

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

к письму Министерства образования и науки Алтайского края
от «26» марта 2026 № 23-06/37/652

Методические рекомендации по проведению весенней Недели психологии в образовательных организациях Алтайского края

В рамках Недели могут быть реализованы различные формы работы с участниками образовательных отношений, в том числе, представленные в таблице.

Для проведения мероприятий рекомендуется использовать методические материалы, размещенные на сайте Алтайского краевого центра ППС-помощи в [Навигаторе психолога по формированию психологически безопасного образовательного пространства](#), [Навигаторе психолога по профилактике антивиталяного поведения](#), а также в методических рекомендациях Московского государственного психолого-педагогического университета [«Неделя психологии Неделя психологии в образовательных организациях субъектов Российской Федерации»](#).

I. Мероприятия, направленные на формирование эмоциональной регуляции

Тренинговое занятие - специально организованная форма интерактивного обучения, направленная на развитие знаний, умений, навыков и социальных установок, позволяющая рассмотреть возможные сценарии решения каких-либо задач		Психологическое упражнение - это процесс, который помогает развивать и закреплять нужные навыки, превращая какое-либо действие в привычку, повышает уровень осознанности и учит управлять эмоциями	
<i>Рекомендуемые методические материалы</i>	<i>Категория участников</i>	<i>Рекомендуемые методические материалы</i>	<i>Категория участников</i>
Тренинг на развитие самоконтроля «Хозяин своего настроения»	 учащиеся 1-4 класс	Каталог упражнений на тренировку эмоциональной регуляции	 учащиеся 7–10 лет
Занятие «Учимся владеть собой»	 учащиеся 5-6 класс	Каталог упражнений по формированию эмоциональной саморегуляции	 учащиеся 10 – 14 лет
Занятие «Способы саморегуляции в стрессовых ситуациях»	 учащиеся 8-9 класс	Каталог упражнений на тренировку эмоциональной саморегуляции	 учащиеся 15 – 17 (18) лет
Тренинговое занятие с подростками «Что делать с эмоциями?»	 учащиеся 7- 11 класс	Каталог упражнений по формированию позитивного мышления	 учащиеся 11 – 14 лет







Профилактическое мероприятие для родителей (тематическое родительское собрание) — это специально организованная форма работы, направленная на предупреждение возможных проблем в воспитании детей и развитии детско-родительских отношений через повышение компетентности родителей и формирование у них необходимых знаний и навыков.

<i>Рекомендуемые методические материалы</i>		<i>Категория участников</i>	<i>Рекомендуемые методические материалы</i>		<i>Категория участников</i>
Родительское собрание «Побеждаем тревогу и тревожность»		родители учащихся 3 класс	Тренинг «Волшебная паутина настроения»		родители учащихся
Сценарий родительского собрания «Ресурсы семьи при подготовке к ГИА»		родители учащихся 9-11 класс	Тренинг для родителей «Цветное настроение»		родители учащихся
<i>Другие формы мероприятий</i>					
Практикум «Эмоциональная устойчивость педагога»		педагоги	Игры и упражнения по преодолению страхов у младших школьников		учащиеся 1-4 классов
Тренинг по профилактике эмоционального выгорания «Цепь»		педагоги	Упражнения по преодолению страхов у подростков и старшеклассников		учащиеся 5-11 классов
<p>Сторителлинг - От английского storytelling – «рассказывание историй».</p> <p>Сторителлинг отличается от простого рассказа – он имеет определенную цель: призвать слушателя к действию. Имеет определенную структуру: главный герой, который сталкивается с конфликтом (внутренним, внешним, социальным, моральным), предпринимает определенные шаги и приходит к развязке (результату). Сторителлинг можно создавать в форме текста и / или визуального ряда (комиксы, картинки)</p>			<p>Психогимнастика - специально разработанные упражнения (мимические и пантомимические этюды, игры), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (выражение базовых эмоций, качеств характера, коррекция настроения и черт характера, психомышечная тренировка). Подразумевают использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации.</p>		
<i>Рекомендуемые методические материалы</i>		<i>Категория участников</i>	<i>Рекомендуемые методические материалы</i>		<i>Категория участников</i>
Ляпунова Н.Н. Разрешение конфликтных ситуаций младших школьников приемом		4-6 классы	Чистякова М. И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова. —2-е изд.- М.: Просвещение:		Дошкольный, младший школьный возраст

«Сторителлинг по картинкам»			ВЛАДОС, 1995 - 160 с.		
<p>Сеанс эмоциональной разгрузки - специально организованная процедура, направленная на освобождение от накопившихся негативных эмоций и психического напряжения, выработку антистрессовых навыков. Может включать в себя техники релаксации, телесно-ориентированные практики, визуализацию, арт-терапевтические техники.</p>			<p>Акция - относится к технологии непрямого воздействия, при котором участники участвуют добровольно. Представляет собой создаваемую на определенное время «игровую» среду в коллективе, имеющую собственное содержание, правила и намеченный результат. Способствует привлечению внимания к существующей проблеме, укреплению межличностных отношений, формированию новых смыслов и ценностей.</p>		

II. Мероприятия, направленные на обеспечение безопасной образовательной среды

<p>Психологический тренинг – это совокупность групповых методов формирования умений и навыков самопознания, общения и взаимопонимания людей в группе</p>					
<p>Тренинг толерантности - форма групповой работы, демонстрирующая успешную модель поведения (установки, умения, стратегии) с последующим ее освоением участниками, основанную на принципах уважения к различиям и конструктивного взаимодействия с окружающими.</p>			<p>Тренинг ассертивности - форма групповой работы, демонстрирующая успешную модель поведения (установки, умения, стратегии) с последующим ее освоением участниками, основанную на способности уверенно отстаивать свои права и интересы, при этом уважая права и интересы других людей</p>		
<i>Рекомендуемые методические материалы</i>		<i>Категория участников</i>	<i>Рекомендуемые методические материалы</i>		<i>Категория участников</i>
Классный час «Дерево толерантности»		учащиеся 1-4 класс	Тренинг уверенного (ассертивного) поведения		учащиеся 9-11 классы, СПО
Тренинг развития толерантного общения «Взгляни по-другому»		учащиеся 5-8 классы	Тренинг «Умей сказать нет!»		учащиеся 7-8 класс
Тренинг развития толерантности		учащиеся 9-11 классы, СПО	Занятие «Техника вежливого отказа»		учащиеся начальной школы
Семинар-практикум «Педагог и толерантность»		для педагогов начальной школы	Семинар «Формирования навыка ассертивности в педагогической среде»		педагоги

Практикум «Педагог и толерантность»		для педагогов среднего звена	Семинар-практикум «Три «П»: Принимает. Понимаем. Помогаем»		педагоги		
<p>Кейс - метод (метод конкретных ситуаций) - это один из методов решения сложных проблем, которые не имеют чёткой структуры. Для него характерно наличие актуальной проблемы или ситуации, действующих лиц, драматической составляющей и необходимости совершать выбор. Суть метода заключается в том, что участникам предлагается проанализировать конкретную проблему, найти и обосновать её решение</p>		<p>Квест-технология - это интегрированная образовательная технология, представляющая собой организованную поисковую деятельность с приключенческим сюжетом. В обязательном порядке включает в себя: постановку проблемы, разработку сюжетной линии, создание системы заданий и подсказок, организацию маршрута, оценку результатов и рефлексию.</p>					
<i>Рекомендуемые методические материалы</i>		<i>Категория участников</i>		<i>Рекомендуемые методические материалы</i>		<i>Категория участников</i>	
Занятие с использованием кейсов «Здоровая коммуникация без конфликтов и буллинга»		учащиеся 7-11 классы, СПО		Профилактическая игра-квест «Операция «Антитеррор»		учащиеся 8-11 классы, СПО	
Набор кейсов для педагогов по выявлению и пресечению случаев насилия в образовательной организации		педагоги		Занятие - квест «Искусство договариваться»		учащиеся 5-8 класс	
<p>Ролевая игра – интерактивный метод, при котором участники действуют в рамках выбранных ролей, руководствуясь характером своей роли и внутренней логикой среды действия. Ее основные черты: свобода импровизации в рамках заданных правил, моделирование социальных ситуаций и эмоциональное погружение в роль, формирование поведенческих моделей</p>		<p>Кинофорум – инструмент воспитания и образования. Представляет собой осмысленный просмотр кинопродукции с последующим ее обсуждением. Направлен на развитие критического мышления, духовно-нравственного и эстетического воспитания обучающихся, популяризацию наследия отечественного и мирового кинематографа.</p>					

III. Мероприятия, направленные на формирование навыков общения

<p>Коммуникативный тренинг - это специально организованный процесс развития навыков межличностного общения и взаимодействия. Помогает участникам не только освоить новые навыки общения, но и</p>	<p>Психологическая игра - специально созданная игровая реальность, направленная на решение психологических задач. Характеризуется высокой степенью спонтанности и свободы в рамках четко</p>
--	---

пересмотреть существующие коммуникативные стереотипы, преодолеть барьеры в общении и развить личностный потенциал.		заданных правил. Позволяет достигать глубоких личностных изменений через активное проживание опыта.	
<i>Рекомендуемые методические материалы</i>		<i>Категория участников</i>	
Тренинговое занятие для младших школьников «Дружба в классе нужна»		учащиеся 1-4 классы	Большие психологические игры («Необитаемый остров», «Жители города N», «Голубоглазые и кареглазые», «80 дней вокруг света»)
Занятие коммуникативного тренинга по преодолению трудностей в общении		учащиеся 9-11 класс	Каталог игр и упражнений для формирования навыков конструктивного реагирования в конфликте
Тренинг «Учимся понимать друг друга»		7-11 класс	Каталог игр и упражнений для формирования навыков конструктивного реагирования в конфликте
Тренинг коммуникативной компетентности «Счастье - это когда тебя понимают»		педагоги	Игры на общение и командообразование
«Капустник» - это самодеятельное развлекательное представление юмористического характера на темы жизни образовательной организации. Строится на шутках, пародиях и сатирических номерах.		Практикум – это форма обучения, направленная на практическое применение теоретических знаний через выполнение специальных заданий и упражнений. Позволяет применить теоретические знания на практике и развить практические навыки.	
Родительская гостиная - форма взаимодействия участников образовательного процесса, представляющая собой модель сотрудничества «родитель – ребенок – педагог»		Родительская гостиная «Ресурсный родитель: как сохранить психологическое здоровье в современной реальности»	
			родители учащихся

IV. Мероприятия, направленные на создание благоприятного психологического климата в коллективе

<p>«Веревочный курс» - активный тренинг командообразования, направленный на развитие командного духа, доверия и ответственности через выполнение совместных упражнений. Представляет собой систематизированный комплекс заданий, выполняемых в команде. Позволяет раскрыть свой потенциал через преодоление физических и психологических барьеров.</p>		<p>Игры-путешествия - особая форма развивающего взаимодействия, построенная на основе игровой деятельности и направленная на личностный рост участников через погружение в специально организованную образовательную среду.</p>					
<p><i>Рекомендуемые методические материалы</i></p>		<p><i>Категория участников</i></p>		<p><i>Рекомендуемые методические материалы</i></p>		<p><i>Категория участников</i></p>	
<p>Тренинг «Связанные одной целью» (веревочный курс)</p>		<p>учащиеся 1- 11 класс</p>		<p>Большая психологическая игра «Путешествие в Мухоморье»</p>		<p>учащиеся 1-4 класс</p>	
<p>Игровой тренинг «Верёвочный курс для детей дошкольного возраста»</p>		<p>дети дошкольного возраста</p>		<p>Большая психологическая игра для пятиклассников «Звездные планеты»</p>		<p>учащиеся 5 классы</p>	
<p><i>Другие формы мероприятий</i></p>							
<p>Тренинговое занятие на групповое сплочение учащихся</p>		<p>учащиеся 3-7 класс</p>		<p>Классный час «Я и Мой класс»</p>		<p>учащиеся 1-4 класс</p>	
<p>Тренинг на сплочение «Цветок дружбы»</p>		<p>учащиеся 5-8 класс</p>		<p>Тренинг на сплоченность «Ты и я, и мы»</p>		<p>учащиеся 9-11 класс</p>	
<p>Деловая игра - это метод группового обучения, представляющий собой имитационное моделирование профессиональных ситуаций в условиях максимально приближенных к реальным проблемным ситуациям. Характеризуется строгой регламентацией процесса, формализованными правилами, четкими критериями оценки, достижением конкретных целей.</p>				<p>Челлендж (от англ. challenge — «вызов», «испытание») - особый формат активности, представляющий собой призыв к выполнению определённого задания с последующим приглашением других участников повторить его. Тот, кто запускает челлендж, предлагает задание, результат которого снимается на видео/фото и выкладывается в социальную сеть. Участие в челленджах должно быть осознанным и приносить удовольствие.</p>			

V. Мероприятия, направленные на создание психологической безопасности в социальном взаимодействии

Коллективное творческое дело (КТД) - социальная деятельность обучающихся, направленная на создание нового продукта (творческого продукта). При этом не важно, если этот или похожий продукт уже был когда-либо создан, главное, чтобы группа обучающихся создавала его впервые.		Дискуссия - обсуждения спорного вопроса или проблемы, представляющий собой разновидность спора, направленного на достижение истины с использованием корректных методов аргументации. Предполагает уважительное отношение к мнению оппонентов и стремление к конструктивному решению проблемы.					
<i>Рекомендуемые методические материалы</i>		<i>Категория участников</i>		<i>Рекомендуемые методические материалы</i>		<i>Категория участников</i>	
Методика проведения КТД		1-11 класс, учащиеся СПО		Методика применения дискуссии как одной из информационно-коммуникационных технологий обучения и воспитания		все участники образовательных отношений	
<i>Другие формы мероприятий</i>							
Класный час «Давайте жить дружно»		учащиеся 4-6 класс		Родительское собрание «Буллинг: контроль над ситуацией»		родители 8 класс	
Психологическое занятие «Драка- это не решение»		учащиеся 5- 6 классы		Лекция «Как защитить своих детей при буллинге»		родители 1-11 класс, СПО	
Тренинговое занятие для подростков «Мы все разные – и это здорово!»		учащиеся 7-9 классы		Родительское собрание «Значение дружбы в жизни вашего ребенка»		родители 5 класс	
Фестиваль – мероприятие, направленное на демонстрацию лучших практик в образовании, развитие профессионального сообщества и обмен опытом между педагогами. Основные черты – это интерактивность, практическая направленность, демонстрационный формат.				Конференция - площадка для обмена опытом и обсуждения актуальных проблем образования, знакомство с новыми педагогическими теориями, апробация практических идей.			

Психологические акции

Психологические акции выполняют несколько задач:
 - привлечение внимания к существующей проблеме;

- изучение отношения участников образовательных отношений к существующей проблеме;
- содействие развитию смыслов, позиций, выбора.

Акции относятся к технологиям непрямого воздействия, при котором участники участвуют добровольно. Участники сами решают и определяют меру собственной включенности.

Акции создают в образовательной организации определенный настрой доброжелательности, спокойствия, интереса, легкости; в пространстве доминирует эмоциональное состояние: удивления, радости; учреждение становится пространством общностей, объединенным чувством соучастия и сопереживания, а находящиеся в ней люди-близкими и интересными собеседниками.

Акция «Прощай, напряжение»

Цель: Снять психоэмоциональное напряжение.

Для проведения акции заранее необходимо приготовить раскраски (мандалы, психологические мотиваторы) большого размера (например, 1х1 м) и закрепить их на стенах в рекреациях, учебных кабинетах.

Во время перемен в течение всего дня можно предлагать обучающимся и педагогам участвовать в их раскрашивании (при этом эти раскраски могут служить украшением стен).

Данная акция позволяет снижать эмоциональное напряжение, повышает настроение, создает пространство для общения между учащимися разных возрастов.

Примеры раскрасок:



Акция «Радостный полет»

Цель: оптимизировать эмоциональное состояние.

Для проведения данной акции вам потребуется лист бумаги на каждого участника акции, карандаши, фломастеры.

Для проведения данной акции вполне будет достаточно перемены продолжительностью в 15 минут. Для проведения акции с младшими школьниками желательно пригласить учащихся старшекласников или волонтеров, для помощи младшим.

Идея акции заключается в изготовлении из бумаги с помощью техники оригами бумажного самолета, на котором его автор может написать пожелание, нарисовать изображение, поздравление. После того, как самолеты будут изготовлены, можно предложить обменяться ими. Сделать это, можно расставив ребят в два ряда напротив друг друга на расстоянии 7-10 метров. Ребята одновременно запускают самолеты. Ребята стоят и наблюдают за их полетом. Каждый ребенок является Запускающим и Получателем одновременно. Ведущий провозглашает главное правило: самолет опускается около Получателя, наверное, неслучайно. Обратите внимание на то, что послание (пожелание) адресовано именно Вам.

Данная акция не оставляет равнодушным никого, ребята с интересом включаются в создание «радостных самолетов», помогают друг другу, если кому-то требуется помощь. Сама атмосфера становится радостной и задорной. После обмена самолетами важно обсудить, те пожелания, которые «прилетели» участникам.

Акция «Аптечка для души»

Цель: создание положительного эмоционального настроения.

Заранее, до проведения Акции, обучающиеся на отдельных листочках пишут позитивные пожелания («Витамины хорошего настроения») и сдают организатору Акции.

В день Акции в холле вывешивается плакат с изображением доктора Айболита с кармашком и вывеской «Аптечка для души». Организатор Акции раздает всем желающим Витамины хорошего настроения (пожелания).

В детском саду «Аптечки для души» могут создаваться в каждой группе, а родители получают «Витамины» с рисунком или пожеланием своего ребенка.

Акция «Создаем «портрет» класса»

Цель: исследовать эмоциональное состояние группы.

Данную акцию можно использовать как часть занятия, так и как самостоятельное мероприятие.

Вариант 1 (коллаж)

В течение 30 минут на листе ватмана обучающиеся (педагоги) создают коллаж на тему «Наш класс, какой он?» («Наша группа, какая она?»; «Наш педагогический коллектив, какой он?»). Обязательным условием является участие каждого члена группы в создании общего портрета.

Ровно через 30 минут все участники садятся в круг, лист ватмана с готовым коллажем кладется на пол в центр круга, и происходит обсуждения «портрета».

Примерные вопросы для обсуждения:

- разглядывая любой портрет, всегда формируется собственное к нему отношение (нравится- не нравится, добрый – злой, теплый – холодный и т.д.). Глядя на коллаж класса (группы, пед.коллектива), какое настроение здесь присутствует?
- в чем уникальность группы? Как вы это увидели?
- всем ли членам коллектива здесь одинаково комфортно? Почему?
- что удивило? заставило задуматься?

Из всех портретов классов, в том числе и педагогического коллектива, вывешиваются в общем коридоре и создается Галерея «классных портретов» школы / детского сада / ПОО.

Вариант 2 (Я и МЫ)

Заранее на ватмане необходимо написать слово «Мы» (крупно, на 1/3 листа)

Участникам предлагается на небольшом листе (формат А 6, или стикер) написать слово «Я». Эту букву можно написать по-разному, используя разный цвет, разный стиль. Важно, чтобы цвет, форма, величина и стиль отражали индивидуальное внутреннее состояние.

По мере того, как карточка со словом «Я» будет готова, каждый обучающийся прикрепляет ее к общему «МЫ».

Примерные вопросы для обсуждения:

- разглядывая любой портрет, всегда формируется собственное к нему отношение (нравится- не нравится, добрый – злой, теплый – холодный и т.д.). Глядя на коллаж класса (группы, педагогического коллектива), какое настроение здесь присутствует?

- в чем уникальность группы? Как вы это увидели?

- всем ли членам коллектива здесь одинаково комфортно? Почему?

- что удивило? заставило задуматься?

«Психологический забор»

Цель акции - создание условий для выражения эмоций, повышение общего позитивного тонаса всех участников учебного процесса.

На полосках бумаги (плашки «забора») обучающиеся, родители и педагоги выражают свои эмоции, пожелания и предложения относительно проведенной Недели психологии, а также высказывают «свежие» идеи для внесения добрых изменений в повседневную жизнь нашей образовательной организации.

Над забором можно повесить объявление-обращение

«Дорогие ребята, педагоги, родители!

Наша весенняя Неделя психологии завершается.

Будем признательны, если вы напишите на заборе свои отзывы, пожелания и предложения относительно проведенной Недели психологии.

Возможно, у вас появились «свежие» идеи для внесения добрых изменений в повседневную жизнь нашей образовательной организации. Также напишите про это на нашем заборе».