Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 16»

Неделя психологии

в детском саду

**«Скажем стрессу - нет!»**

**Составитель:**

*Колтышева Е. А.*

*педагог-психолог*

Дегтярск, 2021-2022 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка ………………………………………………….. | 3 |
| 2 | Паспорт проекта………………………………………………………...... | 4 |
| 3 | План мероприятий ……………………………………………………….. | 5 |
| 4 | Приложения………………………………………………………………. | 7 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность**

Проблема управления стрессом 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. В связи с этим знания о способах борьбы с ним необходимы для сохранения психического и физического здоровья.

Современный мир являет быстрые изменения во всех сферах жизни человека,  
предопределяя высокий уровень переживаемого стресса у всех людей, а особенно  
у детей. Уровень стресса определяется, с одной стороны, обстоятельствами,  
в которых оказался человек, а с другой стороны – внутренними ресурсами  
сопротивления негативным обстоятельствам. Стресс считается главным  
предиктором формирования всех видов поведения, нарушающих те или иные  
социальные нормы, а также хронических заболеваний. Соответственно, снижение  
уровня стресса – главная цель профилактики любых видов девиантного поведения.

Деятельность по психолого-педагогическому сопровождению  
в образовательной организации направлена на развитие, актуализацию внутренних  
ресурсов, способных обеспечить защищенность личности от стресса, риск развития  
которого обусловлен влиянием на нее внешних угроз.

**Цели и задачи проекта**

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

**Задачи:**

* содействовать психологическому просвещению, повышению психологической

грамотности участников образовательных отношений, в том числе познакомить обучающихся, родителей (законных представителей), с основными закономерностями психического развития человека;

* создать условия для формирования интереса к психологической науке у участников образовательных отношений, сформировать потребность в психологических знаниях и умениях на разных возрастных уровнях, в том числе посредством популяризации новых исследований в области психологии;
* содействовать личностному росту, развитию психологических ресурсов
* личности участников образовательных отношений;
* формировать условия для оказания психологической поддержки обучающихся и помощи им в самораскрытии и саморазвитии;
* содействовать созданию благоприятного социально-психологического климата в образовательной среде, условий для эффективной социализации и социально-психологической адаптации обучающихся;
* создать условия, способствующие формированию ответственного отношения участников образовательных отношений к собственному психическому здоровью и психическому здоровью окружающих;
* формировать условия для популяризации деятельности по оказанию психолого-педагогической помощи и поддержки, а также повышения ее доступности в системе образования.

**Планируемые результаты**

* дети и взрослые владеют способами управления своим эмоциональным состоянием;
* появление интереса к деятельности педагога-психолога ДОУ;
* вовлеченность родителей в жизнь детского сада;
* повышение уровня информированности родителей об особенностях развития детей.

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

|  |  |
| --- | --- |
| Автор проекта | Колтышева Е.А., педагог-психолог |
| Полное наименование проекта | Неделя психологии в детском саду: «Скажем стрессу-нет!» |
| Цель проекта | активизация совместной деятельности всех участников образовательного процесса: дети, педагоги, родители; формирование стрессоустойчивости у детей и взрослых. |
| Сроки | Краткосрочный – 1 неделя |
| Участники | Дети; родители; педагоги. |
| Тип проекта | Информационно-практико-ориентированный |
| По территории реализации | Внутренний, так как проект реализуется внутри дошкольного учреждения |
| Этапы реализации проекта | * Подготовительный; * Практический; * Аналитико-рефлексивный. |

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятие** | **Сроки проведения** | **Цель мероприятия** | **Участники** | **Место проведения** | **Ответственный** |
| Подготовка сценариев мероприятий со всеми участниками образовательных отношений.  Изучение литературы. | 18.04.2022 | Повышение профессионального уровня педагога-психолога. | Педагог-психолог | Кабинет педагога-психолога | Педагог-психолог |
| Распространение объявления о недели психологии в детском саду | 18.04.2022 | Информирование родителей и педагогов о проведении недели психологии. | Родители, педагоги | Раздевалки в группах | Педагог-психолог, воспитатели |
| Создание «газеты» «Копилка способов борьбы со стрессом» | 19.04.2022 | Создание копилки способов, позволяющих снять стресс. | Педагоги, родители | Помещение группы | Педагог-психолог, воспитатели |
| Стендовая информация «Про стресс у детей» | 19.04.2022 | Повышение психологической компетентности родителей в вопросах воспитания и развития детей | Родители всех возрастных групп | Раздевалка в группе, сайт детского сада | Педагог-психолог |
| Тренинг с педагогами «Хорошее настроение-залог успеха!» | 20.04.2022 | Профилактика стрессового состояния. Обучение педагогов способам справляться со стрессом и негативными эмоциями. | Педагоги | Музыкальный зал | Педагог-психолог |
| Стендовая информация для педагогов «Как снизить стресс?» | 20.04.2022 | Дать рекомендации педагогам по снижению стресса. | Педагоги ДОУ | Стенд в главном холле, сайт детского сада | Педагог-психолог |
| Игровой тренинг с детьми  «Скажем дружно - стрессу нет!» | 20.04.2022 | Обеспечение детям психологической разгрузки, снижение эмоционального следствия возможного стресса. | Дети подготовительного возраста | Помещение группы | Педагог-психолог |
| Игровой тренинг с детьми «Учимся справляться со злостью» | 21.04.2022 | Отреагирование актуальных эмоций и чувств. Обучение детей приемлемым способам выражение чувства «гнева». | Дети старшего дошкольного возраста | Помещение группы | Педагог-психолог |
| Подведение итогов недели психологии в детском саду. | 22.04.2022 | Написание отчёта о проведённом мероприятии. Публикация фотографий на сайте ДОУ. | Педагог-психолог | Кабинет педагога-психолога | Педагог-психолог |