

Неделя психологии

«СКАЖЕМ СТРЕССУ – НЕТ!»

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Проблема управления своим эмоциональным состоянием очень актуальна в современном обществе. **Стресс сопровождает человека повсеместно**: детский сад, школа, работа, отношения в семье и с окружающими. Современный человек живёт в мире конкуренции и колоссального информационного потока. **Практически ежедневно каждый человек испытывает стресс**. Поэтому знания о способах борьбы с ним необходимы для сохранения психического и физического здоровья.

В нашем детском саду с 20 по 24 ноября 2023 прошла Неделя психологии.

Это цикл мероприятий для детей, родителей и педагогов ДООУ на тему **«Скажем стрессу – нет!»**.

Цель недели: сохранение и укрепление психологического здоровья, повышение интереса родителей и педагогов к психологии.

Для детей старшей и подготовительной к школе групп были проведены **игровые тренинги «Учимся справляться со злостью» и «Скажем стрессу – нет!»**. Ребята учились изображать разные эмоции, обращать внимание на чувства других детей, пробовали избавляться от злости с помощью «волшебной» подушки, «заряжались» хорошим настроением и даже рисовали свою усталость. Все занятия с детьми проводились в игровой форме с использованием творческих заданий.

В течении всей недели, в приемной своей группы родители, создавали **коллаж «Как мы справляемся со стрессом»**. Мамы и папы с удовольствием делились своим опытом борьбы со стрессом. Тем самым мы создали наглядную «копилку» способов, позволяющих справиться с эмоциональным потрясением. Красочная консультация познакомила родителей с причинами стресса у детей и приемами его снижения.

Работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил. Уровень самоотдачи и самоконтроля столь высок, что психические ресурсы к следующему рабочему дню практически не восстанавливаются. Тревожность, депрессия, эмоциональное опустошение – ВОТ цена ответственности, которую платит педагог.

С целью профилактики стрессового состояния и снятия эмоционального напряжения для педагогов был проведен **психологический тренинг «Расслабляемся вместе»**. Коллеги расширили свои знания о понятии «стресс», смогли определить уровень своей стрессоустойчивости, познакомились с техниками саморегуляции и выполняли дыхательные упражнения. Памятки повысили компетентность педагогов в вопросах борьбы со стрессом.

Все мероприятия **Недели психологии**, были направлены на создание благоприятного психологического климата в ДОУ, вовлечение всех участников образовательного процесса в совместную деятельность и повышение общего позитивного эмоционального настроения.









