

План мероприятий
Недели психологии «Формирование жизнестойкости
и укрепления психологического здоровья»
22.04.2024 - 26.04.2024

Понедельник – объявление о Неделе психологии «Формирование жизнестойкости и укрепление психологического здоровья!»

Вторник:

1. В рамках недели психологии предлагаю анимационные правила жизнестойкости для наших любимых детей!

Приятно просмотра 😊

<https://youtu.be/O2cko31FCiM>

2. И конечно не оставила без внимания нашу взрослую аудиторию! К просмотру 18+

Мультфильм о том как влияют родительские установки и запреты на ребенка.

<https://youtu.be/t3jSvOJmgeo?si=OfjMv6hrGoqIGqvi>

Среда:

Продолжаем с вами неделю психологии. В этот замечательный день у нас с вами консультация на тему: «Развитие жизнестойкости у детей»

• Создайте защитную среду с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы.

• Помогайте ребенку развивать самоуважение, интересы, навыки, таланты и увлечения.

• Подчеркивайте значимость семьи, чувство гордости и родства. При отсутствии семьи помогите развить в ребенке чувство принадлежности, смысл существования. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.

• Поощряйте самостоятельность ребенка в раннем детстве – предоставляйте возможность выбора. Судить о независимости можно по способности ребенка успешно довести дело до конца, получая в награду похвалу и удовлетворение от завершения работы. Лучше всего давать детям в качестве задания конкретные задания по дому. Предоставляя возможность для самостоятельных поступков, родители должны не забывать о создании необходимой атмосферы защищенности и заботы.

• Будьте заботливы, но строги. Ясно формулируйте правила и требуйте их соблюдения.

• Общайтесь!!! Предоставляйте ребенку возможность открыто выражать свои чувства:

- будьте открыты и доброжелательны
- учите понимать других и самостоятельно принимать решения

- открыто выражайте озабоченность и недовольство
- внимательно слушайте
- общайтесь как с помощью слов, так и действий
- Учите быстро принимать решения. Часто трудности возникают не из-за самой проблемы, а из-за того, как ее пытаются разрешить. Учите ребенка быть инициативным, а не пассивно реагировать на ситуацию. Поощряйте активность, это предотвратит появление беспомощности, которая, как известно, часто ведет к депрессии.
- Четко называйте проблему: подчеркивайте, что проблемы – это часть нормальной жизни. Вместе ищите выход, предоставляйте родителям роль лидеров, а всем остальным членам семьи возможность открыто высказывать свои идеи и выражать чувства.
- Учите ребенка вести себя в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке и эмпатии.
- Моделируйте самоконтроль, спокойствие, оптимизм, гибкость. Поведение и реакции родителей и других взрослых столь же важны, как и их высказывания. Поощряйте жизнерадостность и жизнестойкость !
- Помогайте ребенку перестраивать негативные эмоции на позитивные. Позволяйте ему рассказывать о том, что его беспокоит.
- Давайте ребенку понять, где и как он может попросить помощи.
- Поощряйте веру ребенка в себя и в его способность действовать самостоятельно.
- Устраивайте отдых и развлечения – веселитесь и смейтесь – юмор лечит.
- Внимательно следите за настроением и поведением, не пропускайте тревожных сигналов. Таким сигналом может быть внезапное изменение поведения, например, уход в себя, потеря интересов, отказ от обычного графика, расстройство сна.



Четверг:

Пусть этот четверг будет добрым и светлым,
И всё что желалось исполнит конкретно!
Пусть будет приятным, пускай удивит,
Пусть счастьем и радостью вас вдохновит!

И на этой приятной ноте вам, уважаемые родители и педагоги, рекомендую игры с правилами для детей. В ходе **игровой деятельности** упражнения, дидактические игры, приветствия, рефлексия способствующие **формированию жизнестойкости**.

Самодетельность детей при этом не исключается, а сочетается с руководством педагога/родителя. При овладении опыта игры дети могут играть самостоятельно!

Игры на **формирование** доброжелательного взаимодействия в группе

Упражнение 1

Приветствие *«Я рад тебя видеть...»*

Дети по кругу приветствуют друг друга: «Я рад (а) приветствовать тебя Танечка»

Упражнение 2

Ребята передают по кругу клубок. Необходимо подбирать такие слова, чтобы друзья поверили в себя, научились проявлять свои лучшие качества, стали **жизнелюбивыми и энергичными**. Я сейчас передам соседу справа клубок и подбодрю его. Ты такая умница, я уверена, что у тебя все получится. *(Дети передают друг другу клубок, и говорят свои пожелания)*.

Рисунок для друга

Необходимо нарисовать подарок для своего друга и подарить со словами: *«Я дарю тебе этот рисунок, потому что ты самый....»*

Игра *«Снежинка»*

Представьте себе, что вы – снежинки, летите, кружась в легком ветре. Время от времени вы соединяетесь вместе, но не сами по себе, а как я вам предложу. Когда я говорю: «Снежинки, по двое, вы объединяетесь в пары, по трое – в тройки, по пять - в пятерки» и т. д. Все понятно?

Игра с мячом:

«Мячик прыгает по кругу!

Мы прощаем всё друг другу!

Между нами - уговор:

Дружим мы без драк и ссор!»

«Лучики солнышка»

Дети вместе с педагогом образуют круг, протягивают одну руку в центр, укладывая **ладошки друг на друга**, как лучики солнышка.

- Мы – лучики одного большого доброго солнышка. Своим светом мы радуем других, а своим теплом согреваем всё вокруг.

Какие наши ручки-лучики?

(Тёплые, нежные, мягкие и другие варианты ответов **детей**).

Коммуникативная игра «Рассказ по кругу»

Цель игры:

- развивать у **детей умение общаться**, вступать в процесс общения, ориентироваться в ситуации общения.

Ребята сидят в кругу. Первый ребёнок (*самый смелый*) начинает рассказ: «*Однажды летним днём ...*», его рассказ продолжает следующий ребёнок, и рассказ продолжается по кругу.

Игры на формирование взаимоподдержки и взаимовыручки

«Облака»

Облака раскладываются на определенном расстоянии друг от друга, но так, чтобы можно было перешагнуть с одного на другое без помощи. Детям предлагается пройтись по облакам. Затем облачко убирается и расстояние становится больше, затем еще одно и так далее пока расстояние не станет таким, что без помощи товарища они не смогут переступить. Дети должны догадаться о том, что нужно помочь товарищу, если они не догадываются, то ведущий намекает на то, что чтобы преодолеть сложность нужно взяться за руки.

«Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»

Закройте глаза, протяните навстречу друг другу, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь получше узнать своего соседа. Опустите руки.

Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся, злятся, сердятся. Опустите руки. Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помериться. Ваши руки мирятся, они просят прощение, вы остаётесь друзьями.

-Ребята, вы видите, что иногда, чтобы помириться или помочь друг другу достаточно просто протянуть руку помощи. А чтобы вы были у меня более уверенными, я научу вас волшебному заклинанию.

Игры на формирование уверенности в себе и своих силах.

Игра «Я смогу»

Ребятам необходимо было молча ходить по группе. Когда я хлопала в ладоши, они произносили волшебную фразу «Я смогу», благодаря которой теперь в трудной ситуации ребята будут говорить эту фразу.

Коммуникативная игра «Расскажи о добром поступке»

Ребята сидят в кругу и по очереди рассказывают о своих добрых поступках. После рассказа руки протягивают вперёд, ладошки кладут к середине круга.

Таким образом, игровая деятельность является одним из важных средств формирования жизнестойкости у детей старшего дошкольного возраста. В процессе игровой деятельности у дошкольников формируются волевые качества, о взаимоотношении со сверстниками и взрослыми, о положительных и отрицательных качествах личности, о выражении своего мнения, о том, что не нужно бояться, что что-то не получится, нужно пробовать. Ведь, с помощью проб и ошибок, ребенок сможет в последующих играх поступать иначе.



Пятница: Тренинг для коллектива детского сада «Все в твоих руках!» направлен на снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

Я постаралась создать условия для эмоциональной разгрузки, релаксации, коммуникативного общения в неформальной обстановке через атмосферу приближающегося светлого праздника Пасха. Провела игры на выплескивание эмоционального напряжения и сплочения коллектива. С коллегами формировали положительный настрой на работу, развивали умение выразить положительные чувства к друг другу, оптимизировали самооценку, прорабатывали мышечные зажимы и эмоциональное напряжение и конечно же не обошлось и без рефлексии прошедшего тренинга.

Коллеги активно и с большим интересом участвовали во всех упражнениях тренинга.



Пятница: Анкетирование.

Уважаемый родители и коллеги! Предлагаю вам принять участие в анкетировании по итогам проведения недели психологии. Нам необходимо получить обратную связь для того, чтобы в дальнейшем наша работа была еще более интересной и эффективной. Для этого, просим вас ответить на несколько вопросов.

Благодарим за сотрудничество!

https://vk.com/poll-207287741_945726931

https://vk.com/poll-207287741_945781089

Анкета для родителей

Уважаемые родители! Коллектив детского сада проводит анализ работы нашего учреждения. Мы будем очень Вам признательны, если Вы заполните анкету. Анонимно!

Благодарим за сотрудничество!

- 1. Ваш ребёнок идёт в детский сад с желанием и хорошим настроением:**
1. Всегда 2. Часто 3. Иногда 4. Редко
- 2. Рассказывает ли Ваш ребёнок о жизни детского сада?**
1. Всегда 2. Часто 3. Иногда 4. Не рассказывает
- 3. Обижается ли Ваш ребёнок на воспитателей?**
1. Нет
2. Чаще нет, чем да
3. Чаще да, чем нет
4. Да
- 4. Принимаете ли вы участие в жизни детского сада?(выставки, конкурсы, досуги, участие в проектах и т. п.)**
1. Конечно, всегда.
2. Иногда, по возможности.
3. Нет.
- 5. Удовлетворяет ли Вас уход за Вашим ребёнком в детском саду?**
1. Нет
2. Больше да, чем нет
3. Больше нет, чем да
4. Да
- 6. Часто ли Вы обсуждаете проблемы, связанные с воспитанием Вашего ребёнка с педагогами детского сада?**
1. Часто
2. Достаточно часто
3. Редко

Анкета для педагогов

«Итоги проекта „Неделя психологии“»

Уважаемые коллеги! В нашем ДОУ завершился проект «*Неделя психологии*» и нам очень важно узнать Ваше мнение. Анкета заполняется анонимно.

Благодарим за сотрудничество!

- 1. Принимали ли Вы участие в реализации проекта «Неделя психологии»?**
а) да б) нет
- 2. Какое мероприятие Вам понравилось/запомнилось больше всего?**

- 3. С какими трудностями столкнулись в процессе реализации проекта?**

- 4. Как реагировали родители и дети на мероприятия проекта?**

5. Как Вы оцениваете уровень подготовки и реализации проекта?

1 2 3 4 5

6. Считаете ли Вы необходимым проведение в ДОУ аналогичных проектов?

Да Нет

7. Ваши

пожелания _____