

## **Новый год не только для елки: Идеи психологических мероприятий от школьного психолога**

### **Почему психологу нужен свой «новогодний сценарий»?**

Добрый день, уважаемые коллеги, родители и все, кто интересуется миром детской психологии! Приближается Новый год — время чудес, подарков и... мощного эмоционального всплеска. Для детей это не просто праздник, а целое событие, окрашенное в яркие цвета ожидания, суеты и иногда — тревоги.

Как школьному психологу я вижу в этом периоде уникальную возможность. Это шанс не просто «развлечь», а мягко и экологично решить важные задачи: помочь завершить год, снизить тревожность перед каникулами, сплотить коллектив, развить эмоциональный интеллект и заложить позитивные установки на будущее.

Сегодня я поделюсь идеями психологически выверенных новогодних мероприятий для разных возрастов. Эти форматы легко интегрировать в классные часы, занятия психологического клуба или индивидуальные встречи.

#### **1. Для младшей школы (1-4 классы): Играем в эмоции и волшебство**

Задачи: развитие эмоционального словаря, снижение тревожности, создание атмосферы безопасности и предвкушения праздника.

· Мастерская «Ёлка Настроений». Дети создают коллективную или индивидуальную ёлку из бумаги. Но украшают её не шариками, а «игрушками-эмоциями»: вырезанными смайликами или рисунками. «Какое настроение ты

даришь своей ёлке? Какое украшение хочешь снять (проработать) в старом году, а какое повесить (приобрести) в новом?» Это наглядная проективная методика в игровой форме.

- Сундук «Спасибо уходящему году». Ставим красивый сундук (коробку). Предлагаем детям мысленно «положить» в него все важное, чему они научились, что пережили и за что могут сказать «спасибо»: новую дружбу, победу над страхом, выученную таблицу умножения. Можно писать анонимные записки или рисовать. Ритуал благодарности — мощный инструмент для позитивного завершения этапа.
- Сказкотерапия «Письмо Деду Морозу от Чувств». Предлагаем детям представить, что Обида, Радость, Страх или Уверенность тоже пишут письма Деду Морозу. О чём бы они попросили? Это помогает детям определить свои чувства, взглянуть на них со стороны и найти для них «подарок»-решение.

## **2. Для средней школы (5-8 классы): Говорим о ценностях и будущем**

Задачи: формирование адекватной самооценки, осознание своих ценностей и ресурсов, командообразование.

- Психологический квест «Ключи от Нового Года». Команды проходят станции, где задания связаны с психологическими умениями:
  - Станция «Эмпатия»: расшифровать эмоции персонажей на картинках.
  - Станция «Ресурсная»: назвать 5 своих сильных сторон каждого члена команды.
  - Станция «Целеполагания»: сформулировать общую мечту на год и наметить первый шаг к ней.
  - Награда — символические «ключи» (брелоки) с надписью «Доверие», «Команда», «Цель».
  - Арт-челлендж «Мой персонаж 2025». Подростки создают коллаж, рисунок или описание своего «аватара» на новый год. Какие у него супер силы

(навыки)? Какая миссия (цель)? Какой девиз? Это креативный способ самоанализа и постановки внутренних, а не навязанных целей.

· Дискуссионный киноклуб «Новогодний мотив». Смотрим (или обсуждаем по отрывкам) фильмы, где герои встречают Новый год в сложных обстоятельствах («Один дома», «Гринч»). Анализируем: что на самом деле было для них ценным? Как они справлялись? Что такое «настоящее чудо»? Это повод поговорить о важности отношений, поддержки и внутренней стойкости.

### **3. Для старшеклассников (9-11 классы): Время для рефлексии и диалога**

Задачи: помочь в самоопределении, снижение стресса перед экзаменами, экологичное подведение итогов.

· Практикум «Карта года: от Точки А к Точке В». Используем метафору путешествия. Рисуем карту: где был «я» в начале года (Точка А), где сейчас (Точка В). Отмечаем «горы» (препятствия), «реки» (поток событий), «города» (люди, сообщества), «клады» (открытия о себе). Это глубокая визуализация личного прогресса.

· Техника «Снежный шар желаний». Берем метафору стеклянного шара. Предлагаем старшеклассникам «стряхнуть» прошлые обиды и разочарования, как снег, и четко сформулировать 1-2 важные, реалистичные и зависящие от них цели на год. Фокус на ответственности и управляемости.

· Тематическая встреча «Новогодний детокс: от тревог к спокойствию». Проводим мини-тренинг с техниками дыхания, mindfulness («осознанность здесь и сейчас») и планирования каникул. Учимся «выключать» внутреннего критика и давать себе отдых. Самый востребованный формат в период предэкзаменационного напряжения.

### **Бонус: Идея для работы с родителями**

Родительский гайд «Новый год без стресса: как создать магию, а не хаос». На сайте или в чатах можно разместить короткую памятку:

- Как говорить с ребенком о «неполученном» подарке.
- Ритуалы для создания семейного уюта (не обязательно дорогие).
- Признаки праздничной перегрузки у ребенка и как с ней справиться.
- Идея «подарка-впечатления» вместо очередной игрушки.

*Новый год — это точка перехода. И мы, психологи, можем помочь детям и подросткам перейти этот рубеж не с тревогой, а с осознанностью, благодарностью и верой в свои силы. Пусть наши профессиональные инструменты — арт-методы, метафоры, дискуссии — станут тем самым волшебством, которое помогает загадывать самые важные внутренние желания.*

Попробуйте одну из этих идей и адаптируйте ее под свою школьную атмосферу. А какие новогодние практики используете вы? Делитесь в комментариях!

С наступающим Новым годом профессиональных открытий и душевых встреч!

Ваш школьный психолог, Малышева Алина Денисовна.