**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Солнышко»**

**Ямало-Ненецкий автономный округ г. Губкинский**

**МАСТЕР-КЛАСС**

**для воспитателей дошкольных образовательных организаций**

**«Психологическая разгрузка как способ преодоления чувства гнева в группе детей старшего дошкольного возраста»**

**Составитель:**

**педагог-психолог**

**МБДОУ «Солнышко »**

**Налобина Г. Р.**

**2019**

«Сколько в человеке доброты, столько в нём и жизни»

Эмерсон У.

**Мастер-класс «Психологическая разгрузка как способ преодоления чувства гнева в группе детей старшего дошкольного возраста»**

**Цель:** формирование педагогической компетентности воспитателей в работе с «особыми» детьми, переживающими чувство гнева.

**Задачи:**

1.Просвещение педагогов в вопросах возникновения причин и способов преодоления эмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста.

2. Поиск педагогических идей по формированию эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста;

3.Построение модели уголка психологической разгрузки детей старшего дошкольного возраста, отвечающей современным требованиям к условиям осуществления образовательного процесса в рамках внедрения новых федеральных государственных стандартов (ФГОС) дошкольного образования.

**Участники:** воспитатели дошкольной образовательной организации.

**Материалы и оборудование:** магнитная доска, музыкальный центр с дисками с расслабляющей и спокойной музыкой, снежинки из бумаги, домик с шариками разных цветов, ведёрко с изображением чувства гнева, коврик, стульчик с мягким сиденьем, листы бумаги.

**Примерный алгоритм проведения мастер-класса**:

1. Выделение проблемы.
2. Панель.
3. Объединение в группы для решения проблемы,
4. Работа с материалом.
5. Представление результатов работы.
6. Обсуждение и корректировка результатов работы.

**Ожидаемые результаты**: воспитатели на практике будут использовать полученные знания в сфере работы с «особыми детьми», организуют уголок психологической разгрузки.

**Актуальность мастер-класса**

Происходящие в нашем обществе социально-экономические изменения побудили направить внимание педагогов на формирование эмоционально устойчивой, социально адаптивной, творческой личности, способной осуществлять демократические преобразования, адекватно переносить противоречивость нынешней социокультурной ситуации. Темп, динамика и ритм современной жизни, социальное разделение и национально-политические конфликты приводят к усилению раздражительности, повышению агрессивности, что свидетельствует об эмоциональной неустойчивости личности уже в дошкольном детстве. Именно в этот возрастной период формируется мир эмоций и чувств человека, обозначаются его устремления, закладывается базис личной культуры, включающей ценности переживания.

Для современных дошкольников в эмоциональном плане характерным является, с одной стороны, понижение эмоционального тона, усиление негативных эмоциональных проявлений и как результат этого - снижение уровня интеллектуального развития, а с другой стороны, наблюдается резкое падение интересов к духовной жизни общества, к культуре и искусству, которые выступают наиболее сильными эмоциональным фактором в становлении личности ребенка и стабилизации его духовной сферы. Это определяет необходимость психологической поддержки детей. Поэтому в своей работе большое внимание я уделяю именно профилактике психологических нарушений. Чтобы расширить возможность профилактической работы с детьми, я решила организовать уголок психологической разгрузки в группе.

**Ход мастер-класса**

**Вводная часть.**

**Действия участников мастер-класса:** каждый слушатель, входя в аудиторию, выбирает цветную снежинку и приклеивает на «облако» на доске.

Психолог:

«Здравствуйте те, кто весел сегодня,

Здравствуйте те, кто грустит.

Здравствуйте те, кто общается с радостью,

Здравствуйте те, кто молчит.

Улыбнитесь, пожалуйста, те, кто готов работать сегодня с полной отдачей».

Посмотрите, на облаке настроения появились красивые снежинки. Настроение у всех разное, но в основном веселое и задорное. Желаю вам сохранить его до конца нашего занятия!

Тема нашего мастер – класса - «**Психологическая разгрузка как способ преодоления чувства гнева в группе детей старшего дошкольного возраста**».

Эпиграфом к нашему сотрудничеству я выбрала слова Эмерсона У. «Сколько в человеке доброты, столько в нём и жизни»

Мне хочется представить вам свой опыт работы с «особыми детьми», а также предложить Вашему вниманию один из способов преодоления эмоциональной неустойчивости личности по средствам создания уголка психологической разгрузки для детей старшего дошкольного возраста.

1. **Выделение проблемы.**

Психолог: Все дети разные, каждый ребенок индивидуальность. Есть дети, с которыми общаться одно удовольствие: им все интересно, они вежливы, способны и очень милы, кажется, что все у них легко и быстро, получается (достать цветочек). А есть, на первый взгляд очень спокойные: посадишь его, и он сидит, поставишь – стоит, с ним спокойно взрослым, а спокойно ли ему в этом состоянии (достать бабочку). А есть дети очень противоречивые: 5 минут он спокойный и милый, а потом, вдруг начинает непонятно себя вести, бегать в разные стороны, потом опять успокаивается, а потом все повторяется (достать оранжевую фигурку). А еще есть дети очень - очень подвижные: им трудно удержаться на одном месте (достать розовую фигурку). Бывают дети, у которых много-много колючек: то они начинают спорить с взрослыми, то дерутся с другими детьми (достать синюю фигурку), а может ему очень плохо с этими колючками? Все дети разные, они не похожи друг на друга. Главная задача взрослых: не задавать себе бесконечный вопрос «Почему он такой? ». Он такой, надо постараться это понять и принять. А задать надо другой: «**Что я могу сделать, чтобы ему помочь**? Что я смогу сделать, чтобы он стал немного счастливее?».

1. **Панель**

Психолог раздаёт листочки воспитателям и предлагает продолжить фразу « Гнев- это…». Затем листочки с ответами располагаются на магнитной доске для наглядности.

Мини-лекция.

Гнев-это реакция на недовольство каким-либо явлением, состояние быстровозникающего и быстропроходящего аффекта. Психологи выделяют четыре стадии гнева:

1. Внутреннее недовольство, никак не проявляющееся внешне;
2. Эмоциональное возбуждение, отражающееся на лице;
3. Переход к активным действиям: крики, жесты гнева, оскорбления и т.д.
4. Затухание гнева.

Почти в каждой группе встречается хотя бы один ребенок с признаками деструктивного поведения. Он нападает на остальных, обзывает и бьет их, отбирает и ломает игрушки, одним словом, становится «грозой» всего коллектива. Этого драчливого, грубого ребенка очень трудно принять таким, какой он есть, а еще труднее понять.

Однако «особый» ребенок, как и любой другой, нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что его агрессия - это, прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события.

1. **Объединение в группы для решения проблемы.**

Воспитатели делятся на подгруппы. Психолог раздаёт листочки. Всем участникам предлагается определить приемлемые способы выражения гнева.

Затем психолог предлагает несколько неразрушительных способов выражения гнева.

1. Например: в ситуации, когда ребенок рассердился на сверстника, и обзывает его, можно вместе с ним нарисовать обидчика, изобразить его в том виде и в той ситуации, в которой хочется «оскорбленному». Подобная работа должна проводиться один на один с ребенком, вне поля зрения соперника.

2. Способ выразить вербальную агрессию - поиграть с ними в игру «Обзывалки». У детей, услышавших что-то приятное о себе, уменьшается желание действовать агрессивно.

3.Организация уголка психологической разгрузки.

Уголок психологической разгрузки - реальный инструмент в руках воспитателя для действенной психологической поддержки детей в течение всего дня.

Материалы для уголка подбираются с учетом их основного назначения, а именно:

• Для психологической разгрузки воспитанников;

• Для формирования навыков бесконфликтного общения, согласованных действий в детском коллективе;

• Для обеспечения эмоционального комфорта детей с ООП (тревожных,

гиперактивных, агрессивных)

Так, например, наличие в уголке зонтика или игрушечного домика позволяет детям «спрятаться» от внешнего мира, посекретничать.

Спрятаться с отрицательными эмоциями, снять напряжение, выплеснуть накопившуюся энергию помогают подушки для битья. Разнообразные волшебные предметы: палочка, шляпа волшебника, корона, помогают совершать чудесные превращения, позабыв про негатив, а кукла- подружка пережить тревогу и личные переживания.

Таким образом, в уголок психологической разгрузки должны входить следующие зоны и оборудование:

* Уголок уединения. Он выполнен в виде зонта или домика, там тесновато и комфортно. Это место где нужно отсиделся, успокоится, а потом снова включиться в общую суету.
* Стульчик с мягким сиденьем, кресло, подушки. Например, игра «Волшебный стульчик», для активизации положительных эмоций, для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали. Грустному ребенку предлагаю присесть на стул, а остальные дети по очереди подходят к волшебному стулу, поглаживают сидящего на нем ребенка, говорят ему ласковые слова, дарят ему игры-забавы, которые имеют способность «заставить» ребенка улыбнуться, придумывают свои способы, как поднять настроение товарищу.
* Телефон для игры «Позвони маме». Ребенок может «позвонить маме» и поговорить с ней.
* Мягко набивная «подушка-колотушка». Например, игра «Выбиваем пыль», когда ребенок дерется, мы объясняем ему, что бить детей - это плохо, им больно и обидно, а вот побить подушку, очистив ее от зимней пыли очень даже можно.
* «Кукла - подружка», подушка - «плакушка», подушка « Доброе сердце», обняв такую подушечку, ребенок может поделиться с ней своим настроением.
* Набор бумаги для разрывания или листки – гнева.
* Коврик злости. Дети знают, что если они злятся, нужно с силой вытереть об него гневные ножки и злость пройдет.
* Стаканчик для крика, грубых слов, злобы и т.д. Если ребенок на кого-то злится или обижен, он может высказать свою обиду в стаканчик и ему станет легче.
* «Полянка радости». Дети раскладывают по-своему усмотрению различные цветы, бабочек и многое другое. Это занимательное упражнение поможет ребенку избавиться от плохого настроения.
* Волшебные предметы: шляпа волшебника, волшебная палочка, короны, медаль, «Волшебные бобы». Служат для повышения самооценки тревожных, неуверенных в себе детей.
* Аромалампа с набором аромамасел. Самый доступный и популярный способ применения эфирных масел во всем спектре их свойств. Их воздействие отнюдь не ограничивается ароматизацией помещения, их можно применять для коррекции эмоционально-психологических состояний, профилактики инфекций.

Следует не забывать про необходимые функциональные критерии:

* наличие материала по потребностям (для агрессивных, тревожных, гиперактивных детей)
* эстетичность и оригинальность оформления (пространство не терпит вызывающих красок, всё должно быть в спокойном, постельном тоне)
* авторская идея, творческий подход.

**IV.Работа с материалом.**

1. **Игра «Обзывалки».**

Участники игры передают по кругу игрушку, при этом называют друг друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов… Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты… ». Например: «А ты – морковка! »

В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты – моя радость ».

Перед началом следует предупредить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.

1. **Упражнение «Уголок психологической разгрузки»**

Педагогам предлагается «посидеть» в домике, покричать в стаканчик для крика, вытереть ноги о коврик злости, посидеть на стульчике с мягким сиденьем (остальные участники по очереди подходят к волшебному стулу, поглаживают сидящего на нем воспитателя, говорят ему ласковые слова).

**3.Упражнения на релаксацию.**

Также воспитатели могут проводить с детьми упражнения на снятие эмоционального напряжения.

**«Штанга»**

Цель: расслабить мышцы спины.

«Сейчас мы с вами будем спортсменами - тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

«Музыка природы»

Воспитателям предлагается удобно расположиться, закрыть глаза, расслабиться и послушать звуки природы.

**V. Представление результатов работы:**

Широкое использование разнообразных упражнений на снятие эмоционального напряжения, материалов и оборудования в уголке психологической разгрузки группы способствует своевременному социальному развитию, формированию эмоциональной грамотности детей старшего дошкольного возраста.

**VI. Рефлексия.**

Вопросы для рефлексии:

1. Какие эмоции вы испытывали во время мастер-класса, какие чувства отозвались у вас? *(Возможные ответы участников – радость, легкость, приятно…)*

2. Что понравилось вам больше всего?

3. Что запомнилось?

Благодарю за сотрудничество! Желаю всем эмоционального благополучия, совершения добрых дел, творческих успехов!