

Ставшая уже традиционной весенняя Неделя психологии в апреле 2026 г. открывает образовательным организациям возможность объединить в большом психологическом празднике всех участников образовательных отношений. Для обучающихся и их родителей (а также других членов семьи) участие в весенней Неделе психологии позволит узнать больше о психологических явлениях и феноменах, о самом себе и окружающем мире.

Педагоги в рамках Недели психологии не только примут участие как организаторы и ведущие, но и получают новые профессиональные инструменты для реализации педагогического процесса, совершенствования психологической культуры и профилактики профессионального выгорания.

В рамках весенней Недели психологии создаются условия для поддержания психологической безопасности образовательной среды, совершенствования социально-психологического климата, содействия личностному развитию и реализации своего потенциала участников образовательных отношений.

Весной 2026 года реализуются следующие направления Недели психологии:

1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций на различных этапах возрастного развития;
2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата в образовательной среде;
3. Самовоспитание: через поступок к характеру.

Через поступок – к характеру

Что такое «самовоспитание»?

Это - осознанная работа над собой.

Это когда ты сам выбираешь, каким хочешь быть, и делаешь шаги к этому каждый день.

Характер можно развивать!

Выбери одно качество, над которым хочешь поработать на этой неделе.

Например:

- честность,
- ответственность,
- доброта,
- сдержанность,
- трудолюбие,
- уверенность.

Развивай характер через свои поступки. Записывай свои поступки в дневничок. Это поможет увидеть свой прогресс и вдохновит тебя!

Сегодня я:

- ✓ помог однокласснику;
- ✓ убрал за собой
- ✓ сказал правду;
- ✓ не сдался и довел дело до конца;
- ✓ попробовал, хотя боялся.

Успех начинается там, где ты начинаешь верить в себя.

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| У меня не получается → | Я еще учусь, я буду стараться |
| Боюсь совершить ошибку → | Мы учимся на ошибках |
| Это слишком сложно → | Мне нужно больше практики |
| Я сдаюсь → | Я попробую другой способ |
| У других получается лучше → | Чему я могу у них научиться? |

Характер развивается не словами, а действиями!

Составь план на один день. Всего три шага:

1. Подумай, какой поступок поможет тебе стать лучше?
2. Сделай это!
3. Вечером оцени: что получилось, а что нужно улучшить завтра!

Попробуй эти приемы:

Правило «СТОП»

Остановись. Подумай.
Выбери, как поступить.
Действуй.

«Зеркало»

Представь себя таким, каким хочешь быть.
Как бы ты поступил на месте этого человека?
Так и поступи!

Развивай характер!

Выбери важное дело и доведи его до конца!

Помни!

Каждый маленький поступок делает тебя сильнее.

Челлендж на неделю:

Каждый день делай хотя бы один поступок, которым ты можешь гордиться!
Похвали себя!