

В рамках проведения «Недели психологии – 2021» в детском саду был разработан и реализован план мероприятий.

Цель: повышение психолого-педагогической грамотности педагогов и родителей (законных представителей), создание благоприятного климата для комфортного самочувствия детей и взрослых в ДОУ.

Участники Недели психологии: дети, родители (законные представители), педагоги.

В течение недели педагоги и родители (законные представители), дети принимали участие в играх, беседах, тренингах.

Удачным для педагогов стало проведение акций «Аптечка для души» и «Как сказал великий...»

У родителей (законных представителей) вызвал интерес, предложенный информационный материал – буклеты «Эмоции, эмоции...», анкета «Роль мамы и папы в жизни ребёнка» и консультация «Познавательная мобильность».

Взаимодействие с детьми, педагогами и родителями (законными представителями) прошло в режиме диалога и вызвало положительную оценку всех участников Недели психологии.

...ЭМОЦИИ...

- **Чувства и эмоции** – это то, без чего не может жить человек, либо жизнь его тускла и пуста. Эмоции питают нас, как топливо, двигают нами и окрашивают жизнь в те или иные краски...
- **Для детей** эмоции – это не просто каприз, это состояние мира, отпечаток на душе, который может **сопровождать ребенка всю жизнь**.
- **К эмоциям и чувствам ребенка** нужно относиться внимательно. Они сообщают нам, все ли хорошо у него или есть что-то, на что нужно обратить внимание...пока не поздно.
- **Взрослые** часто подавляют свои чувства (ведь всех учат этому с детства), и как следствие – подавляют чувства детей («Не плачь», «Нельзя кричать и злиться», «Отстань от меня» и т.д.). И к чему же это в конечном итоге приводит? Подумайте.
- **Умея** бережно относиться к чувствам ребенка (и своим тоже), мы сохраним психику и «не убьем» желание жить и быть собой, умение чувствовать вообще.
- **ГНЕВ** – показатель того, что уже давно что-то накопилось и вырывается наружу. Не нужно запрещать себе или другим гневаться, **НУЖНО НАУЧИТЬСЯ ГНЕВАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО**...без вреда для всех.
- **РАДОСТЬ** - источник счастья. Умея радоваться от всего сердца, мы открываем в себе канал любви и фонтан сил. Человек, ни разу не

испытывавший истинную радость, не найдет в себе сил и смысла справляться с трудностями и стремиться к счастью...

○ Что делать с ЭМОЦИЯМИ?

○ Есть три способа:

- - подавить;
- - выразить (словами или действиями);
- - трансформировать, то есть превратить их во что-то еще (запустить в творчество, деятельность и др.)

○

 	Как это выглядит?	Вред от этого способа	Польза от этого способа
ПОДАВЛЕНИЕ	<ul style="list-style-type: none"> - сдержали молча обиду или злость - не показали ревность, усталость 	<ul style="list-style-type: none"> - накопление внутри, упадок настроения, «вылезание» болячек; никто не знает, а что же вы чувствуете и думаете... 	<ul style="list-style-type: none"> - избежали конфликта, не ухудшили отношения
ВЫРАЖЕНИЕ	<ul style="list-style-type: none"> - кричали - обнимали - ворчали - хохотали - плакали 	<ul style="list-style-type: none"> - потеря сил, расстройство - ухудшение отношений - нанесли вред другому (возможно, несправедливо) 	<ul style="list-style-type: none"> - другие люди хоть немного поняли, что с вами - сняли напряжение - сблизилась с другими людьми
ТРАНСФОРМАЦИЯ	<ul style="list-style-type: none"> - спели или нарисовали свои эмоции - детально описали словами - затеяли уборку 	<ul style="list-style-type: none"> - не удовлетворили свое желание «раскрошить всё в порошок» - не сбросили самый «горячий» поток эмоций 	<ul style="list-style-type: none"> - сняли напряжение - сохранили отношения - сделали что-то полезное и красивое
ВЫБОР ЗА ВАМИ!			