

План Теплых акций на 2026-27 учебный год

Акции приурочены к памятным датам и праздникам, связанным с профилем волонтерского отряда.

1. Сентябрь (1 сентября - День знаний)

Название: «Когнитивный десант: адаптация к учебному режиму»

Содержание: Проведение экспресс-диагностики уровня тревожности и раздача буклетов с техниками нейропсихологической разминки для входа в рабочий ритм.

2. Октябрь (10 октября - Всемирный день психического здоровья)

Название: «Жизнестойкость: как справляться со стрессом»

Содержание: Информирование участников о критериях психического благополучия и трансляция алгоритмов самопомощи при тревоге без стигматизации.

3. Ноябрь (22 ноября - День психолога России)

Название: «Профессия помогающего типа: мифы и компетенции»

Содержание: Беседа о психологии как наука, разбор когнитивных искажений о психотерапии, викторина.

4. Ноябрь (последнее воскресенье - День матери)

Название: «Ресурс материнства: профилактика эмоционального выгорания»

Содержание: Лекция-памятка о сохранении психоэмоционального баланса, тренинг по делегированию и техники саморегуляции для матерей.

5. Январь (21 января - Международный день объятий)

Название: «Тактильная коммуникация как ресурс»

Содержание: Беседа о значении объятий с близкими, мини-тренинг телесной терапии.

6. Апрель (7 апреля - Всемирный день здоровья)

Название: «Тело и душа заодно»

Содержание: Мастер-класс по психогигиене с раздачей памяток.

7. Июнь (1 июня - Международный день защиты детей)

Название: «Психология безопасной привязанности»

Содержание: Интерактив для родителей и детей по распознаванию эмоций (профилактика алекситимии) и принципам безусловного принятия.