**План**

**«НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ В ШКОЛЕ»**

«Неделя психологии» в школе – комплексное мероприятие, включающее в себя просветительскую, профилактическую, коррекционную, консультативную и диагностическую деятельность педагога-психолога.

**Участники мероприятия**: учащиеся 1–11 классов, педагоги, родители.

**Цель**: развитие и формирование психологической культуры обучающихся и педагогов школы, содействие сохранению, укреплению психологического здоровья учащихся и педагогов, приобщение к ценностям здорового образа жизни через инновационные технологии.

**Задачи:**

*Развивающие задачи*

•         Развитие коммуникативных навыков и социально-психологических свойств личности учащихся.

•         Развитие рефлексии.

•         Развитие мотивационной сферы.

•         Развитие и осмысление системы личных жизненных ценностей у учащихся и педагогов.

•         Расширение представлений о мире человеческих чувств и переживаний.

*Коррекционные задачи*

•         Решение проблем лидерства и отвержения в классном коллективе.

•         Формирование важнейших социальных навыков и умений, способности к эмпатии, кооперации, разреше­нию конфликтов путем сотрудничества.

*Просветительские и психопрофилактические задачи*

•         Формирование общего настроения оптимистической то­нальности в школе, настрой на «психологическую волну».

•         Стимулирование интереса к психологическим знани­ям и к деятельности школьного психолога.

•         Удовлетворение потребности школьников в сильных и целостных эмоциональных переживаниях.

Неделя психологии длится 5 дней. Мероприятия в рамках данной недели способствуют формированию благополучного психологического настроя и позитивной мотивации учащихся.

**Принципы**

**-**события недели психологии должны охватывать всю школу;

-неделя должна быть целостной и законченной;

-мероприятия недели не должны мешать учебному процессу.

**План работы недели психологии**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **День недели** | **Название мероприятия** | **Участники** | **Ответственные** |
|  | Понедельник | Открытие недели психологии.  Психологическая акция ««Радуга настроения» (проводится в начале дня и в конце дня).  Информационная галерея «Это интересно»  Акция «Забор»  Акция «Интервью с великими психологами. Твое мнение» (продолжается в течение всей недели) | Все участники ОО  Все участники ОО  Все участники ОО | Психолог |
|  | Вторник | Акция «Тайный друг» + «Почта тайного друга»  Акция для педагогов «Волшебный сад» (советы коллегам)  Классный час «Я выбираю дружбу» | Для всех участников в течение недели  педагоги  1-4 классы | Психолог  Классные руководители |
|  | Среда | Акция «Весёлые перемены»  Классный час «Я выбираю дружбу»  Литературно-музыкальный праздник «Осенний бал» с элементами тренинга | 1-4 классы  5-11 классы  5-11 классы | Психолог  Классные руководители  Педагог-огранизатор |
|  | Четверг | Игра викторина «Психология это интересно»  Фоторепортаж «Время без интернета!» | 5-11 классы  1-11 классы | Психолог  родители |
|  | Пятница | «Забор: Отзывы, впечатления, пожелания о Недели психологии»  Акция «Поделись улыбкою своей»  Фотовыставка «Время без интернета!»  Акция «Волшебная шкатулка» для мам в рамках праздничного концерта, посвященного «Дню матери» | 1-11 классы  1-11 классы  1-11 классы  1-11 классы | Психолог  Психолог, активные ученики 9 «В» класса  Психолог  Психолог, педагог-организатор |

**ВНИМАНИЕ!!! ВНИМАНИЕ!!! Срочные новости!!!**

**С18 по22 ноября у нас в школе будет проходить Неделя психологии! Вас ждет много интересного и занимательного! Все подробности предстоящего события организаторы пока держат в строжайшем секрете, но уверяют, скучно не будет!**

**От вас заряд хорошего настроения на неделю и активное участие!**

**Акция «Радуга настроений»**

***Цель акции:***вызвать интерес к себе, к осознанию собственного настроения и его влияния на окружающих; диагностика эмоционального состояния учащихся и педагогов.

В течение всей недели утром и вечером всем детям и взрослым нужно было оценить при помощи цветных карточек, с каким настроением они пришли в школу и с каким уходят.

Для оценки использовалась методика Л. П. Лутошкина «Цвет ДНЯ»

красный – восторженное;  
оранжевый – радостное, теплое;  
желтый – светлое, приятное;  
зеленый – спокойное, уравновешенное;  
синий – неудовлетворительное, грустное;  
фиолетовый – тревожное, напряженное;  
черный – полный упадок, уныние;  
белый – символизирует ответ типа: «трудно сказать».

В холле 1-го этажа вывешивается плакат «С каким настроением ты идешь сегодня в школу?». В конце трудового дня процедура повторяется.

Холл оформляется плакатом «С каким настроением ты сегодня уходишь из школы?».

На следующее утро (или в конце неделе общий итог подвести) в холле вывешивается плакат с цветными диаграммами: «Утро — учащиеся», «Утро — педагоги», «Вечер — учащиеся», «Вечер — педагоги». Рядом вывешивается интерпретация цветов

**Акция «Забор»**

***Цель:***способствовать умению учащихся выражать своё мнение.

Учащиеся записывают свои мечты на «заборе», каждый день он посвящен новой теме.

Тема забора: «Психологический портрет школы»

На заборе пишутся номинации:

«Самые активные»

«Самые ответственные»

«Самые добрые»

«Самые внимательные»

«Самые известные» и т.д.

Все желающие могут написать имена, фамилии своих одноклассников, друзей, учителей, всех тех, кого они считают самыми-самыми…

**Интервью с великими психологами «Твое мнение»**

Работа с плакатной информацией, письменное комментирование учащимися высказываний психологов.

***Цель:***расширить знания о науке психологии, развивать самопознание, способствовать личностномуросту.

Психолог готовит плакат с информацией: на каждом отдельном листке формата А4 приклеивается фотография известного психолога с цитатой. На плакате помещается несколько таких листков. Рядом вывешивается чистый плакат «Твое мнение», где учащимся предлагается высказать свое мнение: актуальны ли сегодня такие мысли, мнение какого психолога для них особенно интересно и почему.

Примеры:

·        Уильям ДЖЕМС (1842–1910). «В любом проекте важнейшим фактором является вера в успех».

·        Альфред АДЛЕР (1870–1937). «Жить — значит развиваться. Радость — это, вероятно, лучшее средство преодолеть трудности».

·        Карл Густав ЮНГ (1875–1961). «Там, где правит любовь, не остается места для власти силы; а где возобладала сила, там недостает любви».

·        Зигмунд ФРЕЙД (1856–1939). «С течением жизни мы узнаем пределы своих способностей. Люди сильны до тех пор, пока они отстаивают сильную идею».

***Информационная галерея «Это интересно»»***

(известные и неизвестные факты в области психологии)

***Цель:***развитие любознательности, эрудиции, расширение кругозора.

Психолог вывешивает тематические листовки в холле этажа.

***Полежи — и все пройдет!***

Самый лучший способ избавиться от нервного стресса — просто полежать в постели без всяких мыслей. Полный покой способен эффективно вылечить человека от нервной перегрузки. И еще один совет — не проводить в постели больше 48 часов, так как это может вызвать... стресс от безделья!

***Что нужно интеллектуалу?***

Тот, кто любит барабанить пальцем по столу, оказывается, тренирует свой мозг. При этом улучшается кровоснабжение головного мозга, что предотвращает разрушение отростков нервных клеток в старости. Поэтому было бы совсем неплохо постоянно упражнять пальцы, например, играя на пианино или работая за клавиатурой компьютера.

***Целительные возможности смеха***

Смех — не просто внешнее проявление положительных эмоций. Он благотворно влияет на жизненно важные процессы в организме. Стоит нам вволю похохотать, и пульс учащается до 120 ударов в минуту.

Улыбка дает отдых мышцам лица: чтобы состроить угрюмую гримасу, нужно напрячь 43 мышцы, а для того чтобы улыбнуться, — только 17. Смеяться полезно. Это бесплатное лекарство от астмы, мигрени, боли в спине. Смех хорошо действует на нашу кожу, он укрепляет сердце, стимулирует кровообращение, снижает кровяное давление, способствует нормальному пищеварению и сну. Одна минута смеха заменяет 45 минут релаксационных упражнений и производит такой же эффект, как дополнительная доза витамина С.

***Вкусные тарелки***

Все дело в цвете вашей тарелки и прочей посуды. Вы можете худеть или полнеть, не подозревая, что в этом виноват цвет кухонной посуды. Исследования, проведенные медиками в США, показали, что некоторые цвета, такие, как ярко-красный, оранжевый и желтый, возбуждают аппетит и стимулируют нервную систему, что приводит к тому, что вы начинаете потреблять гораздо больше пищи и постепенно набираете вес. Спокойные цвета, такие, как голубой и зеленый, наоборот, действуют успокаивающе и

уменьшают аппетит. А вот бледно-зеленая, бледно-розовая, а также темно-зеленая, темно-серая, белая посуда и вовсе отбивает аппетит.

**Игра «Тайный друг»**

*Цель:*создание позитивной эмоциональной среды; развитие умений проявлять свое отношение к другим людям, воспитание искренности.

Об игре «Тайный друг» возвещает объявление (по классам и в холле):

«ВНИМАНИЕ!!!

Согласитесь, что у нас в школе много симпатичных людей. Но всегда ли в повседневной жизни есть возможность выразить свое доброе отношение к тому или иному человеку? Иногда этому мешает занятость, иногда — забывчивость, иногда — застенчивость.

Но сегодня мы можем проявить свои истинные чувства. Выбери человека, который тебе нравится, и стань его Тайным другом. Что это значит? А вот что: Тайный друг старается сделать что-нибудь приятное своему избраннику. Это может быть подарок, помощь, добрая шутка. Главное, чтобы человек

почувствовал твое внимание и заботу. При этом не забывай, что ты — Тайный друг. Поэтому все знаки внимания должны быть неожиданными и анонимными.  После уроков ждем вас в холле 2-го этажа».*(см. в Приложении 6).*

В холле выставлен почтовый ящик, в который можно опускать послания.

В течение дня работает «Почта Тайного друга».

После уроков все принявшие участие в игре собираются в холле 2-го этажа. На столе лежит ватман и цветные мелки. Учащимся предлагается вступить в общество «ТД». При этом ребята обводят свою ладонь цветным восковым мелком на ватмане и расписываются внутри контура. Получается коллаж ладошек.

**Акция «Веселые переменки»**

Для учащихся начальной школы (могут присоединиться все желающие) на 3х переменках психологом организуются игры: «Паравозик», «Карусель», «Пообщаемся руками» и др., направление на взаимодействие, сплочение, снятие усталости и просто поднятия настроения.

**Акция «Волшебный сад»**

В учебной части вывешивается плакат, на котором нарисовано дерево и предлагаются цветные стикеры, на которых каждый педагог может написать совет, поделиться профессиональным опытом. Можно предложить рубрики для советов:

- «Последняя неделя перед зарплатой» - как накормить семью дёшево, вкусно, питательно;

- «Сторожка с запасами»: Советы молодым специалистам: как минимум год продержаться или помогите выжить «новичкам»!;

- «Я беру с собой в дорогу»;

-«Как сохранить мир и любовь в семье педагога».

- «Как провести выходной день с пользой для здоровья?»

- «Интересные приемы на уроках» или «Как повысить интерес учащихся к занятию».

**Акция «Волшебная шкатулка»**

*Цель:*поддержка каждого учащегося, создание благоприятного эмоционального климата, получение положительных эмоций.

В специальную шкатулку были собраны самые лучшие выражения и фразы. Каждый, кто подходил к шкатулке, мог вытащить фразу, предназначенную именно ему.

Будь готов схватить удачу за хвост!

Мудрость жизни: верь в свою удачу и она к тебе обязательно придет.

Везунчик – это тот, кто умеет воспользоваться подвернувшимся шансом.

Рыба клюнет в тот момент, когда ты меньше всего этого ожидаешь.

Промедление – это могила, в которой хоронят отличные шансы.

Дверь удачи всегда открыта… …для того, кто не боится в нее шагнуть.

Если ты всегда надеваешь наушники, ты никогда не услышишь стука в дверь.

Сколько дело ни взвешивай, легче оно не станет.

Глаза устают гораздо меньше, если видишь во всем светлую сторону.

Упущенных шансов не бывает… …Если его упустил ты, им обязательно воспользуется кто-то другой.

Надежды – это сны наяву.

Мечты не подкрепленные действиями, - всего лишь пустые фантазии.

Многие неудачники – это люди, которые даже не подозревают, как близки они были к победе в тот миг, когда сдались.

Как только ты соглашаешься на меньшее, чем заслуживаешь, ты получаешь даже меньше, чем то, на что соглашался.

Проявляя уважение к другим, ты уважаешь себя.

Кто ищет, тот находит!

Счастливый шанс – как автобус: упустишь этот – придет следующий.

Оптимист – это тот, кто способен даже через трудности разглядеть счастливый шанс.

Оставайся оптимистом… …до тех пор, пока официально не объявят, что наступил Конец Света.

Любая удача или провал – еще не означает конец.

Если ты зашел в тупик, значит пора повернуть обратно.

Самый никчемный камешек может оказаться алмазом, только необработанным.

Тянись вверх, насколько можешь, и удача протянет руку тебе навстречу.

Уже поздно возвращаться назад, чтобы все правильно начать, но еще не поздно устремиться вперед, чтобы все правильно закончить

Ты – неведомый океан, ты – нехоженый материк, ты – целый мир нереализованных возможностей.

Единственные стоящие победы – это те, что одержаны в упорной борьбе.

Важно не то, кто ты есть, а то, кем ты можешь стать.

Неважно, сколько поражений ты потерпел, - ты все равно рожден для победы.

Если ты не сумел найти время на то, чтобы сразу сделать все правильно, тебе придется найти время на то, чтобы все переделать.

Не рви на себе волосы – лысина горю не поможет.

Да, ты докатился до самого дна – зато у тебя появилась опора под ногами!

Критические ситуации помогают нам глубже познать собственные возможности.

Наши мечты всегда великоваты, чтобы нам было куда расти.

Если будешь плакать, когда заходит солнце, - не увидишь, как зажгутся звезды.

Трудности – повивальные бабки величия.

Хорошая встряска порой важнее хорошего совета.

Ты сразу натыкаешься на препятствия, как только упускаешь цель из виду.

Стоя на месте гонку не выиграешь.

Сегодняшние сомнения – главное препятствие для завтрашних успехов.

Не зацикливайся на чем-то одном, у тебя всегда есть множество вариантов.

Каждый новый день – это новый предоставленный тебе шанс.

Нельзя быть счастливым каждый день – это уже будет не человек, а какой-то ведущий телешоу!

Какой бы высокой ни была гора, покорив ее, ты с сожалением понимаешь, какая же она была низкая.

Никто из нас не рождается с четко ограниченным запасом сил и строго определенным набором возможностей.

Самое непреодолимое препятствие может оказаться волшебным шансом, лишь ждущим своего часа.

Где есть крепкие руки и ясный ум, там всегда открываются новые рубежи.

Шанс не кричит о себе – он всегда рядом и тихонько ждет, чтобы ты его заметил.

Солнце садится только затем, чтобы встать снова.

Поведение – это зеркало, в котором  каждый показывает свой лик.

Добрый человек не тот, кто умеет делать добро, а тот, кто не умеет делать зла.

**Игра-викторина «Психология – это интересно!»**

**Игра-викторина «Психология – это интересно!»**

**Вопрос 1**

Тибетский далай-лама сказал о нем так: "Он – самый хороший учитель. Он воспитывает в тебе терпение, силу, мудрость" О ком шла речь?

А) о случайном прохожем;

Б) о домашнем животном;

В) о друге;

Г) о враге.

Ответ: о враге.

**Вопрос 2.**

Психолог Джон Роузмонд утверждает, что лидер обязательно должен обладать следующими качествами: уважением, находчивостью и …

А) ответственностью;

Б) эгоистичностью;

В) жадностью;

Г) мягкостью.

Ответ: ответственностью

**Вопрос 3.**

Многочисленные опросы британских подростков показали, что для них очень важно, как одеты не только они, но и их… кто?

А) собаки;

Б) друзья;

В) родители;

Г) игрушки.

Ответ: родители

**Вопрос 4.**

Исследование израильских психологов показало, что желание посплетничать сильно связано с профессией человека. При этом самыми большими сплетниками оказались люди, работающие:

А) врачами;

Б) строителями;

В) космонавтами;

Г) психологами.

Ответ: психологами

**Вопрос 5.**

В переводе с древнегреческого слово «психология» означает "наука о …".

А) теле;

Б) душе;

В) голове;

Г) сердце.

Ответ: о душе.

**Вопрос 6.**

На карикатуре из журнала "Психология" инопланетянин жалуется своему психоаналитику. Напишите слово, которое есть в этой жалобе.

А) ложка

Б) вилка

В) тарелка

Г) зонт

Ответ: тарелка, Чувствовать себя не в своей тарелке.

**Вопрос 7.**

Авторитарный лидер – это лидер, для которого главное:

А) мнение окружающих;

Б) жесткая дисциплина и собственное мнение;

В) отсутствие конфликтов;

Г) чтобы его никто не заставлял ничего делать.

Ответ: жесткая дисциплина и собственное мнение;

ФОБИИ.

**Вопрос 8.**

Боязнь иностранцев - это:

А) андрофобия (Androphobia);

Б) ксенофобия (Xenophobia);

В) дентофобия (Dentophobia);

Г) синофобия (Sinophobia);

Ответ: ксенофобия

**Вопрос 9.**

Боязнь летать –

А) авиафобия (Aviophobia);

Б) эргофобия (Ergophobia);

В) аблутофобия (Ablutophobia);

Г) ценофобия (Cenophobia);

Д) аэроакрофобия (Aeroacrophobia);

Ответ: авиафобия

**Вопрос 10.**

Боязнь замкнутого пространства:

А) клаустрофобия (Claustrophobia);

Б) хромофобия (Chromophobia);

В) кайнофобия (Cainophobia);

Ответ: клаустрофобия

**ЗАДАНИЯ НА ЛОГИКУ**

**Кто выше из девочек?**

Ира и Лена одинакового роста. Лена ростом выше Оли, а Таня выше Иры.

Вопрос. Кто выше – Таня или Оля?

Ответ: Таня

**«В темной комнате»**

Человек зашел в темную комнату, где есть свеча, керосиновая лампа и газовая плита.

Вопрос. Скажите, что он зажжет в первую очередь?

Ответ: спичку

**Завтрак**

Два сына и два отца съели за завтраком три яйца. Причем каждый из них съел по одному яйцу.

Вопрос. Как такое могло произойти?

Ответ: То были: дедушка, папа и сын (он же внук). Т.е. их всего было трое.

**Портной**

У портного был кусок ткани длиной 14 метров. Каждый день он отрезал от него кусок материи длиной 2 метра.

Вопрос. В какой день он отрежет последний кусок?

Ответ: на 6 день

**«Народные загадки – старые и новые»**

1. Без крыльев, без тела за тысячу верст полетело?
2. Без рук, а рисует, без зубов, а кусает?
3. Поверти круг – заговорит далекий друг?
4. Был ребенок – не знал пеленок. Стал стариком – сто пеленок на нем?
5. Кланяется, кланяется, придет домой – растянется?

Ответы:

1. Радио.
2. Мороз.
3. Телефон.
4. Кочан капусты.
5. Топор.

**Загадки**

1. Когда пуст, тощ – с открытой пастью в угол ляжет. Когда досыта накормят – пасть веревочкой завяжут?

2. Летит – пищит, сядет – молчит. Кто его убьет, свою кровь прольет?

3. Идут четыре братца на встречу старшему: «Здравствуй, большак». А тот им в ответ: «Здравствуйте, Васька-указка, Мишка-серёдка, Гришка-сиротка да крошка-Тимошка»?

Ответы:

1. Мешок.

2. Комар.

3. Пальцы на руке.

**Еще загадки:**

4.По дороге я шел, две дороги нашел да в обе и пошел?

5. Долговязый Тимошка бежит по узенькой дорожке. Его следы – твои труды?

Ответы:

4. Брюки.

5. Ручка, карандаш.

4

*Н.В. Русанова, педагог-психолог МОУ «Средняя школа №3» г. Каргополь*