

С 20 по 24 ноября в нашем детском саду прошла «Неделя психологии», основная ее тема «Стоп, стресс!», в которой приняли участие дети, родители и педагоги. Запланированные мероприятия прошли в интересной форме. В первые три дня с детьми подготовительных групп педагогом – психологом были проведены игровые тренинги «Стрессу-нет!». В начале тренинга детям предлагалось обсудить понятие «грусть», ее причины, примеры из жизни, а затем ее нарисовать. Детям было предложено избавиться от грусти и, с помощью ножниц, дети «простились» с грустными рисунками.



После этого в гости к ребятам пришла волшебная кукла Смешинка, стоило ей обнять ребенка, как он становился радостным, счастливым. С детьми обсуждалось понятие «радость», ее состояние, положительные черты. Ребятам предлагалось изобразить радость мимикой, позой, а затем нарисовать ее и рассказать о своем рисунке. В конце тренинга была проведена рефлексия и просмотр мультфильма «Трям! Здравствуйте». Воспитатели в группах закрепили позитивный настрой детей чтением психотерапевтических сказок на различные темы в течении всей недели.

Последние два дня недели были проведены видео-консультации с родителями на тему «Почему ребенок себя плохо ведет», с целью профилактики негативизма у детей и межличностных конфликтов в семье. Родители были ознакомлены с продуктивными способами избегания детских капризов и истерик.



Завершилась неделя тренингом с педагогами «Стоп, стресс», с целью профилактики профессионального выгорания, где они ознакомились с причинами стресса, узнали о наличии или отсутствии его у себя. На тренинге обсуждалась тема важности сохранения

своего здоровья. Игры-активаторы способствовали снятию психоэмоционального напряжения у педагогов, были направлены на регуляцию психического и психоэмоционального состояния. В конце тренинга педагогам был предложен фиточай, за которым была продолжена беседа о здоровом образе жизни и обсуждались методы избавления от стресса из личного опыта.