

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по
воспитательной работе

09.04.2026 г

_____/Ямщикова Е. А.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»

с.Большая Глушица

№ _____ от 09.04.2026 г

Директор _____

Е.Ю.Фёдоров

План «Недели психологии – весна 2026» в ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица

Цель: создание в образовательной организации единого пространства доверия и психологической безопасности, направленного на развитие навыков жизнестойкости, конструктивного общения и осознанного самовоспитания у всех участников образовательных отношений (обучающихся, родителей и педагогов) через комплекс интерактивных и просветительских мероприятий.

Задачи:

1. В области развития эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости:

Актуализировать и расширить представления обучающихся о спектре человеческих эмоций, их причинах и способах телесного проявления.

Обучить участников доступным техникам саморегуляции (дыхательные упражнения, «Стоп-кран», переключение внимания) для совладания с интенсивными переживаниями в стрессовых и конфликтных ситуациях.

Сформировать у родителей и педагогов навыки распознавания эмоциональных состояний детей и коллег, а также освоить приемы экологичного выражения собственных чувств (техника «Я-сообщения»).

2. В области совершенствования навыков общения и сплочения коллективов:

Развить у школьников навыки эффективной вербальной и невербальной коммуникации, умение слушать и слышать собеседника, аргументированно отстаивать свою позицию без ущерба для отношений.

Способствовать формированию благоприятного социально-психологического климата в классных коллективах через опыт совместной деятельности, упражнения на командообразование и взаимную поддержку.

Повысить коммуникативную компетентность педагогов в ситуациях взаимодействия с обучающимися и их родителями, обучить методам профилактики конфликтов.

3. В области самовоспитания и личностного роста:

Сформировать у обучающихся понимание взаимосвязи между конкретными поступками, привычками и чертами характера, продемонстрировав роль осознанного выбора в построении собственной личности.

Мотивировать старшеклассников, родителей и педагогов к осознанной работе над собой, предоставив им практические инструменты для проектирования траектории саморазвития («Дневник архитектора характера», модель зон свободы и ответственности).

Создать условия для рефлексии участниками собственных сильных сторон и зон роста, формируя позитивное самоотношение и уверенность в своих возможностях.

4. В области организационно-методической и просветительской работы:

Популяризировать деятельность школьной психологической службы, снять стигматизацию с обращения за психологической помощью, создав атмосферу открытости и доверия через игровые и интерактивные форматы.

Апробировать представленные в методических рекомендациях сценарии занятий с учетом возрастных и профессиональных особенностей участников образовательного процесса.

Обеспечить сбор качественной обратной связи от всех целевых групп для анализа эффективности проведенных мероприятий и планирования дальнейшей профилактической работы.

Понедельник.

Тема дня: «Психология вокруг нас: День открытых возможностей».

Время	Название мероприятия	Целевая аудитория	Формат	Суть мероприятия
08:00 – 08:30	Открытие недели. Акция «Радуга настроения»	Вся школа (ученики, педагоги, родители)	Интерактивная акция на входе	При входе в школу участников встречают волонтеры с разноцветными стикерами и плакатом «Выбери цвет своего настроения». Стикер прикрепляется на общий стенд, формируя цветовую диаграмму дня. Создание позитивного настроения и первичный «срез» эмоционального фона школы.
08:00 – 15:00	Оформление информационного стенда и запуск онлайн-викторины «Мифы и факты о психологии»	Вся школа, родители, педагоги	Онлайн / Офлайн-стенд	В холле оформляется яркий стенд с анонсами мероприятий на неделю. Рядом размещается QR-код на онлайн-викторину (Яндекс.Формы, ВК). Победители будут объявлены в пятницу. Стенд выполняет навигационную и просветительскую функцию.
09:45 – 10:15 (1-я перемена)	Игровая переменка «Поймай сигнал»	1-4 классы	Активная игра на перемене	В рекреации начальной школы дежурный педагог-психолог или вожатые проводят игру на сплочение «Сигнал» (передача пожатия руки по кругу или змейкой). Дети учатся чувствовать группу и взаимодействовать без слов.
10:55 – 11:15 (2-я перемена)	Акция «Забор психологической разгрузки»	5-11 классы	Письменная акция	В коридоре вывешивается рулон бумаги («забор»), где ученики могут фломастерами написать ответы на вопросы: «Что меня радует в школе?», «Что бы я изменил?», «Моя мечта». Анонимное выражение мнений, снижение напряжения.
12:00 – 12:30	Флешмоб «Обнимашки безопасности»	5-7 классы	Танцевальный флешмоб	В актовом или спортивном зале (или на улице) проводится массовый флешмоб под позитивную музыку с простыми движениями, символизирующими поддержку и дружбу. Подготовка на уроках физкультуры заранее.
В течение дня	Запуск «Почты доверия»	Вся школа	Психологическая акция	У кабинета психолога устанавливается специальный ящик. В течение недели все желающие могут опустить туда

				анонимные записки с вопросом психологу или пожеланиями. Ответы на общие вопросы будут размещены на стенде в пятницу.
--	--	--	--	--

Вторник.

Тема дня: «Страна эмоций: Учимся понимать себя».

Время	Название мероприятия	Целевая аудитория	Формат	Суть мероприятия
09:50 – 10:30 (2-й урок)	«Волшебный мир эмоций» (метод. рекомендации, стр. 41)	1-4 классы	Игровое занятие	Занятие направлено на развитие эмоционального интеллекта. Дети через игру с «Волшебным огоньком» и «Термометром эмоций» учатся распознавать и называть свои чувства, знакомятся с понятием «внутренний малыш» и техникой «Волшебное дыхание» для саморегуляции.
11:45 – 12:30 (4-й урок)	«Понимаю и учусь контролировать» (метод. рекомендации, стр. 64)	5-8 классы	Тренинговое занятие	Подростки учатся справляться с интенсивными эмоциями через создание личного «Стоп-знака», отработку техники «Стоп-кадр» (замирание эмоций) и составление персонального «Плана совладания». Включает дыхательное упражнение «Целебное дыхание».
13:20 – 14:05 (5-й урок)	«Как справляться со сложными ситуациями и интенсивными эмоциями?» (метод. рекомендации, стр. 93)	9-11 классы	Тренинговое занятие	Старшеклассники углубленно работают с «Колесом эмоций», определяя оттенки базовых чувств, тренируются в распознавании эмоций через «Зеркало эмоций» и ищут связи «Стрессовая ситуация — Ресурс» для самоподдержки.
15:30 – 17:00	«Радуга эмоций» (метод. рекомендации, стр. 164)	Родители (законные представители)	Занятие с элементами тренинга	Родители проходят тест «Мера заботы», анализируют собственные запреты и учатся переформулировать «Ты-сообщения» в «Я-сообщения» для более экологичного общения с ребенком в эмоционально напряженных ситуациях.
15:00 – 16:30	«Профилактика	Педагогические	Занятие	с Педагоги учатся управлять своим эмоциональным состоянием

	эмоционального выгорания» (метод. рекомендации, стр. 193)	работники	элементами тренинга	через упражнения «Батон» (баланс жизненных сфер), «Мусорное ведро» (избавление от негатива) и «Мобилизирующее дыхание» для быстрой саморегуляции.
--	---	-----------	---------------------	---

Среда.

Тема дня: «Территория общения: Мы вместе».

Время	Название мероприятия	Целевая аудитория	Формат	Суть мероприятия
09:50 – 10:30 (2-й урок)	«Вместе мы сильнее» (метод. рекомендации, стр. 48)	1-4 классы (6-10 лет)	Игровое занятие	Младшие школьники развивают навыки сотрудничества через упражнения «Горная тропа» (поддержка), «Гусеница» (согласование действий), «Подарок» (комплименты) и создание «Свода правил команды».
11:45 – 12:30 (4-й урок)	«Общение без проблем» (метод. рекомендации, стр. 72)	5-8 классы (11-14 лет)	Тренинговое занятие	Подростки работают над навыками вербального и невербального общения. Упражнения «Диалог», «Интонация», «Очередь» помогают осознать важность мимики, жестов и стратегий ведения разговора.
13:20 – 14:05 (5-й урок)	«Мы» (метод. рекомендации, стр. 105)	9-11 классы (15-17 лет)	Занятие с элементами тренинга	Старшеклассники отрабатывают навыки бесконфликтного общения и взаимоподдержки. Через разбор конфликтных кейсов и создание плана «Благотворительной акции» они учатся распределять роли и работать в команде.
17:00 – 18:30	«На одном языке с ребенком» (метод. рекомендации, стр. 172)	Родители (законные представители)	Тренинговое занятие	Родители актуализируют семейные ценности и осваивают техники активного слушания (паузы, зеркализация, прояснение смысла) для установления качественного контакта с детьми и преодоления коммуникативных барьеров.
15:00 – 16:30	«Совершенствование навыков коммуникации» (метод. рекомендации, стр.	Педагогические работники	Занятие с элементами тренинга	Педагоги отрабатывают навыки постановки задач («Начальник и подчиненный»), активного слушания («Цепочка речи»), разрешения конфликтов («Автобус») и осваивают технику «Я-высказывания» для

201)			конструктивного диалога.
------	--	--	--------------------------

Четверг.

Тема дня: «Архитекторы характера: От поступка к личности».

Время	Название мероприятия	Целевая аудитория	Формат	Суть мероприятия
09:50 – 10:30 (2-й урок)	«Как из поступков складывается характер» (метод. рекомендации, стр. 55)	1-4 классы (6-10 лет)	Игровое занятие с элементами тренинга	В игровой форме дети узнают, что поступки — это «кирпичики» характера. Через упражнения «Представь последствия поступка» и «Черты характера» они учатся отличать хорошие дела от плохих и стремятся к самовоспитанию.
11:45 – 12:30 (4-й урок)	«Путь самовоспитания» (метод. рекомендации, стр. 84)	5-8 классы (11-14 лет)	Занятие с элементами тренинга	Подростки исследуют связь поступков и черт характера. С помощью «Компаса характера» (анализ моральных дилемм) и упражнения «Цепь черт характера» они осознают роль ежедневного выбора в формировании личности.
13:20 – 14:05 (5-й урок)	«Сила осознанных поступков» (метод. рекомендации, стр. 120)	9-11 классы (15-17 лет)	Тренинговое занятие	Старшеклассники дискутируют о том, является ли характер врожденным или приобретенным. Через упражнения «Характер — зеркало поступков» и создание «Рецептов самовоспитания» они проектируют путь личностного роста.
17:00 – 18:30	«Как помочь ребенку вырасти самим собой» (метод. рекомендации, стр. 178)	Родители (законные представители)	Занятие с элементами тренинга	Родители знакомятся с понятием «Зона ближайшего развития» (для родителей младших школьников) или моделью «Зон свободы и ответственности» (для родителей подростков), чтобы найти баланс между контролем и предоставлением самостоятельности.
15:00 – 16:30	«Педагог как архитектор своего характера: от замысла к	Педагогические работники	Занятие с элементами тренинга	Педагоги создают «Карту характерологических черт», моделируют этапы формирования привычек и заполняют «Дневник архитектора по саморазвитию», планируя конкретные шаги для профессионального и личностного

	воплощению через поступок» (метод. рекомендации, стр. 211)			роста.
--	--	--	--	--------

Пятница.

Тема дня: «День открытых сердец: Итоги и вдохновение».

Время	Название мероприятия	Целевая аудитория	Формат	Суть мероприятия
08:00 – 08:30	Акция «Корзина ресурсов» (для педагогов и сотрудников)	Педагоги, администрация	Интерактивная акция	В учительской размещается «Корзина ресурсов», где педагоги могут оставить записки с пожеланиями коллегам и взять для себя записку с ресурсным занятием (например, «Выпить чай в тишине», «Послушать музыку»). Поддержание мотивации.
09:45 – 10:15 (1-я перемена)	Игровая переменка «Ручеек дружбы»	1-4 классы	Игровая переменка	Традиционная игра «Ручеек» под музыку как символ единства и хорошего настроения после недели занятий.
10:55 – 11:15 (2-я перемена)	Выставка «Сад добрых дел» / «Дерево характеров»	Вся школа	Выставка работ	В рекреации выставляются лучшие рисунки и поделки учеников начальной школы, созданные на занятиях в течение недели (цветы добрых поступков, деревья-характеры). Демонстрация результатов творческой работы.
12:50 – 13:20 (на классном часе)	Церемония закрытия и награждение активных классов	5-11 классы	Линейка / Классный час	По параллелям подводятся итоги участия в неделе (активность в викторине, участие в акциях). Классы награждаются грамотами «Самый эмпатичный класс», «Мастера общения» и т.д.
В течение дня	Подведение итогов «Почты доверия» и обратная связь	Вся школа	Аналитическая работа	Психолог и организаторы обрабатывают записки из «Почты доверия». Ответы на часто задаваемые вопросы публикуются на стенде или в соцсетях школы. Также проводится онлайн-опрос «Мои впечатления от Недели психологии».
16:00 – 17:00	Чайная пауза для педагогов «В кругу коллег»	Педагоги	Неформальная встреча	Завершающее мероприятие для педагогов, где они в неформальной обстановке могут поделиться впечатлениями от недели, отметить успехи и просто пообщаться вне рабочего

				контекста.
--	--	--	--	------------