|  |
| --- |
| **муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение****«Детский сад №41 комбинированного вида»****Тренинг****для педагогов на тему:*****«Эмоциональное состояние взрослого как определяющий фактор эмоционального состояния ребенка»*** **Педагог-психолог:****Брель М.Г.** |

**Цель:** Повышение коммуникативной компетентности воспитателей.

**Задачи:**

- Расширение опыта эмоционального общения;

- Создание комфортного психологического климата в группе;

- Создание условий для самопознания и приобретения опыта позитивного общения.

**Оборудование:** мяч, бумага, карандаши.

**Мини-лекция: Влияние эмоций на психические процессы.**

Условно психические процессы делятся на познавательные, эмоциональные и волевые.

Эмоции воздействуют на все компоненты познания: на ощущение, восприятие, воображение, память, мышление:

- ощущения – бывают приятны и неприятны;

- восприятие – для радостного человека, все вокруг приятно, для грустного все вокруг грустно, все раздражает;

- запоминание – улучшает хорошее настроение;

- мотивацию – увеличивают положительные эмоции, а отрицательные ее уменьшают.

Волевые процессы тесно связаны с эмоциями:

- эмоционально-привлекательное – умножает силы человека;

- эмоциональное напряжение – принятые решения не выполняются.

Для психического здоровья необходима сбалансированность эмоций. При воспитании эмоций у детей важно не просто научить их стимулировать себя в процессе волевого действия с помощью положительных эмоций, но и не бояться отрицательных, неизбежно возникших в течении деятельности, творчества.

Разбалансировка чувств, способствует возникновению эмоциональных расстройств.

Мы учим детей держать ложку, карандаш и т. д. Формируем у них знания об окружающем мире, но в мир чувств и эмоций ребенок вступает без провожатого, без поддержки и совета взрослого. Возможно потому, что мы сами не особо сведущи, и нам сложно справиться с собственными эмоциями. Часто мы теряемся, когда можно воспользоваться собственным правом на эмоцию и ее внешнее проявление. А когда малыш пытается вести себя легко и непринужденно, мы оглядываемся вокруг, ожидая получить оценку окружающих, говорим: «Не плачь, ты же мужчина! », «Не дерись, ты же девочка».

Ребенок прячет свой страх, неуверенность, потому что эти чувства не приветствуются в мире взрослых.

На психосоматическое состояние ребенка оказывает влияние не только эмоциональное состояние взрослого, но и не внимание или внимание к его состоянию, а также способы воздействия педагога с детьми. В психологии существует такое понятие, как «заражение», т. е. непроизвольная передача эмоционального состояния от одного человека другому. Часто этот эффект может наблюдаться в детском саду.

**1. Упражнение «Имя-качество».**

Каждый участник называет себя тем именем, которым хочет, чтобы его все называли: настоящее имя, уменьшительно-ласкательное, имя литературного героя и др. необходимо придумать и назвать качество характерное для вас, которое начинается с первой буквы вашего имени (например, Лариса – ласковая) .

Главная идея этого упражнения – дать возможность подчеркнуть свою индивидуальность.

**2. Упражнение «Аплодисменты по кругу».**

Необходимо представить, что чувствует артист после концерта – стоя перед публикой и слушая гром аплодисментов. Все становятся в круг, ведущий подходит к одному из участников и изо всех сил хлопает в ладоши. Затем они вместе выбирают следующего и ему хлопают уже вдвоем, и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока последний участник игры не получит аплодисменты всей группы.

**3. Упражнение «Отражение в воде».**

Работа в парах.

Один человек будет тот, кто стоит на берегу, а другой – тот, кто живет в речке. Необходимо встать друг напротив друга и выполнять команды ведущего:

- человек скорчил страшную рожицу,

- замахнулся палкой,

- помахал рукой,

- приветливо улыбнулся и др.

Вопросы после выполнения упражнения:

«Что вы чувствовали, было ли вам приятно и т. д.? ».

**4. Упражнение «Похвали себя и других».**

Работа в парах.

Каждый должен сказать своему партнеру, что вам в нем нравится. Партнер, выслушав вас, должен сказать «А кроме этого я… » и продолжить говорить комплементы в свой адрес.

Вопросы после выполнения упражнения:

«Легко ли было себя хвалить? ».

Если мы не научимся находить положительное в себе, ничего положительного мы не увидим и в другом человеке.

**5. Упражнение «Солнце».**

Каждый участник берет лист бумаги и рисует солнце с лучиками (как в детстве). В кружочке пишет свое имя (любимое, а на каждом лучике свое положительное качество. Забирает это солнышко себе на память: «Когда будет грустно, посмотрите на этот рисунок, улыбнитесь, вспомните о том, какие вы хорошие».

*Раздаточный материал*

**Рекомендации педагогам**

**Формирование положительного эмоционального климата в детском коллективе:**

- воспитателю необходимо проявлять чуткость к эмоциональному состоянию дошкольников;

- обращаться к детям только по имени;

- не наказывать физически;

- уделять достаточно внимания детям с низким социальным статусом в группе;

- порицания не адресовать к личности ребенка, лучше к действиям;

- подчеркивать сходства между разными людьми;

- чаще обсуждать последствия действий ребенка для чувств другого человека;

- предлагать игры детям, в которых необходимы сотрудничество и взаимопомощь;

- обращать внимание на детей, которые сотрудничают, делятся игрушками и помогают друг другу, приводить их в пример;

- поощрять стремление детей договариваться, если возникают проблемы и конфликты;

- помогать находить альтернативный выход из конфликтных ситуаций.

**Воспитателю на заметку**

**«Упражнения и игры способствующие развитию детских эмоций»**

**«Большой - маленький».**

Цель: развитие наблюдательности развития движений и речи.

Ребенок по заданию взрослого, изображает детеныша животного, а затем – самого взрослого животного.

**«Люблю - не люблю».**Цель: развитие воображения и мимических движений.

Ведущий называет разнообразную пищу: ребенок мимически реагирует, показывая свое отношение к данному продукту или блюду.

**Игры имитации:**

Цель: развитие произвольности, воображения, выразительности движений.

- Воспитатель произносит слова, а дети выполняют действия.

Например: кошка – играет, засыпает, пробуждается, потягивается, умывается.

Лиса – прислушивается, подкрадывается, пытается поймать мышонка. Медвежата – играют, ссорятся, мирятся, успокаивают друг друга и т. п.

- Дети изображают, как кружатся листья, раскачиваются деревья, солнышко встает, цветочек тянется к солнышку; солнышко садится – цветочек засыпает и закрывает лепестки и т. п.

- Водящий произносит фразу, а дети изображают предполагаемое эмоциональное состояние, например:

\* О горе мне, горе…

\* Ах, какой счастливый день…

\* Бедная я, несчастная…

\* Ура! Я еду на море… и др.

**«Возьми и передай».**

Дети сидят на стульчиках, расставленных по кругу, и передают друг другу какой-нибудь воображаемый предмет (перышко, бабочку, сосульку, камень, горячую картошку и др.) .

**«Вкусные конфеты».**

У девочки в руках воображаемая коробка с конфетами. Она угощает детей, они берут по одной конфете и благодарят девочку, разворачивают фантики и берут конфету в рот. По детским глазам видно, что угощение вкусное.

**Ролевая гимнастика.**

Цель: снятие напряжения, эмоциональное оживление, расширение поведенческого репертуара.

Попрыгать как: кузнечик, козлик, кенгуру.

Нахмурится как: осенняя тучка, рассерженная мама, разъяренный лев.

Походить как: младенец, глубокий старик, лев.

Улыбнуться как: кот на солнышке, само солнышко.

Посидеть как: пчелка на цветке, наездник на лошадке.

**Упражнение «Отражение в воде».**

Работа в парах. Один человек будет тот, кто стоит на берегу, а другой – тот, кто живет в речке. Необходимо встать друг напротив друга и выполнять команды ведущего:

- человек скорчил страшную рожицу,

- замахнулся палкой,

- помахал рукой,

- приветливо улыбнулся и др.

Вопросы после выполнения упражнения:

«Что вы чувствовали, было ли вам приятно и т. д.? ».

**Упражнение «Пуговицы».**

Работа в парах. Детям предлагается выбрать по три пуговицы разного размера (большая, средняя, маленькая). Необходимо каждой пуговице присвоить какое-либо качество, которое в большей или в меньшей степени проявляется у ребенка. Предложить помощь при затруднении. Когда дети придумали определения своим пуговицам, им предлагается поменяться ими друг с другом, подарить другу свою «радость», «доброту» и т. д. Можно поиграть в плохие качества, дать пуговицам плохие определения, а затем выбросить свою «злость», «гнев», «страх» и т. д. в мусорное ведро. Вместо пуговиц можно использовать камешки.

**Упражнение «Волшебное озеро».**

Для упражнения понадобится шкатулка, в которую заранее помещается небольшое зеркало. Все участники садятся в круг и закрывают глаза. Шкатулка передается по кругу, тот, кто получает эту шкатулку, должен заглянуть внутрь, там он увидит самого уникального, неповторимого, замечательного и т. д. человека на свете, необходимо улыбнутся ему.

**Упражнение «На кого я похож».**

Все сидят в кругу. Выбирается один ребенок, а все остальные отвечают на вопросы взрослого: «На какое животное он похож? На какую птицу? На какое дерево? На какой цветок? и т. п. свои варианты может предлагать и сам ребенок.

**Игра «Попроси игрушку».**

Игра в парах у одного из участников пары в руках игрушка. Инструкция участнику №1: «Ты держишь игрушку, которая очень тебе нужна, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику №2 «Подбери нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники меняются ролями.

**Список литературы:**

1. Кряжева Н. Л. Кот и пес спешат на помощь. Анимолатерапия для детей. - Ярославль: Академия, к, 2000.

2. Минаева В. М. Развитие эмоций дошкольников. - Москва: АРКТИ, 2001

3. Бычкова С. С. Формирование умения общения со сверстниками. – Москва: АРКТИ, 2003.

4. Панфилова М. А. Игровая терапия. Тесты и коррекционные игры. – Москва: ГНОМ и Д, 2001.

5. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. - Ярославль: Академия развития, 1997.