Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно – эстетическому и социально – личностному развитию детей № 21 «Искорка»

Методическая разработка

Семинар- практикум для родителей

«Что ты чувствуешь?»

Подготовила и провела:

Воспитатель Е.В.Гурулева

Г. Бердск

Здравствуйте, уважаемые родители! Я приветствую вас на нашем родительском собрании. Сегодня мы поговорим об очень важной теме, но прежде чем мы начнём я предлагаю такое задание. Посмотрите, что находится у меня в руках. Что это такое? *(губка)*. А какое основное качество нашей губки? *(она хорошо впитывает)*. А с кем мы можем сравнить нашу губку? *(с ребёнком)* Верно, эту губку мы можем сравнить с нашими детьми, ведь они, подобно этой самой губке, впитывает в себя все то, что видят вокруг себя.

Давайте представим, что красная вода - это отрицательные эмоции, а зелёная-положительные. Берём нашего ребёнка и представляем один день из его жизни. К примеру, он слышит фразу «Ой, та замолчи ты, много понимаешь, маленький ещё!». В воду, какого цвета окунётся эта губка? *(красный)*. А теперь представьте, что эту фразу наш ребёнок слышит каждый день, что происходит с цветом *(он становиться более насыщенным)*. Правильно, отложим пока нашу губку. А теперь возьмём другую ситуацию, представьте, что вместо той фразы этот ребёнок слышит такие слова «Ой, какое интересное видение ситуации, я подумаю над этим». Какие эмоции испытает ребёнок? *(положительные)*. Значит, окунаем губку в банку с зелёной водой. Давайте вернёмся к нашей первой губке, как вы думаете, как этот ребёнок будет относиться ко всему, что его окружает, если его основной цвет - это красный? *(отрицательно)* А этот?*(положительно)*

Какой вывод можно из этого сделать?

Верно, на отношение ребёнка очень сильно влияют эмоции, которые окружают нашего ребёнка. Так как вы думаете, о чём пойдет речь на нашем родительском собрании *(о значении эмоций)* Верно! *Тема родительского собрания: «Эмоциональный интеллект ребёнка»*

Что такое эмоция?(сначала ответы родителей)

Эмо́ция (от лат. emoveo — потрясаю, волную). Это такие психические состояния, которые выражаются в переживании человеком своего отношения к окружающей действительности и самому себе.

«Эмоциональный интеллект — это не противоположность интеллекту, не триумф разума над чувствами, это уникальное пересечение обоих процессов» (Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R., 1997) Родившись, ребенок уже испытывает базовые эмоции, но не может ими управлять и осознавать. Эмоции необходимы младенцу для выживания и взаимодействия с родителем. Благодаря проявлению эмоций, родитель определяет потребности младенца и удовлетворяет по необходимости. Х.Остер и П.Экман говорили о том, что уже с момента рождения младенец может проявлять эмоции через мимику. А с 20 недели беременности эмбрион способен менять выражение лица (Oster, Ekman,1978). Доказано, что значимую роль в освоении и проявлении эмоций в раннем детстве через освоение мимики играет мать. В зависимости от ее реакций, демонстрацию эмоций при общении, формируется эмоциональная экспрессия у ребенка. С появлением речи, ребенок начинает использовать вербальный канал для определения эмоционального переживания и состояния

По мере взросления родитель обучает ребенка осознавать свое эмоциональное состояние, помогает определить испытываемую эмоцию, назвать ее, указать на причины возникновения. Таким образом ребенок знакомится с миром эмоций. Безусловно, эмоциональная осведомленность родителя играет значительную роль в формировании навыков эмоциональной грамотности у ребенка. Однако, бывает и такое, что родитель накладывает запрет на проявление «неприятных» эмоций, концентрируясь только на «приятных» надеясь на то, что ребенок обретет позитивный жизненный настрой, концентрируясь только на положительных эмоциях.

Прежде чем учить детей распознавать эмоции окружающих людей, мы должны разобраться умеем ли мы сами понимать эмоции окружающих людей.

Упражнение «Угадай эмоцию».

Сейчас я вам раздам карточки, на которых написана эмоция и фраза, которую вы должны произнести с этой эмоцией. Остальные присутствующие должны догадаться, о какой эмоции идёт речь.

Убери свои игрушки

Испуг

Выключай телевизор

Радость

Ложись спать

Злость

Пойдём ужинать

Обида

Делай уроки

счастье

Не балуйся

восхищение

Погуляй с собакой

нежность

Ты такой молодец!

восторг

Не прыгай

отвращение

Опять двойка!

стыд

Пора в школу

беспокойство

Сколько можно спать

разочарование

Психологи пришли к выводу, что уровень развития эмоционального интеллекта напрямую влияет на самооценку ребёнка. Те дети, которые

научились распознавать свои и чужие эмоции и понимают их причину, обычно уверенны в себе, более устойчивы к стрессам, легче адаптируются к новым условиям. В то же время малыши с недостаточно развитым эмоциональным интеллектом склонны к тревожности – любая неудача может восприниматься ими как личная трагедия.

Как же формировать положительные эмоции? На что же в первую очередь следует обратить внимание? (работа в группах.)

- Первое на, что следует обратить внимание, это на самого себя, не являюсь ли я инициатором тех отрицательных эмоций ребёнка?

- Перед вами лежат листочки бумаги. Запишите на них выражения, запрещённые в общении с ребёнком (для одной группы). Другая группа напишет рекомендуемые и желательные выражения в общении с ребёнком в семье.

Обсуждение.

№1 «Ну, держись! Дай только отец вернется!»

Что слышит ребенок: «Ты скоро понесешь наказание, но я тут ни при чём. Хохо!»

По интонации всякому ясно, что ждать подарков сегодня вечером не приходится. Фраза работает как угроза и предвещает наказание, которое выберете не вы, а более суровый родитель. Этой фразой вы признаете собственную слабость и к тому же создаете негативный и пугающий образ второго родителя.

№2 «У тебя еще ничего своего нет!»

Что слышит ребенок: «Все твои вещи на самом деле мои. Даже плюшевая собачка! И вообще — если будешь уходить из дома, вещи не бери».

Этой фразой ты пугаешь ребенка и уничижаешь его ценностью. Ты показываешь, что материальные вещи ценнее эмоциональных.

«Ничего не можешь! Давай я сама!»

Что слышит ребенок: «Я неуклюжий и руки у меня неправильно выросли. Не буду больше пытаться».

Ты не даешь ребенку научиться и уничтожаешь даже само желание пытаться научиться.

«Ты меня в могилу сведешь»

Что слышит ребенок: «Боже! О нет! Мама скоро умрет. Как так вышло? Я же просто отказался есть капусту…»

Ребенок испытывает чувство вины и тотальной ответственности за жизнь матери. Он не может психоэмоционально в силу возраста нести такую ответственность. А потому эта фраза причиняет эму психологическую травму.

С целью развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного и школьного возраста можно порекомендовать некоторые приемы, которые родителей могут использовать для работы с детьми в семье:

- Создавайте положительный эмоциональный фон в вашей семье. Это улучшает самочувствие ребенка. Ребенок не может думать о других, если он сам плохо чувствует себя.
- Беседа с ребенком: поговорите со своим ребенком по поводу того, что сегодня происходило в детском саду или во дворе, при этом делаете акцент на то, как он сам эти эмоциональные ситуации воспринимал и какие эмоции возникли у него тогда. Попробуйте с ним обсудить, как можно иначе себя вести, какие варианты поведения были бы возможны, как другие чувствовали себя тогда и воспринимали его поступки. Как они могли бы среагировать если бы он вел себя иначе. Давайте ребенку свободу рассуждать и возможность высказать все, что он думает, а затем вместе с ним выберите самый подходящий способ вести себя в каждой ситуации.
- Старайтесь вести себя спокойно и достойно. Не забудьте что вы — примеры для своего ребенка. Вы не можете учить своего ребенка вести себя так, а сами поступаете по-другому. Дети учатся,

подражая действиям окружающих людей, в первую очередь своих родителей.

- Поощряйте совместную игру своего ребенка с другими детьми. Именно в совместной деятельности ребенок приобретает коммуникативные навыки, терпимость и другодоминантность.
- Помогайте своему ребенку распознавать различные эмоции и эмоциональные состояния по рисункам и фотографиям, которые вы можете найти в разных журналах и газетах.
- Читайте своему ребенку рассказы и стихи, насыщены эмоциями. Эти детские произведения вы можете найти в детских книгах, сборниках, в учебных пособиях для школьников 1, 2 классов. Опять же поговорите с ребенком по поводу поведения героев в этих рассказах и спросите его мнение, оценку ситуации и его возможные варианты поведения. Можно также поставить вопрос по поводу изменения некоторых деталей или концовки рассказа.
- Обратите внимание на то, как ребенок ведет себя с другими людьми и обсудите с ним по поводу последствий своих поступков. Кроме того, придумайте обстоятельства, где ребенок мог бы участвовать для того, чтобы он сам научился понимать свои эмоции и эмоции других людей. Вообще, если мы оказываем ребенку поддержку в те моменты, когда он проявляет эмоции, причем даже такие «негативные», как злость или страх, мы демонстрируем уважение к его чувствам и, следовательно, поддерживаем у него ощущение собственной значимости. Дети, которым дают возможность проявлять свои эмоции, получают возможность творчески использовать их в своей жизни. Это помогает укрепить важные связи между эмоциональными и познавательными процессами. При этом важно разговаривать о чувствах, поскольку при проговаривании, назывании эмоции мы помогаем ребенку осмыслить эмоциональный опыт. А вот регулярное подавление эмоций влечет за собой появление страхов и

неуверенность в себе, снижение способности к обучению и запоминанию.

- Поговорите с ребенком по разным обыденным темам: почему мы должны помогать друг другу, как другой человек почувствует себя, если мы ему поможем, и если нет; что мы чувствуем, когда ругаемся, и когда стараемся спокойно поговорить друг с другом; что делать, если какой-то друг или подруга грустит или радуется; что делать, если самому скучно; что нужно делать, если у себя есть пирог, а у друга нет... Во всех этих ситуациях старайтесь показать ребенку, насколько важна ориентация на других людей, а не только на себя.
- Снимайте стресс ребенка с помощью двигательных упражнений.
- Поощряйте и позволяйте детям выражать свои и эмоции, называйте и обсуждайте чувства ребенка, выводя их к четырем годам на уровень осознанного диалога и успех в развитии эмоционального интеллекта у детей за нами!

Всем спасибо за внимание!