

План мероприятий на неделю психологии «Познай себя»

План занятия продолжительностью 1 неделя по направлениям:

1. Развитие навыков жизнестойкости (в том числе освоение приемов саморегуляции, снятия напряжения и тревоги с использованием медитативных техник, мышечной релаксации и иных), анализа актуального эмоционального состояния; актуализация личностных ресурсов.

2. Совершенствование навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия, освоение навыков распознавания эмоций (своих и собеседника), невербальных сигналов в процессе общения, совершенствование навыков конструктивного разрешения конфликтной ситуации, повышение культуры общения и межличностного взаимодействия

3. Формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации, повышение ценностно-ориентационного единства детских коллективов

Дата	Тематика занятий	Направление	Примечания
Понедельник	Оформление тематической недели, вывеска плакатов, газет, дополнительной информации.	Знакомство с понятием психология.	Все классы
Вторник	Акция: «Раскраска настроения» Классные часы: «Здоровый образ жизни»	– развитие ценностно-смысловой сферы личности и ценностного самоопределения обучающихся. Игры и упражнения данного блока направлены на развитие самопознания, рефлексии, эмпатичное и гуманное отношение к ближнему.	5-6 класс
Среда	Тренинговое занятие: «Сила в спокойствие» Рисунки: «несуществующие животные»	– стрессоустойчивость и навыки саморегуляции, формирование уверенности в себе, способности человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. Упражнения данного блока направлены как на снижение эмоционального напряжения «здесь и сейчас», так и на формирование устойчивости к воздействию острого и хронического стресса, а также на формирование положительного отношения к себе и профилактику снижения самооценки.	5-11 классы
Четверг	Конкурс: «Афоризмов» Конкурс:	– урегулирование конфликтов и развитие навыков общения. Упражнения данного блока несут в	7-8 классы

	«Властелин своих эмоций»	себе задачу улучшения навыков вербального и невербального компонентов общения, устранения недопонимания в общении, приобретение умения отстаивать свое мнение в конфликтах и конструктивно их разрешать.	
Пятница	Беседы на тему «Профориентация»	– проведение мероприятий, направленных на актуализацию представлений старшеклассников о своем профессиональном будущем, повышение осведомленности о возможности обучения в классах психолого-педагогической направленности, поступления на программы подготовки педагогов-психологов	(для обучающихся 9-11 классов).

Выполнил: _____ педагог-психолог Маланов Л.Б.

Фотоотчет

















