муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Лазорики» г.Волгодонска

**План-конспект тренинга**

Тема: «Развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста посредством психокоррекции взаимоотношений в детско-родительской паре»

**Гудко Юлия Александровна**

Педагог-психолог

г.Волгодонск

2018 год

**Цели:**

- Формирование навыков конструктивного взаимодействия в детско-родительской паре «родитель—ребенок».

- Обучение родителя и ребенка распознаванию негативных эмоций.

-Обучение выражению скрытой, непроявленной ребенком агрессии.

**Задачи:**

-Обучение навыкам мышечного напряжения и расслабления.

-Развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

-Отреагирование скрытой агрессии и эмоциональной напряженности.

- Формирование доброжелательных отношений в детско-родительской паре.

**Материалы и оборудование:** бейджики, листы бумаги А3, А4, клей, изобразительно-художественные материалы, бросовый материал, записи медленной и быстрой музыки, карточки к игре «Обзывалки»: овощи, фрукты, цветы, мебель, посуда, игрушки.

**Ход тренинга**

**Вступительная часть**

**Оформление «визитки»**

**Цель:** изучение уровня взаимодействия между ребенком и родителем.

Дети с родителями в парах оформляют «Визитки». На бейджиках пишут свои имена в той форме, как они хотели бы, чтобы их называли участники тренинга.

**Игра «Зеркало настроения»**

**Цель:** умение узнавать и выражать эмоции, эмоциональное состояние в мимике

Участники тренинга становятся в круг и передают друг-другу зеркало, на одной стороне которого нарисована эмоция радости, а на противоположной - эмоция грусти. Тот участник, у которого зеркало в руках, рассматривает зеркало, выбирает эмоцию соответствующую его настроению, здоровается с участниками тренинга , произносит свое имя, показывает соответствующую сторону зеркала и называет свое настроение.

**Основная часть**

**Игра “Кто быстрее?”**

**Цель:** отреагирование скрытой негативной энергии.

Каждой детско-родительской паре даются листы бумаги, которые необходимо порвать на мелкие кусочки (“снег”) в течение 1 минуты.

**Игра “Снежный бой”**

**Цель:** отреагирование скрытой негативной энергии.

**Педагог-психолог**: Вы — снеговички и живете в своих домиках. Снеговички очень любят играть в снежки. Предлагаю вам изготовить не тающие снежки («снежки» изготавливаются из бумаги родителем и ребенком, путем смятия). Однажды что-то произошло и снеговички поссорились. А так как их никто не научил, как надо ссориться, они устроили настоящий снежный бой. Предлагаю и вам последовать их примеру. Кто-то из вас стоит в “домике”, кто-то — за его пределами. Задача каждого — закидать “снежками” (которые мы только что с вами сделали) соперника, не оставив на своей территории ни снежка. Игра продолжается 2 минуты под быструю музыку и заканчивается по сигналу ведущего. Победил тот, на чьей территории меньше “снега”.

**Игра “Обзывалки”**

**Цель:** научить выплескивать гнев в приемлемой форме.

Обсуждение предыдущей игры:

-Как вы думаете, из-за чего снеговички поссорились?

-Можно ли было обойтись без боя?

-Как можно показать, дать понять другому человеку, что тебе что-то не нравится? Как вы поступаете в таких ситуациях?

**Педагог-психолог:** Сейчас мы продолжим играть в «снежный бой», и таким образом, мы сможем научиться сердиться “культурно”. Бросаясь «снежками», вы называете друг друга разными необидными словами (выбираете карточку: “овощи”, “фрукты”, “цветы”, “мебель”, “посуда”, “игрушки”), но говорите эти слова сердито — ругаетесь. Начинайте так: “А ты-ы… морковка!” (Дается 1–2 минуты).

А сейчас те же слова вы будете говорить друг другу в уменьшительно-ласкательной форме, то есть ласково: “Ах, ты, морковочка!” (Дается 1–2 минуты).

Вот так-то лучше. Такие теплые и дружеские отношения понадобятся вам при выполнении следующего задания.

**Аппликация “Снежная картина”**

**Цель:** формировать способности конструктивного взаимодействия в детско-родительской паре.

Участникам предлагается создать на листе бумаги “Снежную картину” из бросового и любого другого художественного материала по выбору. Придумать название и рассказать о содержании своей картины.

**Упражнение “Снеговички”**

**Цель:** снятие мышечного напряжения, эмоциональная разрядка.

**Вариант 1:**

**Педагог-психолог:** Снеговики стоят зимой на улице. Они не умеют разговаривать, стоят неподвижно. Давайте попробуем изобразить снеговиков.

Дети и родители разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки, делают грустное лицо и неподвижно стоят на месте.

- Так простояли наши снеговики всю зиму, но вот пришла весна, пригрело солнышко, и снег начал таять.

Дети постепенно расслабляются, опускают руки, «обмякают, подставляют лицо солнцу» и приседают на корточки. Упражнение повторяется 3 раза.

**Вариант 2:**

Мама, “лепит” из своего ребенка «снеговичка», стараясь передать с помощью мимики и пластики его характер. Предложить родителю “лепить” активнее: слегка похлопать своего ребенка, пощипать, помять, затем описать своего “снеговичка”:

— Какой он? Что хотелось передать? Какова главная черта его характера?

**Заключительная часть**

**Рефлексия  
Цель:** получение обратной связи; закрепление положительных эмоций.  
Что сегодня вам больше всего понравилось? Что полезного вы узнали? Чему научились?

**Прощание**

Участники тренинга становятся в круг, вытягивают кулачки с поднятым вверх большим пальцем и дружно говорят: «Всем, всем до свидания!»