

Как провести акцию для детей, педагогов и родителей в рамках осенней Недели психологии в ДОО.

Стресс – это совокупность реакций организма на стимулы, к которым надо адаптироваться. Негативная форма стресса – дистресс – всегда отражается на телесном и психологическом состоянии человека

Экспресс-тест для педагогов и родителей «Мой уровень стресса»

Подготовила : Грицук А.Н.
Воспитатель

Предлагаем вам пройти тест и определить ваш уровень стресса. Прочитайте утверждения. Проставьте галочки напротив тех, с которыми согласны

- Я почти постоянно чувствую усталость.
- Мне некогда отдохнуть.
- В последнее время мне не хватает сил на себя.
- Я начала допускать ошибки и очень уставать в тех делах, которые раньше давались легко.
- Я начинаю что-то говорить и забываю, что говорила.
- Я быстро устаю.
- Хочу побыть одна, никому ничем не помогать, никого не обслуживать, не слушать, не контролировать.
- Хочу пассивного отдыха.
- Я плохо сплю.
- Я просыпаюсь усталая.
- Что-то не то с моим аппетитом: я то объедаюсь, то не хочу есть или не чувствую вкус еды.
- Мне стало ничего не интересно.
- Мое состояние здоровья сейчас хуже, чем обычно.
- Я легко обижаюсь и раздражаюсь.
- Я устаю от детей.
- Я устаю от обязанностей.
- У меня есть ощущение, что обязанности –это плен, в котором я нахожусь, и я не знаю, как вырваться и как отдохнуть.
- Я становлюсь невнимательной.
- Меня раздражают просьбы других людей и их потребность во внимании.
- Некогда и нет сил поухаживать за собой.

Интерпретация результатов

Посчитайте количество галочек. Каждое утверждение, с которым вы согласны, дает один балл.

Сумма баллов дает представление о том, на какой стадии стресса вы находитесь:

- 0–2 балла: стресса нет;
- 3–5 баллов: начальная стадия стресса;
- 6–10 баллов: средняя стадия стресса;
- 11–20 баллов: высокий уровень стресса, стадия истощения.

Эти результаты не окончательны: чтобы установить точный диагноз, необходимо провести тщательное обследование.

Игровое занятие с детьми в рамках акции.

Игровое занятие с воспитанниками позволит обеспечить детям психологическую разгрузку, снизить эмоциональные последствия возможного стресса. Занятие проводит педагог-психолог или воспитатель группы.

В начале занятия нужно провести активизационный этап. Педагог-психолог (воспитатель) говорит детям, что будет сегодня вместе с ними искать силы, которые помогут им справляться с грустью, усталостью, злостью и другими негативными эмоциями. Раздает им по воздушному шару и просит подумать о том, из-за чего им недавно было грустно или обидно. Пусть дети одновременно скажут вслух, что это было, представят, что эта ситуация оказалась внутри шарика, а затем лопнут его, чтобы она пропала.

В основной части занятия дошкольники выполняют упражнения «Изобрази себя» и «Рисуем усталость». Они подробно описаны в конспекте. В конце каждый ребенок получает листочек с одобрителем – смайликом, веселым зверьком. Педагог-психолог говорит детям, что они справились с поиском сил, которые помогают преодолеть трудности. Если у детей возникнут вопросы, отвечает на них. Важно напомнить воспитанникам, что педагог-психолог и воспитатель всегда рядом, чтобы выслушать их и помочь справиться с трудностями, которые могут возникнуть у них в группе.

Конспект игрового занятия с воспитанниками

Ведущий приветствует детей в группе.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Какое у вас сегодня настроение?

Дети отвечают.

Ведущий: Сегодня мы с вами поиграем и постараемся разобраться с такими чувствами и эмоциями, как грусть, печаль, злость и обида. Давайте вместе вспомним, когда вы испытывали их. Что послужило их причиной?

Ведущий раздает детям по воздушному шарик и просит подумать о том, что вызывает грусть и обиду. Дети одновременно говорят вслух, что это было, представляют, что эта ситуация оказалась внутри шарика, а затем лопают его, чтобы она пропала.

Ведущий: Молодцы! Теперь грусть до вас не доберется! А часто ли вы устаете? Подумайте, что вы чувствуете, когда занимаетесь привычными делами? Может, на что-то вам не хватает сил?

Упражнение «Изобрази себя». Дети садятся в круг. Ведущий просит их пантомимой изобразить разные ситуации. Например, какие они, когда идут в детский сад; играют с друзьями; хотят есть или спать; обиделись; поругались; устали; очень устали; не хотят что-то делать. Ведущий спрашивает, что они чувствуют в состояниях «устал», «неохота». Затем он берет мягкую игрушку. Говорит, что это волшебный персонаж, который дарит силу. Например, волшебный кот. Ведущий подносит игрушку к каждому ребенку и просит его приложить ладонь к ее лапке. Считает до пяти: «Идет подзарядка. Один, два, три, четыре, пять – ты подзаряжен(а)!». Потом просит детей показать радость, силу, хорошее настроение.

Ведущий: Теперь у нас много сил для игр, веселья и общения! И никакая усталость нам не страшна! Но что это такое – усталость? Как она выглядит? Давайте вместе ее изобразим.

Упражнение «Рисуем усталость». Ведущий раздает детям листы А4, карандаши. Предлагает им нарисовать то, от чего они устают больше всего. Помогает наводящими вопросами: от каких дел устаете, от каких эмоций, от каких людей.

Когда рисунки готовы, просит детей рассказать о том, что они нарисовали, а потом превратить все нарисованное в то, что не утомляет, а радует. Можно менять рисунок; вырезать ножницами; клеить сверху то, что дает силу и радость; сажать картинку «в тюрьму» – рисовать решетку.

Затем ведущий и дети обсуждают, что за рисунок получился в результате. Из готовых работ можно сделать выставку «Мы справляемся, когда...»

Ведущий: Вы большие молодцы. Наше занятие подходит к концу. Как ваше настроение? Что вы чувствуете? Грусть и злость важно не копить в себе, а выпускать. Главное – не на другого человека, ведь его это тоже может задеть и ранить. Как вы справляетесь с грустью или усталостью?

Дети отвечают.

Ведущий хвалит их и раздает листочки с одобрительными наклейками.

Отвечает на вопросы.

Участники:

ведущий – воспитатель

или педагог-психолог;

воспитанники.

Продолжительность: 25 мин.