

ПЛАН  
проведения мероприятий в комнате психологической разгрузки  
«Территория психологического комфорта»  
на зимних каникулах 2024/2025 учебного года

Место проведения: кабинет № 7

Дата	Время	Категория участников	Мероприятие
26.12.2024	11.00- 12.00	Учащиеся	-аутогенная тренировка «Море»
	14.00- 15.00	Педагоги	-релаксационные упражнения, способствующие уменьшению тревожного состояния, обучению саморегуляции
27.12.2024	11.00- 12.00	Учащиеся	- тренинг с элементами сказкотерапии «Погружение в мир сказочных героев»
	14.00- 15.00	Педагоги	-использование элементов самомассажа
30.12.2024	11.00- 12.00	Учащиеся	- тренинг с элементами песочной терапии «Пески времени»
	14.00- 15.00	Педагоги	-визуальная релаксация
31.12.2024	11.00- 12.00	Учащиеся	- тренинг с элементами цветотерапии «Целительные свойства цвета»
	14.00- 15.00	Педагоги	-релаксационные упражнения, способствующие уменьшению тревожного состояния, обучению саморегуляции
03.01.2025	11.00- 12.00	Учащиеся	-релаксационный тренинг «Преодоление эмоциональной усталости»
	14.00- 15.00	Педагоги	-использование элементов самомассажа

Педагог-психолог

Е.О. Ковалёва