

Данные игры и упражнения направлены на развитие внутреннего мира ребенка, дают представление о разнообразных эмоциях, учат дошкольников понимать свои чувства и эмоциональные состояния других людей, а также помогут детям овладеть приемами саморегуляции и снятия внутреннего психического напряжения.

Игры:

Здравствуйте

В начале игры психолог просит детей ответить на вопрос, что такое эмоции. Ответы детей (внешнее проявление чувства, переживания).

Далее говорит, что в нашем мире заведено, при встрече приветствовать друг друга. Я, вам предлагаю сейчас поприветствовать друг друга, проявляя различные эмоциональные состояния: радость, печаль, удивление, обида, злость, подозрительность, доброжелательность.

Вопрос: что такое эмоции?

Ответы детей (внешнее проявление чувства, переживания).

Эмоции

Обсуждение разных эмоций (радость, грусть, злость, удивление и т.д.). Дети рассматривают картинки с изображением смайликов с разными эмоциональными состояниями. Психолог задает вопрос что это за эмоция? (Ответ: радость, грусть, злость, удивление...) Как догадались? (На лице улыбка, глаза сияют...). Изобрази радость, грусть, злость, удивление...Когда тебе бывает радостно, грустно, злишься, удивляешься...? (Примеры детей.)

Что нужно сделать, чтобы человека развеселить, успокоить...? (Улыбнуться ему, рассмешить, подарить веселый рисунок ...)

Я радуюсь, грущу, злюсь, удивляюсь, когда...

Психолог называет по имени одного из детей бросает ему мячик и просит, например, сказать, когда он радуется?». Ребенок должен поймать мячик и сказать: «Я радуюсь, когда...». Далее психолог бросает мячик следующему ребенку и просит рассказать, когда он грустит и т. д.

Такие игры могут рассказать вам о внутреннем мире ребенка, о его взаимоотношениях с родителями и сверстниками.

Закончи предложение (возраст: 4 — 6 лет)

Цель игры: научить ребенка понимать чувства других людей.

Ход игры. Ведущий говорит предложение. Например, «Радость для папы — это...», «Обида для мамы — это...», «Удовольствие для сестренки — это...» и т. д. Дети должны закончить предложения, продемонстрировав свое понимание чувств других людей.

Угадай эмоцию

На столе раскладываются пиктограммы различных эмоций. Каждый ребенок берет себе карточку, не показывая ее остальным. Далее дети, с помощью мимики лица, по очереди, пытаются показать эмоции, нарисованные на карточках. Остальные дети должны угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они определили, что это за эмоция. Психолог следит за тем, чтобы в игре участвовали все дети.

Игра поможет определить, насколько дети умеют правильно выражать свои эмоции и «видеть» эмоции других людей. В другом случае игра проводится так же, только «настроение» называет педагог или «настроение» задумывает и выкладывает один ребенок. Остальные дети отгадывают.

Угадай настроение

Цель: обучение ребенка выражать собственные эмоции, угадывать чувства и настроения окружающих.

Малыши становятся в круг, ведущий просит показать их какую-либо эмоцию (радость, печаль, тоску, грусть и так далее). Помимо основного психотерапевтического эффекта упражнение также развивает подвижность лицевой мимики ребенка.

Картинки настроений

Необходимо подготовить наборы картинок, на которых изображены животные с различной мимикой (например, набор: кошка весёлая, грустная, сердитая и т. д. Количество наборов соответствует числу детей или количеству микро групп).

Ведущий показывает детям схематическое изображение той или иной эмоции или изображает сам, описывает словами, описывает ситуацию и т. д. Задача детей — в своем наборе отыскать животное с такой же эмоцией.

Фоторобот

Для этой игры понадобятся карточки, изображающие три части лица (наподобие фоторобота): 1-я часть – лоб и брови, 2-я часть – глаза и нос,

3-я часть – губы и подбородок.

Как известно, настроение на лице выражается бровями, глазами и губами. Поэтому для нашего «фоторобота» понадобится несколько карточек с различным изображением губ, глаз и бровей (остальные части лица остаются неизменными). Например: Выражение губ: грустное, веселое, злое, обиженное, испуганное...

Выражение глаз: веселое, злое... Выражение бровей: обиженное, испуганное... Можно играть командами. Например, каждой команде выдается набор карточек – частей «фоторобота». Команды задумывают, какое настроение у девочки. Затем дети выкладывают карточками лицо, выражающее задуманное настроение. Затем команды показывают друг другу получившиеся портреты и угадывают настроение, которое было задумано.

Узнай эмоцию

Цели: научить детей изображать различные проявления эмоций, раскрепостить замкнутого ребенка, повысить его самооценку.

Ведущий предлагает сыграть в игру «Полученный смайлик». Из группы детей выбирается главный игрок. Ведущий сообщает ему на ухо новость, которая должна вызвать на лице ребенка определенную эмоцию: улыбку, разочарование, удивление, растерянность и т. д. Остальные дети должны угадать показанную эмоцию и оценить новость, услышанную главным игроком.

Игра способствует не только раскрепощению детей, но и формированию оценочной функции. А узнанная эмоция придает уверенность в актерском мастерстве.

Нравится-не нравится (для детей с 5 лет)

Ребенок рассматривает карточки с изображением различных оттенков настроений и раскладывает их по следующим признакам: какие нравятся; какие не нравятся.

Затем необходимо назвать эмоции, изображенные на карточках, поговорить, почему он так их разложил.

Смешинки и злючки

Цель: развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

Ход игры: психолог предлагает детям рассмотреть два портрета: на одном изображено веселое выражение лица, на другом - злое. Детям задаются вопросы: «Какое настроение у детей, изображенных на картинке? Как вы узнали? Давайте посмотрим, как расположены брови, ротик». Дети внимательно рассматривают. «А теперь давайте подойдем к зеркалу и постараемся изобразить сначала веселое, затем сердито выражение лица». Дети изображают с помощью мимики различное настроение и сравнивают с портретами.

Мое настроение

Цель: развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроение других, стимулирование эмпатии.

Ход игры: Детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, физическим состоянием, показать его в движении. Все зависит от фантазии и желания ребенка.

Передача чувств

Цель: научить детей передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом. Ребенку дается задание передать «по цепочке» определенное чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Когда дети передали его по кругу, можно обсудить, какое именно настроение было загадано. Затем ведущим становится любой желающий. Если кто-то из детей хочет побыть ведущим, но не знает, какое настроение загадать, педагог может помочь ему, подойдя и подсказав ему на ушко какое-нибудь настроение.

Цвета эмоций

Цель: развитие воображения, выразительных движений. Выбирается водящий, по сигналу он закрывает глаза, а остальные участники задумывают между собой один из основных цветов. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением, главным образом эмоциональным, пытаются изобразить этот цвет, не называя, а водящий должен его отгадать. Можно разделить на две команды, при этом одна команда будет изображать цвет (поочередно или одновременно), а вторая — отгадывать.

Рисую настроение

Детям предлагается выполнить рисунок на тему «Мое настроение сейчас». Каждый рисует ту эмоцию, какую он хочет. После выполнения задания дети рассматривают рисунки и обсуждают, какое настроение пытался передать автор.

Второй вариант - каждый ребенок вытягивает карточку с той или иной эмоцией, которую он должен изобразить.

Третий вариант - все дети рисуют ту эмоцию, с которой познакомились на данном занятии (например, страх, удивление и пр.). Во время обсуждения выбирают рисунки наиболее ярко отражающие данную эмоцию.

Рисунки могут быть как сюжетные (нарисуй ситуацию из твоей жизни, когда ты очень удивился), так и абстрактные, то есть когда настроение передается через цвет, характер линий (плавные или угловатые, размашистые или мелкие, широкие или тонкие и пр.), композицию различных элементов.

Далее ребенку предлагается крепко сжать кулачки, а потом разжать и встряхнуть ручки; обхватить себя руками — это поза выдержанного человека; нарисовать свой гнев, а потом разорвать на мелкие кусочки.

Коврик злости

Цель: снятие негативных эмоциональных состояний.

У психолога или в группе детского сада в специально отведенном уголке лежит «коврик злости» (обычный маленький коврик с шероховатой поверхностью). Если вы видите, что ребенок пришел в детский сад агрессивно настроенным к окружающим или потерял контроль над своими действиями, предложите ему посетить волшебный коврик. Для этого ребенку нужно разуться, зайти на коврик и вытирать ножки до тех пор, пока малышу не захочется улыбнуться.

Рубка дров

Цель: обучение способам адекватного выражения гнева.

Ребенок рубит воображаемым топором воображаемые дрова с криком «ха!». Это поможет выходу гнева.

Мешочек со злостью

Цель: справляться с отрицательными эмоциями и, не подавляя их, направлять в новое рациональное русло.

Для игры потребуется небольшой мешочек из плотной с завязками.

Взрослый показывает мешочек ребенку и объясняет, что мешочек не простой, а волшебный: все плохое, что накопится на душе, можно класть именно в него. После этого ставится обязательное условие: злиться, визжать и кричать можно только в этот мешочек. После этого мешочек завязывается, и отрицательные эмоции остаются в нем.

Нарисуй что слышишь (возраст детей — от 4 лет)

Цель: воспитывать положительные эмоции у детей, развивать творческие способности детей, посредством музыки, развивать творческие способности. Потребуется лист бумаги, а также набор карандашей, фломастеров или красок (комплект оборудования должен быть для каждого игрока) и музыкальное сопровождение. Сначала дети внимательно слушают музыку, после чего стараются передать свои впечатления на бумагу, самостоятельно подбирая формы и цвета изображения. По окончании рисования обсуждаются рисунки и эмоции, которые дети передавали на бумаге, слушая музыку.

Картинная галерея (возраст детей — от 5 лет)

Цель: научить ребенка распознавать свои эмоции и выражать их с помощью рисунка. Перед игрой нужно вспомнить с детьми названия разных чувств и состояний человека (грусть, доброта, радость, восторг, злость и т. д.). Предварительно поговорить с детьми о том, как может выглядеть на бумаге это чувство, какого оно цвета. Затем на каждом листе написать слова, обозначающее чувства. Дети должны нарисовать чувство, соответствующее надписи, в виде человечка, фантастического существа и т. п., можно нарисовать домик для этого чувства решить как он будет выглядеть. Высокий он или приземистый? Красивый или некрасивый? Яркий или невзрачный?

В конце занятия обсудить нарисованное и устроить выставку картин.

В результате этой игры складывается своеобразная картина внутреннего мира ребенка.

Этюды и упражнения:

Этюд «Лисичка подслушивает» для детей 3-4 лет

Цель: развивать способность понимать эмоциональное состояние и адекватно выражать своё (внимание, интерес, сосредоточенность).

Ход: Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик и петушок. Подслушивает. Голова наклонена в сторону – слушает, рот полуоткрыт. Нога выставлена вперёд, корпус слегка наклонён вперёд.

Этюд «Вкусные конфеты» (для детей 4-5 лет).

Цель: передавать внутреннее состояние через мимику (удовольствие, радость). У девочки в руках воображаемая коробка с конфетами.

Она протягивает её по очереди детям. Они берут конфету, благодарят, разворачивают бумажку и угощаются. По лицам видно, что угощение вкусное.

Этюд «Радость и грусть»

Цель: познакомить детей с выражением эмоций радости и грусти.

Оборудование: - набор рисунков с изображением лиц с разными эмоциями. Стоя перед зеркалом, вместе с педагогом дети изображают на лице грусть и радость.

Этюд «Баба-Яга»

Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бежит по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

Упражнение «Посмеемся над страхами»

Дети сидят на ковре. Ребята вспоминают ситуации, когда им было страшно, и вместе со взрослым ищут в каждой страшной истории что-то смешное. В конце можно включить запись смеющегося человека и всем вместе похохотать от души. Упражнение поднимает настроение и способствует снятию зажатости как на физическом, так и на психологическом уровне.

Упражнение «Возьмите себя в руки»

Ребенку говорят: как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди — это поза «выдержанного человека».

Упражнение «Врасти в землю»

Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцени зубы. Ты — могучее крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека.

Статическая медитация «Путешествие на облака» (автор К. Фопель).

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните, выдохните. Мы отправляемся в путешествие на облаке.

Прыгните на белое пушистое облако, похожую на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой «облачной» подушке. Наши облака медленно поднимаются в синее небо. Чувствуете, как ветерок овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо.

Пусть наши облака перенесут нас в волшебную страну. Здесь мы чувствуем себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное и волшебное. Вдохните, выдохните... Теперь можно открыть глаза, встать с облака и оглянуться вокруг — мы оказались в волшебной стране, там, где все живут по законам дружбы.

Упражнение – релаксация «Порхание бабочки»

Психолог: закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите красивую бабочку, которая порхает с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев, они легки и грациозны. Теперь представьте что вы бабочки с большими красивыми крыльями. Почувствуйте как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением плавного парения в воздухе. А теперь посмотрите на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите сколько на нем ярких цветов. Найдите самый красивый цветок и постепенно приближайтесь к нему, теперь вы чувствуете аромат цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую серединку цветка. Вдыхаете его аромат и открываете глаза. Расскажите о своих ощущениях.

Упражнение «Муравей»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Все дети и взрослый сидят на ковре. Ведущий: «Мы сидим на полянке, ласково греет солнышко. Мы спокойно дышим - вдох, выдох. Вдруг на пальчики ног залез муравей. С силой потяните носочки на себя. Ножки прямые и напряжены. Прислушайтесь, на каком пальчике сидит муравей, задержите дыхание. Сбросим муравья с ножек, выдыхаем воздух. Носочки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают». (Повторить несколько раз.)

Упражнение «Мороженое»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Дети стоят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженое. Ведущий: «Вы - мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Ваши ручки напряжены, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела...»

Упражнение «Поймай бабочку»

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления.

Процедура проведения. Ведущий показывает летящую бабочку, пробует ее поймать - выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно. Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.

Упражнение «Улыбка»

Цель: снять напряжение мышц лица.

Процедура проведения. Детям показывают картинку с улыбающимся солнышком. Ведущий: «Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек. Улыбнитесь еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губки, напрягаются щечки. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка».

Упражнение «Холодно - жарко»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Ведущий: «Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам - греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер...» (Дети повторяют действия.)

Упражнение «Лимон»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Ведущий предлагает детям представить, что в правой руке у них лимон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулаке, затем расслабляют ее. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой. Затем дети садятся на стулья и пьют воображаемый сок.

Упражнение «Подушечки»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Ведущий предлагает всем поспать, отдохнуть. Дети собираются в круг, садятся на корточки, закрывают глаза. Ведущий (через несколько секунд): «Вот мы и проснулись, сладко потянулись». Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носки. Ведущий: «Сладко потянулись, друг другу улыбнулись». Дети встают на ступни, опускают руки вниз.

Упражнение «Согреем бабочку»

Цель: достичь релаксации через дыхательные техники.

Процедура проведения. Дети сидят в кругу на стульях. Ведущий показывает воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки. Психолог рассказывает, что бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Дети делают несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. На выдохе вытягивают губы трубочкой, подставляют под холодные струйки воздуха ладошки.

Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: развить у детей способности расслабления мышц живота.

Процедура проведения. Дети стоят в кругу. Ведущий: «У меня в руках воздушный шарик. Посмотрите, как я буду его надувать (надувает настоящий воздушный шарик, а затем сдувает его). А сейчас мы представим, что воздушный шарик находится у нас в животе и мы должны его надуть. Положите руку на живот. Шарик сейчас не надут. Теперь набираем в него воздух, надуваем животик, будто он большой воздушный шар. Почувствуйте ручкой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуем животик. Отлично! Давайте повторим еще раз. Вдох - выдох, еще один вдох - выдох. Молодцы!»

Упражнение «Часики»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона.

Процедура проведения. Ведущий: «Ребята, а вы видели часики?»

У кого они есть? А хотите, мы сегодня с вами будем показывать часики? Встаньте прямо, ножки слегка расставьте так, чтобы машина между ними могла проехать, руки опустите. Мама часики завела, и они стали тикать: «Тик-так!». Размахивайте прямыми руками вперед

и назад. Устали часики, остановились, отдыхают... Мама снова завела часики, и они снова стали тикать». Дети и ведущий размахивают руками, говорят: «Тик-так».

Упражнение-релаксация

Сядьте удобно. Обопритесь на спинку стула. Закройте глаза. Представьте, что вы на берегу реки. Песок прохладный, сыпучий. Набрать в руки воображаемый песок (вдох). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержать дыхание). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (выдох). Уронить обессиленно руки вдоль тела: двигать тяжёлыми руками (повторить 2-3 раза).

Упражнение «Расслабление в позе морской звезды»

Выполняется под музыку. Дети лежат расслабленно в позе морской звезды. Ведущий просит детей закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Это может быть реальное или вымышленное место. В конце упражнения дети открывают глаза, потягиваются несколько раз, садятся, глубоко вздыхают и встают.

Упражнение «Солнечный зайчик»

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот — погладь его и там. Он не озорник — он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».