

Неделя психологии «Мир вокруг нас»



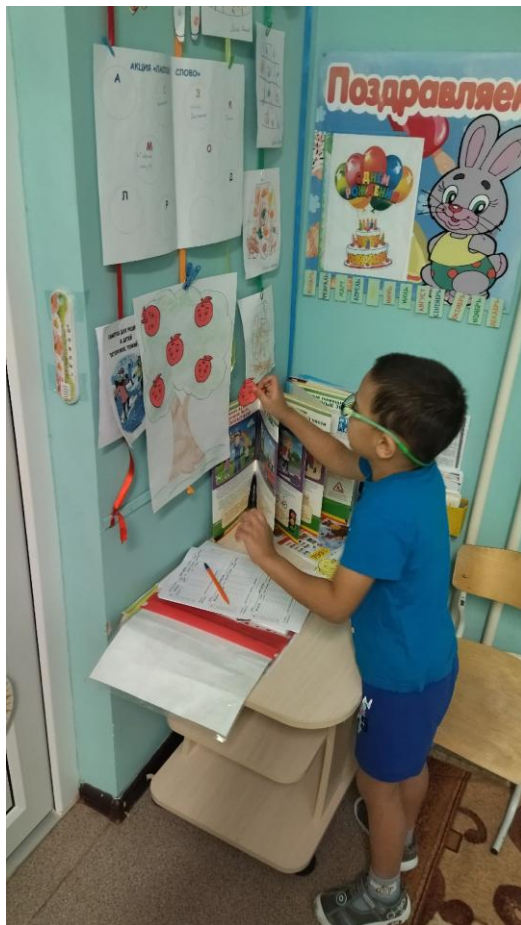
Реализовал педагог - психолог
Струкова Л.П.

МО Богданович, 2025

- ▶ **Цели:** активизация совместной деятельности всех участников образовательного процесса: дети, педагоги, родители.
- ▶ **Задачи:**
- ▶ повышение психологической компетентности участников образовательных отношений;
- ▶ привлечение внимания к профессиональной деятельности психолога ДОУ;
- ▶ формирование интереса взрослых к миру ребёнка, стремление помогать ему в индивидуально-личностном развитии;
- ▶ проведение мероприятий, направленных на формирование стрессоустойчивости, развитие навыков общения, отреагирование актуальных эмоций и чувств;
- ▶ создание комфортной психологической атмосферы в детском саду.

День Эмоций и Чувств

АКЦИЯ «ДЕРЕВО НАСТРОЕНИЯ»



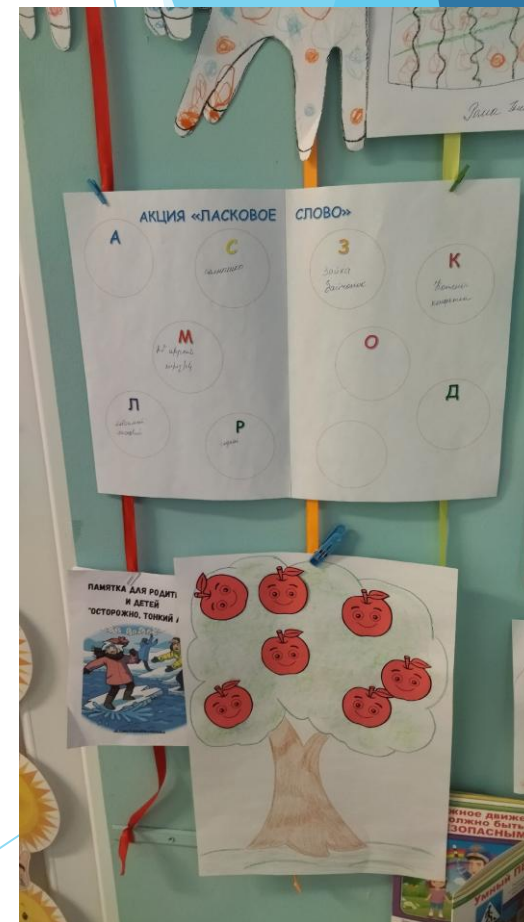
День Эмоций и Чувств

УТРОВОЙ ТРЕНИНГ «ЧУВСТВА ВНУТРИ НАС»



День Семьи

АКЦИЯ «ЛАСКОВОЕ СЛОВО»



День Семьи

РОДИТЕЛЬСКИЙ ТРЕНИНГ «СЕМЕЙНЫЕ РАДОСТИ»



День Дружбы

УТРОВОЙ ТРЕНИНГ «ДРУЖНЫЕ РЕБЯТА»



День Ресурсного состояния

ТРЕНИНГ «КРУГ МОЕЙ СИЛЫ»



День Комплиментов

АКЦИЯ «КОМПЛИМЕНТЫ»



День Комплиментов

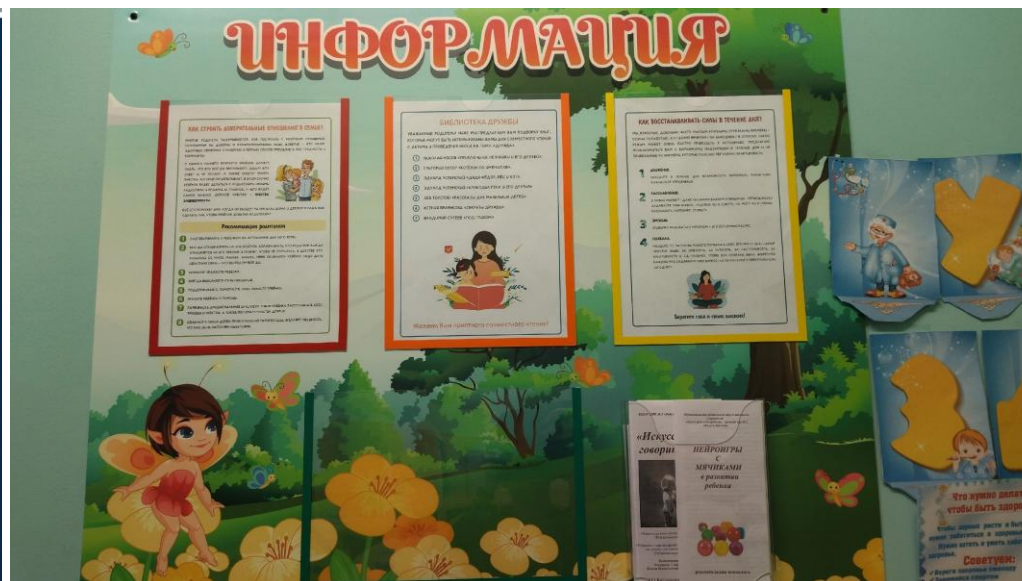
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА «ПОДАРИ КОМПЛИМЕНТ»



Стендовая Информация

15 ВИДОВ НЕГАТИВА, КОТОРЫЕ СТОИТ ПРЕКРАТИТЬ

- 1 Перфекционизм**
Стремление к идеалу приводит только к разочарованию.
- 2 Неуверенность в себе**
Сомнения в себе ограничивают ваш потенциал. Верьте в себя.
- 3 Осуждение**
Судить себя и других — значит сосредотачиваться на недостатках.
- 4 Тревожность**
Беспокойство вредит вашему психическому здоровью и ничего не решает.
- 5 Жизнь в прошлом**
Зацикленность на прошлых ошибках мешает прогрессу.
- 6 Затаенная обида**
Держаться за гнев вредит вам больше, чем другим.
- 7 Гиперконтроль**
Попытки контролировать всё ведут к стрессу и провалу.
- 8 Обвинение других**
Обвиняя других, вы перестаёте учиться.
- 9 Ожидание худшего**
Ожидание плохого исхода разрушает надежду.
- 10 Сравнение себя с другими**
Сравнение с другими ведёт к зависти.
- 11 Прокрастинация**
Откладывание задач увеличивает стресс и снижает продуктивность.
- 12 Страх неудачи**
Страх мешает вам попробовать что-то новое.
- 13 Излишний анализ**
Чрезмерное обдумывание создаёт ненужную тревожность.
- 14 Жалобы**
Жалобы удерживают вас в негативе.
- 15 Негативный внутренний диалог**
Негативные мысли о себе снижают вашу самооценку.



5-4-3-2-1

ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

УСПОКАИВАЮЩАЯ ТЕХНИКА, КОТОРАЯ СОЕДИНЯЕТ ВАС С НАСТОЯЩИМ, ИССЛЕДУЯ ПЯТЬ ЧУВСТВ.



5 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ МОЖЕШЬ УВИДЕТЬ



4 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ МОЖЕШЬ ПОТРОГАТЬ



3 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ МОЖЕШЬ УСЛЫШАТЬ



2 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ МОЖЕШЬ ПОНЮХАТЬ



1 ВЕЩЬ, КОТОРУЮ МОЖЕШЬ ПОПРОБОВАТЬ НА ВКУС

Спасибо за внимание!

