

Неделя психологии в детском саду

«Скажем стрессу - нет!»

Дата проведения: 23.01.2023-27.01.2023 гг.

Подготовила и провела
Педагог-психолог:
Куртмуллаева Э.Ш.

Цели и задачи проекта

Цель: активизация совместной деятельности всех участников образовательного процесса: дети, педагоги, родители, младшие воспитатели; формирование стрессоустойчивости у детей и взрослых.

Задачи:

- освоение способов управления своим эмоциональным состоянием;
- снятие психоэмоционального напряжения и отреагирование актуальных эмоций и чувств;
- создание комфортной психологической атмосферы в детском саду;
- привлечение внимания к профессиональной деятельности психолога ДОУ;
- формирование интереса взрослых к миру ребёнка, стремление помогать ему в индивидуально-личностном развитии;
- психологическое просвещение родителей и педагогов ДОУ.

24.01.2023 г.

1. В главном холле Детского сада «Ляле» был вывешен ватман с надписью «Способы борьбы со стрессом».

Цель: создание копилки способов, позволяющих снять стресс, обмен опытом.

Утром, встречая родителей, предлагалось им написать на самоклеящемся листике свой способ борьбы со стрессом. Родители детей разных возрастных групп приняли активное участие. А также были предложены педагогом-психологом альтернативные способы борьбы со стрессом.





2. Оформлен стенд для родителей «Про стресс у детей».

Цель: Повышение психологической компетентности родителей в вопросах воспитания и развития детей.

Как узнать, что у ребенка стресс, а не что-то другое?

- ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ**
ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ЯВЛЯЕТСЯ АБСОЛЮТНО НОРМАЛЬНЫМ. НО ЕСЛИ РЕБЕНОК КАПРИЗНИЧАЕТ И НЕ СЛУШАЕТСЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ НЕДЕЛ, А ТО И МЕСЯЦА, А РАНЕЕ ТАКОГО НЕ НАБЛЮДАЛОСЬ, ТО ЭТО ДОЛЖНО СТАТЬ ПОВОДОМ ДЛЯ ВОЗНУЖДЕНИЯ.
- ВОЗРАСТНОЕ СООТВЕТСТВИЕ**
СИТУАЦИЯ, КОГДА ДВУХЛЕТНИЙ РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ И ЖАЛОВАЕТСЯ ЗА ОДЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЬНО ЕГО МАМАМ, СОВЕРШЕННО НОРМАЛЬНО. НО ЕСЛИ ТО ЖЕ САМОЕ ПРОИСХОДИТ С ДВУХЛЕТНИМ РЕБЕНКОМ, ТО РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ БОЛЕЕ ВНИМАТЕЛЬНО ПРИСМОТРЕТЬСЯ К РЕБЕНКУ.
- ИНТЕНСИВНОСТЬ**
ОКАЗЫВАЕТ ЛИ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЕГО ЖИЗНЬ? НАПРИМЕР, ВСЕ ДЕТИ БОЯТСЯ ЧУДОВИЩ, НО, ВОЗМОЖНО, ВАШ РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ ЗАДНУТЬ ОТ СТРАХА, ДУМАЯ О НИХ?
- ОТКЛОНЕНИЕ ОТ НОРМЫ**
НАСКОЛЬКО ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА НЕ СООТВЕТСТВУЕТ ПРИБЫВАЮМУ? НАСКОЛЬКО ЕГО РЕАКЦИЯ НА ПРОБЛЕМАТНЫЕ СИТУАЦИИ И НЕПРИЯТНЫЕ ЛЮДЕИ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ПРИБЫВНОГО, НОРМАЛЬНОГО ДЛЯ ДЕТЕЙ ЕГО ВОЗРАСТА И ТЕМПЕРАМЕНТА. ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ПЕРЕЖИВАЕТ СТРЕСС, НЕОБХОДИМО ВЫСЛЫШАТЬ, ПОЧЕМУ.

СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

Про стресс у детей

СТРЕСС – ЭТО ПСИХИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ ЗАЩИТЫ ВНУТРЕННЕГО МИРА РЕБЕНКА, КОГДА ПРИВЫЧНЫЙ ХОД ВЕЩЕЙ НАРУШАЕТСЯ ЛЮБЫМ НОВОВЕДЕЕНИЕМ ДЛЯ ЕГО ПСИХИКИ.

Причины стресс у детей

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ У ДЕТЕЙ МОГУТ БЫТЬ РАЗНЫМИ. ПРИ ЭТОМ НЕ ТОЛЬКО ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СОБЫТИЯ МОГУТ ВЫЗВАТЬ СТРЕСС У РЕБЕНКА, НО И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ. ВОТ НЕКОТОРЫЕ ИЗ ТАКИХ ПРИЧИН:

- РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ;
- СМЕРТЬ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА ИЛИ ДОМАШНЕГО ПИТОМЦА;
- ССОРА С ДРУГОМ;
- НАСИЛИЕ;
- ПОВЫШЕНИЕ ЕЩЕ ОДНОГО РЕБЕНКА В СЕМЬЕ;
- ВСТУПАЮЩИЕ РОДИТЕЛИ В БРАК С КЕМ-ТО, У КОГО УЖЕ ЕСТЬ ДЕТИ

СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

Как снизить стресс у дошкольников?

1. ДАВАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ РЕБЕНКУ НЕ МЕНЕЕ 1 ЧАСА В ДЕНЬ ВОЗМОЖНОСТЬ СВОБОДНО ИГРАТЬ ПРИ ЭТОМ НЕ ЗАДУМЫВАЯСЬ О ПОРЯДКЕ. ДЕТИ СКИДЫВАЮТ СКОПЛИВШЕЕСЯ НАПРЯЖЕНИЕ В ИГРЕ.
2. СЛЕДИТЕ ЗА РЕЖИМ ДНЯ И ПИТАНИЕМ СВОЕГО РЕБЕНКА. РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ВЫСЫПАТЬСЯ, ЧАЩЕ БЫТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.
3. ВЫРАЖАЙТЕ ЛЮБОВЬ И ПОДДЕРЖКУ СВОЕМУ РЕБЕНКУ.
4. НЕ НАКАЗЫВАЙТЕ РЕБЕНКА ЗА УТОМАЕМОСТЬ И КАПРИЗНОСТЬ.
5. ДАВАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ РЕБЕНКУ БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ.
6. ДОЗИРУЙТЕ НАГРУЗКУ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ И ВОЛЕВУЮ СФЕРУ. СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПЕРЕУТОМАТЬ РЕБЕНКА РАЗВИВАЮЩИМИ ЗАНИМАНИЯМИ.

ЕСЛИ ВЫ ВИДИТЕ, ЧТО РЕБЕНКУ СЛОЖНО СПРАВИТЬСЯ СО СВОИМ СОСТОЯНИЕМ И ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ, КАК ЕМУ ПОМОЧЬ, ТО ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ.

3/3

СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА



3. Психолого-педагогический тренинг для педагогов по педагогической этике общения.

Цель: Создание благоприятных условий для работы, оптимизация взаимоотношений в педагогическом коллективе, во взаимоотношениях с родителями и воспитанниками.



25.01.2023 г.

1. Тренинг с педагогами «Расслабляемся вместе»


Цель: Профилактика стрессового состояния. Обучение педагогов способам справляться со стрессом и негативными эмоциями.

2. Стеновая информация для педагогов «Как снизить стресс?»

Цель: Дать рекомендации педагогам по снижению стресса.

Как снизить стресс?

СТРЕСС – ЭТО СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩЕЕСЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ И ФИЗИЧЕСКИМ НАПРЯЖЕНИЕМ, ВЫЗВАННЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ РАЗЛИЧНЫХ НЕБЛАГОПРЯТНЫХ ФАКТОРОВ.



Рекомендации педагогам

- 1 СТАРАЙТЕСЬ ОТДЫХАТЬ ЕЖЕДНЕВНО, ДАВАЙТЕ СЕБЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ДЕЛАТЬ ПЕРЕДЫШКУ. КОГДА ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО УСТАЛИ, ДВЕ МИНУТЫ ПОСИДЕТЬ И ПОМОЛЧАТЬ – ЭТО ТОЖЕ ПЕРЕДЫШКА.
- 2 ЗАЙМИТЕСЬ СВОИМ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ, НЕ СВЯЗАННЫМ С РАБОТОЙ. ЭТО МОЖЕТ ЛЮБОЕ ВАШЕ ХОББИ.
- 3 ЗАМЕДИТЕСЬ. НАПРИМЕР, МЕДЛЕННО ПОПЕЙТЕ ЧАЙ, МЕДЛЕННО ПРОЙДИТЕСЬ ПО ДОРОГЕ, ПО КОТОРОЙ ОБЫЧНО ИДЁТЕ БЫСТРЫМ ШАГОМ. ЗАМЕДЛЕНИЕ УСПОКАИВАЕТ И ВОССТАНАВЛИВАЕТ РЕСУРСЫ.
- 4 НЕ ИГНОРИРУЙТЕ УСТАЛОСТЬ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ, ИНАЧЕ ИХ СЛЕДСТВИЕ БУДЕТ ТОЛЬКО НАРАСТАТЬ.
- 5 РАССКАЗЫВАЙТЕ О СВОЕЙ УСТАЛОСТИ БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ИХ ПОДДЕРЖКУ.
- 6 НЕ ПРИНИМАЙТЕ ВАЖНЫЕ РЕШЕНИЯ В СТРЕССОВОМ СОСТОЯНИИ.

! ЕСЛИ ВЫ ВИДИТЕ, ЧТО САМОСТОЯТЕЛЬНО НЕ МОЖЕТЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СВОИМ СОСТОЯНИЕМ, ТО ОБРАТИТЕСЬ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К ПСИХОЛОГУ.

3. Игровой тренинг с детьми «Скажем стрессу – нет!» (подготовительная группа)
Цель: Обеспечение детям психологической разгрузки, снижение эмоционального следствия возможного стресса.



27.01.2023 г.

1. Игровой тренинг с детьми «Учимся справляться со злостью» (старшая группа)
Цель: Отреагирование актуальных эмоций и чувств. Обучение детей приемлемым способам выражение чувства «гнева».



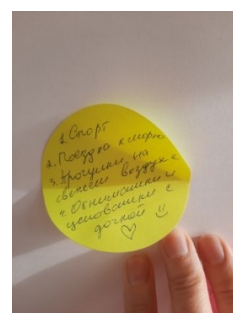
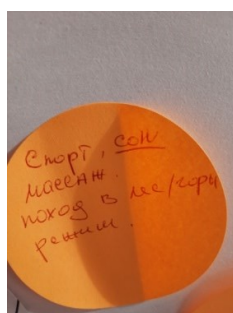
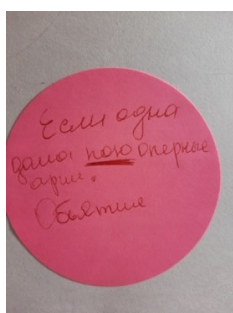
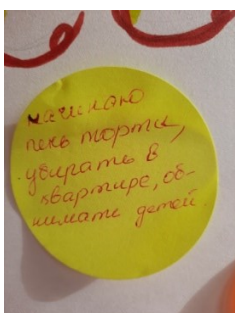


2. Психолого-педагогический тренинг для младшего воспитателя: «Этика и создание благоприятного эмоционального климата».

Цель: Создание благоприятных условий для работы, оптимизация взаимоотношений в коллективе, во взаимоотношениях с родителями и воспитанниками.



Цель: Написание отчёта о проведённом мероприятии. Публикация фотографий на сайте ДОУ.





БОРЬБА СО СТРЕССОМ! ОПЫТ РОДИТЕЛЕЙ!

- РИСУЕМ, КЛЕИМ И ТАНЦУЕМ.
- УБОРКА С ГРОМКОЙ МУЗЫКОЙ.
- СПОРТЗАЛ.
- ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ.
- ИНТЕРЕСНОЕ КИНО.
- ТАНЦЫ.
- СМОТРИМ ТЕЛЕВИЗОР.
- ПУТЕШЕСТВИЕМ.
- ЛЮБИМ ТВОРЧЕСТВО.
- СПОРТ.
- ПОЕЗДКА К МОРЮ.
- ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.
- ОБНИМАШКИ, ЦЕЛОВАШКИ С ДОЧЕЙ.
- ВКЛЮЧАЕМ МУЗЫКУ И ТАНЦУЕМ.
- НАЧИНАЮ ПЕЧЬ ТОРТЫ.
- УБИРАТЬ В КВАРТИРЕ.
- МАССАЖ.
- РЕЖИМ.
- ПОХОД В ЛЕС, ГОРЫ.
- ИГРАЕМ В ИГРУ "КРОКОДИЛ".
- ЕСЛИ ОДНА ДОМА, ТО ПОЮ ОПЕРНЫЕ АРИИ.
- СЛУШАЕМ МУЗЫКУ.
- МОЛЧАНИЕ И УБОРКА.

