

**МБОУ «Хиди-Хуторская СШ»**

**Акция  
«Мое настроение»  
в рамках недели психологии**

**2023г**

## **Психологическая акция «МОЕ НАСТРОЕНИЕ!»**

**Цель:** создание условий для психоэмоционального благополучия обучающихся.

**Задачи:**

1. организовать взаимодействие между детьми, как предпосылку для формирования сплоченности коллектива;
2. обеспечить психоэмоциональный комфорт участников, как необходимое условие для развития у детей уверенности в себе;
3. осуществлять профилактику суицидально опасных установок у подростков;
4. развивать навыков позитивного мышления.

**Условия проведения:** Данная акция проводится во время недели психологии в школе в весенний период, когда у обучающихся снижен уровень мотивации к обучению, появляется стресс перед предстоящими экзаменами.

Организация и проведение акции проходит совместно с педагогом-психологом и желающими принимать активное участие обучающимися. Различные формы работы – игровые и творческие задания проводятся на переменах. Звучит позитивная музыка.

**Оборудование:** добрая, веселая музыка, краски (гуашь, акварель), нитки, карандаши, бумага, паралон, кисти, салфетки, стекло, информационные листовки, смайлики-«Бабочки настроения», «Коробка настроения» и цветные фишки для диагностического задания «Мое настроение», бланки «Радужное расписание» на каждый класс, объявления с отрывными ярлычками для мотивации к обучению и хорошего настроения, оформление стенда с отчетом об итогах акции и плаката с фотографиями.

### **Содержание программы.**

#### **1. «Бабочки настроения»**

Встреча обучающихся и учителей хорошим настроением, пожеланиями добра, света и радости. Дарим маленькие подарки (цветные силуэты бумажных бабочек) «просто так». Прикрепляем их на костюмы обучающихся и учителей.

#### **2. «Мое настроение»**

Диагностика эмоционального состояния обучающихся и учителей школы.

С каким настроением Вы пришли в школу?

С каким настроением Вы уходите из школы?

Используется «Коробка настроения» и карточки.

#### **3. «Как улучшить настроение?»**

На переменах раздаем информационные листовки с рекомендациями «Как улучшить настроение?» и заготовки мандал, которые надо раскрасить. А также размещаем объявления с отрывными ярлычками для мотивации к успешному обучению и хорошего настроения

#### **4. Мастер-класс «Классное настроение»**

- Рисование ладошками и пальчиками.
- Рисование нитками.
- Рисование паралоном.
- Рисование кистью.
- Рисование мятой бумагой.
- Рисование монотипии по стеклу.

#### **5. «Поделись своим настроением!»**

На плакате обучающиеся и учителя пишут добрые, веселые пожелания, истории, анекдоты, которые повышают настроение, рисуют открытки-пожелания и т.д.

**6. «Радужное расписание»**

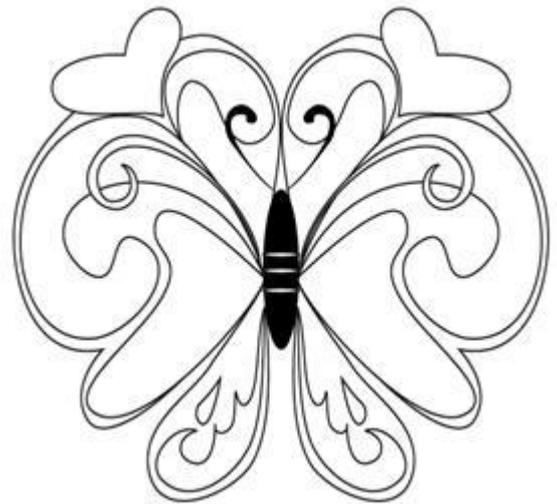
В течение всего учебного дня учащиеся отмечают свое настроение после каждого урока по расписанию и подводят итоги настроения класса.

**7. В течение всей акции работают «фотокорреспонденты».**

**8. Рефлексия.**

**9. Отчет по итогам акции «Мое настроение!»**

Смайлики



# Настроение

– целостная форма жизнеощущения человека, общий «строй» («тон»), состояние его переживаний, «расположение духа».

## Краткая характеристика «Радужного настроения»

**ЖЕЛТЫЙ.** Выражает радостные надежды или ожидание большого счастья в будущем, стремление к новому, современному, развивающемуся.

**ЗЕЛЕНЫЙ.** Выражает деятельную волю, настойчивость, целеустремленность, уверенность, сопротивляемость изменениям, постоянство возрений. Самоутверждение, потребность производить впечатление, сохранять свою позицию. «Зеленое» настроение выражается в скрупулезной точности при проверке и осмыслении фактов, точной памяти, ясности изложения, способности к критическому анализу, логической последовательности.

**КРАСНЫЙ.** Красный - выражение жизненной силы, энергии, стремления к успеху, воля к победе, проявление лидерских черт, творческое начало, активная деятельность.

**СИНИЙ.** Означает спокойствие, удовлетворенность.

**ЧЕРНЫЙ.** Черный цвет символизирует отказ, полное отречение или неприятие чего-либо, мрачное восприятие жизни, неуверенность в себе, сомнение в достижении жизненных целей. Этот цвет говорит о протесте против существующего положения вещей и готовности действовать опрометчиво и безрассудно.

## Акция «Мое настроение Радуга»

Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№	ФИО обучающегося	1 урок	2 урок	3 урок	4 урок	5 урок	6 урок
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

Дорогие наши ученики, пустые таблицы заполняем цветными карандашами, фломастерами или записываем прописью условные обозначения ручкой. Просим принять активное участие в акции

Условные обозначения:

Красный – отличное настроение

Желтый – хорошее настроение.

за внимание!

Серый –нейтральное настроение

Синий – плохое настроение.

Спасибо

