

## Мастер - класс педагога – психолога Прилепиной Н.И. По теме «В мире эмоций»

### Цель мастер - класса:

- Повышение профессионального мастерства педагогов – участников мастер – класса через педагогическое общение с демонстрацией применения арт-терапевтических технологий и упражнений для формирования эмоционально – волевой сферы у дошкольников и ( педагогов).
- Создание эмоционально позитивного психологического климата в группе на (мастер – классе).

### Задачи:

- Способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между (детьми) педагогами.
- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое.
- Повысить групповую сплоченность
- Улучшить эмоциональное состояние (детей) педагогов

### Практическая значимость:

1. Получение педагогами представления о методиках и упражнениях развития эмоционально – волевой сферы у детей;
2. Внедрение в образовательный процесс воспитателей и педагогов методов и приемов активизации и развития эмоционального интеллекта.

### Основной этап.

Добрый день, уважаемые коллеги!  
Снимем дружно напряжение,  
Выкинем в окно сомненье,  
А улыбки мы оставим!  
И жюри себя представим.

Приглашаю счастливых обладателей наклеек «смайликов» выйти на сцену.

*(Фокус группа в количестве 6 человек)*

**Педагог – психолог:** Замечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возможность немного узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, - выразить радость встречи.

### 1 упражнение «Знакомство».

**Педагог - психолог:** Давайте познакомимся, возьмите апельсин. Почему «апельсин», спросите Вы? Потому что – это настроение, атмосфера радости...

А какие ассоциации возникают у вас?

Предлагаю вам передавать апельсин рядом стоящему человечку называя свое имя, так чтобы оно отражало Ваше настроение.

Спасибо Вам коллеги вот мы с вами и познакомились!

### 2 упражнение «Ассоциации».

**Цель:** Выяснить какие бывают основные эмоции.

**Педагог – психолог:** Давайте выясним, какие вы знаете основные эмоции.

Перечислим их.

- |  |             |
|--|-------------|
| 1 радость (счастье, воодушевление, веселье, удовольствие) – гнев |             |
| 2 злость (ярость, бешенство, негодование)                        | - страх     |
| 3 страх (боязнь, испуг, ужас, паника)                            | - печаль    |
| 4 удивление (изумление, интерес)                                 | - радость   |
| 5 грусть (печаль, тоска, уныние, скорбь; меланхолии)             | -отвращение |

б спокойствие (умиротворение) –

- удивление

**Педагог – психолог:** Американский психолог Роберт Плутчик посвятил много десятилетий на изучение эмоций человека. Каждая эмоция имеет своим цветом. Таким образом им было создано «Колесо Плутчика»

Посмотрите насколько многообразен мир эмоций.

Как вы думаете какого цвета радость (опрос), грусть, гнев?

На столе будут разложены разные смайлики, «Какой это смайлик? Какую эмоцию он сейчас передает?»

Предлагаю вам подойти ознакомиться. Посмотрите насколько многообразен мир эмоций.

*Что – то мы с вами засиделись.*

Предлагаю объединиться в круг

### **3 упражнение «Поменяйтесь местами».**

**Цель:** Создание позитивного эмоционального фона, развитие внимания.

**Педагог – психолог:** Я буду спрашивать, а вы будите меняться местами. Участникам тренинга называя эмоцию, цвет, знание все что может объединять б участников.

Например: поменяйтесь местами те, кто сегодня в брюках, кто сегодня улыбался, кто сегодня успел пообедать, у кого сейчас хорошее настроение, поменяйтесь местами те кто может назвать основные эмоции, поменяйтесь местами те кто любит красный цвет, кто любит зеленый цвет, поменяйтесь местами те кто любит бегать и т д.

Какие вы молодцы!

К сожалению наши воспитанники не все настолько раскрепощены как мы с вами, коллеги. Ведь каждому нужна своя зона комфорта. Представляю вашему вниманию стенд «Калейдоскоп эмоций». Порой нашим воспитанникам не всегда получается показать ту или иную эмоцию, но благодаря стенду «Калейдоскоп эмоций», ребенок способен с лёгкостью показать ее. Также, как и в кукольном театре, дети чувствуют некую защищенность и поэтому выразить эмоции удастся с легкостью.

Прошу Вас встать за стенд и показать свои эмоции в соответствии с тем или иным персонажем.

Спасибо коллеги у Вас отлично получилось!

### **4 упражнение «Интонация».**

**Цель:** Развитие экспрессии, навыков активного слушания, эмоциональной сферы.

**Педагог – психолог:** Мы можем выражать свое эмоциональное состояние не только через мимику, жестикуляцию, но так же через голос! Хотите в этом убедиться? Предлагаю Вам произнести слово «здравствуйте» разными видами эмоций. Выберите пожалуйста карточку. (Распечатанные заранее слова на трафаретах, каждый в закрытую выбирает слово и произносит его с той или иной интонацией)

С пренебрежением

С улыбкой

С недовольством  
С интересом (Удивлением)  
Со злостью

*Подводится итог, трудно ли было передавать эмоции.*

Но это еще не все, на наше настроение так же влияет и те звуки, что мы слышим. Предлагаю в этом убедиться. "Садитесь удобно и слушайте музыку»  
Главное правило не использовать речь.

### **5. Упражнение "Настроение музыки" «Рисуем настроение».**

**Цель:** Развитие творческого воображение у детей. Показать детям как меняется стиль и подбор цвета карандаша в соответствии с услышанной музыкой.

(Планшеты, листы бумаги и восковые мелки)

**Педагог – психолог:** *(раздает инвентарь планшет, восковые мелки и приглашает участников нарисовать картину под музыку).* По моему сигналу начинайте рисовать те образы, ощущения, символы, которые ассоциируются у вас с этой музыкальной темой. Музыкальные темы будут меняться. Каждый должен стремиться выразить себя как можно полнее". Время звучания музыки примерно 5 минут.

Как вам было учувствовать в этом упражнении? Какие чувства вы испытывали?

**Педагог – психолог:** Сегодня мы узнали, что влияет на наше эмоциональное состояние: цвет; мимика, жестикуляция, музыка, интонация голоса.

Самое главное, что влияет на наше эмоциональное состояние это конечно же внутренне состояние, уверенность в себе.

Сейчас мы с Вами выполним несколько упражнений.

### **6.Упражнение на завершение на «уверенность в себе»**

**Цель:** Развитие навыков уверенного поведения, создание позитивного эмоционального фона

(под музыку спокойную радостную)

Предлагаю вам стать

- 1.Опишите в воздухе правой ногой букву «А» и скажите, «Я довольна собой!»
- 2.Сцепите руки в замок и напишите в воздухе слово «Счастье»
- 3.Левой рукой погладьте себя по затылку и скажите «у меня все получится»
4. Приподымаясь на носках и поднимая руки как можно выше, скажите, «В моей жизни случается только хорошее»

**Педагог – психолог:** Спасибо Вам, что помогли мне провести такой чудесный мастер класс! Вы лучшие.

### **Обратная связь**

**Рефлексия:** Участники собираются в большой круг и делятся своими впечатлениями, обращая внимание на то, насколько каждому из них удалось раскрыть себя в этом рисунке музыки.