**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

***Тема: «Развитие эмоционально-волевой сферы старших дошкольников»***

**Составитель: социальный педагог**

**Смирнова Т.В.**

г. Буй

2018г.

***Цель:***  Повышение компетентности родителей в развитии эмоционально-волевой сферы дошкольников.

***Задачи:***

1. Познакомить родителей с особенностями развития эмоционально-волевой сферы ребенка  дошкольного возраста.
2. Обучение приемам снятия эмоционального напряжения у детей.

***Материалы:*** листы писчей бумаги, карандаши, магнитно-маркерная доска, маркер, маты, коврики, мяч, старые газеты, поролоновые дубинки, запись спокойной релаксационной музыки.

***Предварительная работа:*** Родители приходят на занятие в спортивной форме для участия в играх.

***Ход:***

***Игра «Здравствуйте»***

Цель: сплочение группы, расслабление, настрой на занятия.

Психолог предлагает родителям встать в круг и по сигналу, на счёт до 10-ти поздороваться как можно с большим числом участников.

Теперь поздороваемся е рукопожатием, а при помощи локтей, при этом надо подсчитать с каким количеством участников удалось поздороваться при счете до 10-ти.

**Психолог:**

- Наши эмоции основаны на врождённых потребностях выживать и познавать мир. Все мы постоянно испытываем различные эмоции: радость, грусть, печаль и т.д.Эмоции помогают нам лучше понимать друг друга.

***Упражнение «Эмоции»***

Психолог предлагает родителям записать на листках бумаги эмоции известные им. Затем вместе с родителями выписывает на магнитно-маркерной доске эмоции, с одной стороны «положительные», с другой –«отрицательные». Например:

(+)

Радость

Любопытство

Интерес

Удивление

Удовольствие

Восторг

Страсть и др.

(-)

Страх

Злость

Гнев

Отвращение

Печаль

Обида

Грусть и др.

***Мини-лекция***

**Психолог:**

- Деление эмоций на «положительные» и «отрицательные» имеют под собой лишь выработанный стереотип, принятый в человеческом обществе. «Отрицательные» эмоции не являются плохими, а «положительные» – хорошими. Человеку необходим весь спектр эмоции и чувств, в основе которых лежат базовые эмоции данные человеку для выживания и развития.

По мнению многих ученых базовые эмоции: интерес, радость, печаль, злость, отвращение, страх и удивление.

***Интерес*-** желание изучать окружающий мир, как следствие обеспечивает развитие, активность и поиск удовольствия.

***Радость*** **-**связана с принятием и поглощением пищи и воды, с удовлетворением влечений (в том числе и сексуальных), это реакция на получение удовольствия.

***Печаль*** **-** реакция на утрату объекта, приносящего удовольствие.

***Злость (гнев)* -** то, что помогало устранению и разрушению препятствий на пути получения удовольствия (удовлетворения).

***Страх*** **-** реакция защиты, убегания или предупреждения возможной боли или угрозы.

***Отвращение*** **-** реакция отторжения, избегание негативного, приносящего вред.

***Удивление*** **-**сиюминутная реакция на контакт с чем-то незнакомым, необычным.

Эмоции чаще всего проявляются во взаимодействии, усиливая, подавляя друг друга, или перетекая из одной в другую.

Эмоции воздействуют на тело и разум, они сказываются на различных аспектах биологического, физиологического и социального функционирования человека.

У человека, переживающего эмоцию, можно зафиксировать изменения: пульс учащается, колотилось сердце, дыхание становится прерывистым, дрожали руки, а ноги становились ватными, кровь приливала к лицу, а все мышцы были напряжены и готовы к действию или мышцы были вялыми и безжизненными, тупая ноющая боль в груди, слезы текут по лицу, тяжесть во всех членах и др.

Реакции на умеренную эмоцию не столь интенсивны, как бурная реакция на яркое эмоциональное переживание, но продолжительность воздействия умеренныхэмоции может быть очень долгой. То, что мы называем «настроением», обычно формируется под воздействием именно таких эмоций.

Поэтому очень важно развивать эмоционально-волевую сферу ребенка.

Поскольку ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является игра, именно в игре целесообразно развивать эмоциональную сферу ребенка-дошкольника.

**Как развивать эмоционально-волевую сферу ребенка:**

*- Знакомить ребенка с различными эмоциями.*

Для отработки навыка понимания эмоций демонстрировать различные эмоциональные состояния и отгадывать изображенные другими эмоции и чувства.Это дает возможность отреагировать эмоции на невербальном уровне.

Психолог проводит с родителями игру.

***Игра «Тренируем эмоции»***

*Цель:* Научиться понимать эмоции других, выражать собственные эмоции и чувства.

Предлагаем потренироваться в выражении не только самих эмоций, но и их оттенков, которые могут быть присущи отдельным людям, сказочным героям, животным.

*1.        Радость.*

Улыбнитесь, пожалуйста, как: кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса; довольный ребенок; счастливая мама.

*2.        Гнев.*

Покажите, как рассердились: ребенок, у которого отобрали игрушку; Буратино, когда его наказала Мальвина; два барана на мосту.

*3.        Испуг.*

Покажите, как испугались: заяц, который увидел волка; котенок, на которого лает собака. И т.д.

*-Обучать ребёнка как можно справляться с неприятными состояниями, расширять запас слов, соответствующих его переживаниям.*

Один из способов – развивать эмпатию—представить себя на месте другого человека, понять его состояние, переживания.

Развивать эмпатию можно в процессе совместной деятельности с ребенком, совместное чтение с обсуждениемпрочитанного, поощряя выражение ребенком своих чувств и переживаний.

Психолог проводит с родителями игру.

***Игра «Продолжи фразу»***

*Цель.*Развитие умения выражать собственные эмоции.

Участники передают по кругу мяч, при этом продолжают фразу, рассказывая, когда и в какой ситуации он бывает таким: «Я радуюсь, когда …», «Я злюсь, когда …», «Я огорчаюсь, когда …», «Я обижаюсь, когда …», «Я грущу, когда …» и т.д.

Еще одним способом развития эмпатии является ролевая игра, в процессе которой ребенок получает возможность поставить себя на место другого, оценить свое поведение со стороны.

*- Двигательная физическая активность.*

Психолог проводит с родителями игры.

***Игра «Уходи, злость, уходи»***

*Цель.* Обучение выплескиванию негативных эмоций, формирование навыка регуляции эмоционального состояния.

Участники ложится на ковер, вокруг лежат подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силы колотить ногами по полу, а руками — по подушкам и громко кричать: «Уходи, злость, уходи!»

Через три минуты по сигналу ложатся в позу звезды, широко раздвинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку.

***Игра «Бой»***

*Цель.* Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Участники  по команде ведущего начинают бой — «сражение двух племен», «вот тебе за...» или др. Играющие бьют друг друга поролоновыми дубинками, издавая победные кличи, стараясь попасть по различным частям тела. Сразу после сигнала (колокольчик, хлопок и т. д.) игра прекращается.

Дома игру может начать взрослый, чтобы снять запрет на агрессивные действия. Не рекомендуется включать в группу детей, способных реагировать неадекватно. Не допускать излишнего эмоционального возбуждения.

***Игра «Необычное сражение»***

*Цель.* Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Участники  по команде ведущего начинают «необычное сражение». Играющие рвут газетную бумагу, и кидают их  друг в друга, издавая победные кличи, стараясь попасть по различным частям тела.

Можно использовать дома правил: «Час тишины***–***час можно» (как ритуал).

***Игра «Час тишины – час можно»***

*Цель.* Развитие умения регулировать свое состояние и поведение.

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них, задавать вопросы и др. Эти часы можно чередовать, можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

*- Развивать волевые усилия.*

Дошкольный возраст — это период формирования произвольности поведения (сознательного управления своим поведением, своими внешними и внутренними действиями). Однако в течение еще не скольких лет (младшего школьного возраста) невозможно требовать от ребенка, чтобы он полностью подчинял поведение собственным волевым усилиям или приказаниям и просьбам взрослых.

Обучение детей навыкам саморегуляции желательно проводить в процессе ведущей для дошкольного возраста деятельности — игры.

Психолог проводит с родителями игры.

***Игра «Повтори движения»***

*Цель:* развитие умения контролировать свои действия, подчиняя указаниям ведущего.

Участник должен выполнять движения, если услышит название игрушки – должен хлопнуть, если название посуды – топнуть, если название одежды – присесть.

***Игра « Море эмоций волнуется раз…»***

Цель: обучение изображать эмоции и проявлять волевые усилия.

Психолог предлагает родителям двигаться в хаотичном порядке, при этом приговаривает: « Море эмоций волнуется раз, море эмоций волнуется два, море эмоций волнуется три, эмоция страха, на месте замри». При последних словах участники замирают на месте, изображая страх. Продолжить с изображение других эмоций.

**-** Снижение эмоционального напряжения.

Устранение мышечных зажимов. Мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой, и мышечное напряжение — это проявление неприятных эмоций (страха, гнева и др.). Поэтому расслабление мышц — это внешний показатель положительных эмоций, спокойного состояния ребенка, уравновешенности, удовлетворенность.

Психолог проводит с родителями игры.

***Игра «Брыкание»***

*Цель:* Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Участники ложатся на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Начинают медленно брыкаться, касаясь пола всей ногой. Поочередно брыкаемся левой и правой ногой, высоко поднимая их. Постепенно увеличиваются сила и скорость брыкания. При каждом ударе громко произносить: «Нет!», увеличивая интенсивность ударов.

***Игра «Солдат и тряпичная кукла»***

*Цель:* Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Самый простой и надежный способ научиться расслабляться - это обучиться чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления. Итак, представьте, что вы солдат. Вспомните, как нужно стоять на плацу, - вытянувшись в струнку и замерев. Изобразите такого военного, как только услышите слово «солдат». После того как постоите в такой напряженной позе, по команде – «тряпичная кукла» максимально расслабьтесь, слегка наклонитесь вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Представьте, что тело мягкое, податливое. Затем снова станьте солдатом и т. д. Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что достаточно отдохнули.

***Игра «Насос и мяч»***

*Цель:* Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Встаньте напротив друг друга. Игрок, изображающий мяч, должен стоять с опущенной головой, вяло висящими руками, согнутыми в коленях ногами (то есть выглядеть как ненадутая оболочка мяча). Ведущий начинает делать такие движения, как будто в его руках находится насос. По мере увеличения интенсивности движений насоса «мяч» становится все более накаченным. Когда уже будут надуты щеки, а руки с напряжением вытянуты в стороны, ведущий критично смотрит на свою работу. Трогает мышцы и сетует на то, что перестарался и теперь придется сдувать мяч. После этого изображает выдергивание шланга насоса. «Мяч» сдуется настолько, что даже упадет на пол.

***Игра «Ролевая гимнастика»***

*Цель:* Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Предлагается выполнить ряд упражнений.

1. Рассказать известное стихотворение

• шепотом,

• с пулеметной скоростью,

• со скоростью улитки,

• как робот,

• как иностранец.

2. Походить, как

• младенец,

• глубокий старик,

• лев,

• трусливый заяц.

3. Улыбнуться, как

• кот на солнышке,

• само солнышко.

4. Посидеть, как

• пчела на цветке,

• наездник на лошади,

• Карабас-Барабас.

5. Попрыгать, как

• кузнечик,

• маленький зайчик,

• кенгуру.

**Психолог:**

Таким образом, хотелось бы подвести итоги, что именно в игре целесообразно развивать эмоционально-волевую сферу ребенка-дошкольника, поскольку она является ведущим видом деятельности.

**Предлагаю родителям поделиться собственным опытом развития эмоционально-волевой сферы своего ребёнка.**

**Рекомендации:**

1. В семье должен  преобладать единый стиль воспитания.
2. Необходимо попытаться понять своего ребенка, понять, что с ним происходит, что он чувствует, думает. Дать ребёнку возможность выразить эмоцию, которую он испытывает. Обучить выражать эмоцию приемлемым способом.
3. Родители должны быть более последовательными в требованиях.
4. Эмоциональные дети  нуждаются в двигательной физической активности.
5. Необходимо обучать их расслаблению, релаксации.

*Правила взаимоотношения с детьми.*

* Будьте великодушными, умейте прощать.Не кричите, не оскорбляйте ребенка, ни при каких обстоятельствах.
* Дайте ребенку ощутить, что сочувствуете ему, верите в него, несмотря на его оплошность.
* Вселяйте в ребёнка веру в свои силы, способности и лучшие душевные качества.
* Чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он (домашние поручения).
* Помощь ребенку необходима тогда, когда он об этом попросит.
* Находите с ребенком личный контакт.

Создавайте положительные традиции жизни вашей семьи.

***Литература:***

* 1. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 2007. – 240 с.
  2. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. – М.: Владос, 2001. – 133с.
  3. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. – М.: Детство-Пресс, 2000. – 175с.