

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида № 27

620034, г. Екатеринбург, ул. Опалихинская, 29 а

Тел/факс (343) 245-45-41; тел. (343) 245-45-41

e-mail:mbdou27@eduekb.ru

сайт:<https://27.tvoysadik.ru/>



Мастер-класс для педагогов ДОУ

«Учим детей понимать и выражать эмоции»

Подготовила:
Педагог-психолог
Шаламова Алина Андреевна

Екатеринбург

2024

Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов посредством применения простых и эффективных технологий, форм, методов и приемов работы по развитию эмоциональной сферы дошкольников.

Продолжительность: 30-40 минут.

Теоретическая часть

Психолог: 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. Если познавательной деятельности детей уделяется много внимания, то развитию эмоциональной сферы - недостаточно.

Современные дети стали меньше контактировать со взрослыми и сверстниками, а всё большее предпочтение отдают телевизорам и гаджетам. А ведь далеко не секрет, что именно общение по большей части обогащает эмоциональную составляющую. Дети разучились понимать эмоции и чувства других людей, в их поведении присутствует детская жестокость, враждебность, агрессия.

Современный ребёнок взрослеет намного раньше, чем родители, понимает все с полуслова, хватается все на лету, активен с утра до вечера...

В каждом ребенке заложена энергичная, инициативная, неутомимая деятельная натура, но как проявится она в будущем – здесь всё будет зависеть от условий воспитания и обучения. Первый вопрос ребёнка: «зачем?» - заменил другой вопрос «почему?». Раньше у детей доминировал

подражательный рефлекс, и они стремились повторять действия за взрослыми, то у современных детей доминирует рефлекс свободы – они сами выстраивают стратегию своего поведения. Если ребенок понимает и принимает смысл поступка или действия, которое должен совершить, то он будет его выполнять. Если нет, то откажется, выражая протест - вплоть до агрессии. Отсюда трудность изучения особенностей развития детей. И состоит она в том, что традиционные методики диагностики изжили себя и не могут передать «актуального уровня развития» детей. Поменялось сознание детей, так как поменялось само общество.

Развитие положительных эмоций необходимо рассматривать 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.

Работа с детьми по формированию психологического здоровья включает в себя следующее:

1. Овладение детьми языком эмоций : мимика, пантомимика.
Закрепление в эмоциональной сфере положительных эмоций
Обучение детей адекватному выражению эмоций
2. Коррекция агрессивности
Коррекция драчливости у дошкольников.
Снятие конфликтности в общении детей.
Снятие вербальной агрессии.
Преодоление импульсивности.
3. Формирование у дошкольников уверенности в себе.
Снятие тревожности.
Коррекция страхов.
Формирование адекватной положительной самооценки.
Формирование у детей уверенности в собственных силах.
4. Формирование социальных навыков у ребенка
Развитие умения понимать и принимать позицию другого человека.

Овладение коммуникативными навыками.

Развитие эмпатии. (Эмпатия - осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания).

5. Формирование у дошкольников нравственного сознания и поведения

Формирование нравственного сознания.

Формирование у детей ценностного отношения к моральной стороне поступков.

Формирование умений детей конструктивно общаться со сверстниками. Развитие взаимопонимания и заботливого отношения к близким людям.

Практическая часть:

Психолог: Мой опыт работы показал, что поведение современного ребёнка и процесс развития его эмоционального мира говорит о его психическом состоянии и о благополучии развития. Поэтому педагогам, воспитателям, родителям необходимо всегда налаживать близкие эмоциональные отношения с детьми. Давайте представим, уважаемые педагоги, что мы ненадолго станем детьми и находимся в своём любимом саду.

Приветствие.

Психолог: для того, чтобы отвлечься, взбодриться, я хочу предложить вам поиграть со мной в одну очень интересную игру. В этой игре вам необходимо выполнять мои команды очень быстро. Итак, начинаем.

1. В течении трех секунд, найдите себе партнёра и пожмите ему руку.

2. Коснитесь своего партнёра:

- Нога к ноге!

- Рука к руке!

3. Теперь очень быстро подберите себе нового партнёра и крепко сожмите ему руку. Поприветствуйте друг друга такими частями тела:

- левое колено к левому колену!

- правая ладонь к правой ладони!

- левое плечо к правому плечу!

Анализ:

- Вам понравилась наша игра?

-Какие чувства вы испытали во время игры?

-Веселье, азарт, восторг, другими словами как назвать эти состояния?

(Эмоции).

Психолог: эмоции являются важнейшей частью психической жизни человека, и прежде всего ребенка. Все эмоции подразделяются на два вида. На какие?

Педагоги : положительные и отрицательные.

Психолог: так как же мы можем подействовать на развитие эмоций у детей? Педагоги : игровые приемы методы и технологии.

Психолог: предлагаю вам обратить внимание на игровые технологии. Но сначала хотелось бы вспомнить, какие эмоции мы знаем. Все мы хорошо знаем игру «Угадай-ка!» и я хочу сейчас немного поиграть с вами.

1. Глаза слегка прищурены.

Уголки рта слегка приподняты.

Я смеюсь.

Я (Радость)

2. Глаза слегка сужены.

Уголки рта опущены.

Я плачу.

Я (Грусть)

3. Брови нахмурены и сдвинуты.

Зубы стиснуты.

Губы плотно сжаты.

Ноздри расширены и дрожат.

Я сжимаю кулаки.

Я хочу ударить.

Я (Злость)

4. Брови приподняты.

Рот слегка приоткрыт, округлён.

Глаза широко раскрыты.

Я восклицаю: «О-о-о!» или «Ах!»

Я (Удивление)

5. Брови приподняты и слегка сведены к переносице.

Глаза очень широко открыты.

Я хочу защититься, спрятаться, убежать.

Я (Страх)

6. Когда мне интересно, я сосредотачиваюсь.

Я смотрю внимательно на предмет.

Мои брови слегка сведены.

Я (Интерес)

7. Я опускаю и отворачиваю голову в сторону.

Я прячу глаза.

У меня краснеет лицо, уши.

Я испытываю (Стыд)

Психолог: Я хочу познакомить вас с пособием «Барометр настроения».

Детям предлагается показать свое настроение (как барометр показывает погоду) только руками: плохое настроение – ладони касаются друг друга, хорошее – руки разведены в сторону.

Для того, чтобы создать позитивной микроклимат в группе я использую в своей работе игру «Ролевая гимнастика». С помощью этой игры дети раскрепощаются, развивается актёрское мастерство, коммуникативная компетентность. Игра помогает познавать чувства другого существа, развивает эмпатию.

Содержание игры: подбираются небольшие и хорошо знакомые стихи.

Педагогам предлагается прочитать наизусть несколько строк из любого детского стихотворения, потешку, чистоговорку и т. д. :

- В быстром темпе «как пулемёт».
- Тихо.
- В медленном темпе, еле-еле.
- Пройти по кругу как: злой волк, малыш, медведь, лиса...
- Попрыгать, как: воробушек, стрекоза, кролик...

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

Педагогам дошкольных образовательных учреждений необходимо уметь предотвращать появление и формирование негативных эмоций у детей. Я хочу пригласить вас на экскурсию по Фотогалерее, там мы постараемся вместе с вами найти различные приёмы, которые помогут маленькому человеку преодолеть свои отрицательные эмоции.

1 серия фотопортретов.

Психолог: Какое эмоциональное состояние испытывают дети на этих портретах?

Педагоги : страх, ужас.

Психолог: одна из самых первых эмоций, что чувствует недавно родившийся малыш. Вначале дитя пугается сильных и громких тонов, шумов, звуков, ребёнок пугает новая обстановка, незнакомые люди. По мере взросления ребёнка зачастую растут и его страхи. Но как бы то ни было, страх портит малышу жизнь. Это беспокоит ребёнка и вызывает такие нарушения как тики, навязчивые движения, энурез, заикание, плохой сон, раздражительность, агрессия, плохой контакт с окружающими, дефицит внимания и т. д. К таким последствиям может привести непобежденный детский страх. Назовите самые распространенные детские страхи?

Педагоги : страх темноты, ночных кошмаров, одиночества, сказочных персонажей, чудовищ, привидений, смерти, боязнь хулиганов, бандитов, войны, катастроф, уколов, боли, врачей и т. д.

Психолог: страхам и фобиям в основном склонны впечатлительные, восприимчивые, ранимые, обладающие большим самолюбием дети. Чтобы помочь малышу справиться с теми страхами, которые его беспокоят, нужна помощь взрослого. В первую очередь нам нужно определить фактор, из-за которого у ребёнка появился данный страх.

Психолог: Как вы думаете, из-за чего, по какой причине может проявиться детский страх?

Педагоги : гиперопека; обособленность родителей; конфликты в семье; отсутствие одного из родителей; суровые наказания и запреты; жесткое обращение и физическое насилие; компьютерные игры; бесконтрольный просмотр телевизионных программ и фильмов; сильный испуг (особенно в ситуации внезапности); пребывание в экстремальной ситуации (пожары, наводнения, взрывы, землетрясения, теракты и т. д.).

Психолог: Я 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 изоматериалов, 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.)

Психолог: 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.

2 серия фотопортретов:

Психолог: перейдем ко второй серии фотопортретов. Какое эмоциональное состояние испытывают дети на этих портретах?

Педагоги : грусть, печаль.

Психолог: 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.

- Для того, чтобы стимулировать положительных эмоций, исключить или снять негативные переживания, можно применять такую игру, как «Волшебный стул». 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.

3 серия фотопортретов.

Психолог: Какое чувство объединяет детей на этих фотографиях?

Педагоги : гнев, ярость, злость.

Психолог: Гнев, злость, негодование, ярость – одни из главных эмоций человека, вместе с тем и малоприятные. Как утверждала Вирджиния Квинн: «У гнева существует 4 основных способа выражения» :

1. Прямо заявить о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям.

2. Выразить гнев в косвенной форме, вымещая его на человеке или на предмете, который представляется разгневанному неопасным.

3. Сдерживать свой гнев, «загоняя» его внутрь. В этом случае постепенно накапливающиеся отрицательные чувства будут способствовать возникновению стресса.

4. Задерживать негативную эмоцию до момента ее наступления, не давая ей возможности развиваться, при этом человек пытается выяснить причину гнева и устранить ее в кратчайший срок.

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». У меня этот мешок сшит из красной, непрозрачной ткани, сверху пришит шнурок. (Показ мешочка.) Итак, если ребенок агрессивен, дерётся, кричит, я 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.

Следующее пособие – «Тапочки злости». С их помощью тоже можно избавиться от гнева. Если на занятие пришёл ребенок в плохом расположении духа, агрессивно настроен на окружающих, то ему предлагаются тапочки, который избавляет от злости. Это обычные тапочки с яркой аппликацией, но неоднородным слоем на подошве. Ребёнку предлагается снять обувь, обуть тапки и походить в них, пока ему не захочется улыбнуться.

Психолог: следующее интересное пособие, это «Мусорное ведро».

Уважаемые коллеги, предлагаю вам представить, что ненадолго мы с вами стали детьми. Сейчас мы с вами выполним это упражнение.

Психолог: как вы думаете, для чего люди используют мусорное ведро и зачем нужно всё время очищать его от мусора?

Педагоги: если мы не будем избавляться от мусора, по постепенно займёт все пространство, будет трудно дышать, тяжело будет двигаться, в конце концов так можно и заболеть.

Психолог: В это ведро мы 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.

Психолог: правильно. То же происходит и с чувствами – 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?

Психолог: А сейчас я хочу предложить вам пройти тестирование под названием «Ваши эмоции» (Педагогам раздаются листы бумаги и карандаши)

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 выражать 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.

- Вообще, 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 показал основные черты вашего характера.

РЕЛАКСАЦИЯ.

Игра «Волшебные шары».

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 занятия.

Улыбка на лице как много это значит,

Когда смеются все, когда никто не плачет.

Спасибо всем за участие!