**ГБОУ «Шумихинская специальная (коррекционная) школа-интернат»**

**Методические материалы декады психологии**

**21.11.2022-30.11.2022**

**Составитель: педагог-психолог Надеева Ю.С.**

**2022 г**

**План работы декады психологии**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **День недели** | **Название мероприятия** | **Участники** | **Ответственные** |
| 21.11.2022 | Понедельник | 1.Открытие недели психологии  2.«Радуга настроений»  3.«Психологический забор» | Педагоги, 1-10 кл., администрация | Психолог |
| 22.11.2022 | Вторник | 1.«Забор»  2.«Гирлянда добрых дел» | 1-4 классы | Психолог |
| 23.11.2022 | Среда | 1.«Забор»  2.**«**Психологический портрет школы «Самые-самые…» | 5-10 классы | Психолог |
| 24.11.2022 | Четверг | 1.«Забор»  2.Игротека «Чувствоведы» | 1-4 классы | Психолог |
| 25.11.2022 | Пятница | 1.«Забор»  2. Психологическая игра «Разрешение конфликтов» | 5-7 классы | Психолог |
| 28.11.2022 | Понедельник | 1. Тренинг «Перспектива» 2. Фотокросс | 8, 9-10 классы | Психолог |
| 29.11.2022 | Вторник | 1. Акция «Всем по комплименту»   2.Тренинг «Психологический комфорт» | Педагоги, администрация | Психолог |
| 30.11.2022 | Среда | 1. Закрытие недели психологии | Все участники ОО | Психолог |

**Понедельник**

**1.     Радуга настроений.**

(На основе методики А.Н. Лутошкина.)

Цель: сравнительная оценка эмоциональной атмосферы в школе (в начале и в конце рабочего дня).

При входе в школу на дверях вывешивается плакат с разноцветными листами: синим, желтым, красным, зеленым, серым, черным и вывешивается плакат «С каким настроением ты идешь сегодня в школу?». Ставится два ящика («Для учеников» и «Для учителей), в которые всем входящим предлагается опустить квадрат, соответствующий текущему настроению. Для определения эмоционального состояния с помощью цвета испытуемым предъявляется шкала цветового диапазона настроений и объясняется принцип ее использования:

красный - восторженное

желтый - приятное

зеленый - спокойное, уравновешенное

голубой - грустное

черный - крайне неудовлетворенное

В конце трудового дня процедура повторяется.

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

**Синий**— означает полное спокойствие, умиротворенность. Олицетворяет узы, которыми человек связывает себя с окружающим миром; объединение, чувство общности. Как говорят, это цвет верности, он также олицетворяет глубину чувств. Он является предпосылкой умения сопереживать, символом эстетических переживаний и созерцательности.

Всякий, кто отдает предпочтение синему цвету, нуждается в спокойном и упорядоченном окружении, свободном от беспокойства, потрясений и ограничений, в котором события развиваются плавно и традиционно, в котором отношения с другими людьми безмятежны и свободны от разногласий. Человек чувствует потребность в доверии к другим людям, и другие могут ему доверять.

**Желтый**— производит впечатление легкости и радости. Выражает несдержанность, рефлективность, лучезарность, нематериальную радость. Освобождает от тяжести забот, проблем, ограничений. Символически соответствует теплу солнца, духу веселья. Это цвет надежды и ожидания большого счастья во всех его бесчисленных формах. Он всегда направлен в будущее, рвется вперед к новому, современному, развивающемуся.

Всякий, кто отдает ему предпочтение, имеет сильное желание уйти от существующих трудностей, найти выход, который принесет освобождение. Но ему свойственны и склонность к переменам ради перемен, нетерпеливый поиск альтернативных решений, непостоянство.

**Красный**— символизирует состояние «расходования энергии». Он выражает жизненную силу, нервную активность, означает всевозможные склонности и желание получать результаты и добиваться успеха, импульсивность, волю к победе, стремление ко всему тому что может способствовать насыщенности бытия.

**Черный**— это абсолютный предел, за которым жизнь прекращается. Он передает идею небытия, исчезновения.

Человек, который выбирает черный цвет, восстает против судьбы, склонен действовать опрометчиво и безрассудно.

**Зеленый**— выражает деятельную волю, упорство и целеустремленность, указывает на постоянство воззрений, самосознания и высокую оценку своего «Я».

Напряженность зеленого цвета действует подобно плотине, за которой накапливается, не получая разрядки, возбуждение от внешних раздражителей, при этом усиливается чувство гордости за себя, ощущение власти над событиями и возможности ими управлять. Это «зеленое» поведение выражается в скрупулезной точности при проверке и осмыслении фактов, точной памяти, ясности изложения, способности к критическому анализу, логической последовательности вплоть до абстрактного формализма.

Человек, предпочитающий этот цвет, хочет повысить свою уверенность в собственной ценности, цепляется за свой, им же созданный идеализированный образ либо ожидает, что другие будут выказывать ему уважение за те ценности, которыми он обладает, будь то богатство, физическое или культурное превосходство.

**Серый**— ни темный, ни светлый, абсолютно лишен каких-либо стимулирующих или психологических тенденций. Серый цвет — это пограничный район между противоборствующими сторонами, «ничейная» земля, «железный занавес», по каждую сторону от которого свои методы, подходы, взгляды, свой мир.

Человек, отдающий предпочтение этому цвету, хочет от всего отгородиться, остаться свободным от каких-либо обязательств, ни в чем не принимать участия, укрыться от внешних влияний и стимулов. Участие этого человека в любом деле осуществляется дистанционно — он словно стоит в стороне и наблюдает за своими действиями. Этот цвет явно содержит в себе элемент утаивания. В народе таких людей называют «серыми мышками».

**2.    «Психологический забор»:** «Полезные советы»

 Цель: способствовать умению учащихся выражать своё мнение.

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

**Вторник**

1.**«Психологический забор»:** «Ты нужен школе!?»

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

**2. Акция «Гирлянда добрых дел»,**где каждый из учащихся прикреплял сообщение о том, какое доброе дело он совершил. Эти записи велись на специальных разноцветных жетонах, заранее приготовленных психологом. В результате получалась самая настоящая гирлянда добрых дел. Эта акция способствовала сравнить свои добрые дела с делами других детей и оценить, насколько значимы его собственные достижения.

**Среда**

**1.    «Психологический забор»:** «Я хочу, чтобы в нашей школе…»

**2.     «Психологический портрет школы «Самые-самые…»**

В школе вывешивается объявление с номинации:

«Самые активные»

«Самые ответственные»

«Самые добрые»

«Самые внимательные»

«Самые известные»

В коридоре школы на стенах размещаются плакаты с названиями номинаций. Все желающие могут написать имена, фамилии своих одноклассников, друзей, учителей, всех тех кого они считают самыми-самыми…

Итоги подводятся на общешкольной линейке. Победителями в каждой номинации вручаются почетные грамоты «Самый…».

**Четверг**

1. **«Психологический забор»:** «Секреты здорового образа жизни».

**2. Игротека в начальной школе «Чувствоведы» (1-4 классы)**

1. Настрой. (вспомните какое настроение чаще всего у вас было за неделю?.. Все люди иногда бывают злыми, а иногда добрыми. Это наши враги и друзья - эмоции. Эмоции - это выражение нашего чувства к тому, что происходит вокруг нас…).

2. Группа делится на 2 команды

**1 конкурс** «Угадай эмоцию», (показывается эмоция на листочках, а каждая команда отгадывает)

Мы увидели, эмоции бывают положительными, приятными и отрицательными, не приятными

**2 конкурс** «Эмоция сказочных персонажей» (каждый участник вытягивает карточку с текстом и показывает указанную эмоцию своей команде, которая должна угадать ее):

Интересующийся и любопытный Буратино.

Грустный Пьеро.

Карабас-Барабас в гневе.

Мальвина, удивлённая неаккуратностью Буратино.

Обиженный кот Леопольд.

Золушка, чувствующая свою вину, когда на неё ругается мачеха.

Царевна Несмеяна, которая выражает всем своё презрение.

Радостный Винни-Пух, который любит ходить по утрам в гости и др.

**3 конкурс** «Покажи эмоцию» (выходит вся команда, первому участнику говорится на ухо эмоция, он должен ее показать следующему, ничего не говоря и т.д., последний участник должен отгадать ее).

**Пятница**

**1.     «Психологический забор»:** «Если б я был директором школы…»

**2. Психологическая игра с элементами тренинга «Эффективные способы разрешения конфликтов»**

(Для обучающихся 5-7 классов)

**Цель:** содействие в осознании обучающимися своего поведения в конфликте, формирование умения позитивно разрешать конфликты.

**Форма проведения:** тренинг с сюжетно-ролевыми задачами, проблемными вопросами.

**Процедура проведения**

**Упражнение для знакомства «Паутина»**

Инструкция: обучающиеся сидят на стульях, образуя круг. Педагог-психолог, держа в руках клубок шерсти, находит конец, зажимает его в руке и бросает клубок обучающемуся и называет свое имя. Обучающийся говорит свое имя и имя того, кому бросает клубок. Когда нить оказывается в руках у каждого, получается паутина, связывающая обучающихся друг с другом. Потом клубок отправляется в обратный путь.

**Упражнение «Что такое конфликт?»**

Педагог-психолог: «Что вы понимаете под словом «конфликт».

Возможный вариант ответа: «Конфликт – это ситуация, в которой двое или несколько человек не могут добиться согласия между собой. Например, двое изъявляют два разных желания, ни одно из которых не может быть реализовано.

**Конфликт может привести к ссоре, однако это происходит не всегда».**

**Мозговой штурм «В какие конфликты мы попадаем?»**

Педагог-психолог спрашивает у обучающихся, с кем у них бывают конфликты? Какие они могут привести примеры? Можно ли вступить в конфликт с самим собой?

Возможные ответы обучающихся: с родителями (из-за плохих оценок; по поводу распределения обязанностей по дому; из-за компьютера; из-за игрушек); с учителями (из-за того, что «жуем» на уроке; если мы что-то натворили; если мы не работаем на уроке или занимаемся посторонними делами); с сестрами или братьями (из-за компьютера; из-за игрушек); с друзьями/подружками (из-за ябедничества; если наши мнения не совпадают; из зависти или ревности). Упражнение ««Живые» буквы»

Педагог-психолог делит обучающихся на 2-3 группы (в зависимости о численности обучающихся) и выдает каждой группе карточки с короткими словами, состоящими из букв, которые можно изобразить совместными усилиями. Обучающиеся внутри группы тренируются изображать буквы, а затем «пишут живыми буквами» свои слова для остальных команд.

**Упражнение «Создание своей идеальной страны»**

Педагог-психолог предлагает обучающимся в тех же группах придумать и изобразить идеальную страну («утопию») с помощью ватмана и карандашей.

Обучающимся нужно прежде договориться о том, как будет выглядеть их вымышленная страна, и затем изобразить ее на бумаге. Есть ли, например, в их стране школы? магазины? Работают ли люди? Где? Затем каждая команда представляет свою страну.

Вопросы для обсуждения:

–трудно ли было добиться единства мнений? Почему?

–всегда ли было необходимо прийти к единому мнению?

–все ли остались довольны результатом?

**Упражнение «Горный дождь»**

Педагог-психолог предлагает всем обучающимся встать и повторять за ним движения:

в горах поднялся ветер (ведущий потирает ладони); начинает капать дождь (хлопки ладонями по груди); начинается настоящий ливень (хлопки по бедрам) а вот и град, настоящая буря (топот ногами); капли падают на землю (щелчок пальцами); тихий шелест ветра (потирание ладоней); солнце (руки вверх).

**Заключительное упражнение «Надувной шар»**

Педагог-психолог и обучающиеся молча стоят в кругу и передают шар или мяч друг другу, показывая, как он легок. Когда шар, побывав в руках у каждого, вдруг становится очень тяжелым, обучающиеся должны показать, как им тяжело и как им приходится напрягать мускулы и сгибаться под тяжестью шара. Так шар приобретает все новые качества: становится горячим, холодным, драгоценным или скользким.

**Рефлексия**

**Понедельник** 6.**.**

### **1.Фотокросс**

общее время прохождения всех этапов – не более часа; команда не должна покидать территории образовательной организации; каждую команду в ходе выполнения заданий фотокросса сопровождает педагогический работник; фотографировать разрешается все, что, на взгляд участников, соответствует тематике кросса, задания; в каждой команде должен быть выбран капитан из числа обучающихся, который будет отвечать за взаимодействие с организаторами фотокросса и координировать деятельность всей команды.

**Основной этап**

Обучающимся необходимо передвигаться по кабинетам (в маршрутных листах каждой команды указана информация о месте старта). Команды необходимо направлять таким образом, чтобы они находились на разных локациях, в разное время. В каждом кабинет, ответственный за организацию, выдает капитану задание:

**Задание № 1**

Фото делают в спортзале.

Тема фотографии: «Наши Олимпийские игры!»

Текст задания: «Сделайте интересные групповые фотографии на спортивную тематику. На фотографии должен быть запечатлен момент занятия спортом. Оригинальность и нестандартный подход приветствуется».

**Задание № 2**

Тема фотографии: «Время ловить улыбки!»

Текст задания: «Сделайте фотографию так, чтобы на ней был повод для улыбки».

**Задание № 3**

Тема фотографии: «Я – ты – мы!»

Текст задания: «При помощи фотографии надо показать друзей, или запечатлеть момент, который воплощает дружбу».

**Задание № 4**

Предполагаемая локация в библиотеке.

Тема фотографии: «Селфи с книгой»

Текст задания*:* «Сделайте креативное фото с интересной книгой, а может вам удастся изобразить героев или передать основную мысль произведения?»

На финише участники должны сдать свои работы (фотографии) в электронном виде. Вместе с кадрами участники сдают маршрутные листы с подписанными наименованиями файлов с фотографиями по каждому заданию.

**Подведение итогов**

Подведение итогов фотокросса проводит жюри из числа педагогических работников, принявших участие в организации и проведении мероприятия. При подведении итогов учитывается скорость выполнения, мастерство и оригинальность.

**Критерии оценок фотографий:**

1. соответствие снимка теме задания; 2) оригинальность идеи; 3) качество выполненных заданий (5 баллов)

Общая оценка за Фотокросс выставляется команде путем сложения оценок за все конкурсные снимки. При равном количестве баллов лучшее место присуждается участнику, пришедшему на финиш раньше.

После того, как победители будут объявлены и награждены, обучающимся предлагается завершить фотокросс флешмобом «Сделай свой выбор в пользу разнообразной и насыщенной жизни!» (Групповое фото с шарами и иным реквизитом).

**2. Общешкольная акция «Всем по комплименту!»**: при входе в школу, дети и взрослые говорят друг другу комплиметы.

## Информационно-тренинговое занятие «Перспектива»

(Для обучающихся 8-10 классов)

**Цели:** развитие позитивной Я-концепции у подростков; формирование активной позиции подростка, интереса к себе и своим ресурсам; формирование ощущения ценности собственной личности, осознание своих возможностей в построении временной перспективы жизни.

**Информационная часть**

Спросите участников тренинга, что они понимают под словом «перспектива». Если они не знают значения слова, предложите два выражения и попросите объяснить, в каком значении употреблено слово «перспектива»:

«Картина отличалась хорошей перспективой: глядя на картину, можно было почувствовать устремленность художника вдаль». «Этот спортсмен имеет хорошие перспективы в будущем чемпионате».

Перспектива – это все те стремления, желания и цели, которые продвигают человека по жизни. Наша жизненная перспектива состоит из множества маленьких целей, причем основное отличие цели от мечтаний – это понимание того, каким путем мы можем добиться их достижения. Перспектива может быть сильной и делать самого человека сильным, и слабой – не располагать человека к достижениям. Как и в картинах, у человека перспектива может быть короткой (на 2–3 месяца, а то и недели) и продленной – вперед на несколько лет.

Одним из самых сильных источников мотивации становится образ своего будущего или перспектива своей жизни. Ради ближайшего, близкого и даже отдаленного будущего человек может совершать невероятные вещи – отказываться от чего-то в данный момент, выполнять мало приятную работу, предпринимать значительные волевые усилия и иное. Образ желаемого будущего дает человеку силы двигаться вперед даже тогда, когда силы на исходе.

**Тренинговая часть**

**Упражнение «Волшебное зеркало».** Цель – актуализация жизненных целей.

Ведущий (педагог-психолог) предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в свое будущее с помощью «волшебного зеркала», в котором они смогут увидеть себя в какой-либо социальной роли. «Зеркало» передают по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел».

По окончании упражнения обучающиеся делятся впечатлениями, насколько трудно было представить себя взрослыми в какой-либо социальной роли.

**Упражнение «Мои цели»**

Обучающимся предлагается в течение 2-х минут написать на листочках цели, которые необходимы для достижения той социальной роли, которую они увидели в «волшебном зеркале» (в предыдущем упражнении). Есть важное условие: цель должна быть сформулирована в позитивных терминах, конкретна и достижение ее зависит в большей степени от вас.

После выполнения задания обучающимся предлагается выбрать 3 наиболее главные цели и написать возможные способы их достижения.

**Упражнение «События моей жизни»** *Инструкция участникам:*

1. Представьте себе всю свою жизнь: и прошлое, и настоящее, и возможное, ожидаемое будущее. Попробуйте найти пять-семь самых важных событий своей жизни. Это могут быть любые перемены:

* в природе и обществе; в ваших мыслях и чувствах; в семейной; учебной; деловой; личной жизни.

2. Обязательно учитывайте не только прошлые события, но и те, которые могут произойти в будущем.

Итак, выпишите на отдельном листе бумаги несколько возможных событий.

1. Теперь по каждому событию попробуйте ответить на некоторые вопросы, относящиеся к этим событиям (на вопросы, которые, по вашему мнению, не имеют ответа, можете не отвечать):

Кто больше других помогал (помогает или поможет) нам в этом? Кто больше других мешал (мешает или помешает)? Кого вы этим сильнее всего порадовали (радуете или порадуете)?

Кого вы этим сильнее всего огорчили (огорчаете или огорчите)?

1. Подсчитайте, как часто в своих ответах вы упоминали имя того или иного человека? Это могут быть: родственники; друзья; соседи; коллеги по учебе и работе; герои художественных произведений; исторические личности; представители предшествующих и последующих поколений.

**Упражнение «Преграды и канавы»**

*Инструкция участникам:*Нам нужен доброволец, который готов прямо сейчас сформулировать вариант своей какой-либо цели, включенной в перспективу. Цель может быть вымышленной, но приближенной к реальной жизни.

Например:

* поступление в конкретный техникум;
* окончание конкретного учебного заведения и получение специальности;
* трудоустройство на конкретное место работы;
* конкретное профессиональное достижение, включая построение карьеры и получение наград, премий и прочего.

Доброволец садится напротив остальной части группы.

Задание для всех. Сейчас каждый должен будет определить (или придумать) для него некоторые трудности на пути к достижению цели. Обратите внимание на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или от каких-то обстоятельств, так и внутренними, заключенными в самом человеке. Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать и о том, как преодолеть их.

После этого по очереди каждый будет называть по одной трудностипрепятствию, а наш главный герой должен будет сказать, как (каким способом) можно было бы эту трудность преодолеть. Участник, назвавший данную трудность, также должен будет сказать, как можно было бы ее преодолеть. А я, как ведущий, буду записывать все называемые здесь трудности.

В ходе данного упражнения могут возникать интересные дискуссии, у участников часто появляется желание поделиться своим жизненным опытом и иное. Педагогу-психологу следует поощрить такой обмен опытом, но одновременно необходимо следить и за тем, чтобы игра проходила динамично и не «увязала» в несущественных деталях.

Если отдельные участники затрудняются обнаружить препятствие на пути к цели у «героя», то следует просто предложить им подумать еще и двигаться дальше по кругу.

Можно устроить несколько повторных раундов, если в процессе упражнения будут появляться еще желающие «испытать себя». При этом обязательным условием ставится изменение цели, которая будет анализироваться группой.

**Обсуждение результатов.** После выяснения (и записи) списка возможных трудностей на пути к конкретной профессиональной цели, можно предложить обучающимся выявить самое большое и опасное препятствие из списка и сделать акцент на возможных путях ее преодоления.

**Подведение итогов.**Проделанная нами сегодня работа в первую очередь направлена на то, чтобы привлечь ваше внимание к проблеме планирования своей жизни, как можно теснее связать настоящее с будущим. Большинство успешных людей говорят о том, что они имеют свою «путеводную звезду», то есть устремления, которые ведут их по жизни. Но эти устремления формируются самим человеком и зависят от умения строить свою перспективу, быть честным с самим собой, но и не бояться желать того, что пока недоступно. В подростковом и юношеском возрасте вы приобретаете первый опыт решения этой задачи. Ответственность и самостоятельность превращают виденье будущего в перспективы – реальные ресурсы и способности человека.

**Вторник**

**1.Тренинг для педагогов «Я глазами других».**

**Цель** - сплочение коллектива, развитие доверительных отношений.

**Приветствие.** Поздороваемся как персонажи сказок.

**Упражнение «Продолжи искренне»**. Все сидят в кругу. Каждый вытягивает карточку с незаконченным предложением. которое он должен искренне продолжить.

-Я могу быть...-Я очень хорошо умею...-Я лучше всех...-Я благодарю...-Я все могу и даже...-Мне нравится...-Самый лучший...

**Упражнение «Я глазами других».** Каждый выходит и садится на выбранный им стул (один стул «золотой», человеку, который на него сел надо говорить только положительные слова, другой стул - «черный», говорят о недостатках человека)

**Упражнение «Ярмарка достоинства»**. Каждый выходит перед аудиторией и в течении 1 минуты говорит о достоинствах своего характера.

**Социометрическое исследование по методике Дж.Морено.**

**Рефлексия.** Что понравилось? Что было полезным? Чему научились? Покажите жестом свое впечатление от тренинга. Прощание «Башня рук».

**Среда**

1. **Закрытие декады психологии.**