

**РАЗВИВАЕМ ЭМОЦИИ ВМЕСТЕ.**

Дошкольный возраст – особый период в жизни человека. Именно в этом возрасте формируется внутренний мир, который дает основание называть ребенка личностью. Поэтому, эмоциональная сфера, понимание своих эмоций и чувств, является важной составляющей в развитии дошкольников. Эмоции ребёнка - это «послание» окружающим его взрослым о его состоянии. В дошкольном возрасте эмоции господствуют над всеми сторонами жизни ребенка. Маленький ребенок еще не умеет управлять своими переживаниями, поэтому очень важно научить ребенка понимать и различать эмоции.

В настоящее время увеличивается число дошкольников с нарушениями в поведении и эмоционально-личностном развитии. Отмечается состояние эмоциональной напряженности, занижена самооценка, повышен уровень тревожности. Часто возникающие отрицательные ситуации, неумение справляться с возникшими проблемами, невнимательные окружающие все это приводит к нарушению эмоционального состояния у детей.

Уважаемые родители, вашему вниманию я хочу предложить некоторые упражнения, игры, приёмы которые вы можете использовать для развития эмоциональной сферы ваших детей.

**Игра «Тренируем эмоции»**

Цель: развитие умения понимать эмоции других, выражать собственные эмоции и чувства.

Взрослый предлагает ребенку потренироваться в выражении не только самих эмоций, но и их оттенков, которые могут быть присущи отдельным людям, сказочным героям, животным.

Радость. Улыбнись, пожалуйста, как: кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса; довольный ребенок; счастливая мама.

Гнев. Покажи, как рассердились: ребенок, у которого отобрали игрушку; Буратино, когда его наказала Мальвина; два барана на мосту.

Испуг. Покажи, как испугались: заяц, который увидел волка; котенок, на которого лает собака.

**Игра «Продолжи фразу»**

Цель. Развитие умения выражать собственные эмоции.

Ребенок ловит мяч, при этом продолжает фразу, рассказывая, когда и в какой ситуации он бывает таким:

«Я радуюсь, когда ...»,

«Я злюсь, когда ...»,

«Я огорчаюсь, когда ...»,  
«Я обижаюсь, когда ...»,  
«Я грущу, когда ...» и т. д.

### **Игра «Лото настроений»**

Цель. Развитие умения понимать эмоции других людей и выражать собственные эмоции.

На столе раскладываются картинкой вниз схематичные изображения эмоций.

Ребенок берет одну карточку, не показывая ее никому. Затем ребенок должен узнать эмоцию и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций. Остальные отгадывают изображенную эмоцию.

### **Игра «Уходи, злость, уходи»**

Цель. Обучение выплескиванию негативных эмоций, формирование навыка регуляции эмоционального состояния.

Ребенок ложится на ковер, вокруг него лежат подушки. Закрыв глаза, он начинает со всей силы колотить ногами по полу, а руками – по подушкам и громко кричать: «Уходи, злость, уходи!».

Через три минуты ребенок по сигналу взрослого ложится в позу звезды, широко раздвинув руки и ноги, и спокойно лежит, слушая спокойную музыку.

### **Игра «Обзывалки»**

Цель. Разрядка негативных эмоций в приемлемой форме при помощи вербальных средств.


Ребенок кидает мяч, при этом называет себя разными не обидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, мебели, грибов, овощей и др. Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А я...». Например: «А я – морковка!».

В заключении ребенок говорит что-то приятное, например: «А я – солнышко!».

### **Игра «Подушечные бои»**

Цель. Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Ребенок по команде взрослого начинает бой – «сражение двух племен», «вот тебе за...» или др. Играющие бьют друг друга подушками, издавая победные кличи, стараясь попасть по различным частям тела. Игру может начать взрослый, чтобы снять запрет на агрессивные действия. Следует заранее договориться с



ребенком, что сразу после сигнала (колокольчик, хлопок и т. д.) игра прекращается.

Не рекомендуется включать в игру детей, способных реагировать неадекватно.

Не допускать излишнего эмоционального возбуждения.

### **Игра «Необычное сражение»**

Цель. Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Ребенок по команде взрослого начинает «необычное сражение».

Играющий рвет газетную бумагу, и кидает ее во взрослого, издавая победные кличи, стараясь попасть по различным частям тела.

### **Игра «Повтори движения»**

Цель: развитие умения контролировать свои действия, подчиняясь указаниям взрослого.

Ребенок, слушая взрослого, должен выполнять движения, если услышит название игрушки – должен хлопнуть, если название посуды – топнуть, если название одежды – присесть.

### **Игра «Час тишины – час можно»**

Цель. Развитие умения регулировать свое состояние и поведение.

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них, задавать вопросы и др. Эти часы можно чередовать, можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

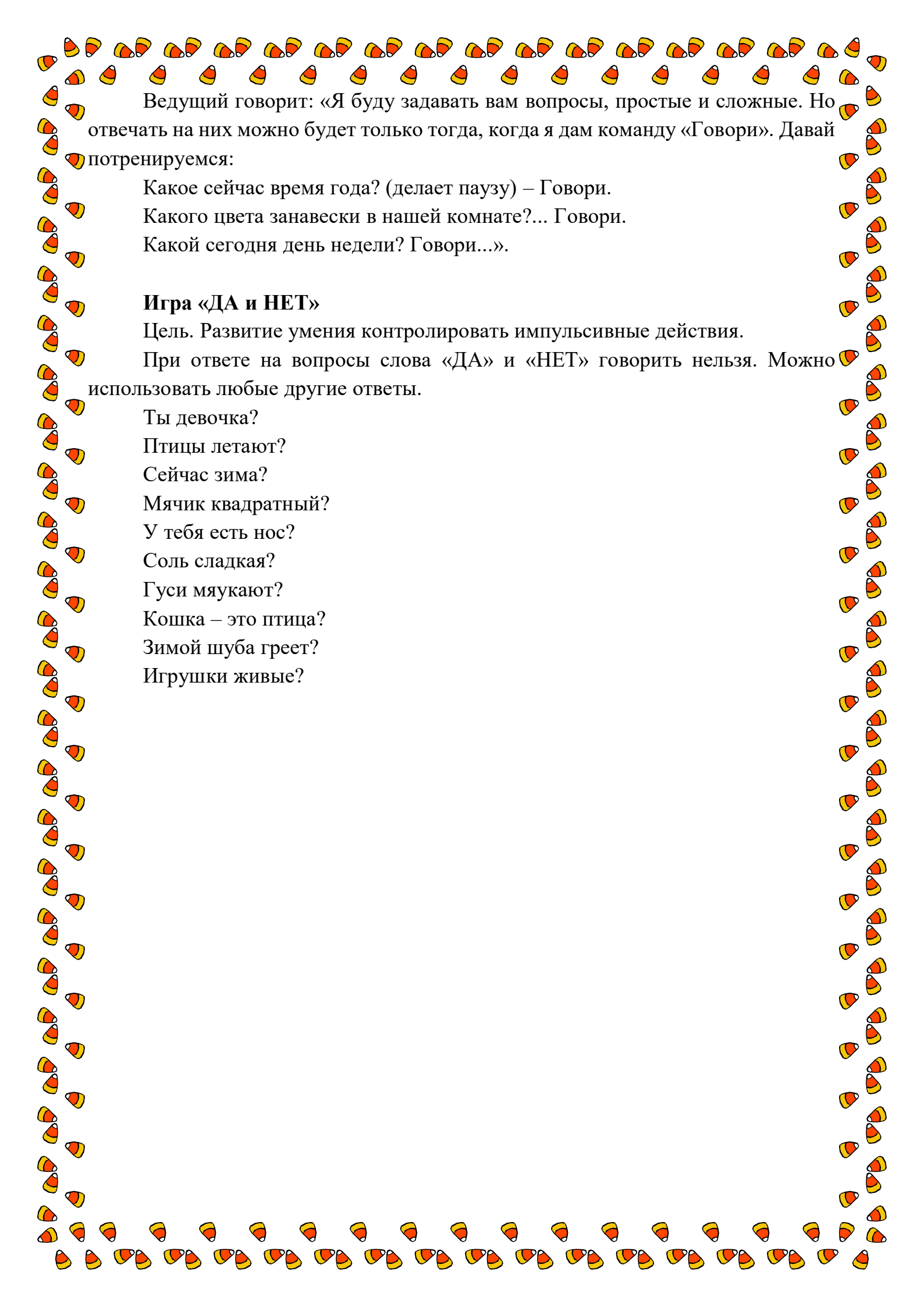
### **Игра «Молчание»**

Цель. Развитие умения контролировать свои эмоции, управлять своим поведением.

Играющие садятся в кружок и молчат, они не должны ни двигаться, ни разговаривать. Водящий ходит по кругу, задает вопросы, выполняет нелепые движения. Сидящие должны повторять все, что он делает, но без смеха и слов. Кто нарушит правила – водит.

### **Игра «Говори»**

Цель. Развитие умения контролировать импульсивные действия.



Ведущий говорит: «Я буду задавать вам вопросы, простые и сложные. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду «Говори». Давай потренируемся:

Какое сейчас время года? (делает паузу) – Говори.

Какого цвета занавески в нашей комнате?... Говори.

Какой сегодня день недели? Говори...».

### **Игра «ДА и НЕТ»**

Цель. Развитие умения контролировать импульсивные действия.

При ответе на вопросы слова «ДА» и «НЕТ» говорить нельзя. Можно использовать любые другие ответы.

Ты девочка?

Птицы летают?

Сейчас зима?

Мячик квадратный?

У тебя есть нос?

Соль сладкая?

Гуси мяукают?

Кошка – это птица?

Зимой шуба греет?

Игрушки живые?