

**Мялицина Татьяна Сергеевна**  
**педагог-психолог**

### **«Неделя психологии» в детском саду**

В детском саду «Буратино» с 18 по 22 ноября традиционно прошла «Неделя психологии». В ней активно участвовали все педагоги ДООУ, наши воспитанники и, конечно, их родители. План мероприятий был разработан и представлен на информационных стендах детского сада. Также информация с рекомендациями по саморегуляции и профилактике стресса, по воспитанию и развитию детей дошкольного возраста была размещена на стенде «Советы психолога».

Неделя психологии началась с акции *«Поделись своим настроением»*. Все приходящие в детский сад делились своим настроением и могли оставить на «Дереве настроения» пожелания сотрудникам на предстоящий день. Акция показала, что и у взрослых, и у детей преобладает хорошее настроение.

С педагогами детского сада организован тренинг по профилактике эмоционального выгорания. На этом тренинге педагоги с помощью упражнений «Уникальность каждого: составь резюме», «Моя профессиональная роль», побывали в роли артистов и режиссера, рассказали о своих увлечениях. Упражнения «Ласковые лапки», «Общение с внутренним ребенком», «Пейзаж настроения» зарядили всех участников положительными эмоциями, хорошим настроением.

С воспитанниками подготовительной группы проведена беседа «Что такое доброта?». Дети нарисовали рисунки на тему «Добрые дела и поступки». С детьми проведены игры и упражнения на сплочение детского коллектива, на развитие коммуникативных навыков общения, снятие эмоционального и мышечного напряжения, тревожности.

С воспитанниками средней группы проведен проект «Такие разные эмоции». Цель проекта: познакомить детей с миром эмоций, чувств и способами адекватного выражения своего эмоционального состояния. Развивать умение общаться, понимать чувства других людей, сочувствовать им, адекватно реагировать в сложных ситуациях, находить выход из конфликта, т.е. научить детей умению управлять своим поведением. На протяжении недели ребята выполняли упражнения на развитие эмоционального интеллекта, развитие мимики, пантомимики. Смотрели мультфильмы про эмоции. Играли в игры «Угадай эмоцию», «Тренируем эмоции», «Позови как...», «Узнай меня» и т.д. Ввели дневник настроения.

Для родителей всех групп был организован онлайн - марафон «Мастерская эмоционального интеллекта» с целью улучшить детско-родительские отношения и эмоциональный фон семьи. Каждый день в течение недели родители изучали новую тему и в конце дня выполняли практическое задание к ней.

Занятия на снятие эмоционального и мышечного напряжения, поднятия настроения прошли в сенсорной комнате с воспитанниками раннего возраста, средней группы, а также с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

В ходе «Недели психологии» все участники образовательного процесса приняли активное участие, получили энергетический заряд, восторг и улучшили эмоциональное состояние.