

**План работы  
комнаты психологической разгрузки «Пломбир»  
государственного учреждения образования  
«Средняя школа №19 г. Могилева имени М.Ф. Сафонова»  
в летний период 2025 года**

| №<br>пп | Мероприятие                                                             | Дата, время проведения |
|---------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1.      | Релакс-час «Снимаем напряжение во время сдачи экзаменов»                | 02.06.2025             |
| 2.      | Релакс-час «Развитие памяти и приемы запоминания»                       | 04.06.2025             |
| 3.      | Релакс-час «Экзаменационный стресс и его причины»                       | 06.06.2025             |
| 4.      | Релаксация с использованием элементов самомассажа                       | 09.06.2025             |
| 5.      | Релаксация с помощью музыкотерапии                                      | 11.06.2025             |
| 6.      | Арт-терапевтическое занятие «Мое прекрасное будущее»                    | 13.06.2025             |
| 7.      | Упражнения на снятие тревожности «Позитивные мысли»                     | 16.06.2025             |
| 8.      | Упражнения на снятие тревожности «Я хвалю себя за то, что...»           | 18.06.2025             |
| 9.      | Тренинг с элементами цветотерапии «Целительные свойства цвета»          | 20.06.2025             |
| 10.     | Медитация-визуализация «Исполнение желаний»                             | 23. 06.2025            |
| 11.     | Занятие «Саморегуляция и управление эмоциями»                           | 25.06.2025             |
| 12.     | Арт-терапевтическое занятие «Песочная терапия»                          | 27.06.2025             |
| 13.     |                                                                         | 30.06.2025             |
| 14.     | Кинотерапия «На позитиве!»                                              | 07.07.2025             |
| 15.     | Обучение способам борьбы со стрессом                                    | 09.07.2025             |
| 16.     | Работа с метафорическими картами                                        | 11.07.2025             |
| 17.     | Психологическая игра «Вектор на будущее»                                | 14.07.2025             |
| 18.     | Упражнение «Я по городу шагаю»                                          | 16.07.2025             |
| 19.     | Релаксация и снятие психоэмоционального напряжения методом звукотерапии | 17.07.2025             |
| 20.     | Игровое занятие «Найди свое спокойствие»                                | 21.07.2025             |
| 21.     | Релаксационное занятие «На позитивной волне»                            | 23.07.2025             |
| 22.     | Арт-терапевтическое занятие «В поисках хорошего настроения»             | 25. 07.2025            |
| 23.     | Психологические игры на снятие эмоционального напряжения                | 28.07.2025             |
| 24.     | Занятие с элементами тренинга «Я выбираю жизнь!»                        | 30.07.2025             |

|     |                                                                               |            |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 25. | Визуализация как способ саморегуляции                                         | 01.08.2025 |
| 26. | Аутогенная тренировка «Замок»                                                 | 04.08.2025 |
| 27. | Практикум «Моя дорога к себе и другим»                                        | 06.08.2025 |
| 28. | Обучение способам борьбы со стрессом                                          | 08.08.2025 |
| 29. | Упражнения на снятие тревожности «Позитивные мысли»                           | 11.08.2025 |
| 30. | Практическое занятие «Как сказать нет и не потерять друзей»                   | 13.08.2025 |
| 31. | Кинотерапия «На позитиве!»                                                    | 15.08.2025 |
| 32. | Работа с метафорическими картами                                              | 18.08.2025 |
| 33. | Тренинг с элементами танцевальной терапии «Путешествие по волшебному востоку» | 20.08.2025 |
| 34. | Психологические игры на снятие эмоционального напряжения                      | 22.08.2025 |
| 35. | Тренинг с элементами цветотерапии «Целительные свойства цвета»                | 25.08.2025 |
| 36. | Упражнение «Успокаивающее и мобилизующее дыхание»                             | 27.08.2025 |
| 37. | Релаксационный тренинг «Преодоление эмоциональной усталости»                  | 29.08.2025 |

**Ответственные:** педагоги-психологи

**Время проведения:** понедельник, среда, пятница 12.00-13.00

**Место проведения:** кабинет КПП (комната психологической разгрузки)

*По запросу комната психологической разгрузки работает ежедневно (понедельник-пятница).*