

Осенняя Неделя психологии 2026

«Психология рядом: понимаю себя – понимаю других»

Интерактивная информационная памятка для учащихся, родителей и педагогов

Цель и задачи Недели

Цель

Создание условий для сохранения и укрепления психологического благополучия, формирование психологически безопасной образовательной среды.

Основные задачи

- Повысить психологическую культуру участников образовательного процесса
- Развить навыки саморегуляции и конструктивного общения
- Укрепить благоприятный социально-психологический климат в школе



Понедельник: «Я и моё настроение»



Открытие Недели

Приветствие, объявление программы и информационный стенд с 8 памятками-плакатами.

Акция «Дерево настроения» — выберите листочек цвета вашего настроения!



1–4 классы

Мини-занятие **«Какое у меня сегодня настроение?»** — знакомство с миром чувств через игру и рисунок.



5–9 классы

Мини-тренинг **«Я понимаю себя»** — исследование собственных эмоций и реакций.



10–11 классы

Мини-лекция **«Эмоции – это сигналы»** — почему важно слышать и понимать свои чувства.

Вторник: «Я понимаю других»



ДЕНЬ ЭМПАТИИ И ДРУЖБЫ

Акция «Подари улыбку»

Создаём доброжелательную атмосферу в школе вместе!

- **1–4 кл:** Игровое путешествие «По тропинкам Дружбы» — 5 испытаний, 5 секретов дружбы
- **5–11 кл:** Памятка «Навыки конструктивного взаимодействия»
- **Педагоги:** Семинар «Профилактика конфликтных ситуаций в подростковой среде»
- **Родители:** Интенсив «Слышу, понимаю, поддерживаю» + памятка «7 шагов к гармонии»

Среда: «Мои ресурсы»

1–4 классы

Творческое упражнение **«Моя волшебная коробочка»** — что помогает мне быть в порядке?

5–8 классы

Психологическое занятие с элементами тренинга — нахожу и укрепляю свои внутренние ресурсы.

9–11 классы

Психологический тренинг с самоанализом — осознаю ресурсы и стратегии совладания.

Педагоги

Мини-практикум **«Ресурс педагога»** с упражнением на релаксацию. Памятки: «Мои ресурсы» и «Алгоритм Стоп — поддержи себя».

Акция «Мои ресурсы»: каждый выбирает ресурсы, которые помогают справляться с трудностями.

Четверг: «Мы вместе»

Акция дня

«Комплимент без оценки внешности» — развиваем доброжелательное общение

1–4 классы

Игровое занятие «Дружный класс» + памятка «Правила дружного класса»

5–7 классы

Тренинг «Мы – команда» + памятка «Как правильно общаться?»

8–11 классы

Интерактивная лекция + памятка «7 правил комфортного класса»

Педагоги

Памятка «Психологически безопасная образовательная среда»

Пятница: «Психология рядом. Закрытие»

Завершаем Неделю психологии с осмыслением пройденного пути и зарядом на будущее!

Психологические советы для учащихся



Управление эмоциями

Научитесь распознавать свои чувства и выражать их конструктивно

Саморегуляция

Используйте дыхание, движение и позитивные мысли, чтобы успокоиться

Эмпатия

Учитесь понимать чувства других людей и проявлять уважение

Конструктивное общение

Слушайте внимательно, говорите честно, ищите компромиссы

Жизнестойкость

Помните о своих ресурсах и не стесняйтесь просить помощь

Рекомендации для родителей и педагогов

Создавайте безопасную среду

Дети должны чувствовать себя защищёнными и принятыми — это основа доверия.

Слушайте активно

Уделяйте искреннее внимание чувствам и потребностям детей без осуждения.

Развивайте эмоциональный интеллект

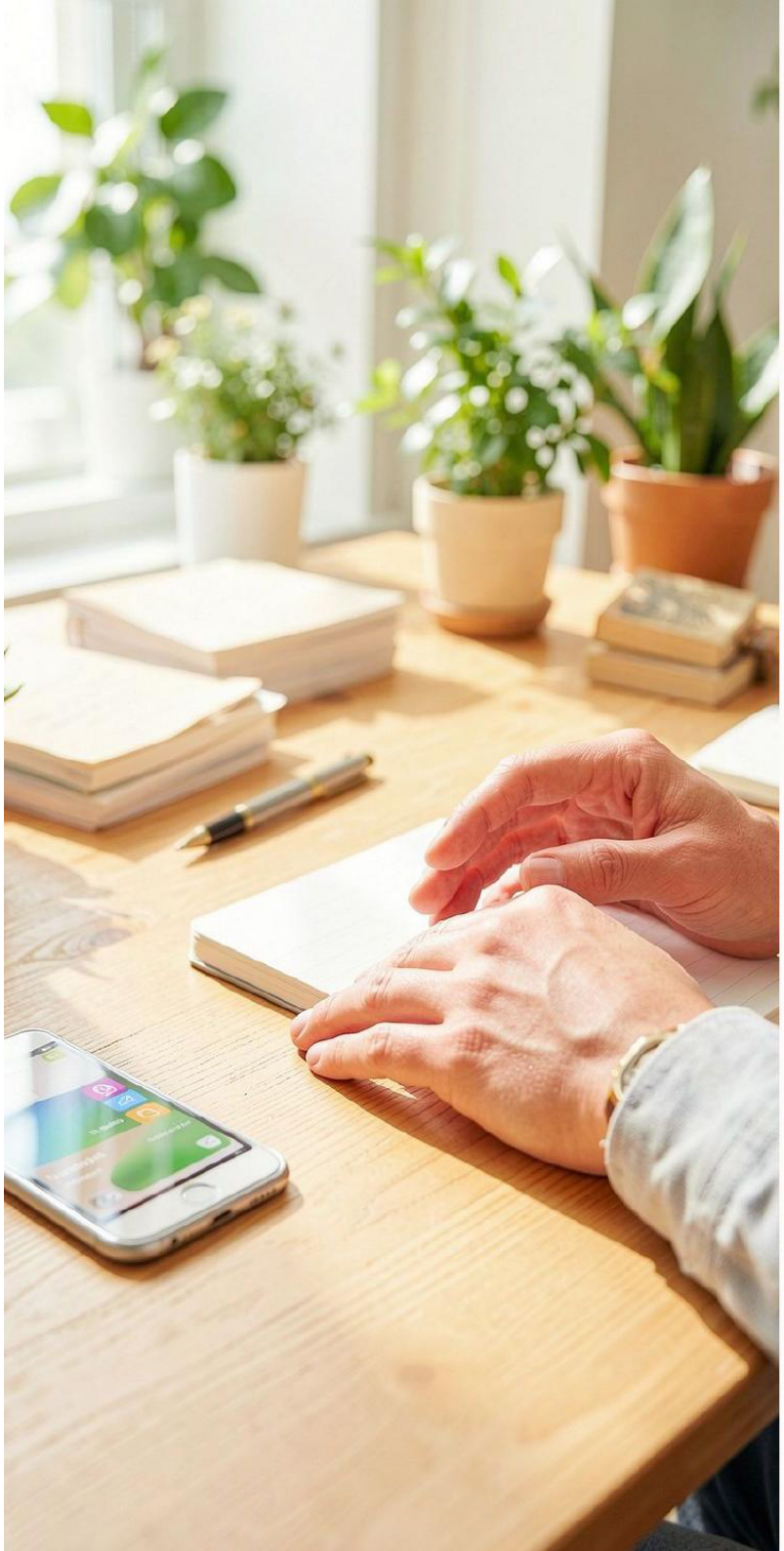
Помогайте детям понимать, называть и конструктивно управлять своими эмоциями.

Поддерживайте позитивный климат

Признавайте достижения, поощряйте сотрудничество и отмечайте успехи.

Обращайтесь за помощью

Педагог-психолог школы всегда готов оказать поддержку вам и вашим детям.



Контакты и информация о поддержке

Педагог-психолог школы

Готов помочь с любыми психологическими вопросами и трудностями — обращайтесь в любое время.

Психологическая аптечка помощи

Информационные ресурсы и способы получения поддержки — доступны на стенде и в школьных сообществах.

Горячие линии

Телефоны доверия и консультационные услуги для детей и родителей — работают круглосуточно.

Социальные сети

Следите за информацией о Неделе психологии в школьных сообществах и на сайте школы.

Помните: Психологическое благополучие — это забота каждого из нас! 💛