**Мастер – класс**

**«Мир наших эмоций и чувств»**

**с использованием телесно-ориентированной терапии**

**для детей  старшего дошкольного возраста и родителей.**

***Цель мастер-класса*** – гармонизация эмоциональных связей в семье.

***Задачи***:

- создать условия для эмоционального сближения членов семьи;

- научить участников мастер-класса способам снятия эмоционального

  напряжения, умею находить выход негативных эмоций, не причиняя вреда

  другим членам семьи;

- формировать навыки эмоциональной поддержки у детей и родителей;

- снятие психоэмоционального напряжения.

***Участники*:** дети старшего дошкольного возраста и родители.

***Методы работы***: игровая терапия, телесно-ориентированная терапия.

***Материалы:*** музыкальное сопровождение.

***Продолжительность мастер-класса*:** 40 минут.

**Ход мастер-класса.**

1. Организационный момент.

   Добрый день, дорогие родители и дети. Я благодарю вас за то, что вы пришли на мастер-класс. Сегодня мы с вами пообщаемся в тесном. Мастер-класс называется «Мир наших эмоций и чувств». Он посвящен телесно-ориентированной терапии - одному из самых современных и продуктивных направлений в психологической практике. Именно эта терапия помогает снять накопленное напряжение, а также позволяет лучше понимать и контролировать свое тело и эмоции. Давайте начнем наш мастер-класс с ритуала-приветствия.

 2.     Основная часть.

**1. Упражнение «Приветствие»**

      Сейчас мы будем передавать друг другу мяч и приветствовать друг друга, называя имя своего соседа.

**2.Игра «Красная шапочка и Серый Волк»**

Цель: снять напряжение с участников, активизировать их деятельность.

Родители и дети стоят в кругу.

Инструкция: «Красный мячик - это Красная Шапочка. Серый мячик – это

Серый Волк.  Мы  передаём соседу справа Красную Шапочку, помогая ей

 убежать от Серого Волка.  Когда же нам передают Серого Волка, мы

помогаем ему догнать Красную Шапочку»

**3.** **Коммуникативная игра «Найди пару»**

  Цель: способствовать снижению напряжения**,** позитивному восприятию

 друг друга.

 Родители и дети выполняют движения в соответствии с текстом:

«На прогулку косолапый вышел мишка погулять

 (*участники расходятся по кабинету)*

По тропинке громко топал, друга он пошел искать:

«Где ты, где ты, мой товарищ? Без тебя так трудно жить!»

Встретил мишка наш лисенка и сказал: «Давай дружить!»

(*каждый участник выбирает себе пару и пожимает руку*)

Мишка с другом покружился…(*кружатся*)

Он в лесу устроил бал.

А потом остановился,

По головке гладить стал (*гладят друг друга по голове*).

Спины звери почесали…*(поворачиваются друг к другу спинами)*

Вправо, влево, вверх и вниз (*трутся спинами*)

И немного потолкались (*слегка толкаются*),

Крепко-крепко обнялись (*обнимают друг друга*)»

**4.** **Упражнение «Ладошки»**

 ***Педагог-психолог:*** Посмотрите, пожалуйста, на свои руки, они у нас удивительные, они так много всего умеют делать, и даже эмоции которые мы испытываем они могут тоже по-своему выражать.

 Давайте, посмотрим, что же они умеют делать.

- наши руки умеют дружить - пожмите друг другу руки; соседу справа

- наши руки умеют радоваться - похлопайте в ладоши;

- наши руки умеют любить - погладьте друг друга по голове или руке, плечу;

- наши руки умеют сердиться - сожмите ладони в кулаки и постучите ими по коленям;

- наши руки умеют грустить - показываем эмоцию руками - когда всё валиться из рук и ничего не получается;

- наши руки умеют бояться - спрячьте их за спину;

- наши руки умеют оценивать - поднимаем и опускаем вниз большой палец;

Но больше всего нашим ладошкам нравиться когда мы дружим, любим окружающих нас людей и конечно же радуемся!

      **5** **Упражнение “В магазине зеркал”**

“В магазине много зеркал. Туда вошёл человек, на плече у которого сидела обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала строить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, и из зеркала ей тоже погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли её движения”.

Всем участникам нужно побывать в роли “обезьянки” и в роли “зеркала”.

**6 «Толкалки».**

Развитие умения анализировать свою агрессию через игру, соизмерять собственные силы, отработка навыков самоконтроля и игры по правилам, снятие напряженности, расширение контакта в группе.

Упражнение выполняется в парах. По знаку ведущего участники попарно упираются друг в друга ладонями, стараясь сдвинуть партнера с места. Ведущий следит за тем, чтобы никто никому не причинил боли, не делал резких толчков.

     **7** **«Дракон кусает свой хвост».**

Снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Звучит веселая музыка. Участники встают один за другим и крепко держат друг друга за плечи. Первый человек — «голова дракона», последний — «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот стремится увернуться от нее.

Ведущий должен следить за тем, чтобы участники не отпускали друг друга.

**8**.  **Заключительная часть.**

**Рефлексия**

Педагог-психолог предлагает родителям и детям поделиться опытом, который они получили во время мастер-класса.

Что понравилось, запомнилось?

Оправдались ли ваши ожидания?

А мне понравилось, что мы были единым целым, ваша активность.

Педагог-психолог: Упражнения и задания, которые вы сегодня узнали, помогут вам снимать напряжение, работать с трудностями.

Памятки родителям
Рекомендации родителям:
- Уделяйте внимание собственным чувствам!
- Не подавляйте свои эмоции, а конструктивно выражайте их!
- Уважайте переживания своего ребенка и интересуйтесь его потребностями!
- Относитесь с любовью к своему ребенку, принимайте его таким, какой он есть!
- Говорите о своих чувствах ребенку — делиться своими чувствами, значит доверять!
- Поддерживайте ребенка во всех его успехах и начинаниях - он должен чувствовать в вас любовь и опору!
- Используйте в повседневном общении приветливые фразы (например: «Мне хорошо с тобой». «Я рада тебя видеть». «Хорошо, что ты пришел». «Мне нравится, как ты...» «Я по тебе соскучилась». «Как хорошо, что ты у нас есть». «Ты мой хороший!»)
- Обнимайте ребенка не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день!