

Бартошевич Татьяна Ивановна

педагог-психолог

АНО ДО «Планета детства «Лада» – Д/С №140 «Златовласка»

г. Тольятти, Самарская область

МАСТЕР-КЛАСС**«КАК РАСПОЗНАТЬ И ПРЕОДОЛЕТЬ СОБСТВЕННУЮ ОБИДУ»**

***Аннотация:** в статье представлен опыт работы ознакомлению педагогов с приемами формирования эмоциональной сферы и эмоциональной саморегуляции у детей 6–7 лет в форме мастер-класса.*

***Ключевые слова:** эмоции, эмоциональное состояние, эмоциональная саморегуляция, причины возникновения и способы выражения эмоций.*

*Мастер-класс**«Как распознать и преодолеть собственную обиду»***Задачи:**

1. Создать условия для актуализации и вербализации у участников мастер-класса причин своей обиды.
2. Дать участникам представления о негативных последствиях обиды, при ее сдерживании или неконструктивном варианте проявления.
3. Создать условия для осознания проявлений обиды в теле.

Материалы:

- карточки с надписями, помогающими осознать причины своей обиды: «Я обижаюсь, когда...», «Мне становится обидно...», «Я обижаюсь, потому что...», «Больше всего меня обижает...», «Чаще я обижаюсь на...», «Меня обижает...»;
- 2 подноса;
- по 2 воздушных шарика на каждого участника;
- цветные карандаши, силуэтные изображения человека по количеству участников;
- стулья.

Ход:

1. Вед.: Добрый день, уважаемые коллеги!

– В последние годы в системе дошкольного образования стала прослеживаться тенденция к ранней интеллектуализации развития ребенка. При этом развитию эмоциональной сферы, обучению эффективным способам регуляции собственного поведения уделяется мало внимания. И это приводит к тому, что иногда интеллект развит на уровне 30 лет, а эмоциональная сфера – на уровне 18. Поэтому особое значение приобретает проблема эффективного управления ребенком своими эмоциями уже на этапе дошкольного возраста. Эмоции помогают ребенку не только сигнализировать окружающим о своем состоянии и таким образом воздействовать на них, но и понимать других детей и взрослых.

Эмоциональная саморегуляция дошкольника – это умение самостоятельно регулировать свое эмоциональное состояние. Работа по формированию эмоциональной саморегуляции дошкольников проводится в несколько этапов и направлена на формирование у них представлений об эмоциях и причинах их возникновения, развития умения регулировать свое поведение в разных эмоциональных состояниях и разными способами. И мы представляем вашему вниманию мастер-класс «Как распознать и преодолеть собственную обиду», где познакомим с приемами работы с детьми по данному направлению.

– Предлагаю вам провести небольшой эксперимент и поработать с такой эмоцией как обида. Начнем с упражнения «Я обижаюсь, когда...».

Упражнение «Я обижаюсь, когда...»

Цель: создать условия для актуализации и осознания причин своей обиды.

Участники располагаются в кругу; в центре круга на столе находится поднос с карточками, перевернутыми вниз надписями («Я обижаюсь когда...», «Мне становится обидно...», «Я обижаюсь, потому что...», «Больше всего меня обижает...», «Чаще я обижаюсь на...», «Меня обижает...» и т. д.).

– Встаньте, пожалуйста, вокруг стола. Вам нужно будет всем одновременно взять любую карточку с подноса, а затем продолжить написанную на карточке фразу.

Участники поочередно выполняют упражнение. Ведущий кратко записывает ответы участников на отдельном листе, в конце упражнения, подводит итог, обобщая ответы участников.

– Мы сейчас обозначили причины, которые вызывают эмоциональное состояние обиды: это ограничения, запреты, конфликты, неадекватная оценка нашей деятельности. Мне хотелось бы уточнить, легко ли вы расстаетесь с обидой или вы склонны к ее накоплению? (ответы участников)

– Я предлагаю вам провести небольшой эксперимент, который позволит наглядно увидеть негативные последствия проявлений обиды при ее сдерживании или неконструктивном варианте проявления. Проходите и присаживайтесь на стулья.

2. Упражнение «Рассерженные шарики»

Цель: дать участникам представления о негативных последствиях обиды, при ее сдерживании или неконструктивном варианте проявления.

Участники располагаются в кругу на стульчиках. Для каждого участника на общем подносе приготовлены воздушные шарики (по 2 шарика на каждого).

– Возьмите по одному шарiku, надуйте его и завяжите. Шарик будет символизировать наше тело, а находящийся в нем воздух – обиду.

– Может ли сейчас воздух входить в шарик и выходить из него?

– Что может случиться, если обида переполняет человека?

– Может ли он оставаться в таком состоянии спокойным?

Ведущий предлагает одному участнику проткнуть шарик острым предметом.

– Что произошло? (лопнул, взорвался)

– Можно ли такой способ выражения обиды рассматривать как безопасный?

– Почему нет?

Подвести к пониманию того, что если копить в себе обиду, то это может разрушить человека, навредить его здоровью, а если «выплескивать» обиду на других, то это приведет к ссорам, непониманию, потере друзей.

– А теперь надуйте еще один шарик, но на этот раз его не завязывайте, а лишь крепко держите, не давая воздуху выходить наружу (шарик по-прежнему символизирует человека, а воздух внутри него – обиду).

– Что происходит? Обида по-прежнему скопилась внутри.

– Выпустите из шарика немного воздуха и затем вновь крепко его зажмите.

Что произошло с шариком – он взорвался или уменьшился?

– Можно ли такой способ выражения обиды считать более безопасным?

– Почему?

– Продолжите сдувать шарики мелкими порциями, до тех пор, пока в них совсем не останется воздуха.

Обратить внимание на то, что шарик остался целым, не взорвался, никого не напугал, никому не навредил. Подобным же образом, когда мы выражаем свою обиду безопасным способом, мы никому не причиняем вреда ни себе, ни окружающим.

– Я думаю, что вы на практике увидели, как важно не копить в себе обиду, а выражать ее безопасным как для себя, так и для других способом.

– Но есть еще один важный момент: обида у разных людей концентрируется в разных частях тела. И для того, чтобы освободиться от переполняющей тебя обиды, важно расслаблять именно ту часть тела, где она сосредоточена. И для этого я предлагаю вам еще одно интересное упражнение, которое позволит определить в какой же части тела живет ваша обида.

3. Упражнение «Где живет моя обида»

Цель: осознать, какие части тела наиболее сильно напрягаются в состоянии обиды.

Участники сидят в кругу.

– Сядьте удобно, откиньтесь на спинку стула, закройте глаза и представьте себе последнюю наиболее яркую по эмоциям перенесенную обиду.

– Почувствуйте – какая часть тела была наиболее напряжена: глаза, голова, виски, шея, верхний плечевой пояс, может быть, сводит руки, в ногах напряжение или спазм в желудке.

Ведущий делает небольшую паузу для осознания участниками своих ощущений.

– Я думаю, что уже все смогли представить, где сконцентрирована обида. Сейчас не думая долго, не размышляя, возьмите карандаш по вашему желанию и закрасьте ту часть тела, где копится эта обида.

Когда задание будет выполнено, ведущий просит назвать части тела, в которых живет их обида (дальнейшие упражнения подбираются с учетом тех частей тела, которые напряжены больше всего – глаза, брови, лоб, рот, руки, ноги).

– Завершая наш мастер-класс, хочу выразить надежду, что вы поняли, как важно не копить в себе обиду, а уметь ее выражать безопасным способом, узнали, в каких частях тела живет ваша обида. Поскольку мы ограничены во времени, то я приготовила вам буклеты, в которых представлены упражнения, помогающие снять напряжение с разных частей тела. Выполнять их нужно столько раз, пока не почувствуете облегчение. Если вы будете регулярно использовать те приемы, которые мы сегодня освоили, то поймете, что вы управляете своими эмоциями, а не они – вами.

– Благодарю вас за активную работу!

Список литературы

1. Кэдьюсон Х. Практикум по игровой психотерапии / Х. Кэдьюсон, Ч. Шеффер. – СПб.: Питер, 2001. – 416 с.
2. Ошкина А.А. Формирование эмоциональной саморегуляции у старших дошкольников: учебно-методическое пособие / А.А. Ошкина, И.Г. Цыганкова. – М.: Центр педагогического образования, 2015. – 128 с.
3. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. 4-е изд. – М.: Генезис, 2013. – 176 с.