

## **Как провести «Весеннюю неделю психологии» в школе**

Апрель — традиционное время для проведения «Весенней недели психологии». В 2026 году многие школы проводят ее под девизом «Антистресс-режим включён». Вот несколько идей для вашей школы:

- **Мастер-класс для учителей «Творчество как антистресс: арт-практики для педагога».** Помогите коллегам освоить простые техники рисования, коллажирования или лепки для снятия напряжения.
- **Творческий воркшоп «Педагогический стендап: смеёмся над стрессом».** В неформальной обстановке педагоги могут поделиться смешными историями из практики, что помогает снизить профессиональное выгорание.
- **Конкурс-смотр фотопроектов класса «Мы улыбаемся, а ты?».** Позитивные фото, снятые в школе, создают атмосферу радости и единства.
- **Мастер-класс «Антистресс-игрушка своими руками».** Совместное творчество помогает и детям, и взрослым отвлечься и снять напряжение.
- **Когнитивная игра «Цветные чувства».** Помогает ученикам лучше понимать и выражать свои эмоции.
- **Беседа с обучающимися «Моё хобби — мой антистресс».** Обмен опытом о любимых занятиях вдохновляет и показывает разнообразие способов снятия стресса.

Не забудьте подвести итоги недели, подготовить аналитическую справку и разместить рекомендации на сайте школы.