

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №192»

Муниципальная инновационная площадка
*«Модель организации ранней помощи и сопровождения
детей и их семей в дошкольном образовательном
учреждении».*

Семинар – практикум «Эмоции и чувства»

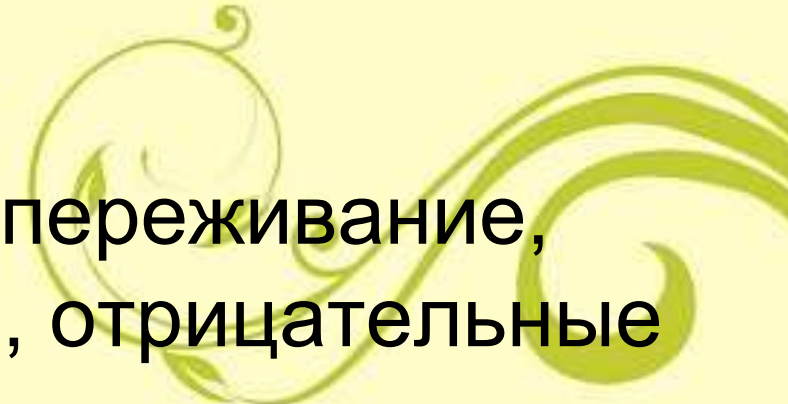
Педагог-психолог Чегодаева Л.О.

09.02.2022 г.

«Психологическая организация детства исключительно прекрасна, и этой красотой и грацией своей детство обязано той непосредственности, корень которой лежит в преимущественном развитии эмоциональной сферы».

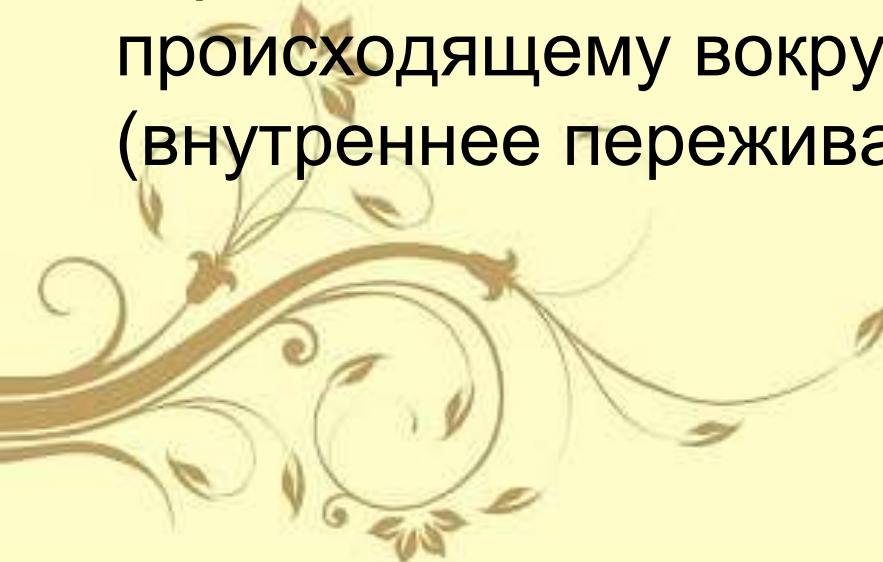
В.В. Зеньковский





Эмоция – это душевное переживание, чувство. Положительные, отрицательные ЭМОЦИИ.

(Толковый словарь С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой)

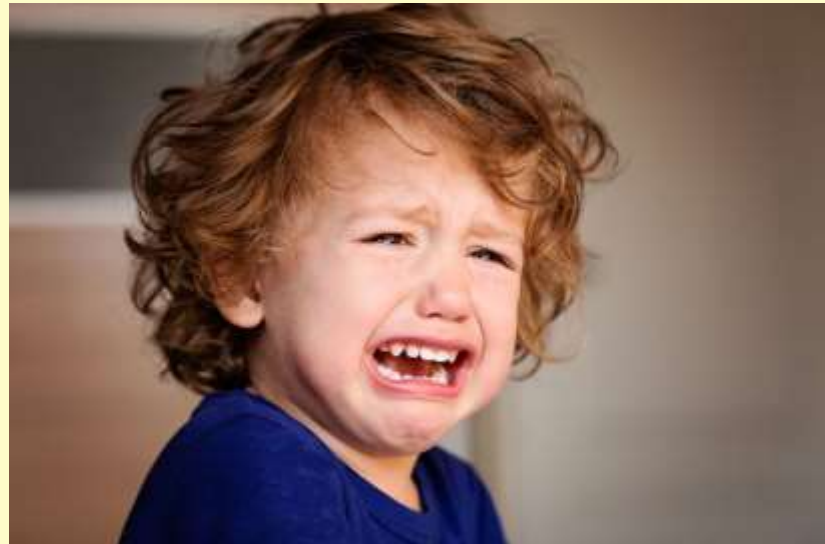


Эмоция – психическое состояние, которое отражает отношение человека к происходящему вокруг него и к себе лично. (внутреннее переживание человека).

Положительные эмоции:



Отрицательные эмоции:



Отрицательные эмоции и их причины.

*Противоречие между сильным желанием и невозможностью удовлетворить его.

*Повышенные требования к ребенку, неуверенному в собственных силах.

*Частые негативные эмоциональные состояния взрослых.

(отсутствия навыков контроля и саморегуляции с их стороны).

*Приказательный тон родителей, требующий срочно выполнить их волю.

Когда ребенок впервые проявляет эмоции?

«Эмоции являются «центральным звеном» психической жизни человека, и прежде всего ребенка».

(Л. Выгодский).

Доказано, что связи в мозге, которые отвечают за эмоции, образуются одними из первых после того, как ребенок появился на свет.

Уже восьминедельным малышам знакомы простые состояния недовольства и удовлетворенности.



Особенности детей 1 – 3 лет

- * дети очень эгоистичны, для них существуют только собственные желания и интересы;
- * деятельность направлена на поиск и получение удовольствия;
- * важны только сиюминутные желания, нет планирования;
- * плохо развита эмпатия, отсутствует способность переживать или радоваться за другого человека;
- * нет самоконтроля, неустойчивое эмоциональное состояние, может переходить от радости к истерике;
- * агрессивная реакция на трудности или невозможность получить желаемое.

Внутриличностные проблемы



тревожность



замкнутость




застенчивость



агрессивность

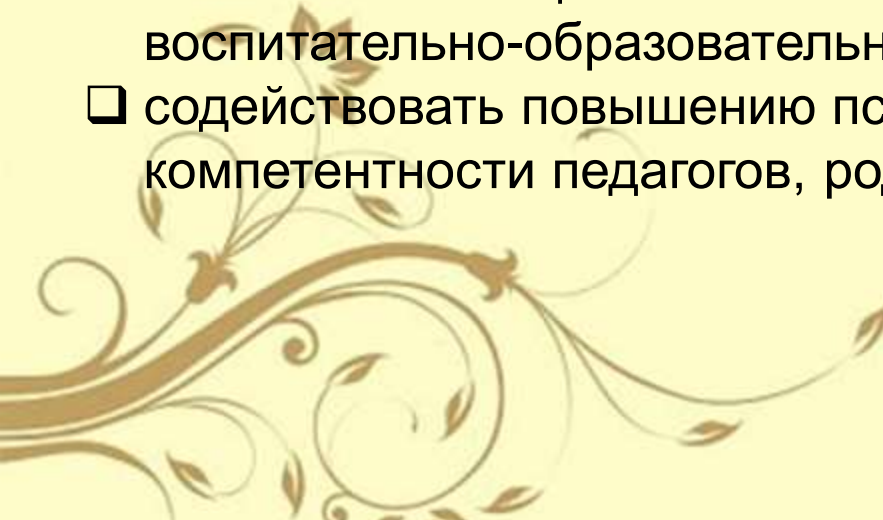


гиперактивность



Цель: создание условий для ознакомления детей с миром эмоций и способам адекватного выражения своего эмоционального состояния, а также профилактика эмоциональных нарушений.

Задачи:

- научить детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.
 - обеспечить эмоциональное благополучие всех участников воспитательно-образовательного процесса;
 - содействовать повышению психолого-педагогической компетентности педагогов, родителей.
- 

Программа развивающих занятий "Эмоции и чувства" Возраст детей с 2 лет до 3 лет

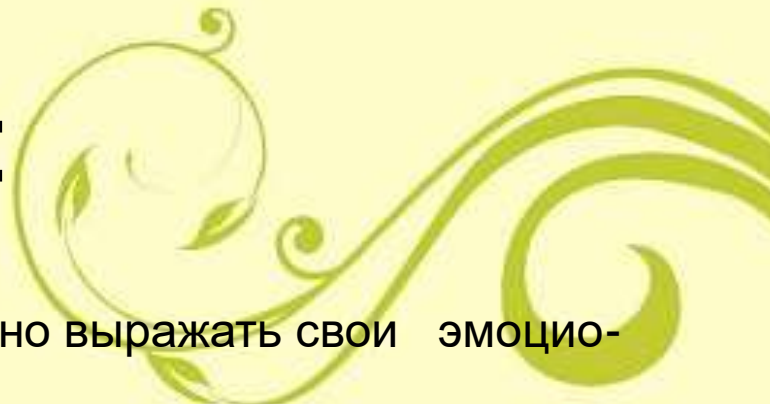
Цель программы:

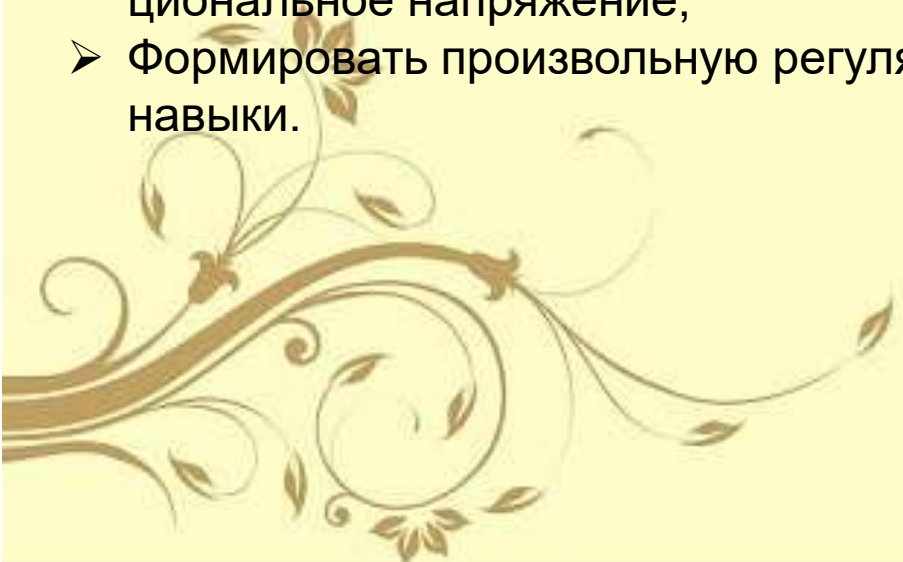
содействие развитию эмоциональной сферы детей раннего возраста.

Программа «Эмоции и чувства» сопровождается информационно - профилактической работой с родителями и педагогами.



Задачи:



- Научить детей узнавать, понимать и адекватно выражать свои эмоциональные состояния и окружающих людей;
 - Дать представления о способах выражения собственных эмоций (мимика, жесты, поза, слова и т.д.);
 - Совершенствовать способность управлять своими эмоциями и чувствами;
 - Обучать положительному самопринятию и принятию окружающих людей;
 - Создавать положительный эмоциональный фон и содействовать эмоциональному комфорту;
 - Обучать релаксационным умениям, снять психомышечное и психоэмоциональное напряжение;
 - Формировать произвольную регуляцию поведения и коммуникативные навыки.
- 

Критерии оценки эмоционального состояния детей раннего возраста

Оценка эмоционального состояния детей раннего возраста.
МДОУ «Детский сад № «192»

Группа № _____ Возраст детей: _____

№	Число											Итого
№	Ф.И. ребенка											в
												ый
												балл
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												

№	Градация	Балл
1	Весь день наполнен отрицательными эмоциями (подавленное настроение, плаксивость, замкнутость)	-2
2	В течение дня преобладают отрицательные эмоции.	-1
3	В течение дня отрицательных и положительных эмоций было поровну.	0
4	В течение дня положительные эмоции преобладают.	+ 1
5	Весь день был заполнен положительными эмоциями (веселый, жизнерадостный, активный).	+ 2

Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Сирса)

Цель: Методика предназначена для определения уровня тревожности у дошкольников и младших школьников. На основе наблюдения дети оцениваются в соответствии с признаками шкалы Сирса.

Процедура проведения: наблюдение в группе детьми во время непосредственной образовательной, совместной и самостоятельной деятельности, во время игр и прогулок.

Способ фиксации: заполняется бланк протокола, при наличии соответствующего признака ставиться «+»

Обработка результатов:

Суммируйте количество "плюсов", чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность - 9-13 баллов.

Средняя - 5-8 баллов.

Низкая - 1-4 баллов.

Литература: Хухлаева О. В., Хухлаев О. Е., Первушина И. М. Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника. - М.: Апрель Пресс, 2001 с. 46-47

Организация занятий

Занятия проводятся психологом в группах с 2 до 3 лет один раз в неделю.

Продолжительность занятия - 15 минут.

На каждом занятии психолог использует традиционное приветствие и прощание.

Программа включает в себя 10 занятий.

Планируемый результат

Узнавание и адекватное проявление детьми основных фундаментальных эмоций (радость, грусть, страх, обида, гнев...)

Формирование у детей самопринятия и принятия других людей.

Повышение общего эмоционального фона в группе и наличие положительного фона настроения каждого ребенка.

Осознание взрослыми (педагогами и родителями) важности развития эмоциональной сферы детей раннего возраста и бережного отношения к эмоциональным состояниям



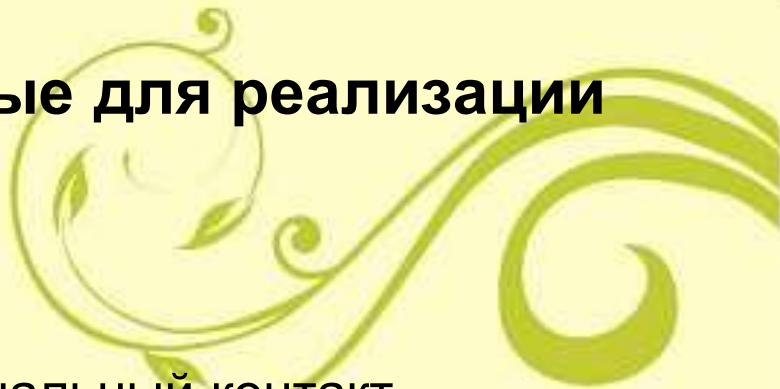
Структура занятия

Структура занятия

№	Содержание занятий	Время	Методические приемы
1	Приветствие	2 мин.	
2	Игры и упражнения, направленные на самопринятие и положительное принятие окружающих.	3 мин.	Внесение игрушечного персонажа.
3	Игровые упражнения, направленные на узнавание, понимание и воспроизведение основных эмоций (радость, грусть, обида, жалость, сочувствие, страх, злость, гнев...)	5-8 мин	Рассматривание картинок и иллюстраций. Имитация. Стихи и потешки. Психогимнастические этюды.
4	Упражнения на релаксацию.	5 мин.	Ролевые действия. Музыка.
5	Прощание.	2 мин.	



Методы и приемы, используемые для реализации программы



Игры и упражнения на эмоции и эмоциональный контакт.

Мимические и пантомимические этюды.

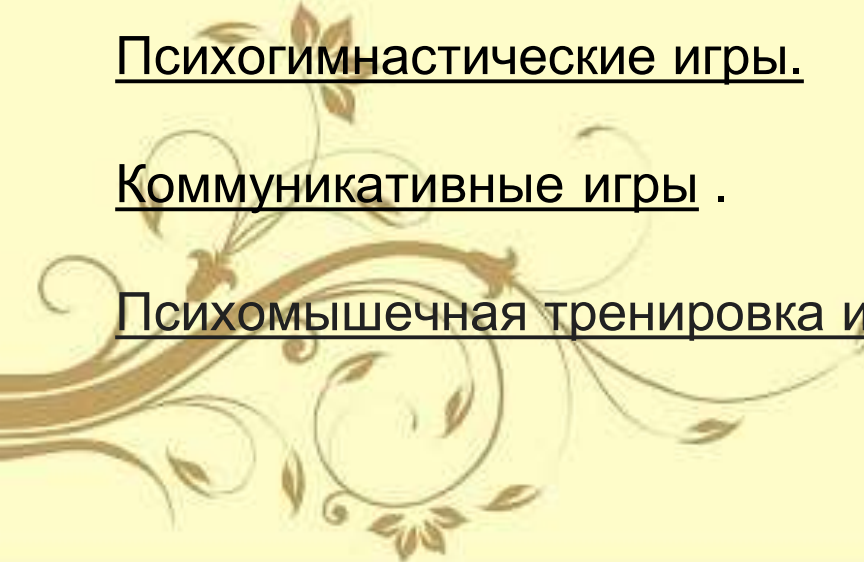
Игры - драматизации.

Ролевая гимнастика.

Психогимнастические игры.

Коммуникативные игры .

Психомышечная тренировка и релаксация.



Примеры упражнений и игр

Упражнение «У кошечки болит лапка - пожалеем кошечку»

Психолог предлагает пожалеть кошечку - она подвернула лапку.

Котя - котя - кошечка, сидит у о кошечка.

Мордочка усатая, шубка полосатая.

У порога плачет, коготки прячет: мяу - мяу - мяу!

Дети гладят кошечку : «Кисонька - хорошая!».

Психолог предлагает превратиться в кошечки (или котика), одного из детей. Ребенок показывает, как кошечка грустит, ей больно. Дети жалеют, гладят кошечку - ребенка:

«Кошечка Маша - хорошая!». Психолог помогает детям.

Примеры упражнений и игр

Упражнение «Кто как веселится»

Психолог показывает иллюстрацию с веселыми детьми. «Какие дети? А как мы веселимся? Покажите». С помощью «волшебной» палочки психолог превращает детей в «веселых котят» - котята весело мяукают; в «веселых собачат, птичек» и т.д.)

Игровое упражнение «Пожалеем зайчика»

Психолог говорит детям, что зайчик пошел погулять по лесу.

Скок. Скок, поскок.

Наколот зайчишка лапку на сучок. Больно зайке. Ой! Ой! Ой! Прискакал едва домой.

«Зайчик какой? Грустный». Предлагает детям пожалеть зайчика. Дети гладят зайчика: «Зайка - хороший!». Психолог предлагает превратиться одному ребенку в зайку. Ребенок показывает, как зайка грустит, ему больно. Дети жалеют, поглаживают зайку: «Зайка - Саша, хороший!»

Психолог помогает детям, служит образцом.

Примеры упражнений и игр

Игровое упражнение «Хорошие ушки - красивые глазки»

Психолог предлагает детям показать, где у них находятся хорошие ушки, красивые глазки, быстрые ножки. Затем погладить себя со словами «Хороший мальчик» и «Хорошая девочка»

Психогимнастическое упражнение «Кто когда радуется и боится»

Психолог «превращает» детей в котят, которые радуются. Психолог спрашивает «Когда котята радуются?». Затем «превращает» в котят, которые боятся: «Когда и кого котята боятся?». Затем снова в котят, которые радуются.

Прибежали малыши, так пушисты, хороши.

Я люблю своих котят, я люблю своих ребят. Мяу - мяу - мяу - мяу!

Упражнение на релаксацию с ролевыми действиями

«Тихий час для котят»

Психолог предлагает котяткам отдохнуть: котята уснули (включается музыка для релаксации), котята проснулись!

Пушистые комочки, умыли лапкой щечки, умыли лапкой носик, умыли лапкой глазки - правый глазик, левый глазик. Умыли лапкой ушки - правое ушко, левое ушко. А ушки у котят, как домики стоят.

Психолог спрашивает, какие котята проснулись? (веселые, радостные)

Работа с педагогами и родителями


Психологический практикум

Проигрывание игр на развитие эмоций и коммуникативных навыков детей раннего возраста.

Памятка для взрослых

«Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста».





**Спасибо за
внимание!**

