

З 5 по 9 травня 2025 року у ліцеї проходив Тиждень психології.

День самопізнання - перший день Тижня психології, був присвячений розумінню власного внутрішнього світу, емоцій та стану ментального здоров'я.

Для учнів 6-х класів був організований інтерактивний стенд «Як ти сьогодні?», де кожен учень мав змогу відобразити свій емоційний стан за допомогою смайлів. Це допомогло дітям краще усвідомити свої почуття та зрозуміти, що емоції - це природна частина кожного з нас.

Семикласники долучилися до заходу «Моє ментальне здоров'я», де дізналися про важливість турботи про свій психоемоційний стан, обговорили способи підтримки гарного настрою та створили власні поради для збереження ментального балансу.

Увагу в цей день було приділено і педагогам. Для них була проведена акція «Дерево мудрих думок», де вчителі ділилися власними життєвими принципами, натхненням та побажаннями для колег. Це стало простором підтримки, рефлексії та обміну досвідом.





Другий день Тижня психології проходив у початковій школі. Почався він з психологічної фізкультхвилинки для 2-класників «Роби як...», під час якої діти вчилися через рух і гру виражати емоції, розпізнавати їх у себе та однокласників. Така активність сприяла як фізичній активності, так і емоційному розвантаженню.

Першокласники взяли участь у занятті з арт-терапії «Обійманці», де за допомогою творчості та образотворчої діяльності діти говорили про тепло, підтримку та важливість обіймів. Малюючи, вони вчилися передавати свої почуття та відкривати серце добрим емоціям.

Для 3-х класів було організовано інтерактивне заняття «Прокачай свій мозок - нейрографіка», яке допомогло активізувати пізнавальні процеси та підвищити розумову активність.

Учні 4-х класів грали в терапевтичну гру «Невидимі дари. Знаходь свою силу», де в ігровій формі відкривали свої сильні сторони, вчилися помічати цінність у собі та в інших. Це сприяло підвищенню самооцінки та розвитку впевненості в собі.

Загалом День емоцій та почуттів пройшов тепло, яскраво й змістовно, залишивши після себе багато позитивних вражень та нових відкриттів у дитячих серцях.





Тиждень психології продовжується, і четвер запам'ятався терапевтичною грою «Сила усмішки». Учні дивилися на себе в дзеркало, приміряючи різні види усмішок та вивчаючи себе; робили селфі, надсилали друзям і родичам фото; шукали дітей із такою самою усмішкою; запускали флешмоб усмішок у класі. І в такий спосіб звикали до самопізнання та висловлювали свої різні емоції та стани. А за намальованими на плакаті обличчями вчилися розрізняти їх у оточуючих.

Ще однією яскравою подією цього дня стала інтерактивна освітня виставка Mental Trek, яку провели для старшокласників запрошені фахівці-фасилітатори. Учасники по черзі пройшли 6 «станцій», розташованих по колу. Кожна станція була присвячена одній підтемі, серед яких - вплив булінгу на психічне здоров'я, єдність психічного та фізичного здоров'я, стигма та стереотипи навколо сфери психічного здоров'я тощо. Старшокласники вчилися брати відповідальності за свій вибір та вчинки, бути уважним та небайдужим до себе та своїх близьких.



В останній день Тижня психології учні 11 класів вдосконалювали свої знання, уміння і навички взаємопідтримки, поваги та доброзичливості під час психологічного марафону «Територія психології». Старшокласники мали

можливість більше зрозуміти себе та віднайти власні ресурси.

А підсумком Тижня психології стала загальношкільна акція «Стіна побажань і вдячності». На стилізованому під цегляну стіну плакаті всі бажаючі, а таких виявилось чимало, писали слова подяки, побажання та пропозиції, адресовані рідному ліцею, вчителям та учням.

