

Қарағанды обласы білім басқармасының
Темиртау қаласы білім бөлімінің «Гүлдер» бөбекжайы»
коммуналдық мемлекеттік қазыналық кәсіпорыны

Коммунальное государственное казённое предприятие
«Ясли-сад «Гүлдер» отдела образования города Темиртау
управления образования Карагандинской области»

Деловая игра «Палитра эмоций»

Подготовила:
Бекенова К.Ш.
педагог-психолог

Деловая игра «Палитра эмоций»

Цели:

- Развитие умения распознавать эмоциональные состояния;
- Активизация и развитие эмоциональной сферы личности родителей;
- Создание благоприятного эмоционального фона.

Приветствие «Улыбка».

- Вспомните слова из песни В. Шаинского «Улыбка».

От улыбки хмурый день светлей,
От улыбки в небе радуга зажжется.
Поделись улыбкою своей,
И она к тебе не раз еще вернется.

- В начале нашей встречи я предлагаю поприветствовать друг друга открытой, доброй улыбкой. Ведь именно улыбка способствует позитивному настроению, развитию уверенности в себе, эмоциональной раскрепощенности. Обращаясь к своему партнеру с улыбкой, скажите ему несколько приятных слов. И вы уже на пути к гармонии, определяемой тремя главными силами **жизни**: разума, духа и любви. Улыбнулись? Значит, вы готовы к общению.

Анализ приветствия: - Что вы чувствовали, когда улыбались другому человеку? Трудно ли улыбаться всем? Что вы испытывали, когда вам улыбались?

- Это не всегда легко удается, но когда мы улыбаемся, то чувствуем себя хорошо, все у нас получается, мы всем довольны. Это вы сейчас и прочувствовали.

- К. Д. Ушинский писал: «Ничто – ни слова, ни мысли, ни даже поступки не выражают так ясно и верно нас самих и наши отношения к миру, как наши чувствования; в них слышен характер не отдельной мысли, не отдельного решения, а всего содержания души нашей...»

- Роль положительных эмоций велика: они воодушевляют человека в его творческих поисках и смелых дерзаниях, заставляют смотреть на мир добрым, открытым взглядом.

- В свое время академик А. В. Запорожец эмоции рассматривал как особую форму отражения действительности, при помощи которой осуществляется коррекция поведения ребенка. От эмоций, которые чаще всего испытывает и проявляет ребенок, зависит успешность его взаимодействия с окружающими людьми, а значит и успешность его социального развития. Однако не все взрослые знают, как обогатить эмоциональную сферу ребенка.

- В программах, по которым работают педагоги дошкольных учреждений, эмоциональный компонент как отдельное направление деятельности не выделяется. Врачи, психологи и педагоги отмечают, что в последние годы становится все больше детей с нарушением психоэмоционального развития;

к которым относятся эмоциональная неустойчивость, враждебность, агрессивность, тревожность, что приводит к отклонению в развитии личности ребенка, к трудностям в социальных контактах.

- **Что, на ваш взгляд, является основными причинами такой ситуации?**

Примерные **ответы:** - Причинами этого являются часто возникающие отрицательные ситуации, невнимание окружающих, неумение ребенка справиться с возникшей проблемой; напряженные отношения, неблагоприятный психологический микроклимат в семье и в детском коллективе.

- Важность проблемы социально-эмоционального развития дошкольников очевидна, поскольку именно в дошкольный период детства закладываются основы этики, оформляются и укрепляются индивидуальные варианты отношения к себе и к окружающим. Успех социализации ребенка во многом зависит от уровня развития его эмоционально-нравственной сферы. Именно эмоции регулируют познавательные процессы, характер действий.

Задание 1. «Эмоции»

- **Что же такое эмоции? (ответы).**

- Сам термин «эмоция» до сих пор не имеет строгого значения и среди психологов до сих пор идет дискуссия на эту тему. Я приготовила для вас несколько определений разных авторов, из нескольких словарей. Прочтите их и выделите для себя то определение, которое, на ваш взгляд, наиболее полно характеризует понятие «эмоция». Объясните свой выбор.

1. Эмоции – (*франц. – волнение, лат. – потрясаю, волну*) реакции человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствительности и переживаний, связаны с удовлетворением (*положительные эмоции, стенические*) или неудовлетворением (*отрицательные эмоции, астенические*) - словарь Ожегова С. И., Шведовой Н. Ю.

2. Эмоции – (*латин. – волновать, возбуждать*) – это обобщенные чувственные реакции, возникающие в ответ на разнообразные по характеру экзогенные (*исходящие из окружающей среды*) и эндогенные (*исходящие из собственных органов и тканей*) сигналы, обязательно влекущие за собой определенные изменения в физиологическом состоянии организма (*словарь социального педагога*).

3. Эмоция – своеобразная форма отражения человеком действительности; разнообразные переживания людей, их отношения. Проявляются в чувствах; (*И. Кант*)

- Мир чувств и эмоций сложен и многообразен. Богатство эмоциональных переживаний помогает человеку глубже понимать происходящее, более тонко проникать в переживания других людей, их межличностные отношения, способствует познанию человеком самого себя, своих возможностей, способностей, достоинств и недостатков, мира окружающих его предметов и явлений.

Задание 2. «Угадай эмоцию»

Подберите для каждой пиктограммы фотографию с соответствующей эмоцией.

Задание 3. «Кроссворд»

- Для большего понимания природы эмоций я предлагаю вам разгадать кроссворд, содержащий основные понятия по данной теме.

По вертикали:

1. Устойчивое эмоциональное отношение человека, всегда субъективное и связанное с конкретным объектом (*предметом, человеком, событием*).
/чувство/

2. Характеризуется как приятное, желанное, позитивное чувство, отражающее эмоциональное благополучие **/радость/**.

3. Непосредственные переживания, отражающие значимость действующих на человека явлений и ситуаций; обычно носят ситуативный характер и выражают оценку личностью определенной ситуации **/эмоции/**.

4. Какие переживания повышают активность личности? **/стенические/**.

5. Устойчивое эмоциональное состояние человека, всегда направленное на какой-либо объект **/настроение/**.

6. Отдельная эмоция, которая имеет свое специфическое выражение, обычно относят к негативным переживаниям. Ее психологической основой являются разнообразные ситуации, с которыми сталкивается человек в повседневной жизни **/печаль/**.

7. Какие переживания снижают активность личности? **/астенические/**.

8. Одна из важнейших эмоций человека, и в то же время одна из самых неприятных. Причиной ее возникновения обычно является фрустрация, связанная с ситуацией, не поддающейся контролю **/злость/**.

9. Одна из первых эмоций, которую испытывает новорожденный младенец. Связана с ощущением опасности **/страх/**.

10. Компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе, оценку человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Может быть адекватной и неадекватной, завышенной и заниженной **/самооценка/**.

11. Трудно разрешимое противоречие, связанное с острыми эмоциональными переживаниями **/конфликт/**.

12. Осознание человеком того, как он воспринимается партнерами по общению **/рефлексия/**.

По горизонтали:

1. Процесс усвоения и активного воспроизведения человеком социального опыта, системы социальных связей и отношений, необходимых ему для жизни в обществе **/социализация/**.

- Теперь выстроилась наиболее полная картина эмоционального мира человека, вы разбираетесь в сложных терминологических понятиях по данной теме. Но сама по себе эмоциональная сфера не может развиваться, ее необходимо развивать.

Задание 4. «Карусель эмоций»

Инструкция. Командам предлагается рассмотреть фотографии передающие различные эмоциональные состояния людей. Задание сделать подписи к каждой фотографии, наиболее точно распознавая представленную эмоцию.

Примечание. Это могут быть фото детей из группы.

Задание 5. «Говорят дети. О чём?»

Инструкция. Назвать чувство по описанию детей.

Пример 1. Вова К, 9 лет.

«Это чувство колючее как ежик, серое как мышь, шершавое как наждачная бумага, кисло-горькое как лимон, твердое как камень, угловатое как деталь от конструктора, трескучее как барабан» *Раздражение.*

Пример 2. Лена Р, 8 лет.

«Это чувство липкое как пластилин, холодное как лед, большое как слон, противное как мышь, горькое как лекарство, быстрое как стрела, острое как иголка» *Страх.*

Пример 3. Кирилл А, 9 лет.

«Это чувство тяжёлое как камень, вязкое как густой кисель, топкое как болото, длинное как верёвка» *Тревога.*

Пример 4. Настя Б, 10 лет.

«Это чувство тягучее как жвачка, мокрое как водоросли, липкое как мед, тупое как исписанный карандаш, чёрное как ночь» *Обида.*

Пример 5. Ирина А. 9 лет.

«Это чувство серое как осенний дождь, размазанное как манная каша, на вкус как пресная лепёшка, как жевательная резинка, как болезнь» *Скука.*

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПАУЗА

Задание 6. «Плюсы и минусы

Инструкция. Значение эмоций в жизни человека. Найти плюсы и минусы.

Плюсы эмоций (функции):

- **Сигнальная функция (защита):** Страх предупреждает об опасности, гнев сигнализирует о нарушении границ, грусть помогает пережить потерю.
- **Мотивация и энергия:** Положительные эмоции (радость, интерес) стимулируют деятельность, повышают работоспособность и творческий потенциал.
- **Адаптация:** Помогают приспособиться к меняющимся условиям жизни.
- **Коммуникация:** Эмоции помогают понимать друг друга без слов, налаживать социальные связи и строить отношения.
- **Оценка реальности:** Эмоции позволяют быстро понять, что для нас важно, а что нет.

Минусы эмоций (при неумении управлять):

- **Психосоматические заболевания:** Длительное переживание негативных эмоций (гнев, страх) вредит сердцу, пищеварению и общему здоровью.

- **Сложности в принятии решений:** Высокий уровень тревоги или азарта может мешать критическому мышлению, приводя к необдуманным поступкам.

- **Разрушительное поведение:** Неконтролируемая ярость или отчаяние могут испортить отношения и социальный статус.

- **Затопленность эмоциями:** Чрезмерная эмоциональность забирает много энергии, не оставляя сил на продуктивные действия

Эмоции - это механизм оценки событий, который обеспечивает выживание, адаптацию, мотивацию и социальное взаимодействие. **Плюсы эмоций** включают в себя способность быстро оценивать опасность, побуждать к действиям, обогащать жизнь и поддерживать связи. **Минусы** связаны с риском психосоматики, деструктивным поведением и сложностями в принятии решений.

Понимание и принятие своих эмоций (развитие эмоционального интеллекта) помогает использовать их плюсы и минимизировать минусы.

Задание 7. Игра «Палитры настроений»

Инструкция. На палитре подобрать гамму цветов и оттенков соответствующих настроений. (радость, нежность, грусть, страх). Обсуждается с помощью каких цветов можно выразить следующие эмоции: радость, грусть, нежность и гнев.

На рисунках характер человека можно выразить не только при помощи эмоций но и при помощи цвета.

Задание 8. «Тренируем эмоции»

Инструкция. Ведущий предлагает участникам по очереди произнести фразу *«Наша Таня громко плачет»* или *«Аю отыр партада. Екі қолы қалтада»* с разной эмоциональной окраской:

- рассерженный человек
- злая волшебница
- увидевший чудо
- любящая мама
- генерал, отдающий команды
- радостный ребенок
- люди в сонном царстве
- ребенок, у которого отняли игрушку
- заяц, увидевший волка
- человек с нечистой совестью
- ребенок, потерявшийся в лесу
- уставший после работы человек
- муравей который тащит ветку
- человек, которому наступили на ногу

Примечание. Участники поочередно вынимают их конверта полоски с заданием и вслух сообщают его остальным.

Задание 9. «Заколдованный человек»

Инструкция. Ведущий сообщает участникам, что все они заколдованы – не могут говорить, и в таком состоянии должны выполнить следующие задание. Необходимо «объяснить» своей команде с помощью мимики и жестов предложенные слова: салют, капуста, снег, лампочка, лимон, лук, клетка, чайник.

Примечание. Полоски с заданными словами участники поочередно вытягивают из конверта.

Задание 10. «Мусорное ведро»

- Давайте порассуждаем, зачем человеку нужно мусорное ведро и почему необходимо постоянно освобождать его от мусора?

- Да, если представить себе жизнь без мусорного ведра, то мусор постепенно заполнит все комнаты, нам станет тяжело дышать, невозможно станет передвигаться, мы можем заболеть. Также и с чувствами – у каждого из нас скапливаются чувства и мысли, часто ненужные и бесполезные. И некоторые взрослые и дети любят копить свои плохие чувства, например, обиды, долгой грусти и печали, злости и ненависти. Это очень тяжело и совсем ненужно, даже опасно для здоровья.

- Я приготовила для вас листочки бумаги разного цвета. Возьмите их и представьте, что это ваши старые обиды, грусть, печаль, может злость или страхи... Сверните их в комочки или, если хотите, разорвите на мелкие кусочки, и выбросите в это мусорное ведро все скопившиеся в вас чувства, которые вам неприятны, от которых вы хотите избавиться. Например, лично я иногда боюсь поступить неправильно, тогда я выбрасываю все свои сомнения и неуверенность, и мне становится легче. А что выбросите вы?

- Что вы чувствовали, когда выбрасывали ваши обиды, грусть, гнев? Что вы чувствуете сейчас? Кому сейчас стало легче, радостнее, спокойнее? Из понравившейся бумаги можете сейчас сделать салют и подбросить высоко вверх. *(Звучит музыка.)*

Примечание. С помощью такого упражнения можно избавляться от отрицательных эмоций, не оставляя их в себе, что, зачастую, очень сложно сделать нам, взрослым людям, но чему просто необходимо учиться.

Рефлексия «Обратная связь»

- В завершение нашей встречи, я предлагаю каждому из вас написать письма-тезисы. Отрадите в них ваши впечатления о нашей встрече; то, что для вас стало открытием сегодня; новые идеи, которые возникли у вас; проблемы и их решения *(зачитывание и обсуждение нескольких писем)*.

- Чтобы научить ребенка адекватно оценивать себя и свою деятельность, отстаивать собственное мнение, доверять себе и своим чувствам, терпимо относиться к другим людям, а для этого прежде всего, мы педагоги и родители должны научиться всему этому сначала сами.

Поэтому в основе нашей педагогической деятельности должна лежать уверенность в том, что каждый ребенок имеет право быть таким, какой он есть, и у каждого ребенка достаточно потенциальных сил для того, чтобы развиваться и быть счастливым...