

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 анализа 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»



**радост  
ь**



**грусть**

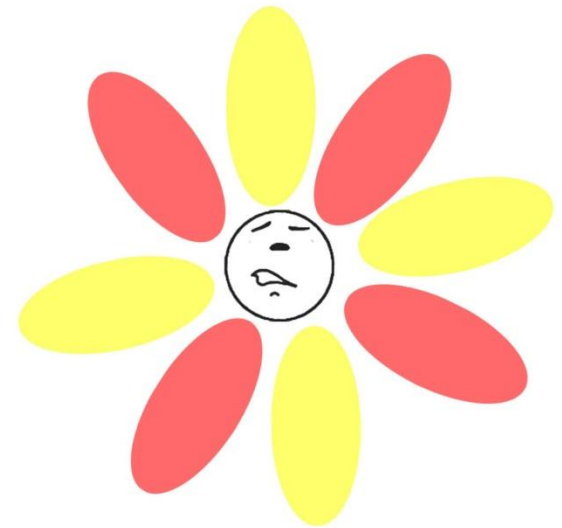
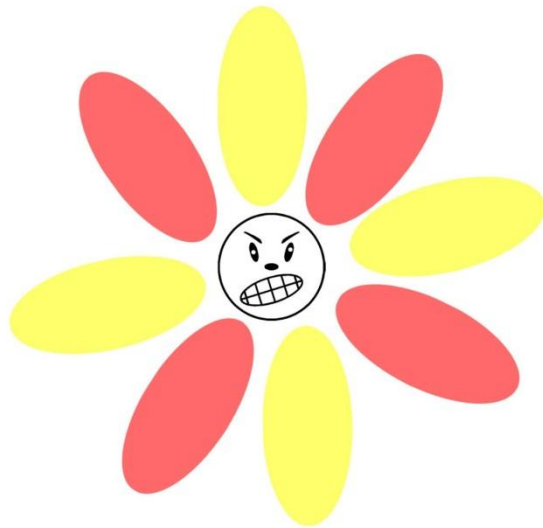
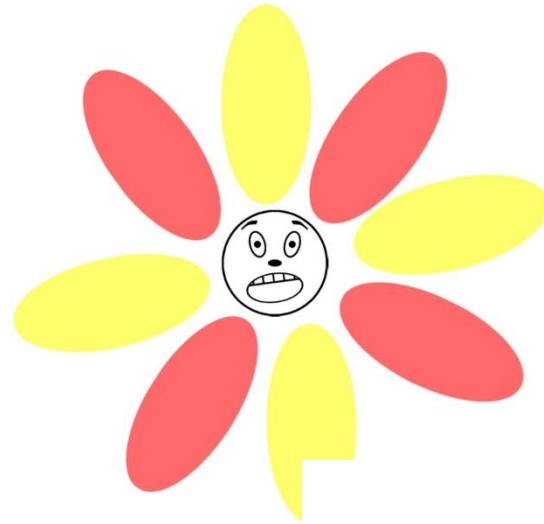


**злост  
ь**



**обид  
а**

# Польза и вред эмоций





# Упражнение «Термометр»

Низкая    Невысокая    Высокая    Очень высокая

Низкая	Невысокая	Высокая	Очень высокая
			●
			●
			●
			●
			●
			●
			●
			●
			●
			●

- Восторженное
- Радостное
- Светлое (приятное)
- Спокойное
- Безразличное
- Скучное
- Дремотное
- Неудовлетворенное
- Раздраженное
- Пресыщенное



# 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.