**Мастер-класс для родителей детей дошкольного возраста**

«**Арт-терапия в регуляции эмоционального состояния детей дошкольного возраста»**

**Цель:** расширить знания родителей о приемах, направленных на улучшение эмоционального здоровья детей дошкольного возраста в условиях семейного воспитания.

**Задачи:**

-создать позитивный настрой на взаимодействие в группе;

-расширить представления и знания родителей о приемах регуляции эмоционального состояния у детей;

- способствовать гармонизации эмоциональных отношений в семье при помощи арт-технологий: «маска», «монотипия»;

- обучить участников применению игр как эффективного средства распознавания и регулирования эмоций и способа сближения взрослого и малыша в совместной деятельности;

-мотивировать родителей на успех в воспитании ребенка.

**Материалы и оборудование.** Музыкальное сопровождение. Картон, альбомные листы белые, ножницы, фломастеры, карандаши простые, одноразовые стаканы, соломка коктейльная, перчатки медицинские одноразовые, краски, кисти, стаканчики с водой для рисования, карточки с эмоциями, пуговицы, 2 баночки «радость и грусть».

**Педагог-психолог.** Предлагаю познакомиться**.**

**1. Игра приветствие «Имя - движение» (**по принципу снежного кома)

Участники встают в круг. Начинает игру ведущий, он говорит: «Меня зовут Вероника, и я умею делать вот так (показывает какое – то оригинальное движение). Второй участник повторяет имя и движение первого: «Её зовут Вероника, и она умеет делать вот так…, а меня зовут Игорь, и я умею делать вот так (показывает своё движение). Третий участник повторяет имена и движения двух предыдущих и добавляет своё, и так до тех пор, пока последний участник не назовёт своё имя и не прибавит к нему движение.

2. Проблемы эмоционально-волевых нарушений сегодня отражены в научной литературе: у детей в дошкольном возрасте имеется тревожность, агрессивные модели поведения, страхи и другое. Родители отмечают следующие проявления у ребенка: физическое напряжение, повышенный тонус мышц, капризы, раздражительность, тревожный сон, плохой аппетит, агрессия, плаксивость.

Чтобы помочь улучшить эмоциональное состояние детей многим деткам, необходима помощь. В таких ситуациях ребенку необходимы любовь, внимание и некоторые простые действия со стороны родителей. Поэтому значимое место в коррекции эмоционального состояния детей отводится семье, родителям.

Если вы найдете время для того, чтобы побегать вместе с сыном или дочкой, поиграть в кошки-мышки, догонялки, лапту, бадминтон или просто попрыгать, «как заяц», походить, «как медведь», порычать, «как лев», вы заметите, как исчезает напряженность, настороженность, неуверенность, как наладится ваш контакт с ребенком.

Можно помочь ребенку расслабиться, предварительно погуляв вместе, обсудив насущные дела. Перед сном хорошо бы сесть рядом, не спеша, погладить ребенка по голове, по спине легкими спокойными движениями, провести несколько раз по лбу, как бы снимая все дневные заботы и тревоги, приговаривая что-нибудь ласковое, доброе... Не лишайте ребенка своего тепла, даже если он чем-то рассердил или огорчил вас! Не вспоминайте на ночь о неприятностях! Особенно важно это для тех детей, которые плохо засыпают и тревожно спят.

**3. Основные требования**

**Где и когда можно работать с эмоциями?**

Специальные занятия за столом, на ковре.

Режимные моменты в течение дня (во время умывания, прогулки, уборки, приготовления пищи ….).

На праздниках и развлечениях, различных мероприятиях (дни рождения, походы в цирк, кино, в магазины, аптеки, парки…)

Во время конструирования, рисования, пения.

Во время чтения сказок, просмотра мультфильмов.

В зависимости от возраста-

3-5 лет- 15-20 минут

6-7 лет- 25-30 минут.

Ориентируемся на настроение, интерес и самочувствие ребёнка в данный момент.

Количество занятий: ежедневно, отрабатываем знания по конкретной эмоции систематически и последовательно, закрепляем знания в практике жизни ребёнка.

Смена видов деятельности: и рисуем, и рассматриваем, и слушаем фонограммы, и конструируем, и играем, и двигаемся.

Использование личного опыта ребёнка.

Поощрения за правильные ответы и активность на занятии.

Эмоциональность на занятии, активность и ребёнка, и родителя (диалог, а не монолог).

Обязательное использование наглядности, в совокупности со словом и практическими действиями (увидели +сказали +сделали)

**Педагог-психолог.** Расслабиться и восстановить благоприятное эмоциональное состояние детям в домашних условиях помогут специальные техники. И сегодня я хочу представить вам несколько техник арт-терапии.

**4. Техники арт-терапии.**

 **1) Метод «Маскотерапии» - средство гармонизации психоэмоционального состояния детей дошкольного возраста.**

О применении метода маскатерапии в работе с детьми дошкольного возраста и их родителями, хочется сказать, что этот метод является достаточно эффективным, экологичным, позволяет развивать эмоциональную сферу детей, их воображение и творческие способности.

*Родителям предлагается вытянуть картинку с изображением эмоции, которую они будут вырезать на своей маске из картона.*

**Педагог-психолог**. Маска (в переводе с арабского языка — шут) — накладка на лицо с вырезами для глаз, носа и рта, надеваемая с целью ролевого перевоплощения. Малышам очень нравится представлять себя в роли какого-либо животного, а на детских праздниках можно увидеть парад зайчиков, лисичек, мишек, белочек, лягушат, забавных динозавриков.

Ну а мы с вами нарисуем маску своего героя, ее мы рисуем на листе фломастерами, красками или карандашами, вырезаем и делаем прорези для глаз

**Практическая работа.**

*(Под музыкальное сопровождение релаксационной музыки участники мастер-класса выполняют задание).*

**Педагог-психолог.** Маскотерапия это один из способов арт-терапии, по оказанию помощи родителям в поиске эффективных способов взаимодействия со своим ребенком, способствовании гармонизации эмоциональных отношений в семье. Маскотерапия влияет на положительный эмоциональный настрой, облегчается процесс коммуникации со сверстниками и взрослыми.

Работа с масками — это поиск, выявление, оздоровление, закрепление и защита уникального и неповторимого своей личности. Создавая, с помощью изобразительных инструментов те или иные маски, образы и формы, человек обретает самого себя, а вместе с этим возможность разрешать для себя многие кризисные и проблемные ситуации, выстроить эффективную модель поведения.

«Маскотерапия» учит ребенка понимать, распознавать эмоции.

**Задание 1.**  Когда маски будут готовы, взрослым предлагается посмотреть через маску, другие родители определяют эмоцию маски (радость, грусть, страх, злость, гнев, отчаянье, восторг и т. д.)

**Задание 2.** Родители делятся на пары «родитель»-«ребенок»

Родителям предлагается пообщаться со своим «ребенком» от лица маски, учитывая выбранное эмоциональное состояние. Родитель объясняет от лица маски, почему у него такое эмоциональное состояние и выводит ребенка на диалог.

**Педагог-психолог организовывает** обсуждение с родителями «Легко ли было взаимодействовать через маску? Маска помогала или мешала? Как помогала? Чем мешала? И т. д.

 **2) Монотипия** – малоизвестный вид изобразительного искусства.  Монотипия – это вид графики, очень простая техника, она основана на интуиции и не требует особых познаний.

Рисование  в технике монотипии поможет  снять психоэмоциональное напряжение, способствует развитию мышления, воображения.

**Цель** техники монотипии в работе с дошкольниками**:**выявление эмоционального состояния ребенка. Монотипия может научить ребенка корректировать свое эмоциональное состояние.

**Педагог-психолог**. Согните лист пополам, прогните сгиб и верните в исодное состояние. На одной стороне листа красками рисуем пятно, какое пожелает ваше воображение.

Складываем лист по сгибу и проводим рукой, для лучшего отпечатка краски. Разворачиваем. Рассматриваем изображение.

**Практическая работа.**

*(Под музыкальное сопровождение релаксационной музыки участники мастер-класса выполняют задание).*

**Педагог-психолог.** На что похоже ваше изображение? Какое настроение у вас вызывает рисунок? Можно ли его дорисовать? (Дорисовывают по желанию)

**5. Рекомендации родителям «Играем вместе».**

 **1) Игра «Веселая крокозябра»**

Цель: развитие продуктивного воображения, регуляция эмоционального состояния.

 **Педагог-психолог:** Уважаемые родители, для каждого участника на столе стоит стаканчик, в стаканчике перчатка и коктейльная трубочка. Предлагаю Вам достать перчатку нарисовать на каждый палец глаз, в стаканчике сбоку сделать отверстие (ножницами) чуть ниже половина стаканчика. Вставить в отверстие коктейльную трубочку, надеть на стаканчик перчатку и закрепить ее резинкой. Начинаем (дуть - выдох) запускать воздушную струю в трубочку – перчатка надувается, вдыхаем (вдох) воздушную струю через коктейльную трубочку – перчатка сдувается и прячется в стаканчик.

**Практическая работа.**

*(Под музыкальное сопровождение релаксационной музыки участники мастер-класса выполняют задание).*

**Педагог-психолог**. Данную игрушку вы можете уже иметь и привлечь внимание ребенка, когда это необходимо (переключение внимания), можете предложить сделать точно такую же и использовать тогда, когда ребенку грустно.

 **2) Упражнение-игра «Баночка радости и баночка грусти».**

**Цель:** развивать у ребенка умение распознавать и понимать эмоции, регулировать эмоциональное состояние.

**Педагог-психолог.** Возьмите две баночки. К одной прикрепите карточку «Радость», а к другой – карточку «Грусть». Или просто нарисуйте эти эмоции на баночке. Поставьте баночки на видное место, чтобы малышу было хорошо их видно. Расскажите малышу, что в эти баночки вы будете складывать радость и грусть: «Смотри, это баночка радости, на ней изображена радость. А это баночка грусти, и на ней изображена грусть. А это пуговицы. Мы будем складывать их в баночки, но особым способом. Давай попробуем замечать сегодня всё радостное и грустное, что происходит с тобой? Если тебе радостно от чего-то, то положи одну пуговку в баночку радости. А если что-то заставило тебя грустить, положи пуговицу в баночку грусти. В конце дня мы посчитаем все пуговки и узнаем, чего же было больше – радости или грусти».

Чтобы малышу было понятнее, покажите ему пример, опустив первые пуговки: «Мы с тобой не пошли гулять, потому что на улице идёт сильный дождь. Этот грустно, правда? Давай положим пуговку в баночку грусти. (Распознаём и понимаем эмоцию.)

Вместо этого мы нарисовали картину и повесили её на стену. Это радостно. Давай положим пуговку в баночку радости». (Распознаём и понимаем эмоцию.)

В течение дня помогайте малышу подмечать все радостные и грустные события, которые происходят с ним. Напоминайте положить пуговку в баночку.

В конце дня посчитайте пуговки вместе: «В баночке радости пуговиц больше, чем в баночке грусти. Значит, у нас с тобой сегодня был день, полный радости» или «В баночке грусти пуговиц больше, чем в баночке радости. Так бывает. Давай подумаем, что мы можем сделать завтра, чтобы баночка радости оказалась полной. Может, пойдём в парк, потанцуем или что-нибудь нарисуем?» (Регулируем эмоцию.)

Если вы уже легко справляетесь с подсчётом радостных и грустных моментов дня, попробуйте усложнить игру. Постепенно добавляйте баночки и с другими эмоциями.

**6. Педагог-психолог «обратная связь» - «вопрос-ответ»**

**7. Рефлексия. Итог. Прощание.**

**Составила и провела Руденко О.В., педагог-психолог**