

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИЙ

(Психологические этюды)

Упражнения и занятия на развитие эмоциональной сферы

1. Упражнение для детей, которые начали хорошо говорить.

Дать ребенку зеркало, пусть внимательно себя рассмотрит, спросите:

- Какого цвета у тебя глаза?
- Какого цвета у тебя волосы?
- Чем ты внешне отличаешься от... (назовите знакомого ребенка)?
- Что тебе нравится в твоей внешности больше всего?

Рассмотрите папу, обратите внимание ребенка на то, какие у него глаза, брови, губы, волосы. Вы можете удивиться тому, что ребенок вроде бы видит вас каждый день, но может совсем не обращать внимание на эти "мелочи". То же проделайте с вами, с бабушкой, дедушкой, братьями и сестрами, если они есть.

2. Удивление.



Придумайте историю с таким началом:

- К нам пришел слон...
- Над городом поплыли облака, а с них спускаются веревки (сыплются конфеты, падают рыбы...)
- Волшебник поменял все вывески над магазинами...
- Утром из крана потек апельсиновый сок (любой другой, какой любит ребенок, молоко...)

Поговорите с ребенком, в каком случае мы удивляемся. Что должно произойти, чтобы он удивился. А что для этого нужно зайчику, мишке. Чему может удивиться мама, папа.

3. Эмоция грусть.



Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь.

Придумайте с ребенком, когда он испытывает такое же чувство, когда это было в последний раз, что его утешило, успокоило. Пусть он предложит волшебнику, что надо делать, чтобы дети перестали плакать. Возможно, это будет для вас вариантом утешить самого ребенка.

Так же поговорите, когда может грустить мама, папа. если у вас есть разные журналы, поищите такие картинки, на которых есть грустные лица. Поговорите о том, в каких сказках есть грустные персонажи, почему они грустят. а что надо сделать, чтобы человек перестал грустить.

Выберите грустные, печальные краски, можете нарисовать грустную картинку. Но потом обязательно выберите веселые краски, цвета. Сделайте так, чтобы закончили вы подобные упражнения на веселой ноте.

4. Стихи.

Во время чтения ребенок может изобразить соответствующую эмоцию, если постарше, то может нарисовать. Рисовать можно и пиктограмму – просто изображение лица с соответствующей эмоцией, а можно и красками, тогда это может быть не изображение, а просто сочетание цветов того настроения, которое испытывает ребенок при чтении соответствующего стихотворения. При работе с эмоциями есть правило: никогда не заканчивать отрицательными эмоциями. Эти эмоции вначале, а закончить надо на положительной ноте.

Страшная птица (страх)

На окошко села птаха,
Брат закрыл глаза от страха:
Это что за птица?
Он ее боится!
Клюв у этой птицы острый,
Встрепанные перья.
Где же мама? Где же сестры?
- Ну, пропал теперь я!
- Кто тебя, сынок обидел? –
Засмеялась мама. –
Ты воробышка увидел
За оконной рамой.
(А. Барто)

О чем грустят корабли (грусть, печаль)

О чем грустят корабли от суши вдалеке?
Грустят, грустят кораблики о мели на реке,
Где можно на минуточку присесть и отдохнуть
И где совсем ничуть не страшно утонуть.
(В. Лунин)

Радость



Радость – если солнце светит,
Если в небе месяц есть.
Сколько радости на свете
Не измерить и не счесть.
Только радостные слышат
Песни ветра с высоты,
Как тихонько травы дышат,
Как в лугах звенят цветы.
Только тот, кто сильно любит,
Верит в светлую мечту,
Не испортит, не погубит
В этом мире красоту.
(В. Лунин)

5. Рисуем эмоции

И у детей и у взрослых эмоциональное состояние часто связано с цветом. Но как правило - с разным. Порой, у ребенка положительные эмоции ассоциируются с темным цветом, коричневым и даже черным.

Попробуйте поиграть в следующую игру. Она подходит для детей с полутора лет. Для нее вам необходимо сделать квадратики или кружочки разного цвета. Цвета могут повторяться, если у вас нет достаточно большого количества оттенков.

У меня в наборе 110 цветов, но сначала было около 30. Мне кажется, что квадратики удобнее, их можно использовать и для других игр. Разложите перед ребенком все квадратики и предложите сначала взять себе все яркие цвета, затем все темные. можно по-разному формулировать задание - ребенок берет себе все солнечные, а вам остаются холодные, зимние, пасмурные.

Можно взять те цвета, которые напоминают Новый год, день рождения, недавний праздник. Какое-либо веселое событие. Внимательно наблюдайте за тем, какие цвета выбирает ребенок, но не спешите его поправлять. Ведь у каждого свои ассоциации, каждый выбирает свои цвета.

Вы можете сами разделить на две группы, в одну войдут красные, желтые и оранжевые, а в другую синие, фиолетовые, белые и черные. Спросите ребенка, какая кучка ему больше нравится и почему. (Это для детей, которые уже говорят)