

**ПЛАН
Республиканской Недели психологии
в 2026 уч.г.**

Название ОУ ГБОУ «ОШ №80 Г.О.МАКЕЕВКА»
ФИО педагога-психолога Елагина-Козяр Валерия Александровна

Тема Недели психологии: «Весенний ветер перемен: наполняемся внутренней опорой»

Цель Недели психологии: создать условия для формирования и укрепления внутренних ресурсов личности, снижения риска суицидального поведения через развитие психологической устойчивости, навыков саморегуляции и осознания собственной ценности у участников образовательного процесса..

План мероприятий Недели психологии

День недели, дата	№ п/п	Время проведения	Категория участников	Форма и название планируемых мероприятий	Краткое содержание планируемых мероприятий	Цель планируемых мероприятий
Вторник 14.04. 2026	1	8:00-8:20	Участники образовательного процесса	Торжественное открытие Недели психологии	Выступление на общешкольной линейке с информированием о начале Недели психологии. Знакомство с темой, программой проведения.	Формирование позитивного настроя и внутренней готовности участников к активному включению в мероприятия недели.
	2	11:25-11:40	Учащиеся 4-го класса	Арт-терапия «Я могу!»	Техника «Отпечаток руки»: дети обводят свою руку на цветном картоне. На каждом пальце пишут: 1 — что я умею делать хорошо; 2 — чему я хочу научиться; 3 — кто мне поможет; 4 — что меня радует; 5 — моё доброе желание. Готовые «руки» вывешиваются на стенд «Крылья уверенности».	Формирование и укрепление внутренней опоры у младших школьников через осознание собственных ресурсов, возможностей и поддерживающего окружения.
	3	9:45-10:30	Учащиеся 5-го класса	Диагностика межличностных отношений «Социометрия»	Процедура исследования включает несколько этапов: подготовительный (разработка критериев исследования, составление опросных бланков, подготовка материалов для обработки), основной	Исследование и измерение межличностных отношений в группе, выявление структуры этих отношений, определение степени сплоченности или

					(проведение инструктажа группы, раздача опросных листов, сбор данных) и аналитический (обработка полученных данных, построение социогаммы, расчет индексов, интерпретация результатов).	разобщенности коллектива, оптимизация групповой динамики и улучшения психологического климата в коллективе.
Среда 15.04. 2026	1	9:45-10:30	Учащиеся 5-го и 6-го классов	Практикум «Парусник перемен»	Индивидуальная работа «Карта ветров» — дети рисуют море и парусник, обозначают «попутный ветер» (что помогает двигаться вперед), «шторм» (возможные трудности), «маяк» (цель), дополняют символами <i>якорь</i> («Мои ценности»), <i>парус</i> («Моя цель на месяц»), <i>балласт</i> (люди, которые поддержат). В завершении коллективное обсуждение (что было сложным, какие «ветры» помогают в жизни, как превратить «встречный ветер» в попутный).	Сформировать у учащихся понимание собственных ресурсов и стратегий преодоления жизненных трудностей через метафору парусника; укрепить внутреннюю опору и навыки целеполагания в условиях перемен.
	2	14:00-14:45	Педагоги	Практикум «Якорь устойчивости: как сохранить равновесие в условиях перемен»	1)Диагностика текущего состояния (экспресс-опросник уровня стресса); 2)обсуждение: «Что служит моим якорем в профессиональной жизни?»; 3)обучение техникам: «Дыхание квадратом», мышечная релаксация, визуализация «Моё безопасное место». 4)обмен опытом: «Мой лучший способ перезагрузиться за 5 минут».	Формирование навыков эмоциональной саморегуляции, научить распознавать признаки стресса и вовремя применять методы коррекции.
	3	8:00-8:45	Учащиеся 7-го класса	Диагностика межличностных отношений «Социометрия»	Процедура исследования включает несколько этапов: подготовительный (разработка критериев исследования, составление опросных бланков, подготовка материалов для обработки), основной (проведение	Исследование и измерение межличностных отношений в группе, выявление структуры этих отношений, определение степени сплоченности или разобщенности

					инструктажа группы, раздача опросных листов, сбор данных) и аналитический (обработка полученных данных, построение социогаммы, расчет индексов, интерпретация результатов).	коллектива, оптимизация групповой динамики и улучшения психологического климата в коллективе.
Четверг 16.04. 2026	1		Учащиеся 1-4-х классов	Конкурс рисунков «Весна в сердце: рисуем свои силы»		Формирование и укрепление внутренней опоры у учащихся через творческую деятельность, осознание и визуализацию собственных ресурсов и источников жизненной энергии.
	2		Учащиеся 5-9-х классов	Акция «Ветер добрых слов»	В холле школы размещают плакат «Ветер несёт добрые слова» и ящик для посланий. Участники пишут анонимные добрые пожелания или комплименты на бумажных самолётиках/облачках, чётко указывая в начале сообщения, кому оно адресовано (, и опускают в ящик. В конце дня организаторы сортируют послания по адресатам и раздают каждому ученику все предназначенные ему анонимные добрые слова.	Создание атмосферы поддержки и взаимопонимания, повышение эмоционального фона в коллективе.
	3	В течение дня	Участники образовательного процесса	Акция «Весеннее объявление: найди свою опору»	На стенах школы развешивают плакаты с объявлением «Внимание! Разыскиваются: смелость, доброта, упорство, радость» и пустыми полями под каждым пунктом. Участники анонимно пишут на стикерах примеры из жизни (свои или наблюдения за другими) и приклеивают в соответствующее поле. В конце недели подсчитывают, сколько «ресурсов» нашли в школе, и подводят итоги	Помочь участникам осознать свои ресурсы через коллективное взаимодействие

					акции.	
	4	11:40-12:25	Родители учащихся	Интерактивная встреча с элементами тренинга и дискуссии	Мероприятие «Родительская гостиная: Весна понимания и поддержки» начинается с краткой беседы и обмена ожиданиями родителей, затем психолог проводит мини-лекцию о поддержке детей и разбор практических ситуаций в малых группах. Участники отрабатывают технику «Я-сообщения» и делятся успешными приёмами общения с детьми в формате «Копилки родительских находок». В завершение составляют общую памятку из 5–7 правил общения с ребенком и получают буклеты с советами.	Повышение психологической компетентности родителей, укрепление взаимодействия семьи и школы, создание пространства для обмена опытом в воспитании детей
Пятница 17.04. 2026	1	8:00-9:30	Участники образовательного процесса	Опрос-миниатюра «5 слов о Неделе психологии»	Короткий интерактивный опрос, в котором участникам предлагается выразить впечатления от Недели психологии ровно пятью словами (отдельными лексемами или краткими фразами).	Сбор обратной связи, выявление ключевых эмоциональных акцентов, определение «точки силы» Недели, поиск зон для улучшения работы, создание базы для креативной аналитики.
	2	10:40-11:25	Участники образовательного процесса	Торжественное закрытие Недели психологии	Выступление психолога на общешкольной линейке с анализом прошедшей недели.	Закрепление и эмоциональное обобщение опыта участников, полученного в ходе мероприятий недели, через символическое осмысление ценности жизни, взаимоподдержки и психологической устойчивости.