



Что такое "Неделя психологии"?

Памятка для учащихся, родителей и педагогов

Неделя психологии – что это?

Ежегодное событие

Специальная неделя, полностью посвящённая психологии и психическому здоровью. Это время, когда вся образовательная среда фокусируется на важности психологической грамотности и эмоционального благополучия.

Главная цель

Повысить осведомлённость всех участников образовательного процесса о важности психологической поддержки, методах самопомощи и создании здоровой психологической атмосферы в школе.

Мировая практика

В России и по всему миру в этот период проходят специализированные лекции, интерактивные тренинги, творческие мастер-классы и просветительские акции для всех возрастных групп.



Почему Неделя психологии важна для учащихся?

Эмоциональное развитие

Помогает учащимся лучше понимать свои эмоции, различать их оттенки и находить здоровые способы их выражения. Это особенно важно в период взросления, когда эмоциональные переживания могут быть очень интенсивными.

- Развитие эмоциональной грамотности
- Умение распознавать чувства других
- Навыки здорового выражения эмоций

Практические навыки

Учит конкретным техникам саморегуляции, которые можно применять в стрессовых ситуациях — от контрольных работ до конфликтов со сверстниками. Также развивает коммуникативные навыки для построения здоровых отношений.

- Техники управления стрессом
- Эффективное общение
- Решение конфликтных ситуаций

Развитие эмоционального интеллекта и уверенности в себе — ключевые результаты участия в Неделе психологии





Роль родителей и педагогов

Родители – основа поддержки

Создание безопасной и понимающей атмосферы дома является фундаментом психологического благополучия ребёнка. Родители учатся активно слушать, поддерживать без осуждения и помогать детям развивать навыки самопомощи.

- Эмоциональная поддержка и принятие
- Создание открытой атмосферы для диалога
- Совместное изучение техник релаксации
- Помощь в развитии самооценки

Педагоги – проводники знаний

Учителя применяют психологические знания для создания благоприятной учебной среды, улучшения дисциплины и мотивации учащихся. Они становятся не только источником знаний, но и эмоциональными наставниками.

- Интеграция психологических техник в обучение
- Создание позитивного климата в классе
- Раннее выявление трудностей учащихся
- Профилактика буллинга и конфликтов

Совместная работа родителей и педагогов создаёт синергию, которая помогает детям максимально раскрыть свой потенциал и сохранить психическое здоровье на всех этапах развития.



Как участвовать и что делать?

01

Активное участие

Посещайте тематические мероприятия, вебинары и лекции. Участвуйте в групповых дискуссиях и творческих проектах, посвящённых психологическому здоровью.

02

Практики самопомощи

Внедряйте ежедневные практики: медитации осознанности, дыхательные упражнения, ведение дневника эмоций, поддержание здорового режима сна и питания.

03

Открытые обсуждения

Иницилируйте разговоры о психологических темах дома и в школе. Делитесь опытом, обсуждайте чувства без стеснения, создавайте атмосферу взаимного понимания.

04

Использование ресурсов

Активно изучайте специализированные материалы, книги, приложения для ментального здоровья. Создавайте библиотеку полезных ресурсов для всей семьи или класса.

 **Совет:** Начните с малого — даже 5 минут медитации в день или еженедельные семейные разговоры о чувствах могут принести значительную пользу!



Заключение

Неделя психологии — это уникальная возможность позаботиться о себе и близких, научиться лучше понимать и поддерживать друг друга!

Здоровье

Укрепление психического благополучия всех участников образовательного процесса

Развитие

Формирование эмоционального интеллекта и жизненно важных навыков

Успех

Создание условий для достижения потенциала каждого ребёнка и взрослого

Вместе мы создаём пространство, где каждый чувствует себя понятым, поддержанным и готовым к новым достижениям! Неделя психологии — это не просто событие в календаре, а философия заботы о ментальном здоровье, которая должна сопровождать нас круглый год.