

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 Г. ОХИ  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА АНТОНА ЕФИМОВИЧА БУЮКЛЫ



# НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ среди 1-5 классов

Педагог-психолог Ооржак А.Д.

г.Оха-2023



## **Неделе психологии среди 1-5-ых классов МБОУ СОШ г.Оха №1 им.А.Е.Буюклы, апрель 2023г.**

На основании плана «Недели психологии в школе» по теме: «Предупреждение деструктивных проявлений среди участников образовательного процесса как направление психолого-педагогической поддержке детей, родителей, педагогов» среди 1-11-ых классов» среди 1-5-ых классов проведены профилактические, коррекционно-развивающие и просветительские работы, акции, конкурсы рисунков, видеоконференция. Охват 148 учащихся 1-9х кл., 8 педагогов.

### **Цель:**

- способствовать установлению и поддержанию благоприятного психологического климата, психологически безопасной образовательной среды, чувства психологического благополучия у участников образовательных отношений.

### **Задачи «Недели психологии»:**

- проведение мероприятий по своевременной профилактике проблем, связанных с деструктивным поведением обучающихся;

- вовлечение обучающихся, в том числе "группы риска" в позитивную общественную и творческую деятельность;

- формирование качеств личности, помогающих противостоять агрессивному поведению общества, в том числе, сети интернет;

- закрепление и обогащение положительного опыта совершения социально-значимых поступков;

- профилактика профессионального выгорания родительской и педагогической общности.

### **1. Танцевальная терапия на переменах «Делай как я».**

С 17-21-ое апреля 2023 года согласно плану Недели психологии на переменах проведены танцевальная терапия среди учащихся 1-5-ых классов. Мероприятие проведено с помощью учащихся-волонтеров 6-8-ых классов.

**Цель** танцевальных упражнений- снятие эмоционального и мышечного напряжения, развитие творческое воображение, коммуникативные навыки детей младшего школьного возраста.

**Задачи** танцетерапии- снятие эмоционального напряжения у детей после уроков, развитие коммуникативных навыков учащихся, особенно у детей, испытывающих проблемы в общении, снятие мышечного напряжения, развитие творческой активности.





Классным руководителям учащихся-волонтеров 6-9-ых классов и учителю-организатору, руководителю детского движения волонтеров школы Стрижак Ю.А. выражаю огромную благодарность за помощь в проведении танцевальной терапии среди учащихся 1-5-ых классов;

1. Туктамышева Д., 6а кл.;
2. Тарасенко А., 7а кл.;
3. Лисенко М., 7а кл.;
4. Косых Д., 8б кл.;
5. Торбик У., 8б кл.;
6. Лушина Д., 8б кл.
7. Киселев А., 9а кл.

## **2. Акция «Мое настроение»**

В рамках Недели психологии среди 1-5-ых классов объявлена акция «Мое настроение». Из 23-ех активно участвовавших работ учащихся с учащимися-волонтерами 8-ых классов комиссионно определены следующие места:

- 1 место- Береснева Д. 3 «в» кл.;
- 2 место- Курильская Е. 3 «а» кл.;
- 3 место- Новосельская С. 3в кл.



## **3. Конкурс рисунков «Школа будущего».**

В конкурсе рисунков «Школа будущего» из 18-ти рисунков учащихся 1-5-ых классов определены:

- 1 место- Кузнецова А. 4 «а» кл.;
- 2 место- Елисеева В. 4 «в» кл.;
- 3 место- Иванюк У. 4 «а» кл.



#### **4. Психологическая акция «Радость для души» (раздача смайликов).**

На основании плана Недели психологии среди 1-5-ых классов и учителей для обмена хорошим настроением и положительными эмоциями проведена акция «Радость для души» розданы смайлики. В акции активное участие приняли учащиеся –добровольцы 5-го «в» класса. Охват акции составил 50 человек 1-5-ых классов и педагоги- 5 человек.



#### ***Учащиеся помощники-добровольцы 5-го «в» класса.***



Классному руководителю учащихся, моих помощников-добровольцев 5-го «в» класса Мосисеевой О.Е. выражаю огромную благодарность за помощь в проведении психологической акции «Радость для души» среди учащихся 1-5-ых классов и в оформлении Недели психологии следующим учащимся;

1. Тупий А.
2. Хабибуллина А.
3. Калиниченко А.
4. Чичкан П.

#### **5. Развлекательное занятие "Рисуем несуществующее животное"**

Во 2-ом «а» класса по согласованию с классным руководителем методом арт-терапии проведено развлекательное занятие "Рисуем несуществующее животное" в котором учащиеся получили положительные эмоции, веселое настроение. Охват групповой работы составил 24 учащихся, 1 кд.руководитель. 5 рисунков групповой работы учащихся вывешены в коридор по акции «Мое настроение».

**Цель:** развивать творческое воображение; научить детей воспринимать образец создания образа вымышленного животного и создавать на основе этого образца собственного героя.

**Задачи:**

-Учить детей придумывать названия-имена для своих созданных образов несуществующего животного (создать условия для словотворчества – создание новых слов, несуществующего имени)

-Активизировать в речи слова «фантастическое», «необычное животное»; показать возможность употребления антонимов к этим словам.



*Учащиеся 2-го «а» класса групповой рисунок «Несуществующее животное».*

**6. Тренинг для педагогов по профилактике профессионального выгорания.**

21-го апреля 2023г. для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности среди учителей проведены тренинги «Нравится, не нравится», «Стиральная машина». Охват здоровьесберегающей работы составил 8 человек.

**Задачи профилактической работы:**

1. Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.
2. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.
3. Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе.
4. Повышать самооценку педагогов.
5. Формирование позитивного отношения к себе, к жизни.
6. Повышение мотивации к профессиональной деятельности.
7. Формировать навыки эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса.
8. Обучение способам саморегуляции.

**Форма проведения:** круг, свободное перемещение по залу при выполнении упражнения в подгруппах.



**Упражнение «Нравится- не нравится».**

Психолог просит участников группы разделить на два круга, на внешний и внутренний. Внутренний круг стоит на месте, внешний двигается по часовой по кругу и участники дают друг другу ответы на вопросы: что мне не нравится в

школе; что мне не нравится дома; что мне не нравится вообще в жизни. Участники тренинга по очереди рассказывают сначала о том, что им не нравится, затем - о том, что им нравится в школе, дома и в жизни. Важно соблюдать последовательность обсуждения ответов: сначала негативные, затем позитивные, показав, что все в жизни не так уж и плохо, есть позитивные моменты и хорошие люди. Данное упражнение позволяет получить информацию о характере взаимоотношений участника членами семьи, окружающими; о том, какие место и роль определяет для себя участник, как участник воспринимает себя среди сверстников, родных, в окружающем мире.

### **Упражнение «Стиральная машина»**

**Цель тренинга:** формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

#### **Задачи тренинга:**

- снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;
- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;

**Инструкция:** участники занятия выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу – это барабан стиральной машины.

Одна пара разбивается, и один из них встает в начале шеренги — это «вещь», которую необходимо отмыть при чем вещь обращаясь к остальным участникам заказывает необходимый для себя режим стирки: “деликатная стирка”, “интенсивная стирка”, “сильное загрязнение”, “полоскание” и др., а другой в конце — это «сушилка». «Вещь» начинает медленно двигаться внутри шеренги, а все ее гладят, трогают, говорят ласковые слова и т. д., т. е. «моют». «Сушилка» принимает в свои объятия вымытую «вещь» и «сушит» ее, крепко-крепко обнимая. Затем «вещь» и «сушилка» меняются местами. Игра продолжается до тех пор, пока через «стиральную машину» не пройдет каждый участник игры.



## **7. Профилактическая беседа «Чем опасно мелкое хулиганство» 5 «а» класс.**

В 5-ом «а» классе занятие проведено в форме профилактической беседы и методом активного обучения- тренинга «Предупреждение правонарушений среди несовершеннолетних». Охват 19 учащихся, классный руководитель.

**Цель:** формирование ответственности за себя, свои действия.

#### **Задачи:**

- формировать навыки принятия решения, умений противостоять давлению, побуждающему к правонарушениям;
- способствовать выработке у учащейся молодежи защитных личных качеств: уверенности в себе, умения устанавливать и поддерживать гармоничные отношения, принимать решения, преодолевать кризисные ситуации.
- обучать владению психотехники медиативного упражнения.

- способствовать созданию атмосферы доброжелательности и доверия среди участников тренинга через игровое взаимодействие с собой и другими.

Методика проведения упражнений:

- Групповая дискуссия;
- Кооперативное обучение;
- Психогимнастика

**Упражнение «Поменяйтесь местами те....»**

Поменяйтесь местами те, ...

- У кого сейчас хорошее настроение.
- У кого было неприятное событие в жизни, которое расстроило тебя и твоих близких?
- Кого беспокоит страх возврата неприятного события?
- Поменяйтесь местами те, кто уверен в себе;
- Кто легко становится нервным и возбужденным?
- Кто желает избежать неприятных чувств и эмоций?



*Упражнения «Я люблю», «Построиться по росту, по длине волос, по размеру обуви»*

**8. Психологические игры и упражнения "Давайте жить дружно» 3 «б» класс.**

По согласованию с классным руководителем в 3-го «б» классе проведены психологические игры и упражнения.

**Цель:** Создание благоприятного психологического микроклимата в классе, сплочение классного коллектива.

**Задачи:**

- способствовать успешному протеканию процессов самопознания и самосовершенствования личностей учащихся;
- формирование нравственных качеств учащихся; умение дружить, беречь дружбу.

Охват психокоррекционной работы составил 20 учащихся, классный руководитель.



*Упражнение «Щепки по реке летят»*

### **9. Классный час по правовому воспитанию и профилактике правонарушений: «Отношение между подростком и взрослым», 4 «в» класс.**

Игровые формы работы позволяют заинтересовать учащихся, привлечь их внимание к тем аспектам проблемы, которые исходно не кажутся значимыми, привлекательными. С помощью игр и упражнений с учащимися разобраны ситуации конфликтных ситуаций, отношений между подростком и взрослым. С учащимися сообща находили выход из трудных жизненных ситуаций.

Охват профилактической работы составил 14 учащихся, классный руководитель.



*Упражнения «Руки», «Скульптор и глина».*

### **10. Профилактическая беседа: "Вредные привычки не мои сестрички" (профилактика вредных привычек), 4 «б» класс.**

#### **Цель классного часа:**

Учащиеся сформируют отрицательного отношения к вредным привычкам при помощи юмора, высмеивания этих пороков.

#### **Задачи:**

- учащиеся систематизируют знания о вреде курения, алкоголя, наркотиков и др.
- воспитание желания вести здоровый образ жизни, стремления к сохранению и укреплению собственного здоровья, формирование у них активной жизненной позиции по данной проблеме.
- будут развивать творческие способности, уверенность в собственных силах, память, внимание, познавательный интерес, коммуникативные способности.

Охват профилактической работы составил 14 учащихся, классный руководитель.

### **11. Видеоконференция, встреча с учащимися по профилактике агрессивного поведения среди 2-го кл.МБОУ СОШ с.Хову-Аксы Республики Тыва и 2-ым «б» классом.**

21-го апреля 2023г. на основании плана Недели психологии проведена видеоконференция. Занятие началось в назначенное время в 12часов50 минут между учащимися 2-го «б» класса МБОУ СОШ №1 г.Оха им.А.Е.Буюклы Сахалинской



области и учащимися 2-го «а» класса МБОУ «Хову-Аксынской СОШ» Республики Тыва. Охват профилактико-просветительской работы составил: 25 учащихся 2-го «б» кл и 15 учащихся 2-го «а» кл., 2 классных руководителя.

### **Классный час: «Что такое агрессия?»**

**Цель:** Познакомить с понятиями Агрессия, агрессивность.

Создание условий для развития у учеников способности к рефлексии своих действий.

**Задачи:** Научить применять различные приемы для самоанализа своего поведения и мотивов чужого поведения.

Научиться анализировать и успокаиваться.

#### **Ход классного часа.**

Предварительная работа. Беседа с учащимися.

Вступительное слово учителя:

- Что такое агрессия?

- Где вы слышали такое слово?

- Что значат такие фразы как: агрессивно себя ведет, агрессивный человек, агрессор?

**АГРЕССИЯ** – это поведение или действие, которое направлено на нанесение физического или психического вреда другим людям.

Агрессия бывает нескольких видов:

1. Прямая агрессия – вербальная(словесная) – когда насмешничают, ругаются матом, обзываются
2. Прямая агрессия – физическая – когда дерутся. Толкаются, дергают за волосы.
3. Прямая агрессия – материальная – воруют, портят имущество, вымогают деньги.
4. Косвенная агрессия – частичное игнорирование – неприятие в игры.
5. Косвенная агрессия – полное игнорирование – бойкот.

- Вы когда-нибудь сталкивались с каким - нибудь видом агрессии?

- Что вы делали в такой ситуации?

- А что нужно делать в такой ситуации?

.....

Связь и приветствие (телемост)

.....

Упражнения для того, чтобы успокоиться и проанализировать ситуацию.

Упражнение: Круг дружбы.

Здесь и сейчас возьмитесь за руку те, кто хочет дружить.

Учащиеся берутся за руки, составляя большой круг или малые.

Упражнение: Глоток волшебной воды.

Как только ты почувствовал, что тебе хочется ругаться, кричать, спорить – «набираешь» в рот воды и считаешь до 10. После этого «глотаешь»

.....

Выполнение заданий, ответы на вопросы по телемосту

.....

-Какое у вас сейчас настроение?

Упражнение Мое настроение.

Учащиеся выбирают картинку с эмоциями и объясняют коротко – почему настроение именно такое.

Заключение:

-Вам понравился классный час?

-Хотите ли вы подружиться с ребятами?

Давайте нарисуем им рисунки и отправим им на память о нас.



**Детям дано домашнее задание** – Пронаблюдать за своим поведением и запомнить ситуации, в которых учащиеся злятся, проявляют агрессию и гнев (Пронаблюдать за своим поведением детям помогает классный руководитель/воспитатель – можно предложить ребятам вести дневник наблюдения за своим поведением).

Классный час прошел на хорошем уровне, учащиеся заинтересовались знакомством со своими сверстниками, с большим удовольствием отвечали на вопросы и рисовали рисунки на память.



Через электронную почту, детям помогли обменяться рисунками и подарить свои работы на тему «Мое настроение».



*Учащиеся 2-го «б» класса МБОУ СОШ №1 г.Охи им.А.Е.Буюкты со словами благодарности за рисунки. Кл.руководитель; Думанова Оксана Геннадьевна*



*Учащиеся 2-го «а» класса МБОУ «Хову-Аксынской СОШ» Республики Тыва со словами благодарности за рисунки. Кл.руководитель; Канторшина Ольга Валерьевна.*

Осенью, следующего 2023-2024-ого учебного года учащиеся также решили встретиться на видеоконференции.

Опыт работы между регионами школ получен интересный и познавательный. Благодарю своих коллег Канторшину Ольгу Валерьевну и Думанову Оксану Геннадьевну за высокое взаимодействие и творческий подход в своей работе.

Все мероприятия (*акции, тренинги, психологические игры*) соответствовали тематике Недели психологии. Неделя психологии в соответствии с учебной неделей продолжалось 5 дней. Мероприятия Недели способствовали формированию благополучного психологического настроя и позитивной мотивации.

В целом неделя психологии прошла насыщенно, каждый день были проведены запланированные мероприятия. Высокую помощь в подготовке и организации недели психологии оказали учащиеся-волонтеры, дети с интересом выполняли поручения педагога-психолога.

В итоге проведения недели психологии, поставленные задачи выполнены, цели были достигнуты.

Педагог-психолог Ооржак А.Д.