

Конспект тематического вечера « Если эмоции через край или как успокоить ребёнка »

Цель тематического вечера:

- расширять знания родителей об особенностях эмоциональной сферы детей;
- показать способы, с помощью которых можно помочь ребенку выразить свои эмоции и чувствовать себя спокойнее;
- обучение упражнениям для снятия мышечного напряжения.

Материал:

- телевизор, ноутбук;
- подушки для выполнения упражнений на снятие мышечного напряжения, разложенные в форме круга;
- атрибуты для игр;
- листы бумаги, краски, кисточки, карандаши.

Предварительная работа:

Памятки для родителей «Особенности развития эмоциональной сферы детей младшего дошкольного возраста», подготовка видеороликов.

- Добрый вечер уважаемые родители. Сегодняшняя встреча посвящена такому непростому вопросу как эмоции. Они свойственны каждому из нас. Все мы – люди испытываем разные эмоции и далеко не все из них положительные. Раздражение, злость, негодование, гнев – не такие уж и редкие спутники семейной жизни

Так почему же настолько желаемая гармония в семье так сложно достижима?

Слайд «Смайлик Злость»

-Дело в наших эмоциях! Мы не можем испытывать только позитивные эмоции, а чувствовать сложные неприятные отрицательные эмоции нам очень даже свойственно! Какие способы управления негативными эмоциями Вы можете предложить?

(обсуждение)

Слайд «Мыльный пузырь»

-Можно просто надуться как «мыльный пузырь», вот-вот готовый взорваться. И этот взрыв рано или поздно наступает и тогда всем вокруг будет совсем не сладко.

Слайд «Кипящий чайник»

-Есть еще такие «герои», которые «не взрываются», а просто постоянно «кипят изнутри». Как правило, такие люди много уступают другим, не желая накалять обстановку, часто молчат и многое недоговаривают, испытывая при этом раздражение и недовольство, забывают о своих потребностях и болеют (психосоматические заболевания далеко не редкость у таких «молчунов»).

-Другими словами, сдерживать свои эмоции – это совсем не выход! А где же тогда выход?

Слайд «Научитесь выражать свои эмоции «необидными» (мирными) для другого человека способами».

-Научитесь сами и научите этому своих детей! Такие способы, на самом деле, очень простые!

Слайд «Игра»

-Просто играйте со своими детьми в полезные игры! Предлагаю научиться некоторым из них прямо сейчас. Пригласим наших детей, им это доставит огромное удовольствие!

Игра «Брось в цель».

(дети принимают участие вместе с родителями)

-Такая игра не только способна улучшить самочувствие малыша, но и помогает собрать разбросанные игрушки.

-Игра «Мешочек криков»

Крики и визги для детей — способ справиться с накопившимися эмоциями. Когда малыш не в духе, пойдите ему на встречу и позвольте... покричать. Только используйте для криков специальный мешочек. Заведите себе такой мешочек. Пришейте к мешочку завязки, чтобы можно было «завязать» все «кричалки». Обсудите с малышом правила игры: пока мешочек в руках — можно кричать сколько угодно. Но, когда он опускает мешочек, то говорит спокойно. В нашей группе есть «Коробочка гнева». Предлагаю Вам посмотреть фрагменты с её использованием.

Видеоролик

- Предлагаю Вам немного расслабиться. Присаживайтесь на «подушечки спокойствия». Для снятия напряжения в мышцах родителей и детей сделаем несколько упражнений. Но для начала закроем глаза и превратимся в медвежат и медведицу.

(спокойная музыка)

Игра «Медвежата в берлоге»

«Холодно — жарко»

Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и малышам стало холодно . Чтобы согреться, медвежата сжались в маленькие клубочки. Снова потеплело. Медвежатам стало жарко и они раскрылись.

«Шарфик»

Пришла медведица и раздала малышам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. И проверили тепло ли шейкам: покрутили головой из стороны в сторону.

«Непрошенная гостья»

В берлогу прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь на язычок, но медвежата быстро стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова слегка раскрыли рот, язык отдыхает. Пришла мама-медведица и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились и сморщили нос. Мама видит: все в порядке; погасила свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх-вниз.

«Отдых»

Мама-медведица легла спать, медвежата, устроившись поудобнее рядом, задремали... А проснулись весёлыми детьми и отдохнувшими родителями.

Видеоролик

Рисование можно использовать как средство для снятия напряжения и выражения эмоций. Это была очень глубокая работа, дети рисовали свои эмоции и во время работы освобождались от них.

Игра «Нарисуй свое настроение»

Видеоролик. « Рисуем хорошее настроение».

-Вы можете использовать эту игру дома. Спросите у ребенка, какое у него сейчас настроение и попросите его нарисовать так, как малыш себе это представляет. Это может быть как конкретное изображение, так и просто «размазня» с использованием красок одного или нескольких цветов. Может быть так, что ребенок скажет «Я не знаю как его нарисовать...». Тут можно начать с того, что спросить «А какого цвета твое настроение сейчас?». После того, как рисунок готов, обязательно поговорите с ребенком и спросите о том, что он нарисовал. Предлагаю попробовать прямо сейчас!

(совместная деятельность родителей и детей)

-Вот так простые детские игры могут помочь малышу выразить свои эмоции!

-Детям – играть! А что же делать нам – взрослым? Как нам выражать свои эмоции? Что делать, чтобы чувствовать себя спокойнее?

(обсуждение)

-Важно понимать, откуда на самом деле берутся негативные эмоции, как можно снизить их поток, что делать, когда эмоции нахлынули и как ими управлять.

Слайд. Смайлик «Улыбка»

- Спасибо за внимание и до новых встреч!