

4. АВТОРСЬКІ ПРОГРАМИ ТА ПРОЄКТИ



Оксана Миколаївна Межанська,

практична психологиня,
Дніпровський ліцей 22 Дніпровської міської ради,
м. Дніпро, Дніпропетровська обл., Україна

 <https://orcid.org/0009-0003-1130-7219>

УДК 159.051

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

«ГОДИНИ ПСИХОЛОГА В ПОЧАТКОВІЙ ТА СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ»¹

(частина 2, початок у попередньому номері)

Анотація.

У статті презентовано роботу, що присвячена збереженню та корекції психологічного здоров'я та емоційного стану учнів, які переживають сильні емоції через війну в Україні.

У статті подано методичні розробки годин психолога з учнями початкової та середньої школи: календарне планування, тематику годин психолога, опис зустрічей, презентаційні матеріали та корисні посилання. Пропоновані матеріали можна використовувати як на офлайн, так і на онлайн-зустрічах. Читачам пропонується ознайомитися з розробленими та зібраними вправами, техніки та прийоми (розмальовки, руханки, елементи тренінгу, вправи на зняття стресу тощо) для надання психологічної допомоги та самодопомоги. Розроблений матеріал адресовано практичним психологам, які працюють в освітніх закладах, вчителям початкової школи, класоводам та класним керівникам.

Ключові слова: години психолога; учні початкової та середньої школи; психологічне здоров'я; психологічна підтримка; емоційний стан; стресостійкість.

Відповідно до листа Міністерства освіти та науки України від 4 липня 2012 р. № 1/9-488 «Щодо організації та проведення «години психолога» в загальноосвітніх навчальних закладах» автор пропонує ознайомитися з розробкою годин психолога в початковій та середній школі. Розробка містить практичний інструментарій: календарне планування, тематику годин психолога, опис зустрічей, презентаційні матеріали та корисні посилання.

Основна мета: усвідомлення учнями своїх внутрішніх ресурсів у процесі самопізнання та спілкування з навколишнім світом.

Завдання:

- розвиток стресостійкості;
- знайомство з емоційно-вольовою сферою;
- розвиток пізнавальних процесів;
- розвиток навичок рефлексії та саморегуляції;
- опанування різними ресурсними методиками для відновлення внутрішньої рівноваги;

– зняття емоційної напруги;

– розвиток комунікативних навичок та емпатії.

Форма роботи: проведення групових зустрічей протягом навчального дня у вигляді уроків, що включаються в щотижневий розклад; зустрічі психолога з учнями на виховних годинах, у групах подовженого дня; елементи групових тренінгових зустрічей психолога.

Час занять (згідно з віковими рекомендаціями): 1 клас – 35 хв; 2–4 класи – 40 хв; 5–6 класи – 45 хв.

Методи роботи: психологічні ігри; бесіди; терапевтичні розмальовки; динамічні вправи: руханки, нейрогімнастика, вправи для очей і дихання; проєктивні методики; малюнки.

Особливості проведення годин із психологом:

– зустрічі обов'язково мають охоплювати розминку на початку та рефлексію наприкінці кожного уроку у вигляді обміну настроєм між учасниками (міміка, жести, малюнки);

¹ Матеріал для опублікування відібрано за результатами Всеукраїнського конкурсу «Творчий вчитель – обдарований учень» 2023 року)

– як і кожне онлайн-заняття, година психолога передбачає застосування фізичних вправ на розвантаження, з-поміж яких: нейрогімнастика, руханки, вправи для очей і дихання.

ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ

Тема 6. СУПЕРГЕРОЇ У МОЄМУ ЖИТТІ

Мета: практики самодопомоги, розвиток впевненості в собі та довіри до людей.

Завдання:

- емоційна підтримка один одного під час спілкування,
- стабілізація психоемоційного стану,
- позитивне ставлення до однокласників,
- усвідомлення безпечного середовища,
- розвиток стресостійкості.

Допоміжні матеріали: презентація до теми, іграшки-антистреси, папір для малювання (A4) чи альбом, олівці.

План роботи

1. Вправа «Поділись настроєм»

(Учні діляться своїм настроєм за допомогою міміки, жестів, малюнків)



2. Філворд «Суперздібності»

3. Бесіда «Хто такі супергерої»

(Обговорення: «Хто такі супергерої?», «Які вони мають здібності?», «Що в них спільного?», «Твій улюблений герой», «Чи бувають супергерої в реальному житті?»)

4. Руханка; нейрогімнастика; вправи для очей / для дихання

5. Вправа «Долоньки-супергерої»

(Учні обводять свої долоньки та перетворюють їх у супергероїв. Обговорення («Яка суперсила у твого героя і кого він захищає?») та демонстрація за бажанням.



6. Розмальовка «Сміливість»

Посилання: <https://mon.gov.ua/ua/news/mental-health-artterapevtichna-rozmalovka-dlya-podolannya-stresovih-situacij-u-ditej>

7. Рефлексія «Поділись настроєм»

Тема 7. ЕМОЦІЙНІ ГОЙДАЛКИ

Мета: ознайомлення з емоціями та почуттями. Прийняття різних емоційних станів людини; розгляд взаємозв'язку настрою та здоров'я, емоційного стану та самопочуття.



Завдання:

- розвиток стресостійкості,
- стабілізація психоемоційного стану,
- знайомство з базовими емоціями людини,
- розвиток емоційного інтелекту.

Допоміжні матеріали: презентація до теми, папір для малювання (A4) чи альбом, олівці.

План роботи

1. Вправа «Поділись настроєм»

(Учні діляться своїм настроєм за допомогою міміки, жестів, малюнків)



2. Хмаринка слів «Емоції та почуття»

(Концентрація уваги, актуалізація знань)

3. Обговорення «Базові/Головні емоції людини»

(Перегляд відео з мультфільму «Думками навиворіт». Обговорення базових емоцій: «Де живуть емоції?», «Як вони з'являються?», «Чи можемо ми ними керувати?»)

5. Руханка; нейрогімнастика; вправи для очей / для дихання

6. Гра «Вгадай та покажи емоцію»

Посилання: <https://wordwall.net/uk/resource/53141420/%d0%b2%d1%96%d0%b4%d0%b3%d0%b0%d0%b4%d0%b0%d0%b9-%d1%82%d0%b0-%d0%bf%d0%be%d0%ba%d0%b0%d0%b6%d0%b8-%d0%b5%d0%bc%d0%be%d1%86%d1%96%d1%8e>.

7. Малюємо емоції

(Учні малюють піктограми з емоціями, потім інші відгадують емоцію, яка зображена на малюнку)

8. Розмальовка «Коли відчуваєш стрес»

Посилання: <https://mon.gov.ua/ua/news/mental-health-artterapevtichna-rozmalovka-dlya-podolannya-stresovih-situacij-u-ditej>.

9. Рефлексія «Поділись настроєм»

Тема 8. ВІД СУМУ ДО РАДОСТІ

Мета: усвідомлення різних емоційних станів та їх залежності від самої людини та обставин життя. Обговорення виникнення почуттів радості та суму, розвиток уміння виражати власні емоції, здатності розуміти емоційний стан іншої людини.

Завдання:

- розвиток стресостійкості,
- стабілізація психоемоційного стану,
- ознайомлення з базовими емоціями людини,
- розвиток емоційного інтелекту.

Допоміжні матеріали: презентація до теми, папір для малювання (A4) чи альбом, олівці.

План роботи

1. Вправа «Поділись настроєм»

(Учні діляться своїм настроєм за допомогою міміки, жестів, малюнків)



2. Філворд «Емоції та почуття»

3. Бесіда «Базові емоції»

(Згадуємо та закріплюємо з учнями базові / головні емоції, а також згадуємо і обговорюємо те, коли ми їх відчуваємо.)

Посилання: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/your-power-royz>.

Завдання полягає в тому, щоб зрозуміло і доступно пояснити учням: як пов'язані між собою «емоції», «почуття» та «настрій». Усі поняття об'єднують емоції.



Емоції – це наші реакції на якісь події.

Почуття – це переживання, у яких ми демонструємо наше ставлення до чогось. Почуття можуть супроводжуватися різними емоціями (дружба, любов).

Настрій – це наш загальний емоційний стан.

4. Методика «Доповни речення...»

(Психолог починає, а учні за бажанням доповнюють речення з емоціями та переживаннями. Використовуємо базові емоції. Підводимо учнів до того, що відчувати різні емоції, це нормально і не соромно)

4. Руханка; нейрогімнастика; вправи для очей / для дихання

5. Вправа «Коли сумно...»

6. Розмальовка «Коли сумно»

Посилання: <https://mon.gov.ua/ua/news/mental-health-artterapevtichna-rozmalovka-dlya-podolannya-stresovih-situacij-u-ditej>.

7. Вправи на самодопомогу

8. Рефлексія «Поділись настроєм»

Тема 9. ЯК ОПАНУВАТИ ЗЛІСТЬ

Мета: обговорення почуття злості, осмислення того, коли ми його відчуваємо; обговорення зміни міміки та зовнішності людини у відповідному стані; опанування методами керування злістю та поганим настроєм.

Завдання:

- розвиток стресостійкості,
- стабілізація психоемоційного стану,
- ознайомлення з базовими емоціями людини,
- розвиток емоційного інтелекту.

Допоміжні матеріали: презентація до теми, папір для малювання (А4) чи альбом, олівці.

План роботи

1. Вправа «Поділись настроєм»

(Учні діляться своїм настроєм за допомогою міміки, жестів, малюнків)



2. Бесіда за малюнками «Що відбувається в класі?» (Злість – сигнал)



(Після розгляду малюнку відбувається обговорення: «У якому настрої діти?», «Чого вони це відчувають?», «Які причини їх могли привести до таких емоцій?»)

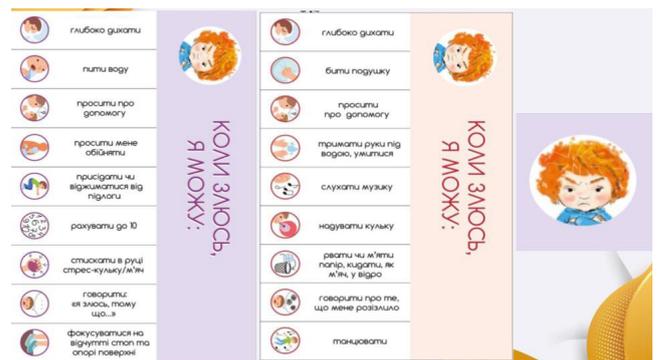
Доходимо висновку, що злість – це емоція, яку може відчувати кожна людина. Це може бути **сигнал** від людини для інших, що в неї щось відбувається, чим вона дуже не задоволена. Люди можуть попереджати про злість. Злість – це багато негативної енергії, від якої треба позбавитися, тобто **опанувати злість!**

3. Малюємо злість

(Ділимося малюнками та доходимо до висновку, що зле обличчя не є дуже привабливим)

4. Руханка; нейрогімнастика; вправи для очей / для дихання

5. Вправи для опанування злості



6. Розмальовка «Коли злий»

Посилання: <https://mon.gov.ua/ua/news/mental-health-artterapevtichna-rozmalovka-dlya-podolannya-stresovih-situacij-u-ditej>.

7. Рефлексія «Поділись настроєм»

Тема 10. ЩО РОБИТИ КОЛИ СТРАШНО?

Мета: пояснення виникнення емоції страху; чи можна з ним впоратися самому та як допомогти собі та іншим, коли страшно.

Завдання:

- розвиток стресостійкості,
- стабілізація психоемоційного стану,
- ознайомлення з базовими емоціями людини,
- розвиток емоційного інтелекту.

Допоміжні матеріали: презентація до теми, папір для малювання (A4) чи альбом, олівці.

План роботи

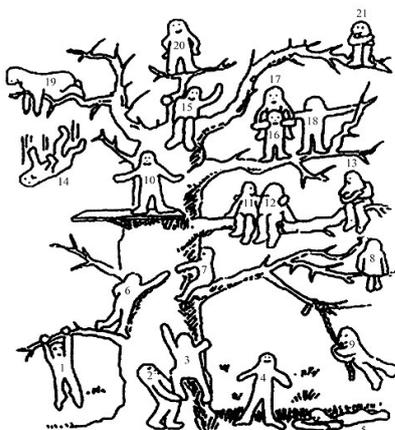
1. Вправа «Поділись настроєм»

(Учні діляться своїм настроєм за допомогою міміки, жестів, малюнків)



2. Методика «Чоловічки» (Проективна, діагностична)

(Психолог просить обрати/обвести чоловіка, який схожий на твій настрій зараз. Обговорення.)

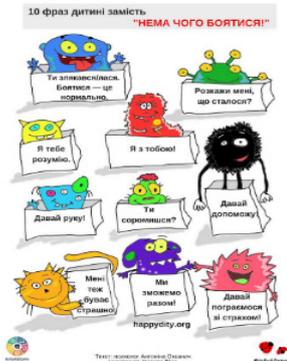


Посилання:

<https://dytpsyholog.com/2015/09/03/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE/>

3. Бесіда «Страшилки»

(Чи є люди, які нічого не бояться? Що таке страх, навіщо він потрібен? Чи може бути страх корисним?)



4. Руханка; нейрогімнастика; вправи для очей / для дихання

5. Вправа «Малюємо свій страх»

(Після малюнку, страх знищуємо, замальовуємо, робимо смішним тощо)

6. Що робити, коли страшно (поради)

7. Розмальовка «Коли страшно»

Посилання: <https://mon.gov.ua/ua/news/mental-health-artterapevtichna-rozmalovka-dlya-podolannya-stresovih-situacij-u-ditej>

8. Рефлексія «Поділись настроєм»

Тема 11. СВІТ НАВКОЛО НАС (ЯК МИ ПІЗНАЄМО СВІТ)

Мета: розвиток у дітей знань про органи, які нам допомагають пізнавати світ; осмислення того, що найголовніше в тілі людини; значення злагодженої роботи всіх органів сприйняття та їх взаємозаміна. Порівняння роботи організму зі спілкуванням людей між собою.

Завдання:

- ознайомлення з органами сприйняття,
- розвиток впевненості в собі через тренування пізнавальних процесів,
- розвиток стресостійкості,
- стабілізація психоемоційного стану.

Допоміжні матеріали: презентація до теми, папір для малювання (A4) чи альбом, олівці.

План роботи

1. Вправа «Поділись настроєм»

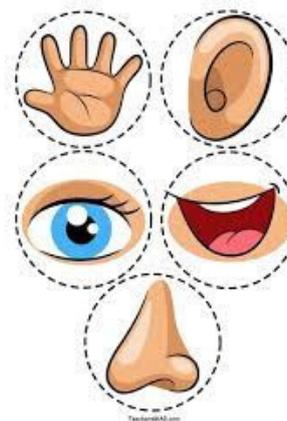
(Учні діляться своїм настроєм за допомогою міміки, жестів, малюнків)



2. Вправа «Техніки заземлення...»

Назви:

- п'ять речей, які можна побачити,
- чотири речі, які можна торкнутися,
- три речі, які можна почути,
- дві речі, які можна понюхати
- одну річ, яку можна відчутти на смак.



3. Вправа «Наукові цікавинки»

(За бажанням перегляд відео про органи чуття, обговорення)

4. Руханка; нейрогімнастика; вправи для очей / для дихання

5. Вправа «Малюнок за підказками»

(Малюємо смайл чи сонечко).

Інструкція: покладіть перед собою листочок паперу візьміть в руки фломастер, або олівець,

(Називай той колір, яким написаний текст)

Зелений	Жовтий
Жовтий	Червоний
Чорний	Зелений
Зелений	Червоний
Чорний	Синій
Червоний	Зелений

6. Вправи на розвиток уваги «Знайдіть цифри по черзі»

(Вправа на переключення уваги, знаходимо кольори від 1 до 24)

17	9	24	25	12
8	6	1	15	7
23	21	19	3	11
20	13	4	16	5
2	14	10	18	22

7. Вправи на розвиток уваги (відео)

Посилання: https://www.youtube.com/watch?v=IGO_uN-dK48.

8. Рефлексія «Поділись настроєм»

Тема 14. У СВІТІ МИСЛЕННЯ

Мета: розвиток відповідальності; осмислення того, навіщо людині мислення та як воно допомагає нам приймати рішення. «Хто думає за людину, якщо вона сама не хоче?»

Завдання:

- ознайомлення з процесом мислення та його роллю в житті людини,
- розвиток впевненості в собі через тренування пізнавальних процесів,
- розвиток стресостійкості,
- стабілізація психоемоційного стану.

Допоміжні матеріали: презентація до теми, папір для малювання (А4) чи альбом, олівці.

План роботи

1. Вправа «Поділись настроєм»

(Учні діляться своїм настроєм за допомогою міміки, жестів, малюнків)



2. Вправа «Швидкочитання»

(Концентрація уваги, актуалізація знань)

3. Бесіда про мислення на прикладі загадок.

Мислення – це процес, за якого ми пізнаємо різні особливості предметів чи явищ.

Загадки:

- Завжди знаходиться в роті, а проковтнути не можна. (*Язик*)
- Ходить, ходить, але з місця не сходить. (*Годинник*)

- Хто сидячи ходить? (*Гравець у шахи*)
- Печуть мене, смажать і варять, їдять мене і дуже хвалять. (*Картопля*)

4. Руханка; нейрогімнастика; вправи для очей / для дихання



5. Вправа «Малюємо кола»

(Дітей просимо намалювати якомога більше кіл на листочку на швидкість за 5 сек. Потім перетворюємо кола на малюнки. Обговорюємо та ділимося за бажанням.)

6. Рефлексія «Поділись настроєм»

Тема 15. СВІТ НАШОЇ УЯВИ

Мета: як уява допомагає нам фантазувати та розвиватися. Роль уяви в нашому житті. Методи керування емоціями завдяки уяві.

Завдання:

- ознайомлення з уявою та фантазією,
- розвиток впевненості в собі через тренування пізнавальних процесів,
- розвиток стресостійкості,
- стабілізація психоемоційного стану.

Допоміжні матеріали: презентація до теми, папір для малювання (А4) чи альбом, олівці.

План роботи

1. Вправа «Поділись настроєм»

(Учні діляться своїм настроєм за допомогою міміки, жестів, малюнків)



2. Вправа «Що ти бачиш»

(Уява та переключення уваги)

Посилання: <https://vseosvita.ua/library/so-ti-bacis-na-malunku-ditaca-gra-137910.html>.

3. Бесіда «Уява і фантазія»

(Обговорення: «Навіщо нам уява?», «Коли уява допомагає, а коли заважає...?»)

4. Руханка; нейрогімнастика; вправи для очей / для дихання



5. Вправа «Каракулі»

(Учні закривають очі та малюють на листочку каракулі. Потім намагаємося побачити в каракулях, якісь образи — уявляємо на що схоже. Обговорюємо та ділимося за бажанням)

Посилання: <https://dytpsyholog.com/2015/05/29/%D0%B0%D1%80%D1%82-%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D0%B2%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%96/>

6. Рефлексія «Поділись настроєм»

Тема 16. МІЙ СВІТ

Мета: розвиток усвідомлення свого Я, саморегуляції емоційного стану та його залежність від потреб та бажань людини. Вправи на розвиток пізнавальних процесів.

Завдання:

- розвиток впевненості в собі через тренування пізнавальних процесів,
- ознайомлення та розвиток пізнавальних процесів,
- розвиток стресостійкості,
- стабілізація психоемоційного стану.

Допоміжні матеріали: презентація до теми, папір для малювання (А4) чи альбом, олівці.

План роботи

1. Вправа «Поділись настроєм»

(Учні діляться своїм настроєм за допомогою міміки, жестів, малюнків)

2. Вправа «П'ять Я»

(Напиши в стовпчик п'ять великих букв Я. Потім допиши щось про себе, щоб можна було б тебе пізнати краще («Який ти?») або «Хто ти?»)



3. Руханка; нейрогімнастика; вправи для очей / для дихання

4. Вправа «П'ять «Ми»»

(Намалюй п'ять кіл таким чином, щоб вони трішки заходили одне на одне. Потім напиши в кожному колі, тих людей, які тебе підтримують у житті. Поділись за бажанням своїми записами)

5. Вправа «Як можна спілкуватися»

6. Розмалювка «Радість»

Посилання: <https://mon.gov.ua/ua/news/mental-health-artterapevtichna-rozmalovka-dlya-podolannya-stresovih-situacij-u-ditej>

7. Рефлексія «Поділись настроєм»

Тема 17. ПОПЕРЕДУ У НАС 5 КЛАС (для учнів 4 класу)

Мета: підсумкова зустріч учнів 4 класів із психологом з елементами тренінгу на розвиток позитивного сприйняття та адаптації учнів при переході до середньої ланки шкільного життя.

Завдання:

- емоційна підтримка один одного під час спілкування дистанційно (онлайн),
- стабілізація психоемоційного стану,
- позитивне ставлення до однокласників,
- усвідомлення безпечного середовища,
- розвиток стресостійкості.

Допоміжні матеріали: презентація до теми, папір для малювання (А4) чи альбом, олівці.

План роботи

1. Вправа «Поділись настроєм»

(Учні діляться своїм настроєм за допомогою міміки, жестів, малюнків)



2. Вправа «Згадай та поділись...» (Заземлення)

Згадай:

- скільки учнів у нашому класі,
- скільки в нас дівчаток,
- скільки хлопчиків,
- хто із класу краще малює,
- хто із класу краще співає,
- спортсменів класу,
- наших вчителів (імена).

3. Бесіда (філворд) «Розклад занять»

(Подивись уважно на навчальні предмети та обери ті, які, на твою думку, будуть у вас у 5 класі. Обговорення.)



4. Руханка; нейрогімнастика; вправи для очей / для дихання

5. Вправи на розвиток мислення «Ребуси», «Анаграми» на шкільну тематику

Посилання: https://docs.google.com/presentation/d/14A9ylZUZACBa_rh85Lu3xOt4ux3zw94fU5hNOuVFXUQ/edit#slide=id.g210b21bda34_0_82

6. Рефлексія «Поділись настроєм»

Корисні посилання

Література та статті в соціальних мережах

1. Філворд «100 днів у школі» // EDUC.com.ua. – URL: <https://www.educ.com.ua/didaktichni-igri-dlya-ditej/filvord-100-dniv-u-shkoli.html>.

2. Розгадуємо ребуси на різні теми // Розвиток дитини. – URL: <https://childdevelop.com.ua/worksheets/9496/>.

3. АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА МЕТОДИКА «КАРАКУЛ» // Дитячий психолог: Facebook. – URL: https://www.facebook.com/230250883837854/posts/1611793185683610/?paipv=0&eav=AfYuevLy6fNNYtZwSzW9UBh1Vs3w_GrHte-pV5jymt7ok2nE2bxsCGcHPLKiH9Dafs&_rd=1.

4. КАРТКИ «СХОДИНКИ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ» // Дитячий психолог: перший український сайт для батьків та дитячих психологів. – URL: <https://dytpsyholog.com/>.

5. Брошура «Набута інвалідність дитини. Поради батькам і фахівцям» // UNICEF. Україна. – URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/acquired-disability>.

6. Посібник для освітян: як розповідати школярам про мінну безпеку // UNICEF. Україна. – URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/teachers-to-pupils-about-mine-safety>.

7. Вдих-видих. Картки для дихальних практик стабілізації: Від дитячої психологині Світлани Ройз // UNICEF. Україна. – URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/breathe-cards>.

8. Картки сили: Ігрові та терапевтичні картки для роботи із дітьми до 8 років від Світлани Ройз // UNICEF. Україна. – URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/power-cards>.

9. Розмальовки для дітей на тему мінної безпеки // UNICEF. Україна. – URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/mine-safety-coloringsheets>.

10. Твоя сила. Практикум для дітей та підлітків: Книга дитячої психологині Світлани Ройз // UNICEF. Україна. – URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/your-power-royz>.

Відеоматеріали

1. Creative Teacher: канал // YouTube. – URL: <https://www.youtube.com/@CreativeTeacher>.

2. Всім pptx – готові презентації та конспекти: канал // YouTube. – URL: <https://www.youtube.com/@VsimPPTX>.

3. Творча майстерня: канал // YouTube. – URL: https://www.youtube.com/@tvorcha_maysternya.

4. SmartPencil_com_ua: канал // YouTube. – URL: https://www.youtube.com/@smartpencil_com_ua5388.

Mezhanska Olena, Practical Psychologist, Dnipro Lyceum 22 Dnipro City Council, Dnipro, Dnipropetrovsk Region, Ukraine

METHODOLOGICAL DEVELOPMENT OF “THE PSYCHOLOGIST’S LESSONS IN PRIMARY AND SECONDARY SCHOOLS” (part 2)

Summary.

The article presents work devoted to the preservation and correction of the psychological health and emotional state of students who are experiencing strong emotions due to the war in Ukraine.

The article presents methodical development of psychologist hours with primary and secondary school students: calendar planning, topics of psychologist hours, description of meetings, presentation materials and useful links. The proposed materials can be used both in offline and online meetings. Readers are invited to familiarize themselves with the developed and collected exercises, techniques and techniques (coloring pages, exercises, training elements, stress relief exercises, etc.) for providing psychological assistance and self-help. Psychologist hours in the online format are held during periods of various emergency situations in society, so their main goal is emotional support for each other; the search for internal resources and stabilization of the emotional state. Online communication (according to the recommendations of the Ministry of Education and Culture of Ukraine) should take place within 30–40 minutes, so the class should be dynamic, contain various exercises for switching activities and take into account the peculiarities of students’ perception of the technical tool. Meetings must include warm-up at the beginning and reflection at the end of each lesson in the form of an exchange of mood between participants (facial expressions, gestures, icons, emoticons). A psychologist’s hour, like every online class, includes physical exercises to relieve stress: neurogymnastics, movements, eye and breathing exercises.

The developed material is addressed to practical psychologists who work in educational institutions, primary school teachers, class teachers and class leaders.

Keywords: hours of a psychologist; primary and secondary school students; psychological health; psychological support; emotional condition; stress resistance.