

**Методическая разработка
мастер-класса для педагогов по теме: «Учим детей управлять эмоциями».**

**Крючкова Гульшат Абулманиховна,
педагог-психолог МАДОУ ЦРР – детский сад.
ГО Красноуфимск Свердловской области.**

Цель: познакомить педагогов с понятием «эмоциональная саморегуляция», формировать у педагогов мотивации к профессиональному самосовершенствованию личности по данному направлению.

Задачи:

1. Повысить профессиональной компетентности педагогов посредством применения простых и эффективных технологий, форм, методов и приемов работы по развитию эмоциональной сферы дошкольников.
2. Развивать у педагогов умение обучать детей распознавать собственные эмоции и чувства, понимать чувства и переживания окружающих; учить понимать эмоциональное состояние сверстников по невербальным признакам (мимика, поза, поведение).
3. Обучать педагогов помогать находить причины и следствия возникновения эмоций, анализировать свои переживания и рассказывать о них, использовать социально приемлемые способы проявления эмоций и доступных возрасту способы произвольной регуляции эмоциональных состояний.

Продолжительность: 45 минут.

Количество участников: 10-14 человек.

Формы организации:

- Групповая.

Методы и техники:

- Игровые;
- Рисуночные;
- Тесты.

Ожидаемый результат:

- навыки регулирования эмоциональных состояний.

Оборудование и материалы: мультимедийное оборудование, стулья и столы по количеству участников, размещённые по кругу, карандаши, ручки, фломастеры, листы бумаги цветные, листы бумаги с овалами. Игровые пособия «Коврик злости», «Мусорное ведро», «Мешочек для крика», «Подушка для битья», «Волшебный стул».

Ход мастер-класса.

Теоретическая часть:

Педагог-психолог: - Добрый день, уважаемые коллеги. Очень рада видеть всех сегодня

У вас, несомненно, много неотложных дел, забот, но все заботы и дела оставьте за дверью этого зала и вместе постарайтесь отдохнуть. Мы с вами поговорим об эмоциях и о том, какое влияние они оказывают на наше психологическое самочувствие. Но для начала проведем небольшую разминку.

Предлагаю всем немного расслабиться и провести шуточную разминку.

Педагог-психолог: Я описываю вам ситуацию, а участники, по отношению к которым справедливо высказывание выполняют определенное действие.

- У кого голубые глаза - трижды подмигните.
- Тот, у кого есть брат, должен щелкнуть пальцами.
- Тот, кто утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу.
- Кто любит кофе с сахаром и молоком, пусть заглянет себе под стул.
- У кого есть дети, подпрыгните - один прыжок за каждого ребенка.

– Кто изредка мечтал стать невидимым, пусть закроет лицо ладошками.

Педагог-психолог: Вы можете лепить свою жизнь так, как желаете сами. Вы можете выбрать: жаловаться ли на проблемы, копить негатив или работать над собой, решать проблемы, чтобы Ваша жизнь стала гармоничнее, радостнее, успешнее и светлее. Человек — существо эмоциональное, реагирующее. Мы радуемся, волнуемся, боимся, раздражаемся, удивляемся.

Но дети, по мере их небогатого жизненного опыта, могут намного ярче отображать свои эмоциональные проявления. Вследствие этого мы можем наблюдать отношение ребёнка к окружающей действительности, событиям, людям. Дети не способны прятать своих чувства и эмоций. Ребёнок ярко и естественно отзывается на все, что происходит вокруг него.

Так как же мы можем подействовать на развитие эмоций у детей? Самый действенный приём – это игры. Поэтому я предлагаю вам обратить внимание на игровые технологии.

Все люди без исключения, попадая в какие-либо жизненные ситуации, испытывают разнообразные эмоции – веселье, печаль, злость, удивления, брезгливость, сочувствия, восторг и т.д. Но всегда ли искренни, правдивы и настоящие эти эмоции? Взрослые люди хорошо владеют своими эмоциями, пряча свои чувства под маской. А дети? Они естественны и непосредственны в своём поведении. Они не могут скрывать свои чувства и эмоции так, как это делает взрослый человек. Ребёнок искренне переживает успехи и неудачи, которые происходят в его жизни. Так что же нужно сделать нам, взрослым, для того, чтобы в наших детях вызвать подлинность и открытость чувств, их эмоциональных проявлений.

Учитывая то, что сама по себе эмоциональная сфера не складывается — ее необходимо развивать. Современные дети стали меньше контактировать со взрослыми и сверстниками, а всё большее предпочтение отдают телевизорам и компьютерам. А ведь далеко не секрет, что именно общение по большей части обогащает эмоциональную составляющую. Развитие положительных эмоций необходимо рассматриваться как одно из важнейших задач воспитания детей. Это особенно актуально в период дошкольного детства – который является одним из самых важных этапов в жизни маленького человека.

Практическая часть:

Педагог-психолог: Сегодня хочу познакомить вас с играми, которые научат управлять детей эмоциями.

Игра «Создание рисунка по кругу»

Цель: создание в группе благоприятного микроклимата.

Педагог- психолог: У каждого участника лист бумаги, карандаш или ручка. За 30 секунд минуту все что-нибудь рисуют на своих листах. Далее передают лист соседу справа, а получают лист от соседа слева. Дорисовывают что-нибудь за 30 секунд и опять передают лист соседу справа. Игра идет пока лист не вернётся к хозяину. Затем все рассматривают и обсуждают. Можно устроить выставку.

Положительные эмоции надёжно защищают детей от умственных перегрузок и приносят только пользу, как для физического, так и для психического развития.

В дошкольном возрасте у детей часто изменчиво настроение. Хотя негативные переживания непродолжительны, они захватывают ребенка полностью, с чем бывает трудно справиться в одиночку. Выйти из этого состояния может помочь педагог.

Педагог- психолог: Для того, чтобы стимулировать положительных эмоций, исключить или снять негативные переживания, можно применять такую игру, как **«Волшебный стул»** (обычный детский стул, декорированный красивым чехлом). Ребенку, у которого плохое настроение предлагается сесть на стул, а другие дети выполняют для него различные задания. Например, сказать грустному ребёнку все ласковые слова, которые они знают, спеть, станцевать, рассказать стихотворение или украсить оригинально чем-нибудь его стул. Когда ребята подходят малышу, сидящему на волшебном стуле, говорят ему нежные слова, украшают стульчик чем-то необычным, играют с ним, то от грустного настроения их товарища не остаётся и следа.

Педагог- психолог: Хочу предложить вашему вниманию несколько вариантов работы, чтобы помочь ребенку в преодолении проявившиеся у них страхов. Все эти упражнения базируются на приёмах художественной экспрессии с применением разнообразных материалов, с помощью которых ребёнок способен преодолеть свой страх и различные эмоциональные расстройства.

Упражнение «Воспитай свой страх». Задание: нарисуйте свой страх (детям предлагается только после выяснения того, чего он боится. После того, как рисунок будет готов, предлагаю перевоспитать ваш страх *(для этого нужно сделать его добрым. Вместе мы придумываем, как это сделать: пририсовываем шары, конфеты в руках у страшилки; исправляем злое выражение лица на доброе, улыбочное; одеваем страшилку в нарядный, веселый костюм – и другие веселые атрибуты.)*. Выполняя это упражнение ребенок убеждается в том, что страх относителен, с ним можно справиться, изменив его или свое отношение к этому страху.

Можно предложить детям **упражнение «Чужие рисунки»**, для этого необходимо на доске разместить нарисованные другими детьми **«страхи»**. Глядя на эти рисунки, дети должны рассказать, чего, по их мнению, боялись авторы этих рисунков и как им можно помочь.

Маленькие дети не всегда способны выразить своё эмоциональное состояние. Для того, чтобы помочь ребёнку избавиться от гнева, хорошо использовать игровые приёмы, например **«Мешочек для крика»**. Итак, если ребенок агрессивен, дерётся, кричит, даю ему мешочек, и предлагаю отойти в сторонку и громко покричать в мешок. Затем волшебный мешочек завязывается и убирается. Ребёнку даётся установка, пока мешочек у него, можно кричать столько, сколько захочешь, но если мешочек отпустил, то общаться с окружающими он должен со спокойно, обсуждая то, что произошло.

Пособие **«Подушка для битья»**.

Есть подушка для спанья,
Есть подушка для шитья,
А у нас, ребята, в группе
Есть подушка для битья.
Будут кулачки чесаться

Или ты захочешь драться,
Подойди к подушке той
И ударь её рукой...
Можешь бить за всё на свете,
Ведь подушка не ответит.

Педагог- психолог: Следующее пособие – **«Коврик злости»**. С помощью его тоже можно избавиться от гнева. Если в детский сад пришёл ребенок в плохом расположении духа, агрессивно настроен на окружающих, то ему предлагаются коврик, который избавляет от злости. Это обычный коврик с яркой аппликацией, с неоднородной текстурой. Ребёнку предлагается снять обувь, потоптаться на коврике, пока ему не захочется улыбнуться.

Педагог- психолог: Еще одно игровое пособие **«Мусорное ведро»**, коллеги, предлагаю вам представить, что ненадолго мы с вами стали детьми.

- Как вы думаете, для чего люди используют мусорное ведро и зачем нужно всё время очищать его от мусора? (ответы)

Педагог- психолог: С ребятами выбрасываем все лишние, бесполезные, негативные проявления, которые нам мешают и мы хотим от них освободиться. С помощью такого упражнения дети учатся избавляться от отрицательных эмоций, не оставлять их в себе, что, зачастую, очень сложно сделать нам, взрослым людям, но чему просто необходимо учиться.

У всех нас накапливаются разные чувства и мысли, которые зачастую бывают ненужными и бесполезными. Когда мы накапливаем в себе отрицательные эмоции, чувства, переживания, например, обиду, грусть или печаль, злость или ненависть. Для человека это не нужно, бесполезно, и даже может быть опасно для здоровья. *(Ведро ставится в центр круга)*. Я принесла вам бумагу разных цветов. Выберите себе любой цвет. Держа в руках бумажный лист, закройте на минуту глаза и представьте, что это ваши старые обиды, грусть, печаль, может злость или страхи... Можете смять их в комки или порвать на маленькие кусочки. Теперь выбросите в ведро все неприятные чувства, переживания, которые в вас накопились, и вы хотели бы от них освободиться.

Что вы чувствовали, когда выбрасывали ваши обиды, грусть, гнев? Что вы чувствуете сейчас? Кому сейчас стало легче, радостнее, спокойнее?

Заключительная часть:

Педагог-психолог: А сейчас я хочу предложить вам пройти тестирование под названием «**Ваши эмоции**». (Педагогам раздаются листы бумаги и карандаши с овалами (лица)). На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выразить четыре разных человеческих эмоции.

Ключ к тесту.

Напомним еще раз. **первое лицо** – радость, **второе лицо** – грусть, **третье лицо** – злость и **четвертое** – обида. Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

- **Первое лицо, радость** – если вы сделали основной упор на **улыбку**, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.
- **Второе лицо, грусть** – если вы постарались передать грусть с помощью **рта с опущенными вниз уголками**, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.
- **Третье лицо, злость** – если вы сделали основной упор на **нос с раздутыми ноздрями**, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.
- **Четвертое лицо, обида** – если вы постарались передать обиду, сделав упор на **печальные глаза и брови домиком**, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

При расшифровке этого теста следует учитывать следующее:

- **Глаза** – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее.
- **Ресницы** – склонность к демонстративности, вызывающее поведение.
- **Брови** – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения.
- **Мимические морщины на лбу** – склонность к размышлению.
- **Складка между бровей** – нерешительность, нежелание идти на риск. **НОС** – умение строить догадки и предположения, интуиция.
- **Рот** – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний.
- **Подбородок** – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение.
- **Уши** – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения.
- **Морщины возле рта** – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

Вывод: Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и передает основные черты характера человека.

Игра «Волшебные шары».

Педагог-психолог: В заключение нашего мастер-класса, я хочу подарить всем вам воздушные шары, на которых каждый из вас фломастером нарисует ту эмоцию, которую вы получили от нашего мастер-класса.