бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска
«Центр развития ребенка – детский сад № 38»

Семинар-практикум «Эмоции и чувства»

Подготовила
педагог-психолог
Федораева О. И.

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности педагогов в эмоциональной сфере.

Задачи:

- Расширять представление педагогов о значении эмоций в жизни.
- Развивать навыки анализирования и изменения своего эмоционального состояния.
- Способствовать сплочению коллектива.

Мини-лекция «Значение эмоций в жизни человека»

Результаты анкетирования

Хотелось бы вам, чтобы у вас вообще не было никаких эмоций?

Ответ: «Да» - 0 , «Нет» - 21

Были ли в вашей жизни случаи, когда ваши эмоции вам мешали?

Ответ: «Да» - 18, «Нет» - 3

Были ли в вашей жизни случаи, когда вам мешали эмоции других людей?

Ответ: «Да» - 18 , «Нет» - 3

Случалось ли, что другие люди не понимали ваших чувств?

Ответ: «Да» - 17, «Нет» - 4

Случалось ли, что вы не понимали чувств других людей?

Ответ: «Да» - 16, «Нет» - 5

Согласны ли вы, что некоторые эмоции надо скрывать, подавлять, загонять внутрь, ни в коем случае не выражать?

Ответ: «Да» - 10, «Нет» - 11

Эмоции

Практикум: путешествие в мир эмоций и чувств

- Сердце веселиться и лицо цветет.

(Радость)

- С людьми браниться – никуда не годится.

(Злость)

- Душа в пятки ушла.

(Страх)

- День меркнет ночью, а человек – печалью.

(Грусть)

- Смотрит, что баран на новые ворота.

(Удивление)

- В чужом глазу видеть соринку, в своем бревна не замечать.

(Самодовольство)

Тест «Ваши эмоции»

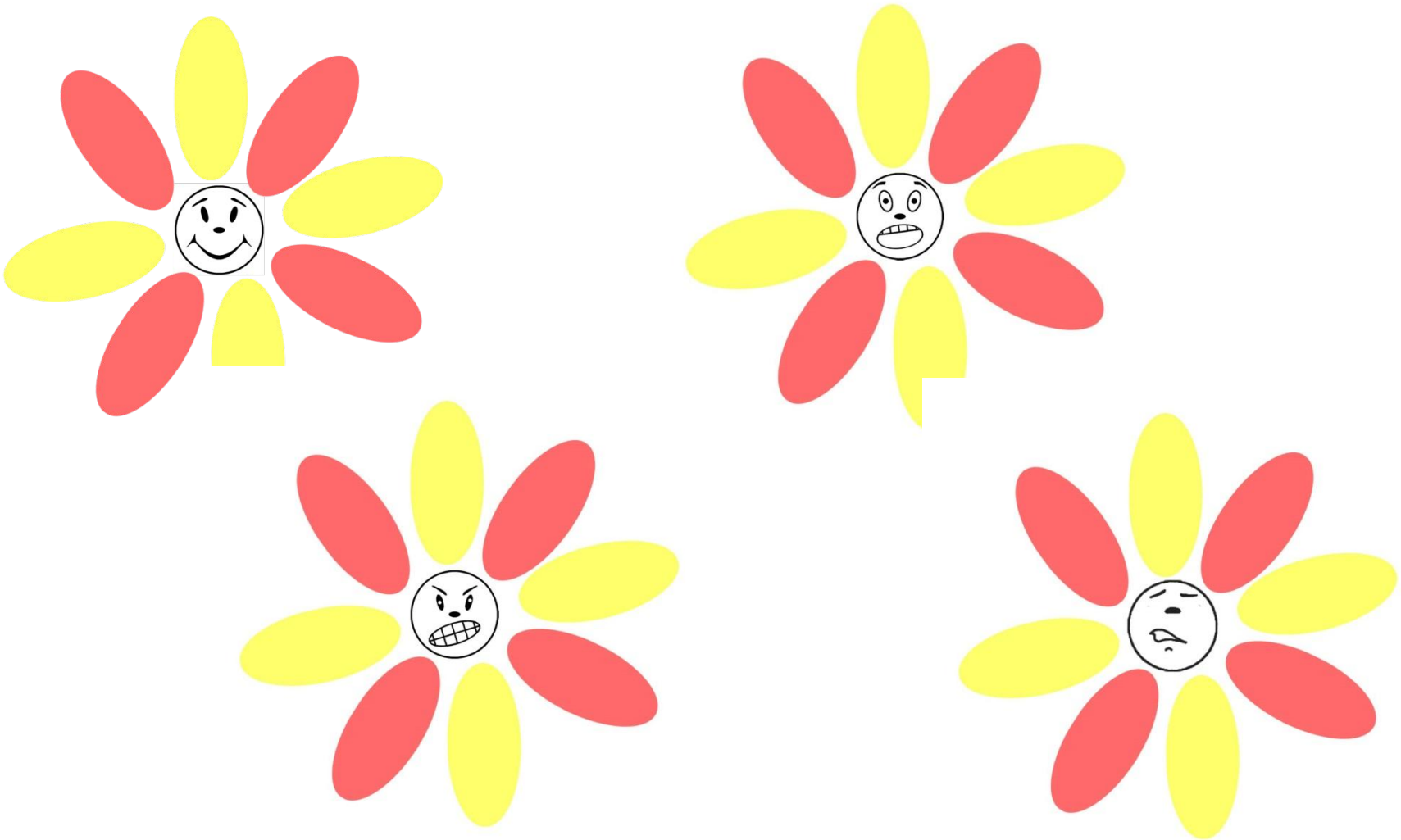
радость

грусть

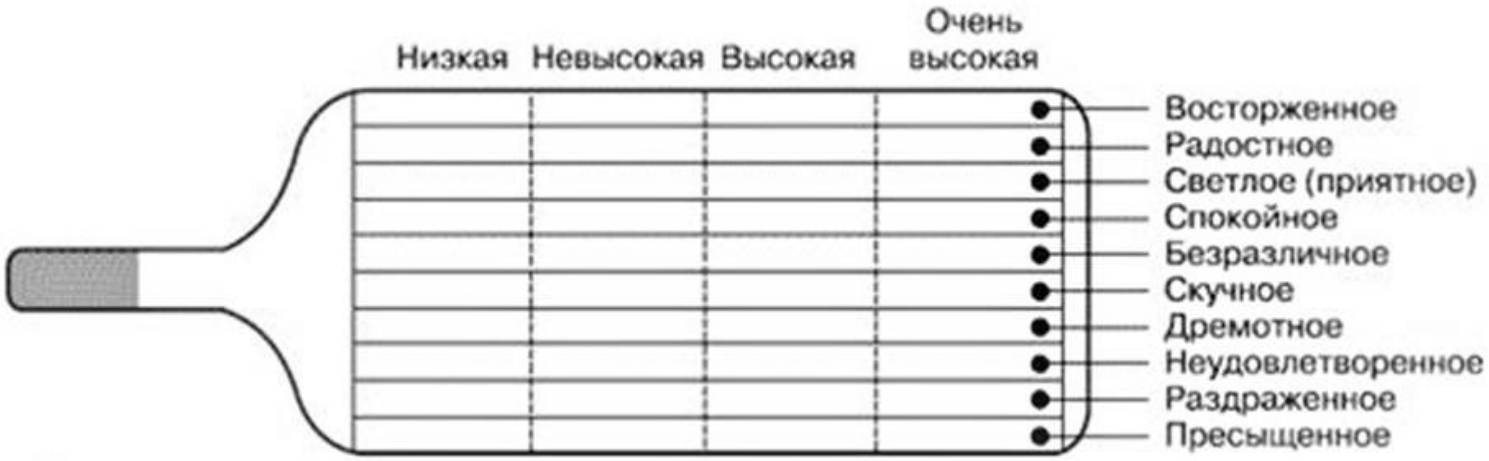
злость

обида

Польза и вред эмоций



Упражнение «Термометр»



Способы эмоциональной саморегуляции

- Занятия приятной деятельностью
- Занятия спортом
- Использование ароматерапии
- Дыхательные упражнения
- Употребление продуктов (серотонин)
- Расслабление мимической мускулатуры
- Изменение отношения к ситуации. Упражнение «Зато»

Упражнение «Зато»

- 1-я ситуация

Вы работаете во вторую смену. Вас в этот день пригласили на открытое мероприятие к 10.30. Вы приходите в детский сад, а Вам объявляют, что мероприятие переносится на другой день.

(Зато у меня есть время написать рабочий план, сходить по магазинам…).

Упражнение «Зато»

- **2-я ситуация**

Рабочий день воспитателя до 19.00. Последнего ребенка Вашей группы забрали в 17.30.

(Зато у меня есть время подготовиться к завтрашнему дню, разобрать шкаф, пообщаться с коллегами…)

бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска
«Центр развития ребенка – детский сад № 38»

Семинар-практикум «Эмоции и чувства»

Подготовила
педагог-психолог
Федораева О. И.