

«Развитие эмоциональной отзывчивости»

Семинар - практикум для педагогов

Цель: повышение психолого – педагогической грамотности педагогов.

Вступительное слово «Эмоции»

Эмоции – особый класс психических процессов и состояний, который составляет переживаемые в различной форме отношения человека к предметам и явлениям действительности.

Все мы постоянно испытываем различные эмоции. Существует несколько классификаций эмоций. Одна из них, К. Изарда, которая основана на фундаментальных эмоциях: интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина. Остальные эмоции, согласно этой теории, являются производными.

К классу эмоций относятся также чувства, страсти, стрессы, аффекты. Эмоции и чувства наиболее специфическая форма отражения действительности. Эмоции помогают нам лучше понимать друг друга. Люди, принадлежащие к различным нациям, способны безошибочно воспринимать выражения человеческого лица.

Эмоции – более древняя («первичная») форма отражения и их главное назначение – сигнализировать о пользе и вреде для организма. Эмоции, с одной стороны, являются «индикатором» состояния человека, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Большинство ученых, как и обычные люди, неспециалисты, делят эмоции на положительные и отрицательные, на позитивные и негативные. Подобная классификация в целом правильна и полезна, но все – таки требует некоторого уточнения. Например, гнев относится к отрицательной эмоции. И в тоже время известно, что вспышка гнева может способствовать выживанию индивида или чаще – защите личностного достоинства, исправлению социальной несправедливости. Полезным для выживания может стать и страх; он, как и стыд, выступает регулятором агрессивности и служит утверждению социального порядка. Неоправданные, беспричинные вспышки гнева или страха могут привести к негативным последствиям, как для человека, так и для его окружения, но и радость тоже, если в ее основе лежит злорадство.

Эмоции воздействуют на тело и разум человека. У человека, переживающего эмоцию, можно зафиксировать изменение электрической активности мышц лица. Некоторые изменения наблюдаются при этом и в электрической активности мозга, в функционировании кровеносной и дыхательной систем. Известно, что пульс разгневанного или испуганного человека повышается. Такие изменения сказываются на восприятии, мышлении и поведении человека и могут приводить к различным нарушениям. Поэтому очень важно развивать эмоционально – волевую сферу.

В настоящее время, к сожалению, в процессе воспитания и обучения детей тяга взрослых к интеллектуальному развитию дошкольников. Однако только согласованное

функционирование двух систем –интеллекта и эмоциональной сферы –может обеспечить успешное выполнение любого вида деятельности.

Возрастной период от 5 до 7 лет является сензитивным для развития эмоциональной сферы. Поскольку ведущим видом деятельности в этом возрасте является игра, именно в игре целесообразно развивать эмоциональную сферу ребенка – дошкольника. Ребенок учиться понимать других и только потом себя. Поэтому развитие эмоциональной сферы ребенка должно начинаться не со знакомства ребенка с собственными эмоциями, а со знакомства с различными эмоциями, с постепенного на учения малыша распознавать, улавливать состояние близких ему людей. Задача взрослого –дать детям еще один ключ к пониманию эмоций других людей. При просмотре мультфильмов, чтении литературы необходимо обращать внимание детей на эмоции главных героев. «Сестрица Аленушка и братец Иванушка», «Василиса Премудрая» – горе и радость. «Лиса и журавль», «Мужик и медведь» – радость и гнев. Радость, горе, страх – отрывки из произведений К.И Чуковского: «Краденное солнце», «Айболит», «Тараканище».

Для отработки навыка понимания эмоций своих и сверстников дети в игровой форме могут демонстрировать различные эмоциональные состояния и отгадывать изображаемые другими эмоции и чувства («Тренируем эмоции», «Лото настроений», «Продолжи фразу»). Кроме того, имитация детьми разных эмоциональных состояний может служить психопрофилактическим средством, поскольку выполнение мимических и пантомимических упражнений помогает предотвратить перерастание некоторых эмоций в патологию. Кроме того, поскольку детям зачастую еще довольно трудно вербализовать собственные эмоции, необходимо дать им возможность отреагировать их на невербальном уровне.

Психологический практикум игра «Лото настроений»

Цель: развитие умения понимать эмоции других людей и выражать собственные эмоции. На столе раскладываются картинкой вниз схематичные изображения эмоций. Воспитатель берет одну карточку, не показывая ее никому. Затем он должен узнать эмоцию и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций. Остальные отгадывают изображенную эмоцию.

Нужно помогать ребенку понимать его эмоции и чувства, показывая ему, как можно справляться с неприятным состоянием, расширять запас слов, соответствующих его переживаниям. С такой задачей может справиться педагог.

Одним из способов взаимодействия с ребенком становится работа по формированию эмпатии. Эмпатия (от греческого – сопереживание) способность человека представить себя на месте другого человека, понимать его состояние, переживание. Развивать эмпатию можно в процессе совместной деятельности с ребенком. Особенно полезным может стать совместное чтение. Обсуждая прочитанное, взрослый поощряет выражение ребенком своих чувств и переживаний. Очень важно дать ребенку возможность проявить именно переполняющие его чувства, а не те, которых ждут от них взрослые. Полезно поговорить с ребенком о том, какие чувства могут испытывать, по его мнению, герои сказок, причем не только главные и не только положительные персонажи. Еще одним способом развития

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

Эмоциональные дети (боязливые или шумные) нуждаются в двигательной физической активности. Можно использовать «агрессивные» игры («Уходи, злость, уходи», «Подушечные бои», «Необычное сражение», «Обзывалки» и др.) Ввести в группу «Час тишины» и «Час можно».

Психологический практикум игра «Обзывалки»

Цель: разрядка негативных эмоций в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, овощей, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что – нибудь приятное.

Дошкольный возраст – это период формирования произвольности поведения (сознательное управление своим поведением, своими внешними и внутренними действиями). У ребенка в процессе воспитания и обучения, под влиянием требований взрослых и сверстников формируется возможность подчинять свои действия той или иной задаче, добиваться цели, преодолевая возникающие трудности.

Также дошкольник начинает управлять своим восприятием, памятью, мышлением. С помощью взрослого ребенок учится ставить перед собой специальные цели – запомнить поручение взрослого, понравившийся ему стишок, решить поставленную задачу определенным способом и т.д. Однако в течение еще нескольких лет (младшего школьного возраста) невозможно требовать от ребенка, чтобы он полностью подчинял поведение собственным волевым усилиям или приказам и просьбам взрослых. Обучение детей навыкам саморегуляции желательно проводить в процессе ведущей для дошкольного возраста деятельности – игры.

Необходимо помнить то, что игры, развивающие саморегуляцию, являются именно играми (Игра «Повтори движение», игра «Час тишины – час можно», игра «Молчание», игра «Да и нет», игра «Говори»), а не физическими упражнениями, и перед игрой необходимо задать образ и словесно описать ситуацию.

Умение регулировать собственное эмоциональное состояние – одно из важнейших в жизни каждого человека. Психологи рекомендуют для снижения эмоционального состояния стремиться к устранению 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, удовлетворенности.

Игры и упражнения на релаксацию помогают тренировать подвижность основных нервных процессов и особенно полезны для нерешительных, тревожно – мнительных, склонных к длительным переживаниям людей.

Психологический практикум игра «Морщинки»

Цель: снятие напряжения.

Звучит спокойная музыка. Несколько раз вдохните и выдохните. Вдох – выдох, вдох – выдох. И последний раз – вдох – выдох. Отлично... Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь – соседу слева. Наморщите лоб – удивитесь, нахмурьте брови – рассердитесь, наморщите нос – вам что – то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох – выдох, вдох – выдох, вдох – выдох. Молодцы!

Ребенок во многом научается общаться у нас. Существуют эффективные техники речевого общения с ребенком. Одна из них – «Я – сообщение».

Психологический практикум упражнение «Я – сообщение»

Цель: научить создавать условия для доверительного общения, выражать свои негативные чувства приемлемым способом.

Например: « Я тебя понимаю, ты сейчас чувствуешь (печаль, радость, страх...) или хочешь (играть, гулять, кричать...), но ты пойми и меня, я чувствую...».

Используя технику «Я – сообщения» необходимо передать свое отношение к происходящему, искренне выражая свои чувства в необидной для ребенка форме.

Ситуация: ребенок играет. Вы сообщаете, что пора идти на прогулку и убирать игрушки. Он отвечает: «А я еще не успел поиграть». Как вы ответите, используя технику «Я – сообщения»?

Психологический практикум

Детей учит то, что их окружает. Постарайтесь подобрать, что в ребенке развивается под влиянием окружения. К началу каждой фразы в первом столбике подберите конец – вывод из второго столбика. Соедините стрелочкой.

А теперь давайте проверим себя:

Если ребенка часто критикуют – он учится осуждать.

Если ребенка часто высмеивают – он учится быть робким.

Если ребенок живет с чувством безопасности – он учится верить.

Если ребенка часто подбадривают – он учится уверенности в себе.

Если с ребенком обычно честны – он учится справедливости.

Если ребенка часто одобряют – он учится хорошо к себе относиться.

Если к ребенку часто бывают снисходительны – он учится быть терпеливым.

Рефлексия занятия.

Педагоги выбирают лепесток любого цвета (красный, синий, зеленый) и выполняют упражнение «Закончи предложение»

– Во время занятий я поняла, что...

– Самым полезным для меня было...

– На занятии мне не понравилось...

- Я хотела бы еще узнать...