Экскурсия по **мини-музею педагога-психолога МКДОУ «Детский сад №1 п. Алексеевск»**

*«НАШИ ЭМОЦИИ»* для **педагогов**.

Цель: Ознакомление **педагогов с понятиями***«положительные эмоции»*,

*«отрицательные эмоции»* и *«психологическое здоровье»*.

Задачи:

- мотивировать **педагогов** на изучение собственного эмоционального мира;

- наполнить содержанием понятие *«эмоции»*;

- способствовать осознанию собственных эмоций;

- обучать **педагогов** способам регуляции психоэмоционального состояния как собственного, так и состояния детей;

- формировать в **педагогическом** коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья **педагогов**;

- ознакомить **педагогов** со способами развития эмоциональной грамотности детей;

- формировать у **педагогов** мотивацию к расширению эмоционального спектра у детей;

- формировать у **педагогов** мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности.

Форма организации мероприятия: практическое занятие.

Наглядный и раздаточный материал: листы белой бумаги, заготовки цветов по количеству участников, лист-*«полянка»* для цветов, цветные карандаши, *«песочницы»* с манной крупой, выставочные экспонаты.

Участники мероприятия: **педагоги ДОУ**

Продолжительность мероприятия: 20 – 25 минут

План:

1. Организационный момент. Приветствие участников мероприятия, знакомство с темой занятия, озвучивание его целей.

2. Теоретическая часть.

2.1. Введение в тему *«Эмоции»*.

3. Практическая часть

3.1. **Работа с тестом***«Подвержены ли Вы стрессу?»*

3.2. Определение основных признаков стресса.

3.3. **Работа** с тестом эмоционального отношения.

3.4. Знакомство с приемами снятия эмоционального напряжения

4.Подведение итогов: рефлексия *«Мое настроение»*

Ход проведения экскурсии

Теоретическая часть

Человек живет эмоциями. Эмоция - это выражение чувств и отношений человека к окружению или себе. Эмоцию сам человек или тот, на кого она направлена, может оценивать как положительную *(радость, удовлетворение)* или отрицательную *(гнев, печаль, злость)*.

Бывают простые *(базисные эмоции)*: теплота, страх, удивление, радость, грусть, гнев, интерес, игнорирование – они понятны любому. Сложные: обида, печаль, удовлетворенность, стыд, вина, презрение. Сюда *«примешивается»* и наш прошлый опыт, и рассуждения по поводу ситуации. Управлять эмоциями и просто, и сложно одновременно. Эмоция - это взрыв, повышение давления и пульса. Чтобы хорошо контролировать физиологию – нужна тренировка. Но выбор любой эмоции, нашей чувственной реакции на происходящее, делаем всегда мы сами.

Какие эмоции разрушают? В основном это те, что отнимают у нас силы, т. е. астенические: подавленность, вина, обида, унижение, ведь что такое, к примеру, обида? Это подавленная в нас злость. Лучше как следует один раз разозлиться, чем потом мучить себя и других, вызывая в них чувство вины обиженностью. Для обучения управлением эмоциями мне нравится метод творческого выражения эмоций.

При всем обилии форм выражения эмоций есть два главных варианта отреагирования чувств:

1 - через двигательную активность;

2 - через творчество.

Вспомните, что происходит с вами, когда вы волнуетесь?

Кто-то перебирает в руках маленькие предметы, кто-то прогуливается взад - вперед, кто-то отрисовывает на клочке бумаги. Одна из действенных форм выражения эмоций – обычное проговаривание. Если есть возможность выговориться, нам становится существенно легче. Как говорится, произнес - и душу облегчил.

Что происходит с теми, кто эмоции сдерживает?

Ответ на этот вопрос издавна известен: такие люди заболевают. Недаром говорится, что невыплаканными слезами рыдают внутренние органы. Подавленный ужас, волнение – основная причина язвенной болезни, инфаркта миокарда. Обида вызывает боль в груди, злость живет в животе справа, ревность – в районе половой сферы, от зависти болит голова, страх сидит в солнечном сплетении и в горле, у жадных людей проблемы с желудком, а у неуверенных в себе – проблемы с ногами.

Поэтому отсутствие выплеска эмоций ведет к стрессу. А стресс представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям. Стресс не может быть устранен полностью. Напряжение – неотъемлемая часть жизни. Поэтому цель борьбы со стрессовым состоянием – контроль уровня стресса и управление напряжением для того, чтобы вовремя дать организму возможность восстановиться и не позволить длительному стрессу вызвать серьезные проблемы.

Практическая часть

Тест *«Подвержены ли Вы стрессу?»*

На каждый вопрос Вы можете ответить «да (+, «нет *(-)*», «иногда *(+ -)*».

1. Часто ли у Вас появляется чувство усталости?

2. Чувствуете ли Вы ухудшение способности сосредоточиться?

3. Замечаете ли Вы, что Ваша память стала хуже?

4. Есть ли у Вас склонность к бессоннице?

5. Частот ли Вас беспокоят боли в области позвоночника?

6. Бывают ли у Вас сильные головные боли?

7. Есть ли у Вас проблемы с аппетитом?

8. Замечаете ли Вы, что отдых не дает желаемого результата?

9. Скучаете ли Вы на **работе**?

10. Легко ли Вас вывести из себя?

11. Замечаете ли Вы за собой склонность к излишней суете?

12. Часто ли Вам хочется выпить?

13. Часто ли Вы курите?

14. Бывает ли, что Вам трудно завершить мысль?

15. Часто ли Вы перестаете себе нравиться?

16. Часто ли Вам без видимой на то причины становится тревожно?

17. Часто ли Вам не хочется видеть вообще никого?

**Обработка результатов**

Подсчитайте набранное Вами количество баллов:

*«да»* - 2 балла

*«иногда»* - 1 балл

*«нет»* - 0 баллов

0 – 10 баллов. Вам можно позавидовать, Вы невероятно стрессоустойчивы. В непредвиденных и опасных ситуациях Вы спокойны и рассудительны. Если набрали от 0 до 5 баллов, то Вы, скорее всего, отнеслись к тесту поверхностно, потому что такая степень неподверженности стрессам – это действительно невероятно.

11 – 25 баллов. Стрессы Вам досаждают, но проблем особых не создают. Уровень стресса – средний. Это значит, что избавление от стресса не будет для Вас большой трудностью.

26 – 34 баллов. Уровень стресса – высокий. Вам стоит задуматься о последствиях. Если Вы не сгущаете краски, то последствия не за горами.Не пренебрегайте своим здоровьем: Вам надо срочно изменить свою жизнь

Тест на эмоциональное отношение.

Материал: лист бумаги, цветные карандаши.

1. Закрась первый кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты идешь на **работу**.

2. Закрась второй кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты занимаешься домашними делами.

3., когда думаешь о близких.

4., когда ты приходишь домой.

5., когда ты ложишься спать.

Обозначение цветов:

Красный - возбуждение, восторженное отношение

Оранжевый - радостное, приятное

Желтый - теплое, доброжелательное

Зеленый - спокойное

Синий - грусть, неудовлетворенность

Фиолетовый, коричневый - тревога

Черный - печаль, уныние.

**Приемы снятия эмоционального напряжения.**

Особенное место в методах отреагирования чувств и эмоций занимает творческое самовыражение,так именуемая арттерапия: раскрашивание мандал; антистресс-раскраски; Камушки марблс; рисование на манной крупе, лепка кинестетическим песком, рисование пальчиковыми красками и т. п. То есть все мыслимые и не очень способы творческого самовыражения – каждому своё.

Для любителей двигательной активности я предлагаю: коврик гнева, молоток злости, мыльные пузыри, воздушный шарик, дартс, подушка злости, скакалка и т. п.

Для аудиалов имеется мешочек радости, и мешочек грусти, банка гнева, буря в стакане, и т. п. Для каждого свой выплеск эмоций, главное *«услышать»* своё тело вовремя. Сейчас вы можете попробовать любой способ на ваше личное усмотрение *(пробуют действовать с выставленными экспонатами)*

Но для того, чтобы эмоции отреагировать, о них нужно знать и такие знания дети получают при помощи игр: *«цвет настроения»*; *«коробочка настроений»*; *«чем отличаются»*; *«я сегодня»* и т. п. *(демонстрация экспонатов****мини-музея****)*

Есть и универсальное средство для каждого – это *«психологический душ»*. Сейчас мы с вами его примем. Психологический душ - комплекс упражнений, которые способствуют повышению энергического потенциала.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: *«Я очень собой горжусь, я на многое гожусь»*

2.Положив ладонь на грудь: *«Я на свете всех умней…»*

3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: *«Я бодра и энергична, и дела идут отлично»*

4. Потирая ладонь о ладонь, повторить: *«Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче»*

5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: *«Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего»*

6. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: *«Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача»*

7. Руки на бедрах, делая наклоны туловищем вперед- назад, повторить: *«Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, и я прекрасна»*

8. Руки на талии, выполняя наклоны вправо - влево, повторить: *«Покой и улыбку всегда берегу, и все мне помогут, и я помогу»*

9. Сложив руки в замок, делаем глубокий вдох: *«Вселенная мне улыбается…»*, глубокий выдох: *«И все у меня получается»*

**Рефлексия:** *«Нарисуй настроение»*

Предлагаю всем **педагогам** нарисовать в серединке цветка смайлик, обозначающий их настроение на данный момент. Приклеить свои цветы – настроение на общий лист – получился *«букет эмоций»*.

За деньги можно купить кровать – но не сон, книги – но не ум, пищу – но не аппетит, украшения – но не красоту, дом – но не домашний очаг, роскошь – но не культуру, развлечения – но не счастье, лекарство – но не здоровье, религию – но не спасение.

Берегите свое здоровье!

 

 