

Неделя психологии

В СУНЦ КНИТУ-КАИ с 17 по 24 апреля прошла неделя психологии. В начале тематической недели были оформлены информационные стенды с полезной информацией для педагогов, учеников и родителей.

Для педагогов был проведен тренинг «Профилактика эмоционального выгорания, способы саморегуляции состояния». На нем педагоги познакомились с таким состоянием, как профессиональное эмоциональное выгорание, узнали о способах его профилактики, выполнили упражнения направленные на регуляцию актуального состояния и отправились на поиски скрытых ресурсов с помощью метафорических карт.

Для обучающихся 11х классов был проведен классный час «Способы борьбы со стрессом». Старшеклассники в форме дискуссии обсудили с педагогом-психологом, что такое стресс, как его победить и что делать, что не находиться в состоянии хронического стресса в преддверии экзаменов. Все вместе выполнили медитацию поиска безопасного, спокойного места, и выполнили упражнения, позволяющие побороть стресс в пиковые моменты.

Для учеников 6-7х классов был проведен урок Здорового образа жизни. Вместе были обсуждены вопросы здорового питания и физической активности, как основы здоровья в целом. В завершении была проведена 5-тиминутная зарядка.

В интернате было проведено два мероприятия для 5-9х классов и для 9-11х классов. С младшими классами обсуждались вопросы сохранения здоровья физического и психического. На что важно обращать внимание при составлении графика обучения, самоподготовки, почему важно следить за здоровым питанием и за организацией рабочего места. Со старшеклассниками прошла беседа в форме дискуссии о том, что такое стресс, всегда ли стресс вреден, как следить за своим эмоциональным состоянием.

Для 10 класса было проведено занятие в рамках профориентации, где ученики познакомились с системой высшего образования в РФ, получили инструменты для правильного и осознанного выбора профессии и ВУЗа, поговорили о моде и престиже профессий и о современных тенденциях и перспективах развития выбранных профессиональных отраслей, познакомились с системой выбора профессии «Хочу-Могу-Надо».

Для родителей был проведен лекторий «Как помочь ребенку в выборе профессии. Что важно знать родителям о профессиональном определении подростков». На лектории были рассмотрены актуальные вопросы родителей, а так же подробно разобраны темы, которые необходимо изучить самим и в дальнейшем обсудить с детьми, а именно: Что такое рынок труда; общероссийский классификатор профессий, классификация профессий по Е.А. Климову; интересы и склонности подростка; мода и престиж профессий; ожидания от профессии и реальность, которую предлагает рынок труда; Soft-skills.