**Рябова Марина Александровна,**

старший воспитатель,

МБОУ «СОШ №33», г. Бийск, Алтайский край

**Тренинг для родителей**

**«Развитие эмоционального интеллекта посредством арт-технологий»**

Добрый вечер, уважаемые родители. Я рада вас видеть на нашем сегодняшнем тренинге «Развитие эмоционального интеллекта посредством арт-технологии».

**Упражнение  «Улыбнитесь»**

Поднимите, пожалуйста, руку те, кто сегодня смотрелся утром в зеркало? А теперь, поднимите, пожалуйста, руку те, кто не только посмотрелся в зеркало, но и улыбнулся своему отражению?  И поскольку не все это сделали, я предлагаю сейчас  посмотреть друг на друга, улыбнуться своему соседу и подарить свой позитивный настрой.

В настоящее время растет количество детей с эмоциональными нарушениями, прежде всего это связано с нестабильной экологической обстановкой, негативным воздействием средств массовой информации, разобщенностью детей, их неумением общаться между собой. Современные дети стали менее восприимчивы к чувствам и эмоциям других людей.

Исследования показывают, что успех в жизни не зависит от одного показателя IQ. Чтобы состояться как личность, нужны хорошие эмоциональные способности. Эмоционально-личностная стабильность способствует успеху, физическому и психическому здоровью и более высокому качеству взаимоотношений. Так появился термин «эмоциональный интеллект».

Эмоциональный интеллект – это способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей для решений практических задач.

Хорошим инструментом для развития эмоциональног интеллекта является арт-терапия.

**Виды** арт-терапии для дошкольников:

**1. Изотерапия.** Данная техника арт-терапии способствует выражению чувств, мыслей и эмоций через рисунок. Изотерапия опирается на психологию творчества и применяет благотворное воздействие рисования в психотерапевтических целях.

Виды рисования, используемой в программе изотерапии: рисование на стекле или прозрачном мольберте, монотипия, кляксография, рисование пальчиками, рисование ладошками, оттиск печатками из картофеля, оттиск смятой бумагой, восковые мелки (свеча); акварель; гуашь; цветной граттаж и др.

**Игра «Нарисуй эмоции»**

Я предлагаю вам нарисовать свой негативное чувство (Родители рисуют).

А сейчас я предлагаю, чтобы вы перевоспитали свое негативное чувство. Для этого нужно сделать его добрым. Подумайте, как это сделать и исправьте. В группе с детьми мы пририсовываем шары, конфеты в руках у страшилки; исправляем злое выражение лица на доброе, улыбчивое; одеваем страшилку в нарядный, веселый костюм – и прочее.

А теперь сомните его, как вам захочется, разверните лист и разгладьте его руками. Посмотрите, сколько заломов осталось на листе, как бы вы его не разглаживали. Каждая обида или конфликт оставляют на наших душах такие же заломы, которые не исчезают уже никогда. Давайте будем как можно бережнее относиться друг к другу.

**2. Песочная терапия*.*** Рисование песком развивает тактильно-кинестетическую чувствительность, мелкую моторику пальцев рук; способствует активизации мыслительных резервов, пробуждает любознательность, развивает концентрацию внимания, усидчивость, творческое воображение, а если рисунок коллективный, то и умения общаться, сотрудничать, планировать свои действия и согласовывать их с другими детьми. Поскольку рассматриваемая техника позволяет рисовать двумя руками одновременно, можно успешно развивать у ребенка межполушарное взаимодействие.

**3. Игротерапия.** Основная цель игровой терапии в том, чтобы помочь ребенку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом через игру, а также проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, «отыгрываемых» или моделируемых в игровом процессе.

**Дидактическая игра «Пирамида любви»**

Цель: воспитывать уважительное, заботливое отношение к миру и людям; развивать эмоционального интеллекта (социальная чуткость, восприимчивость)

Каждый из нас что-то или кого-то любит; всем нам присуще это чувство, и все мы по-разному его выражаем. Я люблю свою семью, своего ребенка, свой дом, свой город, свою работу. Назовите и вы, кого и что любите. Вы будете называть, а я строить «пирамиду любви»*.* Я назову то, что я люблю и положу первый кубик, затем каждый из вас будет называть своё любимое и кубики будут добавляться*.*

Посмотрите, какая большая, высокая у нас получилась пирамида. Большая и высокая она потому, что мы любимы и любим сами. Вместе с любовью мы ощущаем радость. Они приходит к нам, когда мы занимаемся тем, что нам нравится и мы любим, когда у нас всё получается, когда рядом с нами близкие люди. Эти чувства помогают нам чувствовать, что мы важны и нужны друг другу. Я желаю вам, чтобы и дальше каждый из вас любил и был любимым, радовался жизни, работе.

**4. Музыкатерапия–**одно из направлений арт-терапии, реализует психотерапию при помощи музыки. При помощи прослушивания специально подобранной музыки достигается необходимый психотерапевтический эффект. Музыкотерапия помогает преодолеть внутренние конфликты и достичь внутренней гармонии. Музыкотерапию можно использовать не только на музыкальных, но и на физкультурных занятиях, на утренней гимнастике, бодрящей гимнастике после дневного сна, во время утреннего приема, во время дыхательной гимнастики, во время дневного сна и в вечернее время. Кроме занятий музыкотерапией, музыка сопровождает детей и взрослых в течение дня в группе.

**Упражнение «Упрямая подушка»**

У меня есть «волшебная, упрямая подушка» (в темной наволочке). Нам подарила ее Волшебница-фея. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее! » (Чайковский Увертюра «Буря») Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают? » Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый. Подушка стала доброй. Давайте полежим на ней и послушаем прекрасную музыку (Шопен «Ноктюрн №20») .

**5. Цветотерапия** – это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Это особая методика, основанная на влиянии фотонов цвета различной длины волны на мозг ребенка. Цветотерапия как раз и направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый яркий мир детства и радости.

**Игра «Цвет раскажет о характере»**

Предлагаю выбрать цвет, котрый вам ближе, больше нравится. Но интерпритацию дам для детей, а вы сопоставите, и сделаете для себя выводы.

*Красный цвет* - используют активные, непоседливые дети. Они живые, непослушные, неугомонные. *Оранжевый цвет* дети – весельчаки. Они шалят, кричат, веселятся без особых на то причин. *Желтый цвет* используют дети с хорошо развитой фантазией. Это дети–мечтатели. Они легко придумываю себе увлекательные развлечения, даже играя в одиночестве. *Зеленый цвет* используют дети, которым не хватает материнской заботы. *Голубой цвет* предпочитают спокойные дети. *Синий цвет* выбирают спокойные, уравновешенные дети. Они все делаю не торопясь и обстоятельно. *Фиолетовый цвет* выбирают «загадочные дети». Они чуткие, нежные, ранимые и очень эмоциональные*. Черный цвет* выбираю дети, подвергшиеся стрессу.

**6. Сказкотерапия** – это универсальное развивающее средство. Сказка способствует формированию эмпатии, умению предугадывать поступки персонажей. Проживая вместе с ребенком сказку, мы не просто читаем ее, ребенок в сказке проживает чувства и пытается понять черты характера персонажей. Он «примеряет» на себе его поступки и выносит нравственную и эмоциональную оценк.

**Игра «Изобрази героя и его эмоции»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Печаль**  Все ребята во дворе  Весело играют.  Только гном болеет дома,  И с утра скучает. | **Удивление**  Гном зимой поймал снежинку,  Подобрал на горке льдинку.  Прибежал домой и ...ах!  Лишь вода была в руках. |
| **Страх**  Ночь пришла, и в темноте  Тени движутся везде.  Гном забрался под кровать,  Спрятался и стал дрожать. | **Злость**  Целый день он хмурит брови,  И грозит всем кулаком. Да, сегодня гном не в духе – Навестим его потом. |
| **Спокойствие**  Вечер. В доме тихо-тихо,  Только тикают часы.  Гном сидит на кресле, дремлет,  А вокруг витают сны. | **Радость**  У него сегодня День рожденья,  И подарков от друзей не счесть:  Книжки, сладости, игрушки,  Даже шар воздушный есть! |

**7. Танцевально-двигательная терапия –** это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности. Цель танцевальной терапии – осознание собственного тела, создание его позитивного образа, развитие навыков общения, исследование чувств и приобретение группового опыта.

Вот и подошла к концу наша встреча. Мы благодарим всех за участие и хотим пожелать вам: Берегите друг друга!

**Список используемой литературы**

1. *Андреева, И.Н.* Возможности развития эмоционального интеллекта в процессе психологического тренинга [Текст] // И.Н. Андреева/ СПб: СПбИУиП, 2009. – С.31-36.

2. *Битянова, М. Р.* Организация психологической работы в школе [Текст] / М. Р. Битянова. – М: Совершенство, 1997. – 156с.

3. *Вачков, И. В.* Еще раз о месте психолога в школе [Текст] // И. В. Вачков / Школьный психолог, –2008. – С. 56-60.

4*. Гоулман, Д.* Эмоциональный интеллект [Текст] / Д. Гоулман. – М: ACT, 2008. – 319с.

5. *Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д.* Практикум по креативной терапии [Текст] / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко/ СПб: Речь, 2003. –149с.