**Конспект психогимнастики с элементами тренинга для педагогов ДОУ «Управление эмоциями»**

Подготовила педагог-психолог

МБДОУ д/с № 29 «Мальвина»

Лаушкина Н.Н.

**Цель:** создание условий для развития навыков понимания эмоциональных состояний – своих и другого человека, а также навыков управления эмоциями.

**Задачи:**

1.Осознание связи между невербальными проявлениями (мимика, жестикуляция) и эмоциональными состояниями;

2.Тренировка навыков осознания и вербализации своего эмоционального состояния;

3.Тренировка навыков обозначения эмоциональных состояний словом;

4.Тренировка алгоритма управления эмоциями.

**Упражнение 1.**

Участники сидят по кругу.

«Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете одежды, а об отражении в цвете вашего состояния».

Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего каждый участник говорит всем какого он сейчас цвета.

«Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменилось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, и с чем были связаны эти изменения. В заключение охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему выбрали именно тот цвет, который назвали».

Говорят, что японские дети различают несколько десятков оттенков черного цвета и около трехсот красного, так как знают их названия. Аналогично: расширяя словарный запас, который мы используем для обозначения чувств, можно расширить свои возможности идентификации этих состояний.

**Упражнение 2.**

Участники стоят по кругу.

«Сейчас мы будем ходить по комнате. Тот из нас, чье имя я назову, предложит ситуацию, и каждый из нас представит себя в этой ситуации. Будем отслеживать те чувства, состояния, которые при этом возникают. Итак, я начну: мы идем по густой чаще леса…»

Далее через каждые двадцать секунд тренер называет имя следующего члена группы, который предлагает свою ситуацию.

Вопросы для обсуждения: «Какие состояния у вас возникали в разных ситуациях?», «В какой из предложенных ситуаций вам было легче всего себя представить, в какой – сложнее?».

В ходе обсуждения имеет смысл обратить внимание на следующиемоменты:

-одна и та же ситуация вызывает у разных людей разные состояния.

-люди обладают разной способностью переходить от одного состояния к другому, и эту способность можно развивать.

- легче представить себя в тех ситуациях, которые чаще встречались в жизни.

**Упражнение 3.**

Участники объединяются в группы. Состав определяют сами участники.

« В опыте каждого из нас есть ситуации, которые сопровождались глубокими эмоциональными переживаниями. Вспомните одну из таких ситуаций и расскажите о ней в группе. Опишите свое состояние в тот момент как можно детальнее, чтобы слушатели смогли вчувствоваться в него».

Задание направлено на развитие навыков осознания и вербализации состояний, дает возможность получить дополнительные представления о субъективных особенностях их переживаний, способствует сплочению участников.

Вопросы для обсуждения: «Насколько сложно было находить слова для обозначения состояний?» или предложить участникам перечислить те состояния, которые звучали в рассказах. Тренер фиксирует названные состояния на доске. С полученным списком состояний можно продолжить работу на следующих занятиях.

**Упражнение 4.**

Участники сидят по кругу.

«Предлагаю каждому из нас минутку подумать и ответить на вопрос: Что изменяет мое настроение в лучшую сторону?»

После того как минута прошла, тренер обращается к группе: «Давайте поделимся друг с другом своими «секретами» создания позитивного настроя.

Задание позволяет участникам осознать, что эмоции изменчивы и это является основой для управления ими. Точка ответственности за собственные эмоции лежит на каждом человеке, мы можем что-то сделать, чтобы повлиять на свой эмоциональный настрой и изменить его в желательную сторону.

**Упражнение 5.**

Участники сидят по кругу.

«Мы будем развивать в себе умение влиять на эмоциональное состояние других людей. У нас будет две минуты на подготовку, в ходе которой я попрошу вас продумать, какое действие вы можете организовать в группе, чтобы повлиять на состояние нашей группы. Цель - повысить у нас всех уровень энергии и создать положительный настрой на весь день. Учитывайте то, что на организацию и реализацию действия у вас будет 3-4 минуты.

После обращений к группе тренер спрашивает, как изменилось эмоциональное состояние участников, каким образом и в связи с чем.

Задание позволяет обратить внимание на разнообразие способов созданию положительного настроения у других людей. Кроме того, оно улучшает эмоциональное состояние группы и каждого участника.

Занятие подготовлено на основе Н.Ю. Хрящевой «Психогимнастика в тренинге»