТОРЫМИ СЛОЖНО СПРАВИТЬСЯ САМОМУ. ТЫ МОЖЕШЬ БЫТЬ В СМЯТЕНИИ И НЕ ЗНАТЬ К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ И ПОДДЕРЖКОЙ.

ИНОГДА ПОДДЕРЖКА РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ МОЖЕТ БЫТЬ НЕДОСТУПНА. ПОРОЙ, БЫВАЮТ ТАКИЕ СИТУАЦИИ, КОГДА НЕ ХОЧЕТСЯ ДЕЛИТЬСЯ С НИМИ СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ.

У ТЕБЯ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ, РАССКАЗАТЬ О СВОИХ ЧУВСТВАХ, ПРОБЛЕМАХ И ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГОВ, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖАТ И ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ СО СВОИМ СОСТОЯНИЕМ И НАЙТИ ВЫХОД ИЗ СЛОЖИВШИХСЯ ТРУДНОСТЕЙ.

**Мы работаем круглосуточно,
бесплатно, у нас анонимно и
безопасно.**

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

**БЕСПЛАТНО,
БЕЗОПАСНО,
АНОНИМНО,
КРУГЛОСУТОЧНО**

Тема занятия: «Дружба»

Цель: формирование внимательного, доброжелательного отношения к сверстникам, чувства общности, умение выражать свое положительное отношение к другим.

«Что такое дружба?»

Дружба – это великая ценность, подарок судьбы.

Дружба помогает нам учиться, работать, жить. Она делает нас лучше, добрее, сильнее.

Иметь друга – великое благо.



Правило дружбы.

1. Не ссориться
2. Уступать друг другу
3. Быть вежливым
4. Не жадничать
5. Помогать друг другу
6. Быть честным.
7. Быть внимательным
8. Не обижать своего друга
9. Если обидел, то не бояться просить прощения.



Круглый стол «Веер ситуаций»

Цель: разбор конфликтных ситуаций, поиск способов разрешения конфликтов, обучение правильной стратегии поведения в конфликте.



Тренинг на групповое сплочение

Цель тренинга: сплочение
группы и построение
эффективного командного
взаимодействия.



Тренинг «Я такой»

Цель: развитие у подростков навыков общения, осознания и выражения своих чувств, понимания и принятия чувств окружающих людей, активизация механизмов самопознания и самовыражения.



Памятка для педагогов

«Приемы, чтобы справиться со стрессом»

Позаботьтесь о теле: без этого пункта у вас не будет сил на перемены и работу с эмоциями. Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, достаточно питаться, двигаться, отдыхать на выходных.

Начните вести дневник эмоций: каждый день записывайте, какие эмоциональные события с вами произошли и как вы на них отреагировали. Это поможет замечать эмоции и работать с ними.

Составьте список ресурсных занятий – таких, после которых вы чувствуете себя наполненным. К примеру, это может быть чтение книг, вышивание, занятия спортом, занятия творчеством и т.д.

Планируйте дни так, чтобы каждый день делать что-то из своего «Ресурсного списка». Это поможет разнообразить жизнь вне работы и восстановиться после стресса.

Подумайте, какие у вас ценности. Как вам важно жить? Как вы хотите проявлять себя? Что придает вашей жизни смысл? Старайтесь менять жизнь так, чтобы она больше соответствовала вашим ценностям.

Уделяйте время общению с семьей и друзьями. Запланируйте время, которое регулярно будете проводить вместе с ними. Придумайте новые традиции, например раз в месяц ходите в кино, на ужин, в ресторан и т.д.

Способы снятия нервно-психического напряжения:

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».



КАК ИЗБЕЖАТЬ СТРЕССА

- Не оценивать трудную ситуацию как безысходную
- Не страдать от недостойных людей.
- Не переживать прошлую беду
- Помнить, что всё плохое кончается
- Не отказывайтесь от музыки
- Не играйте роль страдальца
- Не вспоминайте без конца стрессовую ситуацию



Выход из стресса

- **Несколько глубоких вдохов
дыхательные упражнения.**
 - * **мышечное расслабление**
- **Отвлекающее занятие**
- **Спорт или физический труд**
- **Юмор**
- **Опережение ситуации**
- **Переоценка ситуации**
- **Оказание помощи другим**
- **Проговаривание ситуации**
 - * **аутотренинг**



