Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «ЛЕГОПОЛИС»

**Методическая разработка**

 **«Эмоциональное утро»**

 (моментальная игра с родителями)

 Разработала

 педагог-психолог

 Гаммер Е.А.

Пермь, 2019

**«Эмоциональное утро»**

«Эмоциональное утро»-это моментальная игра с родителями, проведение которой не займет много времени. Время- это то, чего не хватает, то, что ценно при современном темпе жизни**.**

**Цель игры**: повышение психолого-педагогической грамотности родителей в вопросах воспитания детей.

**Ход игры:**

**Педагог:** Здравствуйте! Приглашаем Вас принять участие в самом добром, «эмоциональном утре». Для этого ответьте, пожалуйста, на вопрос.

 *Педагог выбирает один вопрос из списка, задает его. После ответа родителя может дать небольшой комментарий (информация для комментариев указана после каждого вопроса).*

1. Сколько времени длится эмоция гнева?
* 20 минут
* **90 секунд**
* 1 час

(Научно доказано, что эмоции длятся не более 90 секунд, а потом уже мы сами можем решать, отбросить нам ее или же продолжать испытывать).

1. Сколько раз в день нужно обнять своего ребенка, чтобы он быстро рос и активно развивался?
* Для этого вообще обнимать не нужно
* Достаточно 1 раза
* **12 раз**

(На самом деле человек может жить без объятий, но при этом мы будем «понемногу умирать» каждый день. Семейный психотерапевт Вирджиния Сатир сказала: «Нам нужно обниматься как минимум 4 раза в день для выживания, 8 — чтобы сохранить жизнь и 12 — чтобы расти и развиваться»).

1. Какая область мозга отвечает за эмоциональную сферу человека?
* Мозжечок
* **Лимбическая система**
* Правое полушарие

(Именно лимбическая система – это та структура в головном мозге человека, которая отвечает за развитие эмоциональной сферы человека и развивается в дошкольном детстве. Поэтому так важно в этот возрастной период уделять внимание проживанию эмоций, помогать ребенку называть их, проговаривать).

1. В 1971 году в Стентфордском университете был проведен знаменитый «тюремный эксперимент», в ходе которого 24 добровольца (проверенные психологами на устойчивость) были разделены на тюремщиков и заключенных. В результате эксперимент доказал, что люди могут проявлять крайнюю жестокость, будучи в обычной жизни простыми студентами. Какие факторы влияют на это?
* **Ограничение свободы и влияние социальной роли**
* Низкая температура и повышенная влажность в помещении
* Луна в третьем окне Меркурия

(Эксперимент был проведён американским психологом Филиппом Зимбардо. И он доказывает, тот факт, что, когда человеку навязывается роль, например, ты «плохой/хулиган/драчун» и т.д., качества этой роли принимаются и исполняются человеком, так же и наоборот, «ты любимый/важный/дорогой»).

1. Что является самым простым, быстрым и действенным способом «сбросить» гнев, резкий приступ злости?
* Написать на бумажке что меня злит
* Принять успокоительное
* **Посмотреть вверх**

(**Самый быстрый способ изменить негативные чувства и побороть гнев – мгновенно изменить наше физическое положение**. Самый простой способ для этого – изменить положение глаз. Когда мы пребываем в негативном состоянии, мы, вероятнее всего, смотрим вниз. Если мы резко посмотрим вверх (относительно нашей зрительной плоскости), то прервем негативную модель погружения в зыбучие пески негативных эмоций. Любое внезапное изменение физического положения поможет в этом).

1. Научно доказано, что в русском языке есть слово, которое умеет «пропадать», когда его произносят. Какое это слово?
* «Пожалуйста»
* «над»
* **«НЕ»**

(Такие слова как «не», «нет», «не могу» заставляют нас сконцентрироваться на том, чего мы не хотим. Язык и речь обладают великой силой и могут влиять на наше подсознание, и соответственно, на наши чувства. Если вы замечаете, что используете слово-отрицание, подумайте, можете ли вы заменить его другим словом с положительным значением. Например, вместо того, чтобы сказать «я не хочу войны», скажите «я хочу мира», или «не делай этого» замените на «я переживаю за тебя, попробуй сделать…» или «давай сделаем это вместе»).

1. Какое положение взрослого в пространстве самое эффективное для взаимного контакта с ребенком?
* Стоя перед ребенком
* **Присев на уровень его глаз**
* Стоя за спиной ребенка

(Положение «глаза в глаза» дает возможность видеть собеседника, чувствовать его эмоции, реакции, концентрироваться на словах. А также дает ощущение безопасности и «на равных»).

**Педагог**: Спасибо большое, пусть Ваш день пройдет на отлично, а общение с Вашим ребенком всегда доставляет только радость и удовольствие!

*Воспитатель выдает памятку по эффективному общению с ребенком каждому, кто принял участие в игре.*