

Сентябрь 2021г.

Мастер-класс для педагогов ДОУ

по теме:

«Обучение детей приемлемым способам выражения злости»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка – детский сад №3 «Березка» города

Новопавловска

Подготовила педагог – психолог: Ли С.К.

Цель: Содействовать формированию адекватного эмоционального развития у дошкольников.

Задачи: 1. Показать значимость развития эмоциональной сферы у дошкольников.

2. Способствовать предупреждению ошибок взрослых в развитии эмоциональной сферы у детей.

3. Познакомить участников мастер-класса с опытом работы по применению игровых технологий.

Человек — существо эмоциональное. Всё, с чем мы сталкиваемся в повседневной жизни, вызывает у нас ту или иную реакцию, то или иное отношение, те или иные чувства. Что-то нам нравится, вызывает восхищение, умиляет, успокаивает, а что-то раздражает, злит, тревожит, страшит. Эмоции играют важную роль в нашей жизни. Они побуждают к активности, стимулируют и регулируют эту активность.

Что такое эмоция? Это состояние психики человека, которое выражает его отношение к самому себе и окружающему миру, его процессам. Отсюда следует, что эмоциональное развитие – это процесс, при котором человек постепенно учится откликаться на различные явления окружающей действительности, а также быть хозяином своих эмоций, управлять ими.

Л. С. Выготский считал, что «эмоциональное развитие детей - одно из важнейших направлений профессиональной деятельности педагога. Эмоции являются «центральным звеном» психической жизни человека, и прежде всего ребёнка».

В современном мире мы сталкиваемся с тем, что дети очень много находятся у телевизора и компьютера, в телефоне, они стали меньше общаться со взрослыми, у них стало меньше «живого» общения со сверстниками, а ведь именно общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Неумение владеть выразительными средствами тела снижает умение ребенка взаимодействовать с окружающим миром. Дети стали менее отзывчивыми к чувствам других, они не всегда способны не только понять чужие эмоции, но и осознать свои, не могут выразить свои чувства, а если и выражают их, то зачастую в резкой форме.

Отсюда возникают проблемы в общении со сверстниками и взрослыми. К тому же обеднённая эмоциональная сфера является причиной замедления развития сферы интеллектуальной. Дети мало интересуются чем-то новым, их игры лишены творчества, а некоторые дети-дошкольники и вообще не умеют играть.

Тревогу вызывает и позиция, которой придерживаются многие взрослые: единственное направление эмоционального развития детей - воспитание способности контролировать свои чувства. Отсюда вытекает и соответствующая воспитательная позиция: жестко подавлять любые проявления эмоций. Как правило, такая позиция приводит к формированию личности, неспособной понимать не только чужие чувства, но и свои, не владеющей так называемым словарем эмоций, т. е. не умеющей выражать свои эмоции. Как следствие - психосоматические заболевания, неудовлетворенность межличностными взаимоотношениями.

Как известно, детей всему нужно учить: ходить, говорить, обслуживать себя, думать. Выражать, распознавать и контролировать эмоции – в том числе. Умение выражать и контролировать эмоции поможет детям приспособиться к различным ситуациям, формировать социальное взаимодействие, развиваться социально и нравственно.

Сегодня мы рассмотрим способы позитивного выражения злости. Злость — это одна из основных эмоций, которую время от времени испытывает каждый. С самого раннего возраста дети учатся выражать свою злость в соответствии с моделями поведения, которые они видят вокруг. Нам взрослым часто кажется злость нежелательной эмоцией, и многие считают, что её следует подавлять. Однако, если вы учите детей, что злость — это что-то плохое и опасное, то тем самым побуждаете их подавлять очень естественную часть их человеческой натуры. Тогда дети учатся либо не обращать внимания на злость, либо выражать её каким-нибудь непрямым способом, что не приведет ни к чему хорошему. В результате дети будут катастрофически не подготовлены к тому, чтобы, став взрослыми, правильно выражать свою злость.

Конечно, злость может быть опасной. Неправильное, недопустимое выражение злости — это насилие, оскорбления, вандализм. Но важно отметить, что злость, тем не менее, играет важную роль — она позволяет в случае необходимости защищать наше благополучие и нас самих. Главное — надо научиться выражать свою злость здоровыми цивилизованными способами, избегая при этом её отрицательных сторон.

Воспитание через эмоциональное воздействие - очень тонкий процесс. Основная задача заключается не в том, чтобы подавлять и искоренять эмоции, а в том, чтобы надлежащим образом их направлять, так как любые эмоции и чувства являются приемлемыми, неприемлемой может быть только форма их выражения.

Под дошкольным возрастом мы понимаем благодатный период для организации работы по эмоциональному развитию детей. Дошкольник очень впечатлителен, открыт для усвоения социальных и культурных ценностей, стремится к признанию себя среди других людей. У него ярко прослеживается неотделимость эмоций от процессов восприятия, мышления, воображения. Под эмоциональным развитием дошкольников мы понимаем целенаправленный педагогический процесс, тесно связанный с личностным развитием детей, с процессом их социализации и творческой самореализации, введением в мир культуры межличностных отношений, усвоением культурных ценностей.

К психолого-педагогическим средствам эмоционального развития дошкольников относятся: развивающая среда, музыка, детское художественное творчество, художественная литература, а также игровая деятельность.

Сегодня мы с вами и рассмотрим некоторые игровые технологии
Итак, начнём!

Сегодня на наше занятие я принесла пружинку.

Как вы думаете, для чего, что это значит? У вас были очень интересные предположения. Давайте сравним злость с пружиной. Представьте себе, что ваша злость похожа на пружину. Когда вы начинаете слегка злиться, раздражаться, пружина постепенно сжимается. Вас толкнули, не приняли в игру, вы на кого-то обиделись, злость накапливается, и пружина сжимается еще больше. (Надавливая на пружину сверху, наглядно видно, как это происходит. Предлагаю попробовать какое-то время самим удержать сжатую пружину.) Легко удерживать такую пружину? Нет. А что хочется сделать? Конечно, отпустить ее и дать ей выпрямиться. Так происходит и с вашим поведением и поступками. Когда вас сильно разозлят, вы можете сказать обидные слова и даже ударить обидчика, и злость как будто бы проходит. Но, обижая других, мы часто жалеем потом о своем поступке.

Другой наглядный пример: Надуйте шарик, и держи его так, чтобы он не сдувался (участники выполняют)

Представьте себе, что шарик – это ваше тело, а воздух внутри шарика – ваш гнев или злость. Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук (он улетит). Отпустите шарик и проследите за ним (участники отпускают шарики, он быстро перемещается из стороны в сторону).

Заметили, каким был шарик? Он был совершенно неуправляем! Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя себя. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь.

Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями (участники выполняют задание).

Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается) Что происходит со злостью внутри шарика? Можно ли управлять злостью? Да! Злостью можно управлять! Так и человек: когда он выражает свои чувства правильным способом, он никому не причиняет вреда. Вышел воздух – прошла злость.

В беседе с детьми необходимо подвести их к выводу о том, что грубое поведение может обидеть других. Такие чувства как злость и гнев, как нельзя держать в себе, так и нельзя выплёскивать на окружающих. От гнева и злости необходимо избавляться с помощью приемлемых способов.

Сейчас я расскажу сказку «Фонтан, который умел плавать», а вы послушайте и посмотрите (теневого театр, включить шум моря).

Сказка "Фонтан, который умел плавать"

«Разные фонтаны бывают. Но тот, о котором пойдет речь, был плавающий. А плавающий он был потому, что выпускал его над Голубым морем китенок Чудик.

Куда бы Чудик ни плыл – там и фонтан искрился. Разноцветные струйки высоко взлетали. Их отовсюду было видно.

[Любопытные пассажиры на больших теплоходах разглядывали в бинокли этот одинокий плавающий фонтан. Они хлопали в ладоши и кричали «ура!».

Даже дельфины радостно прыгали, заметив китенка Чудика. Всем морским жителям нравился сверкающий на солнце фонтан.

Лишь одна акула Злюка не обращала на Чудика никакого внимания. Она делала вид, что ей совершенно безразлично, есть фонтан или нет. А на самом деле акула завидовала Чудикю, ведь все говорили только о нем.

Однажды она не вытерпела, подплыла к Чудикю и проворчала: «Кому нужен твой фонтанчик? Он уже всем давным-давно надоел. Каждый раз одно и то же!»

Очень обиделся Чудик на акулу. Взял и уплыл в открытый океан.

Опустело Голубое море без китенка. Через месяц заскучала и сама акула Злюка, из-за которой все произошло.

«Грустно мне... – пожаловалась она дельфинам. – Чего-то не хватает. А вот чего?» «Красоты не хватает. Красоты, которую так щедро дарил нам всем китенок Чудик», – ответили ей дельфины.

И конечно, они были правы. Потому что там, где нет красоты, всегда чего-то не хватает. Пожалела акула Злюка, что зря обидела китенка...».

А теперь давайте с вами продолжим эту сказку. (Участники продолжают сказку)

Какие чувства вы испытали, когда слушали сказку?

Какие чувства у вас возникли после продолжения сказки?

Сказкотерапия позволяет ребенку актуализировать и осознать свои проблемы, увидеть различные пути их решения, даёт ребёнку возможность идентифицировать себя с героями сказок и вместе с ними пережить тяжёлые эмоции.

А сейчас закройте глаза и представьте себе, что вы акула Злюка, которая разозлилась на китенка Чудика, и у вас в теле сжалась пружина злости. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Найдите это место и запомните его. Теперь откройте глаза. Я буду называть ваши имена, а вы найдете на контурном изображении и раскрасите красным восковым мелком место, где сжата ваша пружина злости. Я рядом подпишу ваши имена. Потом мы повесим нашу работу на «Стену эмоций»

С помощью данного упражнения ребенок проживает эмоцию на телесном уровне, наблюдает за своими телесными ощущениями и учится оценивать их. Таким образом, развивается произвольное улавливание ощущений напряжения и расслабления мышц тела.

«Прогоняем злость».

Тем из вас, кто нарисовал злость в руках, я предлагаю побоксить с подушкой; тем, у кого сегодня злость в ногах, пригодится напольный мешок или коврик злости; для тех, кто раскрасил горло, я принесла «мешочек злости» В него можно собрать злость, а потом выбросить. Для этого нужно поднести «мешочек злости» к губам и изо всей силы крикнуть в него: «Уходи, злость, уходи!» Тем, у кого злость находится в теле, я предлагаю сделать упражнение «Мишень злости»

Игра "Волшебные подушки".

Цель: отреагирование негативных эмоций, снятие агрессивности.

Возраст: 4–7 лет.

Оборудование: простая подушка, «подушка злости», «подушка добра».

Описание игры

«Подушка злости», на которой будет вымещаться агрессия, кладется перед ребенком на большую мягкую подушку или спортивный мат. Психолог (или педагог) читает стихотворение, демонстрируя игровые действия, затем предлагает ребенку повторить их: ударять по «подушке злости» расслабленными кулачками. Также можно предложить ребенку поколотить по «подушке злости» надувными или деревянными молоточками. При ударах можно выкрикивать слова, выражающие чувство гнева.

«Подушка злости»

Кулачки (молотки) стучат,

Злость прогнать они хотят,

Чтобы злость не обижала

Ни меня и ни ребят!

Затем ребенку предлагается «подушка добра». На нее можно положить расслабленные руки, ее можно погладить или обнять. Таким образом, отреагированное чувство гнева меняется на приятные ощущения спокойствия и эмоционального равновесия.

«Подушка добра».

Ах ты, моя душечка,

Добрая подушечка,

Мои ладошки успокой,

Я люблю играть с тобой!

Игра «Волшебные коврики».

Цель: отреагирование негативных эмоций, снятие агрессивности.

Возраст: 4–7 лет.

Оборудование: «коврик злости», «коврик радости».

Описание игры

«Коврик злости», на котором будет вымещаться агрессия, кладется перед ребенком.

Психолог (или педагог) читает стихотворение, демонстрируя игровые действия, затем предлагает ребенку повторить их: протопать негативную эмоцию на «коврике злости», можно предложить ребенку попрыгать. При активных движениях можно выкрикивать любые слова, выражающие чувство гнева.

«Коврик злости».

Коврик злости — вот потеха!

Ну а если не до смеха?

Топну ножкой: раз-два-три...

Улетела злость — смотри!

Затем ребенку предлагается «коврик радости», на нем можно полежать, расслабиться, помечтать о чем-то приятном, почувствовать спокойствие и эмоциональное равновесие.

«Коврик радости».

Коврик радости, привет!
Даришь ты сердечку свет.
На тебе могу лежать,
На тебе могу мечтать,
Отдыхать, летать, кружить.
Я хочу с тобой дружить!

Игра «Мешочек гнева».

Цель: отреагирование негативных эмоций, снятие агрессивности.

Возраст: 4–7 лет.

Оборудование: «мешочек гнева».

Описание игры

Психолог (или педагог) показывает ребенку «мешочек гнева», читает стихотворение, затем озвучивает любыми звуками или словами негативные эмоции.

Взрослый предлагает ребенку прокричать в «мешочек гнева» накопленное недовольство, обиду, гнев.

«Мешочек гнева».

Гнев в мешочек прокричу,
Иногда и порычу.

Гнев так быстро исчезает,
И обида тоже тает.

Ловко завяжу мешок
И скажу себе я: «Ох!»

«Мишень злости».

Здесь находится мишень. Берите в руки лист гнева, с силой комкаете его. И кидаете в мишень. Нужно попасть в мишень.

Вспомните ситуации, когда вы злились. Тот, кто вспомнил, подходит ко мне, берет лист гнева, комкает его, произносит и заканчивает фразу «Я разозлился (лась, когда...)» и бросает его в мишень.

Молодцы! Дайте, пожалуйста, мне лист гнева. «Я разозлилась, когда меня толкнули», – бросаю в мишень.

Теперь вы знаете, что может разозлить других. Надеюсь, что это поможет вам лучше понимать друг друга, быть внимательными и терпимыми.

Комментарий: в процессе использования в играх необычных игровых пособий дети осознают и понимают, что можно освободиться от разрушительных эмоций не агрессивным способом, а с помощью волшебных помощников.

Перед нами следующий волшебный помощник

«Коробка гнева».

В этой коробке находится то, что поможет нам успокоиться. Заглянем в неё.

• Ловушка для гнева - это хозяйка коробки гнева.

1. Когда злишься, возьми ловушку для гнева.

2. Назови число от единицы до 10.

3. Раскрывай ловушку то по вертикали, то по горизонтали, считая от единицы до выбранного тобой числа.

4. Остановись. В центре ловушки должно быть четыре треугольника разного цвета.

5. Назови число от единицы до восьми.

6. 6. Найди «кармашек» с твоим числом и определи, треугольник какого цвета соответствует этому «кармашку».

7. Аккуратно отогни соответствующий треугольник и узнай, что тебе нужно сделать.

8. 8. Выполни задание, и гнев тебя отпустит!

Ловушка злости.

Первое задание: Выполни «Звездное дыхание»

(автор Виктория Шиманская)

Необходимо объяснить детям, что с помощью глубокого дыхания, можно справиться с разными негативными чувствами, например, когда ты волнуешься или злишься.

Поставь палец на любую вершину звезды и двигайся против часовой стрелки. Пока «проходишь» первую линию, делай вдох. На следующей линии выдыхай. Когда дойдёшь до вершины, остановись и ненадолго задержи дыхание. Затем двигайся дальше, снова делай вдох и выдох. И так пока не пройдешь всю звезду. Воспользуйся этой техникой, когда тебя охватит гнев. Если с первого раза гнев не уменьшится, пройди звезду ещё раз.

Задание тренирует важный навык самоконтроля, учит влиять на эмоцию через дыхание, а также переключать внимание с внешних раздражителей на себя.

Ещё один интересный тренажёр на дыхание

«Вдох-выдох до 10»

Делая вдох, ребенок берет карточку, делая выдох, он крепит карточку в пустой квадрат снизу. Главное объяснить ребёнку, что нет необходимости делать это задание быстро. Главное правило работы с тренажером, это плавность и спокойствие. (Автор тренажера Паламарчук Александр Сергеевич)

Второе задание: выполни упражнение «Пластилин-силач»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Материалы: пластилин, лист А4.

Сегодня мы с тобой будем работать с пластилином.

Мягкий, мягкий пластилин

в руки наши угодил.

Мы помнем его еще,

Чтобы стало горячо.

Возьми в руки кусочек пластилина того цвета, который тебе хочется, и со злостью его помни в руках, до тех пор пока он не станет мягким. При этом представляя свою злость.

А теперь отрывай маленькие кусочки и размазывай их по листу, дави сильнее, чтоб получился тонкий слой. При этом совершенно необязательно думать и заранее представлять, что получится. И совсем не нужно стараться, чтобы получилось красиво. Даже если это будет нечто странное и ни на что не похожее – значит, в данный момент эмоция именно такая.

Пластилинография – пальцевая живопись (рисование пластилином) представляет возможность выразить негатив на пластилине, снимает напряжение.

Цель: выпустить накопившуюся злость социально полезным способом, настроиться на позитивный лад.

После того как пар выпущен, нужно внимательно рассмотреть эмоцию и решить, что с ней сделать далее, например, превратить во что-то красивое.

Третье задание: «Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Четвертое задание: Нарисуй свой гнев.

Рисование помогает детям выражать эмоции, чувства, внутренние переживания, помогает мечтать и внутренне раскрепощаться.

Граттаж техника рисования очень необычная. Граттаж – в переводе с французского «скрести, царапать» - это способ процарапывания грунтованного листа. Имеет эффект арт-терапии для тех детей, которые любят делать рисунки черным цветом. Граттаж позволяет снять напряжение и перевести акценты в позитивное русло. Линии оживают, приобретают характер. Эта техника рисования помогает расслабиться через цвет, снять зажимы через черный, и в итоге рука ребенка привыкает делать мелкие внимательные движения, процарапывая рисунок. Рисование в технике граттаж – похоже на волшебство: ребенок будет с удивлением наблюдать, как на черном фоне проступают яркие, контрастные линии и штрихи. Уверяю вас, попробовав технику «Граттаж» один раз, Вам захочется вернуться к ней снова и снова. Для борьбы с депрессией, стрессом и усталостью лучше всего использовать рисование.

Детям необходимо напомнить о технике безопасности. Её нужно соблюдать: работать аккуратно, не уколоться самому и не задеть рядом сидящих.

Здесь также совершенно необязательно думать и заранее представлять, что получится. Спонтанный рисунок Вести линию, как будто рука сама куда-то ведёт.

Что вы нарисовали? Что было сложно: Расскажите о ваших ощущениях.

Пятое задание: Послушай музыку.

Слушание музыки – музыка обладает большой силой эмоционального воздействия, нормализует эмоциональное состояние (снимает тревожность, успокаивает)

И последнее задание, которое мы сегодня выполним:

Выпей стакан воды

Выпить стакан воды – это верный способ переключить внимание, отвлечься на что-нибудь, на процесс глотания воды. Нервные процессы, которые отвечают за процессы глотания и дыхания работают сообща. Когда человек делает несколько глотков, дыхание задерживается. Это приводит к быстрому восстановлению ритма и успокаивающему эффекту. Пить можно и не воду. Я вам предлагаю выпить немного чая.

Предложенные техники работы с эмоциями универсальны, эффективны и для детей и для взрослых.

Ловушка злости будет Вашим подарком.

Познакомьте с ней детей и пусть она всегда будет в группе. В момент злости ребёнок сможет её взять и, запустив процесс гадания, выбрать способ пережить гнев. Так постепенно он научится управлять этой сильной эмоцией.

И в завершении выполним несколько следующих игр:



Игра «Кто подарил добрые слова?».

Цель: гармонизация отношений в общении детей, обучение умению проявлять добрые чувства по отношению к другому человеку.

Возраст: 4–7 лет.

Описание

Дети встают в круг. Выбирается водящий, который садится на стул в центре круга и закрывает глаза. Участники игры идут по кругу со словами:

Здесь игра сейчас начнется,

Дождь из добрых слов прольется.

Отгадай, кто подходил,

Добрые слова дарил.

Ребенок, до которого психолог (или педагог) дотронется рукой, подходит к водящему и, нежно к нему прикасаясь, дарит добрые слова. Например, «Петя, ты заботливый, умный и добрый». Водящий должен узнать по голосу того, кто подарил добрые слова. Если водящий узнает игрока, игра продолжается с новым водящим.

Игра «Взрослые и дети».

Данная игра часто используется практическими психологами (к сожалению, не могу указать автора). В ней доработана часть с «волшебным» массажем рук, который выполняют дети, а также заключительная часть игры.

Цель: развитие воображения, создание доброжелательности и взаимопонимания в общении детей друг с другом.

Возраст: 5–7 лет.

Описание

Группа делится на две подгруппы: первая — «дети», вторая — «взрослые». «Дети» садятся на стулья, поставленные по кругу. «Взрослые» встают за спиной сидящих «детей». Перед началом игры они поглаживают, разминают свои руки, превращая их в нежные, добрые руки близких людей. Психолог может показать детям, как выполняется «волшебный» массаж рук, и сопроводить действия словами:

Я поглажу свои руки,
Будьте, рученьки, добрей,
Чтоб ласкать и нежно гладить
Моих маленьких детей.

После этого «взрослые» начинают нежно поглаживать плечи, руки «детей». Через несколько секунд «взрослые» меняют своих подопечных. Через 2–3 смены подопечные «дети» определяют: а) какой «взрослый» самый ласковый и нежный; б) с чьими руками можно сравнить руки «взрослого»: мамы, папы, дедушки, бабушки.

Затем «дети» и «взрослые» меняются ролями.

Рефлексия «Смайлики».

(зеленый- весёлый, жёлтый – нейтральный, красный – грустный) Я буду задавать вопросы, а вы покажите, пожалуйста, смайлик, который соответствует ответу.

Было ли интересно? Было ли понятно? Узнали ли что-то новое? Будете ли использовать?

А теперь скажите, какой приём вам понравился больше всего.

Спасибо!

Помните, что нет плохих эмоций. Все эмоции нам нужны, все имеют право быть. Не запрещайте детям проявлять эмоции. Лучше помогите им справиться с этой эмоцией, признать её, прожить. Для этого сначала её нужно назвать, выразить телом. Потом её можно нарисовать или слепить. Убедитесь, что эмоция исчезла.

Задайте этот вопрос ребенку. Если ребенок ответит, что эмоция осталась, спросите : «Но она хотя бы стала меньше?» Если ответ «да», то можно повторить действие. Если «нет», то нужно придумать новый способ. В конце концов эмоция либо исчезнет, либо превратится в другую эмоцию.

Проявляйте свою фантазию при работе с эмоциями. Вы можете придумать свои упражнения, отталкиваясь от того, что мы сегодня проделали.

И пусть в вашей жизни, жизни ваших воспитанников будет как можно больше позитивных эмоций!

