



С 04 по 15 мая в нашем детском саду проходила неделя психологии «Скажем стрессу – нет». В ней приняли активное участие воспитанники их родители и все работники ДОУ. Поднять себе настроение, как утром, так и вечером можно было на «Лестницах любви». На ступенях были разложены следы с простыми и добрыми заданиями, выполняя которые невозможно не улыбнуться. А самых внимательных ждал сюрприз от педагога-психолога – памятка для родителей и педагогов: «Как узнать, что у ребёнка стресс, а не что-то другое», «Как снизить стресс у дошкольников», а для ребенка антистресс-раскраска и цветной самолёт на выбор. Сюрпризный момент никого не оставил равнодушным. Воспитатели ежедневно читали детям сказки: «Волчонок, который кусался», «Ночные огоньки», «Камушек в ботинке», которые помогают развивать эмоциональный интеллект: как справиться со злостью, победить страх и справиться с обидой. Тексты сказок также дублировались в чаты для родителей, чтобы можно было закрепить их содержание. К тому же родителям отправлялись рекомендации от педагога-психолога. И теперь у них есть ответы на такие вопросы как: «Что делать, если ребёнок злиться?», «Как помочь ребёнку справиться с эмоциями?» и «Как обучить ребёнка навыкам позитивного мышления».

В завершении недели психологии был проведён мини-тренинг для педагогов «Расслабляемся вместе». В ходе работы на мини-тренинге педагоги узнали свой текущий уровень стрессоустойчивости, определили личные источники энергии, выполнили арт-терапевтическое упражнение «Рисунок состояния» и получили памятки «Порой я балую себя» Девять советов М. Беркли-Ален.

Скажите стрессу – нет. И будьте счастливы! Под таким девизом закончилась неделя психологии в нашем саду.





