

Тема: «Эмоциональное состояние педагога как фактор эмоционального состояния ребенка»

Цель: раскрытие значения эмоций для психоэмоционального здоровья и самочувствия человека, актуализация знаний о приемах управления своими эмоциями.

Задачи:

- создать условия для групповой сплоченности коллектива;
- освоить способы управления эмоциями.

План проведения:

- Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим о наших эмоциях и чувствах, о их пользе и вреде, научимся распознавать свои эмоции и управлять своим настроением.

Мы не можем представить себе жизнь без эмоций. Согласитесь, такая жизнь была бы скучной и однообразной. Эмоции выполняют в жизни человека множество функций. Они дают нам возможность оценить свою деятельность, влияют на наше восприятие окружающих и восприятие людьми нас.

- Сейчас я предлагаю вам объединиться в две группы для составления кластера «Эмоции». Каждая группа получает вот такой листок. Ваша задача написать все эмоции, которые испытывает человек в жизни.



Счастье, грусть, раздражение, одиночество, удивление, скепсис, ярость, задумчивость, стыд, усталость, сарказм, одобрение, веселье, печаль, удовольствие, недовольство, радость, обида, равнодушие, страх, злость, наслаждение, восхищение, любование, сострадание, любовь, гордость, гнев, горе.

- Теперь давайте посмотрим, что получилось (*Каждая команда озвучивает название эмоций, другая добавляет*).

- Рассмотрим, каким образом влияют те или иные эмоционально-личностные характеристики взрослого на ребенка (*Просмотр презентации*)

1. Если взрослый проявляет аффективную неустойчивость: раздражительность, импульсивность, нетерпимость, эмоциональную возбудимость.

То, ребенок:

- может быть «заражен» данным примером, проявлять конфликтность, крикливость, раздражительность, нетерпимость;

- проявляет заторможенность, тревожность, боязнь общения со взрослым, снижается любознательность, возможен уход в себя, замкнутость, а также появление заикания, тиков, страхов.

2. Если взрослый проявляет повышенную заботу: тревожность, беспокойство, мнительность, дает советы, отсутствует жизнерадостность и оптимизм.

То, ребенок:

- «привязывается» к этим чувствам и становятся такими же мнительными, тревожными, проявляет неуверенность, боязнь ошибиться, не умеет выражать и отстаивать свое мнение, испытывает трудности в общении.

3. Если взрослый проявляет безволие: происходит подмена чувств подарками, эмоциональная отстраненность от проблем, непонимание ребенка.

То, ребенок:

- проявляет эмоциональную «сухость», бесчувственность к другому, подвержен вспышкам негодования и упрямства, эгоистичен.

4. Если взрослый проявляет отстраненность: малая отзывчивость в силу эмоциональной неготовности, занятости или усталости, неприятие, дистанцированность.

То, ребенок:

- может эмоционально беден, напряжен, неуверен в себе;

- уходит в себя и замыкается т.к. нет эмоционально – доверительных отношений;

- уходит в асоциальное поведение с целью привлечь внимание: конфликтность, возбудимость, аффективные эмоциональные проявления.

5. Если взрослый проявляет авторитарность: негибкость, грубость, подавление, высокомерие, неприятие мнения другого, «сухость» или отсутствие положительного эмоционального стимулирования.

То, ребенок:

- может быть послушен с конкретным взрослым т.к. боится, но проявляет деструктивное поведение в другой среде, затрудняется сдерживать себя от недозволенных действий, более того не критичен к собственным поступкам; проявляет лживость, трусость, жестокость;

- подавлен, слабохарактерен, безволен, тревожен, замкнут, испытывает трудности в установлении коммуникативного контакта, низкая самооценка.

6. Если взрослый проявляет повышенную принципиальность: чрезмерно требователен, предъявляет большое количество правил, указаний, замечаний, порицаний, излишне привязан к интеллектуализации процесса воспитания и формален во взаимодействиях с ребенком.

То, ребенок:

- испытывает трудности в общении, в выражении чувств и эмоций;

- преобладает не позитивное отношение к окружающему миру, эмоциональная «сухость»;

- неадекватная самооценка.

7. Если взрослый проявляет уважительность: поддерживает дружеские отношения, но остается авторитетом, поощряет инициативу и самостоятельность, находится «рядом с ребенком», эмоционально откликается на переживания ребенка

и делиться своими, показывает пример оптимизма, жизнерадостности, доброжелательного отношения.

То, ребенок:

- «заряжается» эмоциональным благополучием;
- не боится трудностей, а делает попытки к их преодолению, проявляет уверенность, настойчивость;
- выстраивает положительные коммуникативные взаимодействия, способен к компромиссам;
- адекватен в ситуации переживания собственного успеха или неуспеха, а также откликается в сторону другого.

- Таким образом, взрослый воздействует на ребенка через преломление своей собственной личности, характера, переживаний, здоровья и т.п. А ребенок, к сожалению, впитывает не только хорошее.

- Безусловно, чтобы помочь ребенку, взрослый сам должен быть эмоционально здоров, уметь управлять своими эмоциями, положительно смотреть на мир.

- Сейчас я предлагаю вам посмотреть на мир глазами счастливого человека.

Упражнение «Калоши счастья»

Цель: развитие позитивного мышления педагогов.

Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: обычные резиновые калоши с веселым дизайном, карточки с ситуациями.

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Колоши счастья»

Заведущая отчитала вас за плохо выполненную работу.

- Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
- В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

Вам дали группу, в которой много слабых детей.

- Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими детьми.
- Найти сильные стороны их
- Это хорошая возможность освоить новые методы работы с детьми ОВЗ.

На работе задержали зарплату.

- Можно сэкономить на чем-то.
- Можно теперь сесть на диету.

По дороге на работу вы сломали каблук.

- Хороший повод купить новые сапоги.

Вы внезапно заболели.

- Хороший повод отдохнуть.
- Заняться наконец-то своим здоровьем.

Вы попали под сокращение.

- Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
- Новый коллектив, новые перспективы.

Упражнение: «ПОЛЬЗА И ВРЕД ЭМОЦИЙ».

Задание: Объединитесь, пожалуйста, в две группы. Каждая группа получает карточку, на которой записана эмоция. Одной группе для обсуждения дается РАДОСТЬ, а другой СТРАХ. Вам необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с этими эмоциями. Время работы 2 - 3 мин. Перед началом работы разбирается для примера ЛЮБОВЬ.

Эмоция	Её польза	Её вред
ЛЮБОВЬ	<ul style="list-style-type: none"> - Испытываешь приятные чувства. - Если любовь взаимна, то очень приятно её испытывать. -Любовь помогает понимать чувства другого человека - Из этого чувства можно испытывать много чувств: веселье, нежность... - Влюбленный не очень много думает о неприятностях. 	<ul style="list-style-type: none"> - Насмешливость других. - Ревность и недоверие к тому кто любит. - Чувство неразделенной любви. - Из-за любви к одному человеку можно забыть всех остальных. - Любовь легко перерастает в ненависть.

Обсуждение. Зачитать выводы каждой группы.

Вывод: Приведенные высказывания свидетельствуют о том, что подобный анализ дался вам легко, так как имеется и субъективный опыт переживаний, и способы выражения этого чувства и последствия выражения чувства. Если мы рассмотрим другие эмоции, то также убедимся, что каждая эмоция нам зачем – то нужна (она нам что-то говорит).

Например: Страх упасть – быть осторожным в гололед. Лень делать пельмени – купил в магазине, сэкономил время.

Как поступить?

Если вы хотите научиться изменять свои эмоциональные состояния, **то вам необходимо выйти за пределы ситуации, посмотреть со стороны на себя, испытывающего эмоции, с иной точки зрения, глазами другого.** Это не единственное, но исходное и необходимое условие изменения эмоционального состояния.

Первым шагом в управлении своим эмоциональным состоянием является его осознание.

Буклеты

**«Эмоциональное состояние
педагога
как фактор эмоционального
состояния ребенка»**

**Подготовил:
педагог-психолог
Чиникайло М.М.**

Эмоции - это особые психические явления, которые содержат в себе субъективную оценку значимости для человека событий, предметов, явлений и людей в форме переживаний. Эмоции позволяют человеку ориентироваться в окружающем мире с точки зрения его значимости: полезности - вредности, важности — неважности.

Чувство - вид эмоционального состояния, более длительное, чем эмоция, имеющие четко выраженный предметный характер. Например, человек не в состоянии испытывать чувство любви, если у него нет объекта привязанности. Точно так же он не может испытывать чувство ненависти, если у него нет того, что он ненавидит.

Аффект - быстро возникающее, очень интенсивное и кратковременное эмоциональное состояние, вызываемое сильным или особо значимым для человека стимулом. Чаще всего аффект является следствием конфликта.

Настроение - это слабовыраженное устойчивое эмоциональное состояние, причина которого человеку может быть не ясна. Оно постоянно присутствует у человека в качестве эмоционального тона, повышая или понижая его активность в общении или работе.

**ЭМОЦИОНАЛЬНО-
ЛИЧНОСТНЫЕ
характеристики**

взрослого на ребенка

Если взрослый проявляет аффективную неустойчивость:

раздражительность
импульсивность

нетерпимость
эмоциональную возбудимость



- конфликтность
- крикливость
- раздражительность
- нетерпимость



То, ребенок:

заражен



- заторможенность
- тревожность
- боязнь общения со взрослым
- снижается любознательность
- возможен уход в себя
- замкнутость
- заикания
- страхи



Если взрослый проявляет повышенную заботу

- тревожность
- беспокойство
- мнительность

отсутствует:
жизнерадостность
ОПТИМИЗМ



То, ребенок:

- становятся таким же мнительным «привязывается»
- тревожным
- проявляет неуверенность, боязнь ошибиться
- не умеет выражать и отстаивать свое мнение
- испытывает трудности в общении



Если взрослый проявляет безволие:

- происходит подмена чувств подарками
- эмоциональная отстраненность от проблем
- непонимание ребенка



То, ребенок:

«СУХОСТЬ»

- проявляет эмоциональную бесчувственность к другому
- подвержен вспышкам негодования и упрямства
- ЭГОИСТИЧЕН



Если взрослый проявляет отстраненность:

- малая отзывчивость в силу эмоциональной неготовности, занятости или усталости
- неприятие



То, ребенок:

- эмоционально беден, напряжен, неуверен в себе
- уходит в себя и замыкается
- конфликтность
- возбудимость
- аффективные эмоциональные проявления



Если взрослый проявляет авторитарность:

- негибкость
- грубость
- подавление
- отсутствие положительного эмоционального стимулирования
- высокомерие
- неприятие мнения другого



То, ребенок:

- послушен с конкретным взрослым – боится
- затрудняется сдерживать себя
- не критичен к собственным поступкам проявляет: лживость, трусость, жестокость

- подавлен
- слабохарактерен
- безволен
- тревожен
- замкнут
- низкая самооценка



**Если взрослый проявляет повышенную
принципиальность:**

чрезмерно требователен
предъявляет большое количество:

правил
указаний
замечаний
порицаний



То, ребенок:

- испытывает трудности:
 - в общении, в выражении чувств и эмоций
- не позитивное отношение к окружающему миру
 - эмоциональная «сухость»
 - неадекватная самооценка



Если взрослый проявляет уважительность:

- поддерживает дружеские отношения
 - остается авторитетом
- поощряет инициативу и самостоятельность
 - находится «рядом с ребенком»
- эмоционально откликается на переживания ребенка



показывает пример:

ОПТИМИЗМА

жизнерадостности

доброжелательного отношения



То, ребенок:

- «заряжается» эмоциональным благополучием
 - не боится трудностей
 - проявляет уверенность, настойчивость
- выстраивает положительные коммуникативные взаимодействия
 - способен к компромиссам
- адекватен в ситуации переживания собственного успеха или неуспеха



ЛЮБОВЬ

Её польза

- Испытываешь приятные чувства
- Если любовь взаимна, то очень приятно её испытывать
- Любовь помогает понимать чувства другого человека
- Из этого чувства можно испытывать много чувств: веселье, нежность, удовольствие...
- Влюбленный не очень много думает о неприятностях

Её вред

- Насмешливость других
- Ревность и недоверие к тому кто любит
- Чувство неразделенной любви
- Из-за любви к одному человеку можно забыть всех остальных
- Любовь легко перерастает в ненависть

Необходимо выйти за пределы ситуации, посмотреть со стороны на себя, испытывающего эмоции, с иной точки зрения, глазами другого

Первым шагом в управлении своим эмоциональным состоянием является его осознание