



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГУМАНИТАРНАЯ ГИМНАЗИЯ № 33
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ОГРН 1229300091240

283049, ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
Г.О. ДОНЕЦК, Г.ДОНЕЦК,
УЛ.КУЙБЫШЕВА, Д.42
тел.: (856)314-15-17, факс: (856)314-15-72

e-mail: gimnazia33@mail.ru
<http://www.dgg33.ru>

от _____ № _____

Справка
о проведении Недели психологии
в ГБОУ «ГИМНАЗИЯ № 33 Г.О. ДОНЕЦК»
2024-2025 учебный год

С 21 апреля 2025 года по 25 апреля 2025 года в ГБОУ «ГИМНАЗИЯ № 33 Г.О. ДОНЕЦК» проведена весенняя Неделя психологии.

Цель: Создание благоприятного психологического климата в гимназии, повышение психологической культуры всех участников образовательного процесса.

Задачи:

- Диагностика эмоционального состояния обучающихся, педагогов и родителей.
- Ознакомление с техниками самопомощи и саморегуляции.
- Развитие коммуникативных навыков и навыков эффективного взаимодействия.
- Повышение уровня стрессоустойчивости.
- Создание позитивной атмосферы в школе.

Описание проведенных мероприятий:

22.04.2025 (Вторник):

1. Тест "В каком эмоциональном состоянии ты находишься?"

Целевая аудитория: обучающиеся 9-11 классов, педагоги, родители.

Цель: определение преобладающего эмоционального состояния участников теста.

Тест представляет собой визуальную методику, основанную на выборе изображения, наиболее соответствующего текущему эмоциональному состоянию участника. Предлагается несколько изображений (человечков),

отражающими различные эмоции. Каждому изображению соответствует описание, интерпретирующее выраженное на нем эмоциональное состояние.

Участникам предлагалось внимательно изучить представленные изображения человечков и выбрать того, который наиболее точно отражает их текущее эмоциональное состояние. После выбора, участникам предлагалось прочитать описание, соответствующее выбранному ими человечка.

2. Акция "Аптечка для души"

Целевая аудитория: педагоги.

Цель: создание благоприятной психологической атмосферы в педагогическом коллективе, снижение уровня стресса и повышение эмоциональной устойчивости.

Реализация акции проходила в формате взаимодействия, где каждому участнику предлагалось выбрать карточку из специально оформленной "аптечки". На каждой карточке было напечатано вдохновляющее высказывание, цитата или аффирмация, направленная на позитивное мышление и самоподдержку. Педагог выбирал карточку, зачитывал высказывание вслух и, при желании, делился своими мыслями и чувствами, вызванными прочитанным. Такой формат позволял создать атмосферу доверия и открытости, где каждый мог почувствовать поддержку и понимание со стороны коллег. Анализ обратной связи показал, что акция "Аптечка для души" была воспринята педагогами положительно. Многие отметили, что высказывания на карточках оказались своевременными и помогли им взглянуть на текущие ситуации под другим углом. Участники подчеркивали, что мероприятие способствовало снятию напряжения и повышению общего настроения. Кроме того, акция стимулировала педагогов к самоанализу и поиску внутренних ресурсов для преодоления трудностей. В дальнейшем рекомендуется расширить тематику высказываний, включив в них больше практических советов по управлению стрессом и повышению личной эффективности.

3. Занятие, игровое "Шире круг"

Целевая аудитория: обучающиеся 1-4 классов.

Цель: развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества, готовности к примирению и умения отстаивать свою точку зрения; развитие готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие готовности слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

Занятие было построено в формате игрового взаимодействия и включало в себя следующие этапы:

1. Приветствие и разминка "Обратись ко мне по имени"

Цель: Создание атмосферы доверия и уважения в группе.

Участники обращались друг к другу по имени, добавляя приятное слово или комплимент. Упражнение помогло детям почувствовать себя комфортнее и раскрепощеннее, а также научило замечать положительные качества в окружающих.

2. "Круг общения":

Цель: Развитие навыков активного слушания, эмпатии и умения выражать свои мысли.

Участники, стоя в кругу, по очереди делились своими мыслями и чувствами на заданную тему, связанную с дружбой, взаимопомощью и поддержкой. Упражнение способствовало развитию навыков активного слушания, эмпатии и умения выражать свои мысли в понятной форме.

3. Упражнение "Если добрый ты, то всегда легко":

Цель: Анализ ситуаций, в которых проявляются доброта, отзывчивость и сочувствие; обучение выбору правильной модели поведения в сложных ситуациях.

Обсуждались различные ситуации проявления доброты, отзывчивости и сочувствия, анализировали последствия своих действий и выбор правильной модели поведения. Дети лучше поняли, как доброта и позитивное отношение к окружающим облегчают жизнь и создают благоприятную атмосферу.

4. Упражнение "Поддержка и забота":

Цель: Обучение оказанию эмоциональной поддержки своим друзьям и близким.

Дети прослушали рассказ Евгения Пермяка «Надежный товарищ» и предложили варианты помощи однокласснику в подобной ситуации. Упражнение помогло детям научиться оказывать эмоциональную поддержку и почувствовать себя более уверенно и защищенно.

Занятие "Шире круг" прошло успешно и достигло поставленных целей. Формат совместной деятельности пришелся детям по душе. Дети проявляли активность, заинтересованность и искренность. Обсуждения проходили в доброжелательной и поддерживающей атмосфере.

23.04.2025 (Среда):

1. Групповая консультация "Техники самоподдержки в условиях стресса"

Целевая аудитория: Педагоги.

Цель: Познакомить педагогов с практическими техниками, позволяющими эффективно справляться со стрессом, восстанавливать эмоциональное равновесие и поддерживать профессиональную эффективность.

В результате мероприятия участники познакомились с различными техниками самоподдержки и стратегиями управления стрессом. Педагоги получили практические навыки применения техник осознанного дыхания, расслабления и когнитивной саморегуляции. Участники осознали важность заботы о себе и формирования поддерживающей среды для сохранения профессионального здоровья. Получена положительная обратная связь от

участников, которые отметили практическую ценность и полезность полученной информации. Проведенное мероприятие было полезным и актуальным для педагогов. Рекомендуются проводить подобные мероприятия на регулярной основе, чтобы помочь педагогам поддерживать свое психологическое благополучие и повышать профессиональную эффективность. Также, возможно, стоит организовать отдельные мастер-классы по углубленному изучению конкретных техник самоподдержки.

2. Групповая консультация "Техники эмоциональной саморегуляции в ситуации стресса"

Целевая аудитория: родители.

Цель: Ознакомить родителей с техниками саморегуляции для снижения уровня стресса у себя и помощи детям в стрессовых ситуациях.

В результате мероприятия родители получили базовые знания о природе стресса, его физиологических и психоэмоциональных проявлениях. Участники познакомились с различными техниками саморегуляции, такими как дыхательные упражнения, техники расслабления мышц, осознанность и позитивное мышление. Родители получили практические инструменты для управления стрессом, которые они могут применять в повседневной жизни. Участие в консультации мотивировало родителей на заботу о своем эмоциональном благополучии и обучение детей навыкам саморегуляции. Родители получили ответы на интересующие их вопросы, касающиеся стресса и способов его преодоления.

Многие родители испытывают значительный уровень стресса, связанный с воспитанием детей, работой и личными обстоятельствами. Родители не обладают достаточными знаниями и навыками саморегуляции для эффективного управления стрессом и заинтересованы в получении информации о техниках саморегуляции и готовы применять их на практике.

Групповой формат консультации оказался полезным для обмена опытом и поддержки между родителями. Важно обучать детей навыкам саморегуляции с раннего возраста, чтобы помочь им справляться со стрессом в будущем.

В целом, консультация оказалась полезной для родителей, предоставив им знания, инструменты и мотивацию для управления стрессом и заботы о своем эмоциональном благополучии. Важно продолжать работу в этом направлении, чтобы помочь родителям и их детям справляться со стрессовыми ситуациями и жить более гармоничной жизнью.

4. Занятие "Общение в нашей жизни"

Целевая аудитория: обучающиеся 5-8 классов.

Цель: развитие осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; формирование коммуникативной компетентности, в том числе умения вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

В процессе занятия участники получили представление об основных компонентах успешного общения, повысилась осознанность в отношении собственных коммуникативных навыков, развились навыки активного слушания и эмпатии, улучшилось умение выражать свои мысли ясно и конструктивно. Были изучены основные принципы разрешения конфликтов мирным путем. Ребята получили возможность попрактиковаться в различных ситуациях общения.

Было заметно, что участники проявили заинтересованность в теме тренинга. Наибольший интерес вызвали практические упражнения, особенно ролевые игры. Некоторые участники испытывали затруднения в выражении своих мыслей и чувств, что указывает на необходимость дальнейшей работы в этом направлении. В целом, занятие прошло успешно и способствовало достижению поставленных целей.

24.04.2025 (Четверг):

1. Памятка "Как справиться с тревогой и стрессом (техники заземления)"

Целевая аудитория: обучающиеся, педагоги, родители.

Цель: ознакомление обучающихся, педагогов и родителей с эффективными методами саморегуляции при тревоге и стрессе, представленными в памятке "Как справиться с тревогой и стрессом", в частности, с техниками "Заземление", "Метод 5-4-3-2-1" и "Мышечное расслабление".

В ходе проведенных мероприятий обучающиеся, педагоги и родители были ознакомлены с содержанием памятки "Как справиться с тревогой и стрессом", акцентируя внимание на следующих аспектах:

Понятие "Заземление": Подчеркнута важность умения возвращаться в "здесь и сейчас" для снижения интенсивности переживаний тревоги и стресса. Разъяснено, что техники заземления являются эффективным инструментом для самопомощи в ситуациях эмоционального напряжения.

Метод 5-4-3-2-1: Представлено подробное описание техники, направленной на концентрацию внимания на органах чувств (зрение, осязание, слух, обоняние, вкус) для переключения внимания с тревожных мыслей на окружающую действительность.

Техника "Мышечное расслабление": Объяснены принципы прогрессивной мышечной релаксации, направленной на снятие физического напряжения, которое часто сопровождает тревожные состояния.

Проведенное ознакомление с памяткой "Как справиться с тревогой и стрессом" было воспринято положительно целевой аудиторией. Полученные знания о техниках "Заземление", "Метод 5-4-3-2-1" и "Мышечное расслабление" могут способствовать повышению уровня психологической устойчивости и развитию навыков саморегуляции у обучающихся, педагогов и родителей.

2. Тренинг "Коммуникация без границ: искусство эффективного взаимодействия"

Целевая аудитория: обучающиеся 9-11 классов.

Цель: совершенствование готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; развитие умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликт; профилактика травли.

В ходе занятия были проведены следующие упражнения: «Общий знаменатель» (цель: Создание настроения на совместную работу); «Активное слушание» (цель: Совершенствование готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, в том числе развитие навыков активного слушания и эмпатии); «Молчаливая сцена» (цель: Развитие умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, в том числе развитие навыков невербального общения, повышение внимания к невербальным сигналам собеседников); «Общая история» (Цель: Совершенствование готовности и способности находить общие цели и сотрудничать для их достижения; учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликт: профилактика травли). В завершении тренинга было проведено упражнение «Рефлексия» (Цель: Подведение итогов занятия, сохранение позитивного настроения). Участникам предложили поделиться своими впечатлениями от тренинга. Ребята выразили благодарность за проведенный тренинг и отметили, что он был полезным и интересным. Многие подчеркнули, что научились лучше понимать других людей и эффективнее общаться.

Тренинг «Коммуникация без границ: искусство эффективного взаимодействия» достиг поставленной цели. Участники приобрели новые знания и навыки в области коммуникации, которые помогут им эффективно взаимодействовать с другими людьми, разрешать конфликты и сотрудничать для достижения общих целей.

25.04.2025:

1. Акция «Зонтик настроений»

Целевая аудитория: обучающиеся, педагоги.

Цель: Изучение настроения детей и взрослых в образовательном учреждении; поднятие общего эмоционального тонуса.

В Акции «Зонтик настроений» участникам предлагалось выбрать кружок цвета, наиболее соответствующего их текущему настроению, и приклеить его на контур зонтика. Были предложены следующие цветовые обозначения:

Красный: «восторженное», Желтый: «радостное», Зеленый: «хорошее», Синий: «спокойное», Коричневый: «грустное». Акция проводилась в добровольном порядке. Педагоги и организаторы акции оказывали помощь

участникам в выборе и приклеивании кружков, при необходимости кратко поясняя значение цветов.

По результатам анализа полученных данных видно, что преобладающим настроением среди участников акции является зеленый, синий и желтый цвет, что говорит о хорошем, радостном и спокойном настроении. Данное распределение указывает на позитивный эмоциональный фон в образовательном учреждении.

Акция «Зонтик настроений» позволила получить наглядное представление об эмоциональном состоянии обучающихся и педагогов гимназии. Преобладание зеленого, синего и желтого цветов свидетельствует о благоприятном эмоциональном климате в образовательном учреждении.

Весенняя Неделя психологии, проведенная в ГБОУ «ГИМНАЗИЯ № 33 Г.О. ДОНЕЦК» с 21 по 25 апреля 2025 года, была направлена на создание благоприятного психологического климата и повышение психологической культуры в образовательном учреждении. Реализация поставленных задач включала диагностику эмоционального состояния, ознакомление с техниками самопомощи, развитие коммуникативных навыков, повышение стрессоустойчивости и создание позитивной атмосферы. Мероприятия Недели психологии способствовали улучшению психологического благополучия обучающихся, педагогов и родителей.

Директор

Денисенко Т.В.

Фотоотчет

Занятие с младшими школьниками «Шире круг»



Групповая консультация "Техники самоподдержки в условиях стресса"



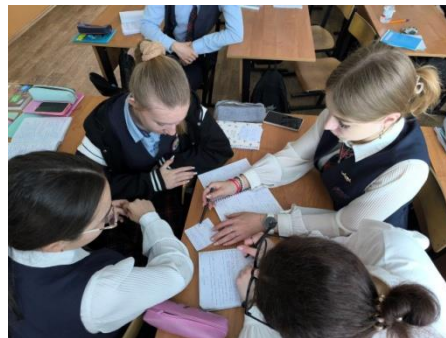
Акция "Аптечка для души"



Занятие "Общение в нашей жизни"



Тренинг "Коммуникация без границ: искусство эффективного взаимодействия"



Акция «Зонтик настроений»

