

Калугина Анастасия Сергеевна,

педагог-психолог

МАОУ СОШ №26 г. Волчанск

Опыт организации «Недели психологического здоровья»

Начало «Недели психологического здоровья» приурочено ко Всемирному дню психического здоровья, который отмечается — 10 октября.

Расскажу об этом празднике поподробнее.

Всемирный день психического здоровья отмечается с 1992 года по инициативе Всемирной федерации психического здоровья (World Federation for Mental Health). В России День психического здоровья проводится с 2002 года, по настоянию академика РАМН Татьяны Дмитриевой. В этот день проходят различные мероприятия: День открытых дверей психиатрических учреждений, конференции, пресс-конференции.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. Оно определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свои способности и собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, и вносить вклад в жизнь своего сообщества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия каждого человека и эффективного функционирования всего сообщества.

Целью Всемирного дня психического здоровья является сокращение и профилактика распространённых депрессивных расстройств, болезни Альцгеймера, эпилепсии, наркотической зависимости, умственной отсталости.

Цель проведения «Недели психологического здоровья» в МАОУ СОШ №26: актуализация психологических знаний; знакомство с педагогом-психологом; привлечение интереса ребят к психологии.

План недели:

10.10.2022 (понедельник) — Задание каждому классу: создание уголка настроения в своем кабинете. Необходимо каждый день отмечать настроение каждого обучающегося.

11.10.2022 (вторник) — Начало работы психологической почты на базе старшей школы (5-11 классы), почты «Письмо взрослому» на базе начальной школы (1-4 классы). Проведение занятия-тренинга для педагогов начальной школы «Принятие детей со статусом ОВЗ»

12.10.2022 (среда) — День антистресс. На переменах ребятам предложены раскраски-антистресс с мотивирующими фразами. 10 класс гуманитарный профиль (те ребята, которые обучается по курсу «Основы психологии») организует для ребят 5-8 классов игры на перемене, для поднятия настроения.

13.10.2022 (четверг) — В вечернее время организована открытая консультация для родителей по вопросам обучения и воспитания детей. Подведение итогов работы уголков и работы почты

14.10.2022 (пятница) — Награждение на линейке: номинация «Самый креативный уголок настроения», «Самый улыбчивый класс», благодарности за помощь в организации «Недели психологического здоровья»

Как же это всё выглядело? (фото)



Психологическая почта



Почта «Письмо взрослому»





Уголки настроения. Начальная школа

№	Имя	Психолог	Воспит	Учитель	Матр	Родит
1	Данил Иван					
2	Данил Иван					
3	Данил Иван					
4	Данил Иван					
5	Данил Иван					
6	Данил Иван					
7	Данил Иван					
8	Данил Иван					
9	Данил Иван					
10	Данил Иван					
11	Данил Иван					
12	Данил Иван					
13	Данил Иван					
14	Данил Иван					
15	Данил Иван					
16	Данил Иван					
17	Данил Иван					
18	Данил Иван					
19	Данил Иван					
20	Данил Иван					
21	Данил Иван					
22	Данил Иван					
23	Данил Иван					
24	Данил Иван					





Уголки настроения. Старшая школа.



Реклама консультации для родителей

Выводы по проведенной неделе:

- С помощью психологической почты были выявлены определенные проблемы у подростков, запланированы консультации в конкретных случаях.
 - Уголок настроения закреплен в классных кабинетах и продолжает свою работы
 - Открытая консультация показала родителям и законным представителям несовершеннолетних, что в школе действительно ведется работа по психологической поддержке, проводятся консультативное и просветительское направления работы.
 - Детей заинтересовала работа психолога, нашелся человек, которому можно доверить свои переживания
 - Многие ребята захотели сами в будущем стать психологами
- Завершить свою статью хотелось бы **правилами**, следуя которым, возможно сохранить психическое здоровье:

— **Расширение контактов, поддержание уже имеющихся связей.**

Обратите внимание, на то, что общение с людьми должно быть интересным, обогащать Вашу натуру, Ваш внутренний мир, оно должно быть проникнуто теплотой, искренностью. В противном случае получите обратный эффект.

— **Жить «настоящим временем».**

Не стоит жить прошлым - его не вернуть. Не нужно жить и будущим - его еще нет, и никто не знает, каким оно будет... Настоящее, этот миг - вот то, чем стоит наслаждаться в полной мере.

— **Расширение кругозора.**

«Учиться, учиться и еще раз учиться» - мудрые слова послужат превосходным стимулом к сохранению психического здоровья. Вы можете заняться спортом, живописью, изучением иностранных языков, отправиться в путешествие или стать дизайнером. Ничто не мешает открывать в себе новые грани и развиваться. Таким образом, Вы будете уверены в себе.

— **Оказание помощи.**

Милосердие делает человека человеком. Дарите друзьям, родным и близким, даже незнакомым людям доброту, советы, реальную помощь. Вы получите в ответ благодарность, не сомневайтесь. А благодарность – это позитивные эмоции.

— **Отсутствие запретов (в положительном ключе, разумеется).** Человек, придумывающий себе барьеры на психологическом уровне, приближается к расстройству психического здоровья.

Источник справочной информации

1. Сайт ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/vsemirnye-dni/2903>