**Мастер-класс**

**«Коррекция эмоционального неблагополучия у детей с помощью изотерапии»**

**Цель:** изучить способы коррекции эмоционального неблагополучия детей дошкольного возраста.

**Форма проведения:** мастер-класс

**Категория участников:** специалисты, работающие с детьми в детском дошкольном учреждении

**Продолжительность:** 40 минут

**Ведущий:** Воронова С.Н., педагог-психолог МДОУ д/с № 14

**План:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **Время** |
| **1** | Приветствие участников. Введение в тему мастер-класса | 3 минуты |
| **2** | Информационный блок «Эмоциональное неблагополучие детей и способы работы с ним» | 3 минуты |
| **3** | Упражнение «Что такое счастье» | 5 минут |
| **4** | Релаксация  | 4 минуты |
| **5** | Изотерапия | 8 минут |
| **6** | Обсуждение рисунков | 7 минут |
| **7** | Упражнение «Я желаю тебе счастья» | 3 минуты |
| **8** | Анализ тренингового занятия | 2 минуты |
| **9** | Заключительный шерринг | 5 минут |
| **40 минут** |

**Ход мероприятия.**

**1. Представление тренера, введение в тему мастер-класса.**

Здравствуйте уважаемые коллеги. Сегодня тема нашего мероприятия «Современное детство – проблемы и пути их решения».

Современные дети – это предмет жалоб, споров, гордости и исследований. Кто – то их хвалит, кто – то ругает. Современные дети очень отличаются от своих сверстников прошлых лет. Если сравнивать современного ребенка с детьми прошлого столетия, становятся очевидными различия в мировосприятии, темпах развития, поведении и осознании самого себя. Родители и опытные педагоги констатируют, что сегодня оставить дома даже ненадолго современного ребенка практически невозможно. А ведь когда–то это было обычным делом. В кругу сверстников и взрослых современный ребенок настойчиво и уверенно отстаивает собственное мнение.

Современные дети открыты для любой информации, они смелые и стремительные, креативные. В настоящее время дети растут и развиваются в условиях информационного общества. С самого рождения они сталкиваются с современными высокотехнологичными достижениями. Сейчас у  детей резко снижена фантазия, творческая активность. Дети нацелены на получение быстрого и готового результата нажатием одной кнопки.

Обобщив фундаментальные исследования последних лет, академик Давид Иосифович Фельдштейн, обозначил круг значимых изменений у современных детей:

* резкое снижение когнитивного развития детей дошкольного возраста;
* рост эмоционального дискомфорта и снижение желания активных действий;
* уход из жизни ребенка сюжетно-ролевой игры и, как следствие, снижение произвольности и мотивационно-потребностной сферы;
* снижение любознательности и воображения у дошкольников, неразвитость внутреннего плана действий;
* недостаточная сформированность мелкой моторики и, следовательно, графических навыков у детей дошкольного возраста указывают на неразвитость соответствующих мозговых структур, в том числе отвечающих за произвольность;
* значительное снижение социальной компетентности и самостоятельности в принятии решений;
* рост «экранной» зависимости;
* ограничение общения со сверстниками, появление чувства одиночества, растерянности, неверия в себя;
* увеличение числа детей с эмоциональными проблемами;
* снижение избирательности внимания и оценки информации, уменьшение объема рабочей памяти у подростков;
* астенизация телосложения и снижение мышечной силы;
* рост каждые 10 лет на 10-15% основных форм психических заболеваний;
* рост числа детей с ограниченными возможностями здоровья;
* увеличение численности одаренных детей.

**2. Информационный блок.**

В своем мастер-классе я бы хотела затронуть одну из озвученных проблем – эмоциональный дискомфорт и эмоциональное неблагополучие современных детей.

Эмоциональное неблагополучие детей проявляется в виде различных переживаний: обиды, гнева, разочарования, страхов. В одних случаях эти переживания могут проявляться ярко и непосредственно – в речи, мимике, позе, движениях. А могут и иначе: в особой избирательности действий, поступков, отношения к другим людям. В таких случаях мотивы и эмоции ребенка не всегда легко выявить, а это может стать причиной неправильного и поверхностного суждения и причинах тех или иных поступков. В любом случае, негативные эмоциональные состояния, особенно затянувшиеся, приводят к нежелательным последствиям, начинают регулировать психическую деятельность и поведение ребенка.

В детском возрасте наиболее эффективным методом психопрофилактики и психокоррекции негативных эмоциональных состояний является арт-терапия.

Арт-терапия - это метод психотерапевтического воздействия, использующий средства искусства.

Одним из видов арт-терапии является изотерапия (или рисуночная терапия). Данный метод дает ребенку естественную возможность для развития воображения, пластичности и гибкости мышления, зрительно-моторной координации, а главное, играет огромную роль в развитии личности. Выражая себя через рисунок, ребенок дает выход своим чувствам, эмоциям, желаниям, может безболезненно соприкасаться с неприятными, пугающими, даже травмирующими ситуациями. В рисунке ребенок может сделать то, что в обычной жизни ему запрещено, и тем самым удовлетворить интерес к разрушительным действиям, выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение. Обеспечивается эффективное эмоциональное отреагирование.  В терапии творчеством хорошо прорабатываются такие явления, как демонстративность, негативизм, агрессивность. Изотерпия содействует формированию позитивной Я-концепции, повышению уверенности в себе, оказывает влияние не осознание детьми своих чувств, переживаний, создает благоприятные условия для развития произвольности и саморегуляции.

Помимо классических форм рисования карандашами, фломастерами, красками, в изотерапии используются нестандартные техники рисования, такие как: рисование пальчиками, рисование ладошкой, оттиск печатками из картофеля, оттиск смятой бумагой, оттиск поролоном, набрызг, кляксография обычная, кляксография с ниточкой, кляксография с трубочкой и т.д.

Сегодня мы с вами будем использовать классическое рисование кистью и красками и проведем небольшое занятие, которое можно в дальнейшем включать в свою работу. Как говорилось ранее, с помощью приемов изотерпии можно отреагировать негативные эмоции, прожить и пережить травмирующие ситуации, но сегодня я предлагаю вам сконцентрироваться на положительном чувстве – и чувство это счастье. Предлагаю вам побыть участниками тренингового занятия с элементами изотерапии.

**3. Упражнение «Что такое счастье?»**

«Каждый понимает счастье по-своему, у каждого оно свое. Сейчас мы будем передавать по кругу мяч. Тот, у кого в руках он окажется, быстро и не задумываясь, продолжает фразу: «Счастье – это…».

**4. Релаксация «Счастье»**

Попрошу вас сесть поудобнее и закрыть глаза. Постарайтесь расслабиться, слушайте музыку и мой голос. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, его лучи согревают вас, вы чувствуете себя все лучше и лучше. Вы слышите пение птиц и стрекотание кузнечиков. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух прозрачен и чист. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Вы плавно поворачиваете голову и видите рядом с собой свое счастье. Представьте, какое оно? Какую форму имеет счастье? Какого оно цвета? Какого оно размера? Что вы ощущаете, прикасаясь к нему? Какой у него запах? Какое оно на вкус?

А теперь мы с вами медленно возвращаемся в детский сад. Не спеша откроем глаза. Всем удалось представить ваше счастье? Теперь предлагаю его нарисовать.

1. **Изотерапия «Счастье»**

Прошу вас нарисовать, то, как выглядело ваше счастье. Перед вами листы бумаги, краски, кисти. Рисуйте, так как чувствуете, вспоминая образ вашего счастья из воображения.

1. **Обсуждение рисунков.**

**Психолог:** Кто готов поделиться своим рисунком?

*Ведущий задает вопросы по рисунку – с чем ассоциируется рисунок, что вы здесь видите? Легко ли было представить? Легко ли изобразить на листе? Что мешало, что помогало?*

1. **Упражнение «Я желаю тебе счастья».**

**Психолог:** В завершении нашего занятия мы будем желать друг другу **счастья**.

Участники по очереди протягивают своему соседу, называя его по имени,  руку со словами:

- *«Я желаю тебе****счастья, такого же большого как слон…****»*.

- *«Спасибо»*.

Следующий участник передает руку третьему со своими словами пожелания счастья.

Какие умницы! Я вами очень горжусь!

1. **Анализ тренингового занятия**

**Психолог:** Применяя данное упражнение, вы можете дополнить свое мероприятие чтением сказки или стихотворения, просмотром тематического мультфильма, дополнительными упражнениями (например, наполнить коробочку счастьем, положить то, что делает нас счастливым – улыбка мамы, объятия друга и т.д.). Следует отметить, что использование изотерапии в ключе положительных эмоций наиболее экологично, так как если бы вы решили с помощью такого метода помочь отреагировать негативные эмоции, такие как злость, страх и прочее, то проведение такого занятия требовало бы предварительного обучения. Нужно иметь навыки ведения шеррига в конкретной возрастной категории, чтобы не навредить или усугубить состояние ребенка, знать, как помочь выйти из этой эмоции, как «дожечь» эту эмоцию, чтобы ребенок не ушел с ней с занятия, ну и конечно, инструкция в рисовании будет уже другой.

**9. Заключительный шерринг, подведение итогов семинара**

В завершении мастер-класса, хочу попросить вас дать обратную связь.

Есть ли вопросы?

*Высказывания участников семинара*

**10. Психолог**: Итак, современный дошкольник достаточно противоречив. При этом поляризация проявления индивидуальных особенностей развития сейчас, пожалуй, становятся все более выраженными.

Основная проблема современного дошкольника – это  то, что культурная среда, в которой он развивается, эксплуатация огромного потенциала его памяти происходит в ущерб жизненно необходимому в этом возрасте личностному становлению, основанному на любви, душевном тепле и внимании к его личности. В результате страдает развитие его самостоятельности и инициативности, произвольности, становления творческих потенциалов, воображения и фантазии.

Вот почему основной задачей воспитания дошкольников сегодня становится сохранение (и/или возрождение) условий, в которых ребенок играет со сверстниками, сотрудничает с другими детьми в решении разнообразных познавательных задач, проявляет познавательную инициативу, удовлетворяет собственное любопытство, развивает собственное воображение и творческие способности. Где он экспериментирует, фантазирует, обсуждает, учится выстраивать отношения с людьми, сопереживать и находить свое место в коллективе, чувствует заботу о себе и пытается заботиться о других.

Сегодня важно обеспечить каждому ребенку внимание и заботу о его психическом и физическом здоровье и для этого совместными усилиями детского сада и семьи важно сформировать у малышей чувство эмоционального благополучия и психологического комфорта, чтоб он смог радостно и полноценно прожить самый, пожалуй, трудный и ответственный период своей жизни – детство. Ведь именно "здесь и сейчас" закладываются основы личности Человека будущего.

На этом наш круглый стол «Современное детство – проблемы и пути их решения» завершает свою работу. И, конечно, нам с коллегами очень хочется получить от вас обратную связь о нашем мероприятии. И предлагаем мы сделать это в технике «Сухой остаток».

Когда впечатления (яркие и не очень), приятное чувство новизны, эмоции от общения уходят, остается **сухой остаток** знаний. Именно его мы вам предлагаем и проанализировать. Предлагаем вам заполнить таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| **Что я получил?**  | **Где и как я это применю?**  |
| **Какие новые идеи у меня возникли?**  |  |
| **Какую нужную информацию я получил?**  |  |
| **Что я понял?**  |  |
| **Чему я научился?**  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Что я получил?**  | **Где и как я это применю?**  |
| **Какие новые идеи у меня возникли?**  |  |
| **Какую нужную информацию я получил?**  |  |
| **Что я понял?**  |  |
| **Чему я научился?**  |  |

**Техника «Сухого остатка»**

**Техника «Сухого остатка»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Что я получил?**  | **Где и как я это применю?**  |
| **Какие новые идеи у меня возникли?**  |  |
| **Какую нужную информацию я получил?**  |  |
| **Что я понял?**  |  |
| **Чему я научился?**  |  |