

**ПЛАН**  
**работы комнаты психологической разгрузки на период зимних каникул**  
**с 26.12.2025 по 06.01.2026**

Дата	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ	КАТЕГОРИЯ УЧАСТНИКОВ	ВРЕМЯ	ОТВЕТСТВЕННЫЙ/ МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
26.12.2025	Занятие-практикум «Как справиться с тревогой. Семь способов, которые помогут»	учащиеся	12.00-13.00	Павловская О.С., педагог-психолог каб.№21
27.12.2025	Практикум «Антистресс»	учащиеся	14.20-15.20	
30.12.2025	Занятие-тренинг на снятие тревожных состояний	учащиеся	14.00-15.00	
31.12.2025	Тренинг «Помоги себе САМ»	учащиеся	11.00-12.00	
03.01.2026	Занятие-тренинг на снятие эмоционального напряжения	учащиеся	14.20-15.20	
06.01.2026	Занятие с элементами тренинга «Управление эмоциями»	учащиеся	15.00-16.00	

\*в плане могут быть изменения