

**Тренинг: «Когда эмоции берут вверх», или как помочь педагогам справиться с негативом и непереносимость его на детей.**

**Дата проведения:** 09.11.2021г.

**Педагог-психолог:** Мирк Н.А.

**Цель:** Способствовать обучению приемам конструктивного общения с детьми.

**Задачи:** Мотивировать воспитателей на уважительное отношение с ребёнком; Способствовать обучению развивать конструктивное общение у детей; Стимулировать творческую активность у педагогов.

**Необходимое оборудование:** клубок шерстяных ниток, карточки с вариантами обращений, стикер с фразами, карточки с предложениями,

**Ход мероприятия:**

- **Приветствие.**
- **Упражнение на сплочение коллектива, настрой на работу «Клубок и паутинка».**

Каждый у кого клубок, называет своё имя и говорит о себе что-то хорошее на первую букву своего имени, затем бросает клубок следующему, оставляя конец у себя. # Наташа-надежная.

- Что у нас образовалось?

Эта паутинка символизирует единое целое, общий коллектив, наш детский сад в целом. Каждый конец нити, показывает нам, что каждый из нас частица, составляющая одно единое целое. А теперь попробуйте несколько человек отпустить свой конец нити.

- Что произошло?

Паутинка наша нарушилась. Так и в коллективе, если выпадает одно звено, то нарушается целостность всей структуры. Каждый из нас важен для общей слаженной работы в нашей небольшой стране «Детский сад».

- **Вступление.**

Сегодня мы поговорим об общении и выполним специальные упражнения. Позвольте начать мне с байки. На стройке работали три человека. Занимались они одним и тем же, но **когда их спросили**, что они делают, те ответили по-разному. Один сказал: «*Я кладу кирпичи*». Другой: «*Я зарабатываю на жизнь*». А третий ответил: «*Я строю храм*». Вы сами выбираете, какую занять позицию и какой выбрать способ общения с детьми. Возможно, сегодня вы просто просите убрать игрушки, подвинуть стул, взять кого-то за руку, но как вы скажете свою просьбу, повлияет на стиль общения ребенка в дальнейшем.

- **Упражнение «Общение»**

Раздайте педагогам карточки с вариантами обращений к детям. Рядом с каждой фразой укажите интонацию, с которой педагоги должны будут их произнести.

Я предлагаю вам разделиться по парам и сказать по очереди друг другу, глядя в глаза, фразы спокойным голосом и на повышенных тонах.

*Фразы, которые произносят педагоги:*

Ты играл с этой игрушкой! Отнеси ее на место! *(На повышенных тонах.)*

Ты играл с этой игрушкой? Отнеси ее на место. *(Спокойным голосом.)*

Зачем ты так сделала? Это просто невыносимо! *(На повышенных тонах.)*

Мне неприятно, что ты так сделала, ты хорошая девочка, но поступила плохо. Пожалуйста, будь в следующий раз аккуратнее. *(Спокойным голосом.)*

Проследите за своими ощущениями, *когда слушаете и когда говорите.*

- Расскажите о ваших ощущениях?

Часто сложно говорить спокойно, и в некоторых случаях это не работает. Но постоянно отдавайте себе отчет, пойдет на пользу повышенный тон или нет. Умение общаться формируется в дошкольном возрасте. Если дети невнимательны и грубы по отношению друг к другу, они испытывают сложности во взаимодействии, не могут поддержать и развить установившийся контакт. Все это приводит к агрессивному поведению, конфликтам, отгороженности, замкнутости. Чтобы помочь дошкольникам, которые испытывают трудности в общении, нужно формировать у них коммуникативные навыки. Обогащать опыт детей и смягчить проблемы вы можете в совместной деятельности с ними. Родители закладывают основы поведения ребенка в семье, но ваша задача – показать другие способы общения.

- **Три установки в общении с детьми:**

Зачитайте вслух три установки в общении с детьми. ( Каждую установку обсудить с воспитателями).

1. Я – образец для подражания

Именно такого отношения к себе вы ждете от детей.

2. Ребенок – личность. Я уважаю мнение ребенка

При разговоре с ребенком присядьте на корточки, чтобы показать ему свое уважение.

3. Я – взрослый человек. Я задаю тон общения.

Только вы решаете, может ли ребенок вывести вас из равновесия или нет.

Ведущий: Если взрослый задает тон общения, то давайте задумаемся, как действует на психику ребенка, например, постоянное повторение частицы «не».

- **Упражнение «Жизнь без частицы „не“»**

Пригласите одного из педагогов по желанию сыграть роль ребенка. Остальным воспитателям раздать стикеры. Каждый из педагогов подходит к «ребенку», наклеивает на его одежду стикер и говорит фразу с частичкой «не», например: не спорь, не крутись. Делать это нужно без улыбки, без остановок. Затем попросите педагога, который играл роль ребенка, рассказать о своих чувствах и ощущениях. Обсудите упражнение с группой и сделайте вывод.

Теперь давайте попробуем заменить слова с частицей «не» на слова действия. Например, говорите «стой» вместо «не беги», «помолчи»

вместо «не болтай».

- **Упражнение «Измени фразу».**

Раздайте воспитателям карточки с предложениями. Попросите их заменить фразу с частицей «не».

Частицу «не» сложно заменить в конкретной ситуации. Когда Саша бьет Машу, вам нужно сначала остановить действие, а потом комментировать. В таких случаях скажите ребенку: «Стоп!». Затем поясните ему: «Драться запрещено». Говорите ровным, спокойным тоном, как будто предлагаете просто попить. Исключайте агрессию. Давайте потренируемся.

- **Упражнение «Ситуация – слово педагога».**

Дети могут конфликтовать друг с другом. Что делает ребенок, которого обидели? Дошкольник бежит к воспитателю или лезет в драку. Вам нужно научить ребенка решать конфликты самостоятельно, без вашей помощи и кулаков. Давайте потренируемся. Я буду называть ситуации, а вы по очереди отвечать, что должен сказать воспитатель. Например, если ребенок бежит по группе, вы говорите ему: «Стоп! По группе мы ходим шагом». Не забывайте про правило: употреблять фразы без частицы «не».

Примеры ситуаций

Ситуация 1. Миша отнимает у Даши игрушку.

Ситуация 2. Вася и Петя спорят, потому что не поделили один стул.

Ситуация 3. Маша и Лена вместе рисуют, Маша кричит, что Лена испортила ее рисунок.

Ситуация 4. Коля ударил Ваню лопаткой.

Однако все мы люди, поэтому не можем всегда быть на сто процентов уравновешенными. Предлагаю три упражнения, которые помогут вам сохранить нервную систему. Если вы напряжены и не можете расслабиться, выполните одно из упражнений.

- **Дыхательная техника «Управление дыханием».** Выполнить упр.

Это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);  
– на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;  
– затем плавный выдох на счет 1-2-3-4;  
– снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

- **Упражнение «Сосулька».** Проговорить.

Встаньте и закройте глаза. Поднимите руки. Представьте, что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на две минуты. Теперь представьте, что на вас светит солнце. Вы медленно начинаете таять. Вы медленно начинаете таять. Постепенно расслабляйте мышцы рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног. Можно повторить упражнения несколько раз для достижения необходимого успокоительного эффекта.

- **Упражнение «Лимон».** Проговорить.

Сядьте удобно. Свободно положите руки на колени ладонями вверх. Опустите плечи и голову. Закройте глаза. Представьте, что в правой руке у вас лежит лимон. Медленно сжимайте его пока не почувствуете, что «выжали» весь сок из лимона. Расслабьтесь. Запомните ощущение, повторите то же упражнение с левой рукой. Упражнение можно повторить несколько раз.

### **Заключение**

Помните: нас научили бережно относиться к вещам, но не научили бережно относиться к людям. Одну и ту же информацию можно донести до ребенка с разным **эмоциональным посылом**. Уважайте личность в каждом ребенке, не переносите на него свои негативные **эмоции**. Давайте беречь другу друга.