**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ**

**Как предупредить и преодолеть нарушения в эмоциональном развитии детей.**

**Ц е л ь :** расширить круг методов и приёмов в решении вопросов профилактики и коррекции эмоциональных расстройств у детей.

Ход семинара:

**1.Теоритическая часть.**

**1.1.Введение в проблему «Трудности в эмоциональном развитии детей».**

Сегодняшняя тема, бесспорно, является актуальной. Через нас, взрослых, ребёнок постигает мир, от нас зависит, насколько легко войдёт в сложный взрослый мир.

В современном мире в ситуации дефицита культуры общения, доброты и внимания друг к другу педагоги испытывают трудности в вопросах профилактики и коррекции таких негативных проявлений детей, как грубость, эмоциональная глухота, враждебность.

В энциклопедическом словаре медицинских терминов понятия «психическое здоровье» нет, есть просто слово «здоровье», и им обозначается состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни. Т.о., психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

* Что характеризует, по-вашему, психологическое здоровье? (*оптимизм, эмоциональное спокойствие, способность радоваться, самодостаточ-ность, умение адаптироваться к сложным жизненным обстоятельс-твам, человек, находящийся в гармонии с самим собой и окружающим его миром. Т.о., психологическое здоровье – «гармония» между различными аспектами: эмоциональными, интеллектуальными, телес-ными и психическими.*).

В каждой возрастной группе детского сада есть дети, которые отличаются эмоциональной неустойчивостью поведения, выходящего из рамок обычного.

Дошкольное образовательное учреждение призвано обеспечить ребёнку гармоничное взаимодействие с миром, правильное направление его эмоционального развития, пробудить его добрые чувства, стремление к сотрудничеству и положительному самоутверждению.

**Факторы риска психологического здоровья детей** можно разделить на две группы: ***влияние среды*** и***субъективные.***

* Что можно отнести к влиянию среды и субъективным факторам?

К *факторам влияния среды* относятся неблагоприятные семейные условия и неблагоприятные условия, связанные с детским учреждением. В детском учреждении психотравмирующими могут быть: конфликты с воспитателем, сверстниками.

К *субъективным факторам* относятся индивидуальные личностные особенности ребёнка: характер, темперамент, самооценка.

В целом можно сделать вывод, что психологическое здоровье ребёнка формируется под воздействием внутренних и внешних факторов. Основным условием психосоциального развития ребёнка признаётся спокойная и доброжелательная обстановка, внимательность к эмоциональным потребностям ребёнка.

**1.2.Эмоции в жизни детей.**

Эмоции играют важную роль в жизни ребёнка. Дети выражают свои эмоции более бурно и непосредственно по сравнению со взрослыми. Если малыш расстроен, обижен, рассержен он начинает кричать и безутешно рыдать, дети раздражённо стучат ножками или падают, чтобы не идти туда, «куда следует». Эта стратегия позволяет им полностью выплеснуть все возникающие в теле физические напряжения.

Эмоции могут быть положительными и отрицательными.

* Что может вызвать у ребёнка отрицательные эмоции? (*Ответы.*)

Таких п р и ч и н довольно много, выделим основные:

* Противоречие между сильным желанием и невозможностью его удовлетворить;
* Конфликт, заключающийся в повышенных требованиях к ребёнку;
* Противоречивость требований родителей и педагогов.

Наиболее часто встречающимися эмоциональными нарушениями являются: агрессивность, тревожность, страхи, робость, застенчивость, демонстративность, отверженность со стороны детей. Эти дети чрезвычайно активны, взвинчены или, наоборот, недостаточно деятельны, замкнуты, боязливы. Это мешает детям приспособиться к жизни в коллективе.

Ребёнок, находящийся долгое время в состоянии обиды, злости, подавленности, испытывает эмоциональный дискомфорт, это очень вредно для психического и физического здоровья. Следовательно, необходимо как можно быстрее вывести ребёнка из этого состояния.

Дошкольный возраст – благоприятный период для организации педагогической работы по эмоциональному развитию детей. Поэтому организованная педаго-гическая работа может обогатить эмоциональный опыт детей, смягчить или устра-нить недостатки в их личностном развитии.

**2.Практическмя часть.**

**2.1.Психологический практикум «Эффективные техники речевого общения с ребёнком».**

* Что делать, если нас переполняют эмоции, когда поведение ребёнка мы считаем неприемлемым?

Ответ прост: нужно сказать о своих чувствах. Но сказать так, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас.

Когда вы говорите о своих чувствах, делайте это от первого лица. Сообщите о своих переживаниях, а не о ребёнке и его поведении. Такие высказывания, в которых есть личное местоимение «я», психологи называют «Я-сообщение».

**Схема «Я-сообщения»**

1.Конкретное описание того, что вызвало чувство («Когда я увидела, какая ты грязная…»).

2.Называние чувства в этот момент («…я почувствовала беспокойство…»).

3.Называние причин («…наверное, это произошло потому что…»).

**Упражнение «Я-сообщение».**

Ц е л ь : научить педагогов создавать условия для доверительного общения, выражать свои негативные чувства приемлемым способом.

Используя технику «Я-сообщение», передайте своё отношение к происходящему, искренне выражая свои чувства в необидной для ребёнка форме.

*Ситуации:*

*1.Ребёнок в течение дня постоянно ноет, хнычет: то игрушку заберут, то игрушку потерял, то на занятии не спросили.*

*2.Ребёнок шалил за столом и пролил молоко, несмотря на предупреждение.*

*3.Дети играют. Вы сообщаете, что пора идти на прогулку и убирать игрушки. Кто-то из детей ответил: «А я ещё не успел поиграть», - «А я не хочу гулять», третий – «А я не играл».*

*4.Вы зовёте детей садиться за стол. А один ребёнок отвечает: «Сейчас» - и продолжает заниматься своими делами.*

*5. У вас важный разговор с коллегой или родителем. Ребёнок вас то и дело перебивает.*

**Техника «Активное слушание».**

В психологии общения существует специальная техника, которая даёт нам возможность проникнуть во внутренний мир ребёнка, понять его реальные интересы, настроение, эмоции. Эта техника носит название *активного слушания.*

Педагог часто занят, ведь жизнь в детском саду расписана по минутам, и мы просто не успеваем выслушать ребёнка, в лучшем случае делаем это формально.

Американский психолог Вирджиния Сатир говорила, если взрослый не может выслушать ребёнка, ему не стоит даже делать вид, будто он слушает. Если же вы в данный момент не можете уделить внимание ребёнку, объясните, что сейчас вы заняты, и подойдите к нему, как только освободитесь.

**Практикум по активному слушанию.**

*Педагоги разбиваются на пары. И проигрывают ситуацию два раза: в первом случае воспитатель в группе чем-то занят, и отвечает «ребёнку», как невнимательный слушатель. А во втором случае как внимательный слушатель.*

Фразы ребёнка:

1. *«А Вася отобрал у меня паровозик».*
2. *«Они не принимают меня играть».*
3. *«А вот я нарисовал».*
4. *«А маму вчера отвезли в больницу».*

**2.2.Эмоциональная культура педагога.**

У детей развита интуитивная способность улавливать эмоциональное состояние взрослых. Поэтому, предупреждая негативное эмоциональное состояние, важно устраивать психологическую разрядку в течение рабочего дня. Это может быть общение с коллегами, психогимнастика, аутотренинг, музыкотерапия и т.п.

Предлагаю вам несколько очень эффективных игр и упражнений, которые позволят вам управлять вашим эмоциональным состоянием.

***2.2.1. Упражнения на саморегуляцию для педагогов.***

* **Дыхательные упражнения.**

Эффективным способом снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте удобно на стул, закройте глаза и послушайте своё дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме 3+3+3: три секунды на вдох, три на задержку дыхания, три на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхания, ощущая, как воздух наполняет лёгкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает лёгкие. Других мыслей быть не должно. Вы спокойны, улыбаетесь.

* **Снятие напряжения через напряжение.**

- Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытывайте чувство расслабления.

Негативные чувства «живут на загривке», поэтому важно расслабить плечи.

- Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите 3 раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите 3 раза, повращайте шеей. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея.

- Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягите руки и плечи. Расслабьтесь. Встряхните кисти.

* **Микропаузы активного отдыха.**

- вращение глазами;

- расслабление шеи: покачайте головой, покрутите ею из стороны в сторону;

- поднимите плечи и медленно опустите;

- расслабьте запястья и поводите ими;

- сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук;

- мягко прогнитесь в позвоночнике вперёд-назад и из стороны в сторону;

- покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите и распрямите пальцы ног.