

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 2 «Радуга Детства»**

**Семинар – практикум для педагогов
«Эмоции и чувства и их роль в работе
педагога»**

Выступление подготовили:
педагог-психолог Струкова Л.П.
учитель – логопед Савченко Е.В.

Цель: повышение психолого – педагогической компетентности педагогов в эмоциональной сфере.

Задачи:

- расширять представление педагогов о значении эмоций в жизни;
- развивать навыки анализа и изменения своего эмоционального состояния;
- способствовать сплочению коллектива.

Формат проведения: очный.

Длительность мероприятия: 30 мин.

Оборудование: пиктограммы эмоций и лепестки красного и желтого цветов; листы бумаги; цветные карандаши; бланки для теста «Ваши эмоции» (Приложение № 1).

Ход семинара - практикума:

1. Упражнение для сплочения коллектива «Это классно!»:

Все участники становятся в круг. Один участник выходит на середину и продолжает фразу: «Жизнь научила меня...», а остальные участники после этого высказывания выбрасывают вперед руку с выставленным вверх большим пальцем и произносят: «Это классно!».

2. Мини – лекция «Значение эмоций в жизни человека»:

Вы испытывали столько разных эмоций и чувств, когда выполняли это простое упражнение! Становится понятно, что эмоции сопровождают каждый момент нашей жизни. Сегодня мы поговорим о наших эмоциях и чувствах, об их пользе и вреде, научимся их распознавать и управлять своим состоянием.

Наша жизнь наполнена разными чувствами и эмоциями: мы радуемся и грустим, любим и ненавидим, обижаемся и восхищаемся. Эмоции – это наш способ общения, взаимодействия и контакта с миром и людьми вокруг нас.

Эмоции – эволюционно более ранний механизм регуляции поведения, чем разум. Поэтому они выбирают более простые пути решения жизненных ситуаций. Тому, кто последует их «совету», эмоции добавляют энергии,

поскольку они напрямую связаны с физиологическими процессами, в отличие от разума, которому подчиняются отнюдь не все системы организма. Под сильным воздействием эмоций в организме происходит такая мобилизация сил, которую разуму не вызвать ни приказами, ни просьбами, и понуканиями.

У человека возникает необходимость разумно управлять своими эмоциями, так как нормальной деятельности и общению в равной мере препятствуют и бурные неуправляемые переживания, и безразличие, отсутствие эмоциональной вовлеченности. Неприятно общаться и с тем, кто страшен в гневе или неистов в радости, и с тем, чей потухший взор свидетельствует о полном безразличии к происходящему.

3. Результаты анкетирования:

В процессе подготовки к семинару – практикуму вы ответили на вопросы анкеты «Что я думаю об эмоциях и чувствах?» (*Приложение № 1*).

Анализ ответов:

1. Хотелось бы Вам, чтобы у вас не было никаких эмоций?

ДА – человек, НЕТ – человек

2. Были ли в вашей жизни случаи, когда Вам мешали Ваши эмоции?

ДА – человек, НЕТ – человек

3. Были ли в Вашей жизни, когда Вам мешали эмоции других людей?

ДА – человек, НЕТ – человек

4. Случалось ли, что другие люди не понимали Ваших чувств?

ДА – человек, НЕТ – человек

5. Случалось ли, что Вы не понимали чувств других людей?

ДА – человек, НЕТ – человек

6. Согласны ли Вы, что некоторые эмоции надо скрывать, подавлять, загонять внутрь, ни в коем случае не выражать?

ДА – человек, НЕТ – человек

Вывод: как видно из ответов анкеты, непонимание в области эмоций и чувств встречается очень часто и мешает людям в жизни. Есть чувства, которые

хотят испытывать практически все, но есть чувства, которых бы не было. Особым нерасположением пользуются негативные чувства: страх, обида, гнев, лень, то есть те эмоции, которые, когда – либо мешали нам или другим людям в общении друг с другом.

4. Практикум: путешествие в мир эмоций и чувств:

«Основные эмоции»

Для того чтобы управлять и владеть своими чувствами, надо очень хорошо знать собственное эмоциональное устройство. Для начала давайте вспомним, какие бывают эмоции. Существует 6 уникальных эмоций: **радость, грусть, злость, удивление, страх, отвращение.**

Послушайте пословицу и назовите, какое эмоциональное состояние она характеризует:

- *Сердце веселится и лицо цветет. (радость)*
- *С людьми бранится – никуда не годится. (злость)*
- *Душа в пятки ушла. (страх)*
- *День меркнет ночью, а человек – печалью. (грусть)*
- *Смотрит, что баран на новые ворота. (удивление)*
- *В чужом глазу видеть соринку, а в своем бревна не замечать. (самодовольство)*

Тест «Ваши Эмоции»

Есть такое понятие – эмоциональный интеллект – это способность осознавать свои чувства и чувства других людей, умение следовать логике этих чувств. Мы предлагаем вам выполнить тест «Ваши эмоции» и немного лучше узнать себя. *(время работы 2 минуты. Приложение № 2).*

На своем листе вы видите 4 лица, вернее 4 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, четвертое – обиженным, то есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разные человеческие эмоции.

Ключ к тесту:

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 вашем характере и ваших чувствах.

1) Первое лицо **радость** – если вы сделали основной упор на **улыбку**, нарисовав ее широкой и открытой, то это означает, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

2) 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.

3) Третье лицо, **злость** – если вы сделали упор на **нос с раздутыми ноздрями**, то это означает, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

4) 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, вызывающему поведению.

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.

Морщины возле рта – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

Вывод: данный рисуночный тест дал возможность увидеть, на сколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние и показал основные черты вашего характера.

Польза и вред эмоций

Эмоции бывают положительные и отрицательные. Давайте выясним, какую пользу нам приносят эмоции и какой вред они наносят. Для этого нужно разделить на четыре группы. Каждая группа получает цветок, в середине которого нарисована какая – то эмоция. Напишите на желтых лепестках какую пользу приносит эта эмоция, а на красных лепестках – какой вред она наносит человеку. *(в середине цветков изображены эмоции радости, грусти, злости, страха. Приложение № 4)*

Обсуждение.

Вывод: Мы рассмотрели разные эмоции и убедились, что каждая эмоция нам для чего – то нужна. Положительные эмоции благотворно влияют на наше психическое и физическое здоровье, а также помогают в творчестве и налаживании дружеских отношений. Но и отрицательные эмоции приносят человеку не только вред, но и пользу. Так, страх не только останавливает перед труднодостижимой целью, но и предает сил и энергии для бегства от предостерегающих на пути к ней опасностей; гнев позволяет сметать преграды, которые не удастся разумно обойти.

Способы эмоциональной саморегуляции

Не все эмоции человека положительные, есть и отрицательные. В современной культуре существуют запреты на внешнее проявление отрицательных чувств. Эти запреты предполагают, что человек избегает

определенных эмоциональных состояний (печаль, обида, страх), вытесняет их из своего сознания, потому что не хочет показаться слабым, неуверенным, невоспитанным, неуспешным.

Что бывает когда человек сдерживает эмоции и чувства? Возможны разные варианты вытеснения чувств: уход в болезнь, в тоску, депрессию или подверженность резким агрессивным вспышкам.

Убеждаясь в том, что борьба с эмоциями приносит победителю больше вреда, чем пользы, люди пытались найти такие способы воздействия на свой эмоциональный мир, которые позволяли бы проникать в глубинные механизмы переживаний и использовать эти механизмы более разумно, чем ими распорядилась природа. Такова система регуляции эмоций, основанная на гимнастике йогов – аутогенная тренировка, медитация.

Существует много способов эмоциональной саморегуляции:

- ***Занятия приятной деятельностью.*** Любая творческая работа может исцелять от переживаний.
- ***Занятия спортом.*** Через некоторое время вы станете не только более уравновешенными, но и увидите положительные преобразования своей фигуры.
- ***Использование ароматерапии.*** Несколько капель лаванды, ромашки или валерианы действуют успокаивающе. Анис, апельсин, базилик стабилизируют настроение, помогают бороться с тревогой и печалью.
- ***Дыхательные упражнения.*** Существует множество методик дыхания, направленных на борьбу с паникой, страхом и злостью.
- ***Употребление продуктов,*** способствующих выработке серотонина – гормона радости, например, бананов.
- ***Изменение отношения к ситуации.*** Упражнение «Зато» эффективно поможет избавиться вам от неприятных эмоций, возникающих в нашей жизни от различных ситуаций. Наша задача перевести негативные эмоции, используя прием «Зато», в положительные эмоции (*игра по кругу Приложение № 3*).

5. Рефлексия «Подари улыбку»

Игра «Подари улыбку»: участники по кругу берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своему соседу справа, называя его по имени и , глядя в глаза говорит: «Алена Сергеевна, я дарю Вам улыбку».

Список информационных источников:

1. Изард К. Э. Психология эмоций, СПб, 1999 г.
2. Ильин Е. П. Эмоции и чувства; СПб; 1998 г.
3. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции, М., 1971 г.
4. Шабанова Т. Л. Изучение особенностей эмоциональной сферы педагогов, как источника компонентов эмоциональной устойчивости в профессиональной деятельности, М., 2011 г.

Приложение № 1. Бланк опросника

1. Хотелось бы Вам, чтобы у вас не было никаких эмоций?

ДА НЕТ

2. Были ли в вашей жизни случаи, когда Вам мешали Ваши эмоции?

А НЕТ

3. Были ли в Вашей жизни, когда Вам мешали эмоции других людей?

ДА НЕТ

4. Случалось ли, что другие люди не понимали Ваших чувств?

ДА НЕТ

5. Случалось ли, что Вы не понимали чувств других людей?

ДА НЕТ

6. Согласны ли Вы, что некоторые эмоции надо скрывать, подавлять, загонять
внутри, ни в коем случае не выражать?

ДА НЕТ

1. Хотелось бы Вам, чтобы у вас не было никаких эмоций?

ДА НЕТ

2. Были ли в вашей жизни случаи, когда Вам мешали Ваши эмоции?

ДА НЕТ

3. Были ли в Вашей жизни, когда Вам мешали эмоции других людей?

ДА НЕТ

4. Случалось ли, что другие люди не понимали Ваших чувств?

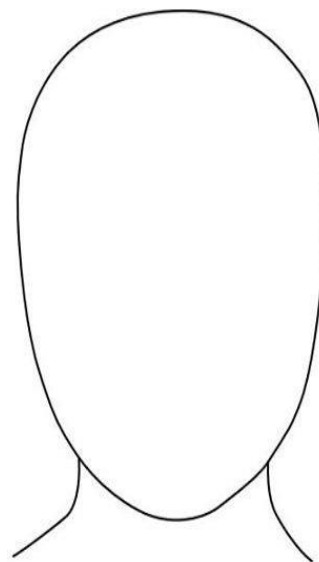
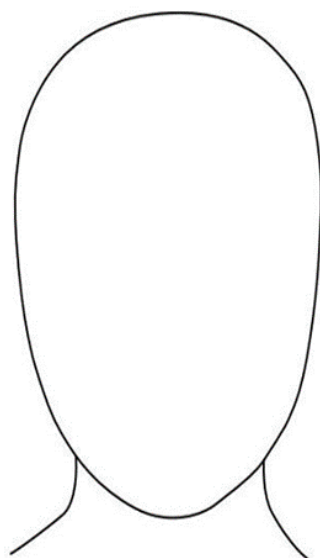
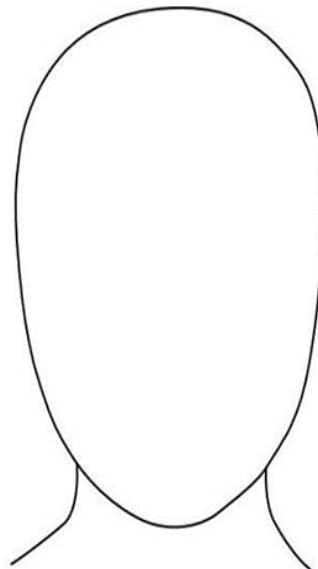
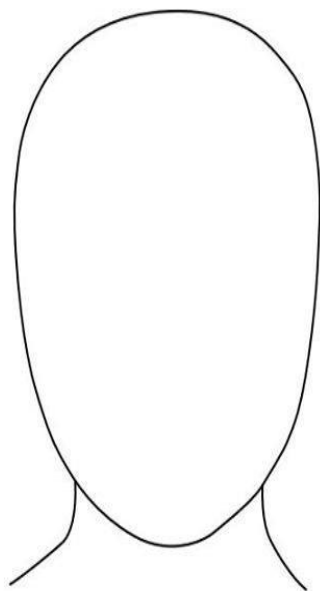
ДА НЕТ

5. Случалось ли, что Вы не понимали чувств других людей?

ДА НЕТ

6. Согласны ли Вы, что некоторые эмоции надо скрывать, подавлять, загонять
внутри, ни в коем случае не выражать?

ДА НЕТ



1 СИТУАЦИЯ

Вы работаете во вторую смену. Вас в этот день пригласили на открытое мероприятие к 10.30, Вы приходите в детский сад, а Вам объявляют, что мероприятие переносится на другой день.

2 СИТУАЦИЯ

Рабочий день воспитателя до 17.30. Последнего ребенка вашей группы забрали в 16.00

