муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида № 3 г. Сердобска



**Семинар - практикум «Разноцветный мир эмоций»**

**Воспитатель первой квалификационной категории**

**Михалкина Наталья Александровна**

Цель: формирование механизма взаимодействия всех участников образовательного процесса, направленного на развитие эмоциональной культуры; выявление уровня творческого потенциала педагогов, развитие сплоченности, умения работать в команде.

Задачи:

1. Включение педагогов в активное взаимодействие (анализ педагогических ситуаций, дискуссия, моделирование ситуаций);
2. Формирование активной позиции в ситуациях педагогического взаимодействия, готовности к проявлению коммуникативной инициативы и принятия на себя ответственности в конфликтных ситуациях;
3. Развитие эмоциональной чувствительности, открытости новому социальному опыту, новым социально-психологическим знаниям.

**Правила для группы:**

1.Доверительное общение, обращение к друг другу по имени.

Принцип «здесь и сейчас» - говорим то, что волнует именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит здесь в группе.

2.Говорим от своего имени: «Я считаю…», «Я думаю…».

3.Оцениваем поступки, а не людей.

*В случае необходимости правила могут быть дополнены участниками семинара.*

**1. Приветствие. Сообщение темы.**

Создание настроя на работу.

*Уважаемые коллеги! Я рада приветствовать Вас. Сегодня тема нашего семинара посвящена проблеме, которая является важной и актуальной в работе педагога: «Социально-эмоциональная культура педагога». Мы обучаем, воспитываем и просвещаем детей в процессе общения. И от того, насколько мы эмоционально зрелые - зависит результат нашего нелегкого труда, именно поэтому наше занятие посвящено повышению эмоциональной культуры.*

***2.* Визитка**

Метод символического самовыражения

Цель: Дать возможность подчеркнуть свою индивидуальность.

Материалы: лист бумаги формат а 4, цветные карандаши.

Всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Одновременно с оформлением визиток участникам нужно подумать над заданием: придумать “перевод” своего имени с неизвестного языка. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а затем сообщить, как оно “переводится”. Можно или вспомнить действительный перевод имени, или придумать свой, который может состоять даже из нескольких предложений. Уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим с Вами о психологическом климате коллектива, а также о важности сплочённости коллектива.

* Чье представление имени понравилось больше/меньше всего?
* Насколько игровое имя соответствует характеру участника?

*Сейчас мы с вами узнали друг о друге больше, дальше предлагаю настроиться на нашу работу и порассуждать что же такое эмоциональная культура педагога.*

**3. Упражнение «Мозговой штурм» (**Что же такое эмоциональная культура педагога.)

Цель: активизировать мыслительную деятельность. Развивать умение анализировать и систематизировать знания.

Обсуждение:..

*Уважаемые коллеги, сколько интересных и раскрытых ответов у вас получилось. Вы все несомненно правы, ведь эмоциональная культура отражает уровень профессионального мастерства, эмоциональную зрелость личности и влияет на имидж педагога. В нём должен присутствовать педагогический такт, самоконтроль эмоционального состояния.*

*Часто с нами в жизни случаются неприятные ситуации, мы расстраиваемся, злимся, можем винить других людей в случившемся. В такие моменты важно сохранять спокойствие и холодный рассудок и попробовать взглянуть на проблему со стороны другого человека. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Сапожок счастья». Я буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. Участники игры, надев «сапожок счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.*

**4. Упражнение «Сапожок счастья»**

Цель: развитие позитивного мышления педагогов, развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы: «сапожок счастья» (игровой элемент, обычные резиновые сапоги, желательно большого размера с веселым дизайном, карточки с ситуациями.

**Карточки с ситуациями для упражнения «Сапожок счастья»:**

Заведующий отчитал вас за плохо выполненную работу (Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок; В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше).

Вам дали большое количество детей в группу, которые ходят всем составом (Есть возможность попробовать свои силы в работе с большой группой; Это хорошая возможность освоить новые методы работы).

На работе задержали зарплату (Можно сэкономить на чем-то; Можно теперь сесть на диету).

По дороге на работу вы сломали каблук (Хороший повод купить новые сапоги). Большинство ваших воспитанников показали слабые результаты мониторинга (Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили).

Вы внезапно заболели (Хороший повод отдохнуть; Заняться наконец-то своим здоровьем).

Рефлексия. Трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях? Что вы поняли для себя? Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

*Коллеги у вас отлично получилось справиться с заданием, всегда важно смотреть на неприятность с двух сторон и принимать правильные решения, но еще важна для каждого человека поддержка: коллег, друзей, родных. Важно и самому уметь поддержать человека в трудную минуту.*

**5. Упражнение «Шарик» (работа с гневом)**

Цель: помочь осознать, как можно контролировать гнев.

Материалы: воздушные шары.

Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался. Представьте себе, что шарик -это ваше тело, а воздух внутри шарика -это ваш гнев или злость.

Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук?

(Он улетит.)

Отпустите шарик и проследите за ним. (Участники отпускают шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону.)

Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь.

Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями». (Участники выполняют задание.)

Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается)

А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Он выходит из него. И этим гневом можно управлять.)

Так и человек должен учиться управлять своим гневом для того чтобы не навредить окружающим людям и себе.

*А теперь давайте попробуем, научиться управлять гневом, и для этого выполним одно из упражнений.*

**6. Упражнение «Источник»**

Цель: расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

Материалы: фонограмма «Вода» (сборник мелодий для релаксации). Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст: «Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли уходят вместе с водой.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.

Поблагодарив источник, вы возвращаетесь по тропинки назад в наш центр, в наш кабинет. Сохранив ту энергию, которую вы получили от источника возвращайтесь в наш круг и постепенной открывайте глаза».

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ.

*Мы свами расслабились, сняли напряжение, а теперь я вам предлагаю избавиться от негативных чувств и эмоций, выбросить все это добро в мусорное ведро.*

**9. Упражнение «Ведро мусора»**

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги А4, ручки, ведро для «мусора»

Посреди комнаты ведущий ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Ведущий: “Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх.

Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на.», «я сержусь на.», и тому подобное. После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

*Коллеги мы сегодня свами провели сложную и интересную работу, иногда хочется чтобы все наши неурядицы решились по щелчку пальцев, и все хорошее быстро произошло. Предлагаю вам заглянуть в мой чудо Ларец, и вытянуть для себя послание, которое предвещает только хорошее!*

**9. Игра «Ларец желаний»**

Цель: снятие эмоционального напряжения. Создание позитивного настроения.

Материалы: Ларец (сундучок, коробка, шкатулка), листочки с пожеланиями.

Участникам предлагается достать из ларца листы, на которых написано, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты:

В ближайшее время тебе особенно повезет! Жизнь готовит Вам приятный сюрприз! Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь на потом! Люби себя такой, какая ты есть – единственную и неповторимую!

Обязательно сделай себе подарок, ты этого заслуживаешь! Что бы ты не делала, радость и спокойствие всегда будут рядом! Ближайший месяц твой! Работа или отдых – решать тебе! Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это! Не веришь в сказку? А зря…что-то чудесное и волшебное готовит тебе весна! Просто необходимо устроить себе праздник, позвать хороших друзей и добрых коллег! Давно не уделяла себе времени? Салон красоты или просто ароматная ванна порадует тебя! Не бойся своих желаний, их исполнение дает новые жизненные ресурсы! А часто ли ты довольна своими поступками? Если нет, то обязательно найди повод гордиться собой!

Загляни внутрь себя, там есть все то, что тебе так импонирует в других людях! Ты нужна, тебя любят, тобой восхищаются и гордятся… дорожи этим!

**Заключительное слово**

Как мы убедились, от многих показателей зависит эмоциональная культура педагогического общения. Некоторые приёмы повышения эмоциональной культуры мы смогли отработать сегодня на практике. Примите, пожалуйста, памятки с рекомендациями по повышению эмоциональной устойчивости. А наше занятие подходит к концу. Благодарю за внимание и активное участие, и помните: Мы сами создаём свою действительность!

**Список изучаемой литературы**

1. «Личностный потенциал: структура и диагностика».  Под ред. Д.А.Леонтьева. - Москва: Смысл, 2011. – 680 стр.
2. Дуэк К. Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.
3. Илсе Санд «Компас эмоций. Как разобраться в своих чувствах». – М.:Альпина, 2018
4. Компетенции «4К»: формирование и оценка на уроке. Практические рекомендации / Авт.-сост. М.А. Пинская, А.М. Михайлова. М.: Российский учебник, 2019
5. Леонтьев Д. Три мишени: личностный потенциал – зачем, что и как? // Образовательная политика. 2019. № 3 -79с.
6. Саймон С., Хау Л., Киршенбаум Г. «Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей». – М.:Альпина, 2017
7. Селигман М. «Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь». – М.:Альпина, 2013
8. Фадель Ч., Бялик М., Триллинг Б. Четырехмерное образование: Компетенции, необходимые для успеха». М.: издательская группа «точка», 2018.
9. Ясвин В.А.  Исследования образовательной среды в отечественной психологии: от методологических дискуссий к эмпирическим результатам. // Изв. Саратовского ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2018. Т. 18, вып. 1

10. Ясвин В.А.  Формирование теории среды развития личности в отечественной педагогической психологии. // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2020. Т. 17. №2. С. 295-314.