

МДОБУ Первомайский детский сад №3 «Ладушки»

Разновозрастная группа общеразвивающей направленности для
детей от 1 до 3 лет «Звездочки»

Родительский клуб «Современная семья»

**Тема: «Развитие навыков общения, социальной
гибкости, дружелюбия»**

Воспитатель: Шевелева Д.В.

д. Первое Мая,

«Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия»

№1 «Понимание своих эмоций»

Цель: понимание, осознание, идентификация собственных эмоций, анализ вытесненных эмоций.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, ручки, цветные карандаши, фломастеры по числу участников.

Упражнение 1 «Рассчитаться»

Цель упражнения: создание положительного настроения в группе.

Ведущий: «Уважаемые родители! Сейчас необходимо встать «стайкой» и



рассчитаться по номерам, не сговариваясь о порядке, не глядя друг на друга, просто ощущая, что сейчас ваша очередь назвать следующий номер. Если вы с кем-то из участников группы называете номер одновременно, то игра начинается с начала».

Ведущий: «Давайте подведем итог. Я попрошу каждого участника ответить на вопросы: какие эмоции вы сейчас испытываете? Что их вызвало? Что помогло вам справиться с заданием?» *(Участники по очереди отвечают на вопросы ведущего.)*

Упражнение 2 «Круглый стол»

Цель упражнения: идентификация и принятие эмоций, мыслей, неудовлетворенных потребностей.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, ручки, цветные карандаши, фломастеры по числу участников.

Ведущий: «Уважаемые родители! Перед вами лист бумаги. Нарисуйте в центре листа круг, который символизирует круглый стол вашего внутреннего психического мира. Вспомните ситуацию, в которой вы были эмоционально перегружены. Или эмоция была столь сильной, что вы заплакали. Или



«запретным», деструктивным мыслям и чувствам. Старайтесь при заполнении круглого стола оставить пустые места для наших ресурсных состояний, эмоций, мыслей, которые сейчас не очевидны, но со временем они «подгрузятся» и займут свое место».

Ведущий: «Таким образом, с помощью этого упражнения мы решаем сразу несколько задач: во-первых, идентификация эмоций, мыслей, неудовлетворенных потребностей. Во-вторых, это принятие своих «нежелательных» эмоций и мыслей. В-третьих, и как самый главный эффект этой техники, – снижение интенсивности переживаемой эмоции, а возможно и ее трансформация. В заключение нашего упражнения предлагаю участникам обменяться впечатлениями от результата выполненного упражнения. Что вам далось легко и в чем возникли затруднения.

Поделитесь, какое эмоциональное состояние у вас сейчас».



Упражнение 3 «Разобрать по деталям»

Цель упражнения: осознание причин эмоции, источник реакции.

Ведущий: «Уважаемые родители! Прошу вас выбрать эмоцию, которую вы в последнее время испытываете чаще других. Запишите ее по центру листа, и рисуя от нее стрелочки (косточки), ответьте на следующие вопросы:

Как я испытываю злость (другую эмоцию)?

Почему я испытываю злость?

Когда я уже испытывал злость?

Как часто я злюсь?

Чем злость мне помогает?

Чем и где злость мешает?»

Задание выполняется в течение 15-20 минут.



Ведущий: «Удалось ли вам установить основные триггеры? Те условия, при которых вы испытываете данную эмоцию, что является спусковым крючком для вас? Прошу обратить внимание на вопрос о выгоде эмоций, они могут быть скрытыми. Например, я злюсь,

но в этом состоянии чувствую себя более уверенно, и говорю открыто о своих желаниях или нарушении моих границ».

Упражнение 4 «Рисование эмоций»

Цель упражнения: психопрофилактика эмоциональных переживаний и их негативных проявлений; развитие спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств; гармонизация эмоционального состояния как источник для личностного роста.

Ведущий: «Данное упражнение является продолжением предыдущего. Теперь ту эмоцию, которую вы разобрали по деталям, необходимо нарисовать. На листе бумаги изобразите свою эмоцию. Возьмите кисть, выберите краску, закройте глаза и попробуйте отключить мозг, диктующий вам, как правильно и красиво рисовать. Доверьтесь своей руке, она знает, что делать. Будьте легки и спонтанны. Старайтесь отслеживать свои эмоции в процессе рисования. Спонтанное рисование способствует развитию креативности и процессу самопознания в обход когнитивных паттернов».

Участники в течение 10 – 15 минут выполняют задание.

Ведущий: «Уважаемые участники, прошу закончить свои рисунки и расположиться с ними по кругу для обсуждения. Каждый, по желанию, показывает свой рисунок, сообщает его название, рассказывает историю, какие эмоции испытывал, какие образы приходили на ум. Остальные участники могут делиться своими эмоциями от впечатления рисунков друг друга. Если у вас появилось желание внести изменения в рисунок, обязательно сделайте это».

