

Список упражнений, рекомендованных Минпросвещения РФ для использования в работе с обучающимися по формированию позитивного мышления, предупреждение суицидального поведения

	Цель упражнения (-й)	Возраст	Название упражнений	Источник
1.	<i>Знакомство с принципами самопознания и навыками самопрезентации в условиях образовательного процесса</i>	15-17 л.	1.«Самопрезентация» 2.«Аплодисменты» 3.«Ладощка» 4.«Без маски»	«Неделя психологии – 2022» в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации: практическое пособие / [коллектив авторов; под общей редакцией Л. П. Фальковской; научный редактор О. А. Ульянина]; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. — Москва: МГППУ, 2022. – стр. 27-29 Ссылка: https://clcl.i/tHlqO
2.	<i>Формирование у обучающихся чувства самоценности и ответственности за свою жизнь и свой выбор</i>	11-14 л.	1.«Цвет моего настроения» 2.«Линия жизни» 3.«Позитивное во мне» 4.«Как я справляюсь с проблемами» 5.«Что такое ответственность»	Неделя психологии в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / [коллектив авторов; под общей редакцией Л. П. Фальковской; научный редактор О. А. Ульянина]; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – стр. 34-38 Ссылка: https://clcl.i/xazIP
3.	<i>Обучение навыкам и приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях, укрепление позитивного отношения к себе и окружающим</i>	11-14 л.	1.«Хорошие новости» 2.«Калейдоскоп эмоций» 3.«Спокойствие, только спокойствие!» 4.«Пространство спокойствия»	Неделя психологии в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / [коллектив авторов; под общей редакцией Л. П. Фальковской; научный редактор О. А. Ульянина]; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. — Москва: МГППУ, 2023. – стр. 38-43 Ссылка: https://clcl.i/xazIP
4.	<i>Формирование представления обучающихся об уникальности и ценности каждой личности; развитие и укрепление понятия самоценности; формирование уважения к окружающим</i>	15-17 л.	1.«В чем мы похожи» 2.«Побудь на моем месте» 3.«Что общего между нами?» 5.«Твои плюсы» 6.«Сила притяжения»	Неделя психологии в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / [коллектив авторов; под общей редакцией Л. П. Фальковской; научный редактор О. А. Ульянина]; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. — Москва:

				МГППУ, 2023. – стр. 50-55 Ссылка: https://clc.li/xazIP
5.	<i>Формирование у обучающихся чувства ценности жизни любого человека</i>	11-14 л.	1.«Цвет моего настроения» 2.«Пять добрых слов» 3.«Позитивное во мне» 4.«Стереотипы» 5.«Иные» 6.«Мое богатство»	Неделя психологии в общеобразовательных организациях: методические рекомендации / [коллектив авторов; под общей редакцией Л. П. Фальковской; научный редактор О. А. Ульянина]; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. — 2-е изд., перераб. и дополн. — Москва: МГППУ, 2023. — стр. 36-40стр Ссылка: https://clc.li/uVSnJ
6.	<i>Создание психологически безопасной образовательной среды, актуализация представлений о важности психологического здоровья в жизни человека, развитие жизнестойкости, актуализация ресурсов личности, формирование навыков саморегуляции</i>	11-14 л.	1.«Психогимнастика» 2.«Психологическая безопасность» 3.«Цветок моей души» 4.«Карта сказочной страны» 5.«Орешек» 6.«Притча о жизни – разноцветная реальность»	Неделя психологии в образовательных организациях: методические рекомендации / [коллектив авторов; под общей редакцией Л. П. Фальковской; научный редактор О. А. Ульянина]; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого педагогический университет. — Москва: МГППУ, 2024. —стр. 56-60 Ссылка: https://clc.li/IOHdf
7.	<i>Расширение представлений о социально-психологических характеристиках малой группы, развитие навыков социального взаимодействия, сплочение группы, формирование взаимного доверия</i>	10-13 л.	1.«Алексей, апельсин, Амстердам» 2.«Мы с тобой похожи» 3.«Побудь на моем месте» 4.«Попроси, и тебе помогут» 5.«Вавилонская башня»	Неделя психологии в образовательных организациях: методические рекомендации / О.Л. Юрчук, Ю.В. Тукфеева, К.А. Файзуллина, Е.А. Никифорова, Е.В. Вершинкина, И.В. Новгородцева, Е.П. Герасимова, Т.П. Кнышева, В.В. Курбанова, А.С. Лагунова, О.Ю. Леденева, Н.Ю. Макеева, О.Е. Панич, И.Л. Петричук, О.А. Тараненко, А.П. Трофимова, Н.Н. Филатова, А.К. Шарапова; под общей редакцией Л.П. Фальковской; научный редактор О.А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. — 2-е изд., перераб. и дополн. — Москва: МГППУ, 2024. — стр.76-84 Ссылка: https://clc.li/QLvAd
8.	<i>Актуализация личностных ресурсов, повышение уверенности в своих силах</i>	15-17 л.	1.«Мой сосед справа» 2.«Поменяйтесь местами те, кто	Неделя психологии в образовательных организациях: методические рекомендации / О.Л. Юрчук, Ю.В. Тукфеева, К.А. Файзуллина, Е.А. Никифорова, Е.В.

			...» 3.«Плюсы и минусы» 4.«Идеальный Я» 5.«Карта ресурсов» 6.«Скажи хорошее»	Вершинкина, И.В. Новгородцева, Е.П. Герасимова, Т.П. Кнышева, В.В. Курбанова, А.С. Лагунова, О.Ю. Леденева, Н.Ю. Макеева, О.Е. Панич, И.Л. Петричук, О.А. Тараненко, А.П. Трофимова, Н.Н. Филатова, А.К. Шарапова; под общей редакцией Л.П. Фальковской; научный редактор О.А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. — 2-е изд., перараб. и дополн. — Москва: МГППУ, 2024. — стр. 84-90 Ссылка: https://clcl.li/QLvAd
9.	<i>Развитие умения осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремления управлять собственным эмоциональным состоянием; развитие умений адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям</i>	11-14 л.	1.«Эстафета добрых пожеланий» 2.«Договор со страхом» 3.«Сказка про Страуса» 4.«Три варианта сказки» 5.«Горная вершина» 6.«Учимся расслабляться» 7.«Чудо-дерево»	Неделя психологии в образовательных организациях: методические рекомендации / О.Л. Юрчук, Е.А. Никифорова, О.М. Хазимуллин, Е.В. Вершинкина, И.В. Новгородцева, М.О. Аганина, Ю.В. Березянская, А.В. Громова, С.О. Дмитриева, Т.П. Кнышева, А.М. Кононенко, О.Ю. Леденёва, Я.А. Онкамо, О.Е. Панич, О.А. Тараненко; под общей редакцией Л.П. Фальковской; научный редактор О.А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2025. – стр. 80-85 Ссылка: https://clcl.li/PGPRR
10	<i>Развитие бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей; развитие умений рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, совершенствование способности</i>	15-17 л.	1.«Что поднимает мне настроение» 2.«Мой кинофильм» 3.«Жизнь как жанр кино» 4.«Сцена после титров»	Неделя психологии в образовательных организациях: методические рекомендации / О.Л. Юрчук, Е.А. Никифорова, О.М. Хазимуллин, Е.В. Вершинкина, И.В. Новгородцева, М.О. Аганина, Ю.В. Березянская, А.В. Громова, С.О. Дмитриева, Т.П. Кнышева, А.М. Кононенко, О.Ю. Леденёва, Я.А. Онкамо, О.Е. Панич, О.А. Тараненко; под общей редакцией Л.П. Фальковской; научный редактор О.А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2025. – стр. 123-126 Ссылка: https://clcl.li/PGPRR

	<i>адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным)</i>			
	<i>Совершенствование умений саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; развитие навыков критического мышления</i>	15-17 л.	1.«Круг ассоциаций» 2.«Критическая картина» 3.«Разбор мифов» 4.«Письмо себе из будущего» 5.«Круг впечатлений»	Неделя психологии в образовательных организациях: методические рекомендации / О.Л. Юрчук, Е.А. Никифорова, О.М. Хазимуллин, Е.В. Вершинкина, И.В. Новгородцева, М.О. Аганина, Ю.В. Березянская, А.В. Громова, С.О. Дмитриева, Т.П. Кнышева, А.М. Кононенко, О.Ю. Леденёва, Я.А. Онкамо, О.Е. Панич, О.А. Тараненко; под общей редакцией Л.П. Фальковской; научный редактор О.А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2025. – стр. 123-126 Ссылка: https://clc.li/PGPRR