

Карточка практики

МБДОУ – детский сад №578 «Ловушка неприятных эмоций»

Форма реализации	На кого направлено	Когда было реализовано	Если вы использовали в своей практике продуктивное решение Программы «Развивающая среда», укажите его
<ul style="list-style-type: none"> • Очная 	<ul style="list-style-type: none"> • Дошкольники • Младшие школьники • Дети с особыми образовательными потребностями (ОВЗ, мигранты, инофоны, одаренные дети и др.) 	С февраля по март 2025	<ul style="list-style-type: none"> • УМК «Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста» • Игровой комплект «Палитра эмоций»

	<i>«Ловушка неприятных эмоций»</i>
	<p>Цель: развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста для успешной социализации посредством игровой технологии «Ловушка неприятных эмоций».</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать условия для развития способности к восприятию и идентификации своих эмоций, особенно неприятных, к пониманию, выражению и самоконтролю эмоций у детей дошкольного возраста. 2. Обучить дошкольников способам справляться и контролировать свои неприятные эмоции. 3. Подчеркнуть важность всех эмоций, а также их значения в жизни каждого человека.
	<p>В период дошкольного возраста дети начинают активно взаимодействовать с окружающим миром, сталкиваясь с различными ситуациями, вызывающими широкий спектр эмоций — от радости до отвращения. Именно поэтому необходимо развивать у дошкольников умение осознавать и контролировать свои эмоции, которое поможет лучше адаптироваться к социальным ситуациям, а также снизит уровень их тревожности.</p> <p>Способность понимать и управлять своими чувствами способствует формированию здоровой самооценки у дошкольников. Дети, которые умеют выражать и регулировать свои эмоции, чувствуют себя увереннее и способны строить более гармоничные отношения с окружающими людьми.</p> <p>Навыки эмоциональной регуляции необходимы для успешного взаимодействия с другими детьми и взрослыми. Они помогают ребенку избегать конфликтов, разрешать споры мирным путем и выстраивать дружеские отношения.</p> <p>Таким образом, умение справляться с неприятными эмоциями в дошкольном возрасте закладывает основу для дальнейшего психического здоровья и успешной социальной адаптации.</p> <p>Игровая технология «Ловушка неприятных эмоций» способствует развитию эмоционального интеллекта дошкольников, является отличным дополнением к игровому комплексу «Палитра эмоций», а также к УМК «Социально-эмоциональное развитие».</p>

«Ловушка неприятных эмоций» - это поделка оригами, выполненная из бумаги. На поделке изображены восемь цифр, четыре неприятные эмоции и восемь способов, которые помогают справляться с негативными эмоциями.

Игра включает следующие элементы:

- Эмоции: грусть, злость, страх, отвращение.
- Способы борьбы с эмоциями: прослушивание спокойной музыки, счёт до десяти или до любимой цифры, умывание холодной водой, глубокое и спокойное дыхание, активные игры, разговор со значимым взрослым, кормление рыбок или общение с домашними питомцами, рисование.

Изображения эмоций взяты из игрового комплекта «Палитра эмоций», а техники работы с эмоциями — из УМК «Социально-эмоциональное развитие дошкольников».

Как сделать ловушку?

https://578.tvoysadik.ru/upload/ts578_new/files/53/66/5366fea5e0a6e0726cb12804a820f5a2.pdf

Каждый ребёнок самостоятельно изготавливает свою ловушку из бумажной заготовки. Если возникают трудности, взрослый оказывает необходимую поддержку.

Правила игры:

1. Когда ловушка готова, ребёнок, который испытывает негативные эмоции, задумывает любую цифру и начинает считать, одновременно складывая поделку в разных направлениях. Это помогает ему отвлечься и успокоиться, одновременно ребенок осознает своё эмоциональное состояние.
2. Досчитав до задуманной цифры, ребёнок открывает ловушку и рассматривает изображения детей с различными эмоциями. Он должен выбрать ту картинку, которая больше всего соответствует его состоянию.
3. После осознания своей эмоции, ребёнок разворачивает ловушку и находит способ – подсказку, который поможет ему справиться с эмоцией. Если предложенный способ окажется подходящим, ребёнок пробует его применить. Если же он чувствует, что этот способ не подходит, он может продолжить игру, выбрав новую цифру и попробовав новый способ. Для каждой эмоции предусмотрено два варианта помощи.

https://578.tvoysadik.ru/upload/ts578_new/files/b7/38/b7381b6be80bc3dcd3e887c31dd6fcc8.pdf

«Ловушка неприятных эмоций» помогает детям научиться распознавать эмоции, контролировать их через увлекательные и доступные действия. Она способствует развитию осознанности и эмоциональной саморегуляции, создавая комфортную атмосферу для обсуждения и решения внутренних переживаний.



Мастерская социально-эмоциональной направленности:

Барт Вероника Витальевна
Бердникова Марина Сергеевна
Ванюшина Юлия Васильевна
Горлова Ольга Александровна
Майорова Елена Александровна
Паршина Наталья Геннадьевна
Рубцова Людмила Александровна
Чернова Инна Васильевна
Черноскутова Алевтина Алексеевна



*МБДОУ – детский сад №578
г. Екатеринбург, пос. Шабровский*



*МБДОУ - детский сад № 578
620904 Екатеринбург п. Шабровский ул. Ленина д. 29-а
+7 (343) 370-96-35
mdou578@eduekb.ru*



https://578.tvoysadik.ru/?section_id=1066