

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА

Методическая разработка на тему: «Развитие и коррекция эмоциональной сферы»

Составитель: педагог – психолог Доронина О.Ю.

Нижний Новгород, 2016

Аннотация.

Методическая разработка по развитию и коррекции эмоциональной предназначена для обучающихся, родителей обучающихся, педагогов.

Введение.

Эмоции – основа нашего благосостояния. В наше время люди редко обращают внимание на то, что с ними происходит. Часто, в суете дней, мы забываем заботиться о себе, откуда и возникают внутриличностные и межличностные проблемы. Цикл занятий призван помочь развивать в себе навыки рефлексии, необходимый для успешного сосуществования в социуме и с самим собой.

Цель: развитие и коррекция эмоционального состояния личности.

ЗАНЯТИЕ №1.

Имя и эпитет

Эта юмористическая игра – очередная возможность выучить имена всех участников и одновременно – неплохая самореклама

1. Группа рассаживается по кругу.
2. Один из участников представляется остальным и подбирает по отношению к себе эпитет, выражающий нечто положительное. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, и по возможности содержать преувеличение, например магнетическая Магда, гениальный Геннадий, буйный Борис и т.д.
3. Второй выступающий сначала повторяет имя и эпитет, подобранный предыдущим участником, затем добавляет собственную комбинацию. Третий повторяет оба варианта и потом представляется сам. Так происходит и дальше по кругу. Последнему участнику тяжелее всех, однако он имеет больше шансов запомнить имена всех участников.
4. Лучше провести игру так, чтобы Вы оказались последним участником, ведь для Вас крайне важно знать всех членов группы по имени. Следовательно, игру должен начинать Ваш сосед справа или слева.
5. В конце игры предложите членам группы обменяться впечатлениями, ответив на вопросы:
 - Какие эпитеты меня поразили?
 - Какие имена мне было трудно запомнить?

· К кому я теперь испытываю интерес?

Чепуха

Описание

Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему правому соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и т. д. Когда вопросы закончились, каждый участник

разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы.

Примерный перечень вопросов:

- Кто?
 - Где?
 - С кем?
 - Чем занимались?
 - Как это происходило?
- + Что запомнилось?
- И что в итоге получилось?

Смысл упражнения

Внешне упражнение напоминает шутку, однако получившиеся тексты иной раз оказываются весьма неожиданными и заставляют задуматься над теми проблемами, которые значимы для участников.

ЗАНЯТИЕ №2. Арт-терапевтическая техника «9 маленьких мандал»

Цель: коррекция алексетимии, работа с чувствами и эмоциями.

Алгоритм работы:

1. Участнику упражнения предлагается 9 маленьких окружностей диаметром с чайный бокал и одна большая окружность размером в поперечнике с формат А2.

2. Психолог предлагает в очерёдности закрашивать маленькие круги-мандалы отталкиваясь от названия эмоций и чувств, например:

1 круг – “грусть”,

2 круг – “удивление”,

3 круг – “страх”,

4 круг – “одиночество” и т. д. – в завершение, стараться предлагать к закрашиванию позитивные эмоции.

Набор эмоций для закрашивания мандал подбирается психологом индивидуально по актуальной ситуации подростка.

3. Далее можно проговорить то, когда он испытывал ту или иную эмоцию, где в теле он ощущал её и т. д.

4. Затем берётся большой круг – мандала и на нём психолог просит разместить маленькие мандалы, так как бы ему хотелось. Мандалы приклеиваются, создавая композицию на большом круге. Варианты могут быть самыми различными, но ребёнку мы говорим, “что любая композиция хороша, мы будем работать с любой мандалой”.

Вывод: Эта техника очень полезна в работе с эмоциями и телом. Если её повторять в начале и в завершении, очень наглядно можно увидеть изменения в энергетике эмоций.

ЗАНЯТИЕ № 3

- Образ «Цветок» или «Дерево»
- Рисунок, работа с рисунком

ЗАНЯТИЕ № 4

1. По клеточкам. Смысл: концентрация внимания участников, обучение представлять объекты, скрытые от непосредственного восприятия.

Описание упражнения:

На полу рисуется поле 5x5 клеток, в центр ставится доброволец, который за ход может перемещаться на одну клетку в любом направлении (влево-вправо, вперед-назад, по диагонали). Другие участники поля не видят. Ведущий просит их поочередно называть по одному ходу. Доброволец, стоящий на поле, двигается в соответствии с их командами.

Задача участников – делать ходы так, чтобы игрок не вышел за пределы игрового поля. При этом запрещено зеркально повторять ход предыдущего участника (например, если сделан ход «вперед», то следующий участник не имеет права говорить «назад», он должен выбрать любой другой ход).

Ведущий наблюдает за игрой со стороны и, если водящий вышел за пределы поля, дает команду остановиться.

Тот, благодаря чьей команде водящий вышел за пределы игрового поля, выбывает из игры.

Игра начинается сначала. Общее время игры – 2-3 минуты

Вопросы: Кто как представлял игровое поле? – зрительно, логически просчитывал, действовал случайным образом или что-то еще? Какой способ оказался эффективнее?

2. Одна искра, случайно или нет промелькнувшая во тьме, может разжечь сильнейший огонь. Да, под искрой я имею в виду креативность. Это способность нестандартно мыслить, которая позволяет при помощи карандаша и листка бумаги создать концепт или придумать рекламный слоган.

Итак, кто из нас не хотел бы стать креативным? Правильно – единицы. Но как это сделать, знают не все. Вот 5 упражнений, которые помогут развить творческие способности.

1. Две случайности

Возьмите толковый словарь и наугад выберите два случайных понятия. Просто ткните пальцем в любые страницы. Сопоставьте их, попытайтесь найти между ними что-то общее. Придумайте сумасшедшую историю, в которую и поместите взаимосвязь. Подобное упражнение отлично тренирует мозг.

2. Сумасшедший генетик

Возьмите чистый лист бумаги и фломастер. Очень хорошо, если вы не умеете рисовать, поскольку красота и результат здесь абсолютно не важны. Главное, как я говорил выше – процесс. А теперь нарисуйте нечто, которое будет сочетать в себе как можно больше признаков всех известных вам зверей. У вас получится, например, лиса с рыбьей чешуей, или длинношейей заяц с копытами. Цель упражнения – убить любые зачатки логики и здравого смысла, сделав акцент на креативности.

3. Безумный архитектор

От животных перейдем к архитектуре, давайте нарисуем дом. Но перед тем как приступим к этому занятию, выберите 10 любых слов. Представьте, что вам, как архитектору заказали проект дома. Но заказчик выставил 10 обязательных требований. Это и есть выбранные слова. Здесь может быть что угодно. Например, «апельсин» – и крыша вашего дома должна быть оранжевой, «тарелка» — сделайте круглые окна в ванной и т.д. Рисуя на бумаге, одновременно представляйте, как это могло бы выглядеть в реальной жизни.

4. 10+10

Выберите любое слово, это обязательно должно быть существительное. Теперь напишите 5 прилагательных, которые, по вашему мнению, ему больше всего подходят. Например, «носки» — черные, теплые, шерстяные, зимние, чистые. Сделали? Теперь попробуйте написать еще 5 прилагательных, которые совсем не подходят. Вот, тут-то все и застопорились. Оказывается, сделать это очень трудно. Покопаться в различных сферах восприятия и найдите-таки нужные слова.

5. Название

Постарайтесь каждый раз, когда какой-то предмет вас заинтересовал, придумать ему название. Можно короткое и хлесткое, или же длинное и развернутое. Цель упражнения – название обязательно должно вам понравиться.

ЗАНЯТИЕ №5

Техника «Спрячь символ»

Цель: выявить ценности влияющие на качество отношений, помогает взглянуть на разные качества со стороны в едином соединении.

Задачи:

- *позволить столкнуться с качествами отношений
- *анализ своего поведения, соприкосновение со своими качествами
- *принятие выстроенных отношений
- *развитие творческого воображения

Инвентарь: бумага (А-4), простой карандаш и цветные карандаши.

Время работы: 20-30 минут.

Возрастные рамки применения: клиенты от 5 лет и старше.

Инструкция.

1) Выбрать отношения с которыми сейчас хотелось бы поработать,

Например: я и моя работа(Имя), или я и моя Мама

2) Записываем свои 2-3 качества какая я в этих отношениях, и какие 2-3 качества имеет то(кто) с чем(кем) мы работаем.

Например: «Я и моя работа Таксист» я такая нежная, мягкая и весёлая, а работа - грубая, напряженная и быстрая.....

3) выписываем качества в столбик и даём им символ, рисунок

Например:

нежная - волны

мягкая - круг

весёлая - крестик

грубая - треугольник вниз

напряженная - треугольник вверх

быстрая - квадрат

(цветок, самолёт, верёвка, дерево и.т.д.)

4) берём лист А-4 и простым карандашом рисуем на листе символы в любом месте листа, теперь наша задача нарисовать цветными карандашами большой рисунок, который включил бы в себя символы таким образом, чтобы они оказались «спрятаны» в большом рисунке, воспринимались как его части и при беглом взгляде их невозможно было бы распознать. (10-15 минут)

Проанализировать рисунок вопросами.

Вопросы:

1- Что вы создали?

2- какие чувства вас наполняли в процессе?

3- к какому символу было тяжелее или легче дорисовывать? какие были эмоции при этом?

4- получилось ли сделать один рисунок, или некоторые объекты не относятся к рисунку, сами по себе? если таковы есть ли желание их дополнить, соединить? и какие это объекты, какие качества?

5- Если бы вы могли сказать своим отношениям (своей „работе“) что-то, поддержать её, то - что бы это было?

6- А если бы ваши отношения (ваша работа) вам что-то хотела бы сказать или вас поддержать, то что бы это было?

7- Какие ценности можете взять от этой работы?

Выводы.

Техника помогает понять и ощутить истинные отношения не просто как я к ним отношусь, а как они взаимодействуют вместе с друг другом. Может быть использована как диагностическая и терапевтическая форма осознания клиентом отношений.

Список использованной литературы:

1. Князева О.Л.-« Я-Ты-Мы: Программа социально-эмоционального развития дошкольников».-Мозаика-Синтез – 2005.
2. Ковалец И.В. -« Азбука эмоций».- « Владос», 2003
3. Крюкова С.В., Слободяник Н.П.-« Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие». — Москва, Генезис. 2002.
4. Кряжева Н.Л. Радуюсь вместе: Развитие эмоционального мира детей. – Екатеринбург: У – Фрактория, 2006. с. 18, 57–64.
5. Минаева В.М.-« Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений». – Москва, АРКТИ, 2001.
6. Под редакцией В.В Давыдова .- «Выготский Л.С. Педагогическая психология» - Москва, Педагогика, 1991.
7. Т. А. Данилина, В. Я. Зедгенидзе, Н. М. Степина .- «В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ». – Москва, Айрис-пресс, 2008.
8. Чистякова М.И. Психогимнастика/ Под ред. Буянова М.И. – М.:Просвещение, 1990. с. 12–20, 74, 77, 82, 92, 96.