**Звіт психологічної служби про проведення тижня психологічних знань**

З 11 по 15 листопада у нашому ліцеї пройшов тиждень психологічних знань.

Метою проведення тижня психологічних знань є збереження і зміцнення ментального здоров’я здобувачів освіти, збагачення знань учнів про внутрішній світ власної особистості, розкриття творчого потенціалу, створення позитивного емоційного настрою.

Практичним психологом Тетяною Стельмащук було проведено в 7-А класі тренінгове заняття: "Вчимося розпізнавати емоції", яке було спрямоване на збагачення знань про внутрішній світ власної особистості та особистості інших людей, прагнення до самопізнання, розкриття творчого потенціалу здобувачів освіти, створення позитивного емоційного настрою, розвиток навичок конструктивного спілкування. Під час арт - терапевтичного заняття здобувачі освіти зосередилися на своєму емоційному стані, навчилися розпізнавати емоції, які ми відчуваємо в різних ситуаціях, а також опанували вміння керувати ними.

Емоційний інтелект - це важлива складова розвитку дитини. Він визначає здатність розуміти свої емоції та керувати ними, а також розпізнавати почуття інших людей та реагувати на них. З метою розвитку емоційного інтелекту проведено в 5-А класі інтерактивне заняття "Подорож у чарівну країну емоцій", "Моя ресурсна карта". Здобувачі освіти поринули в емоційну сферу людини, пригадали прийоми саморегуляції. Здобувачі освіти 2-А і 3-Б класів виконали техніку "Будиночок з собою", попрацювали з метафорою будинку. Для стабілізації психоемоційного стану дітей вкрай важливо знаходити життєво важливі опори.

Психологічною службою проведено в 8-Б класі тренінгове заняття "Будемо стійкими разом". Мета якого сприяти формуванню культури піклування про ментальне здоров'я, дати розуміння та показати інструменти, які допоможуть знайти й відновити ресурси, дбати про свій внутрішній стан, знаходити точки опори й формувати стресостійкість.

Пригадали способи зміцнення ментального здоров'я, попрактикували техніки "Дихання по квадрату", " Метелик", "Чарівна країна почуттів". Дізналися як опанувати себе та подолати тривору, страх, злість, а ще навчилися виконувати прості техніки, які допоможуть стабілізувати емоційний стан в складні моменти.

Соціальним педагогом Тетяною Бондарук проведено в 6-Б класі тренінгове заняття «Толерантність врятує світ», де обговорювали крилаті вислови українських та зарубіжних філософів, життєві ситуації, проведено анкетування «Інтереси та дозвілля для учнів» ;

Виховна година «У колі друзів», під час якої учні ознайомилися з Конвенцією ООН про права дитини.