



ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИЙ

Игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека, осознания своих эмоций, а также на распознавание эмоциональных реакций других детей и развитие умения адекватно выражать свои эмоции.

1. «Мимическая гимнастика»

Содержание игры: детям предлагается при помощи мимики выполнить ряд простых упражнений, которые помогут научиться правильно выражать некоторые эмоции: удивление, страх, обиду, злость, печаль, радость, восторг.

Эмоции можно изобразить на карточках и положить рубашкой вверх. Ребёнок вытаскивает карточку и изображает данную эмоцию. Дети должны отгадать эмоцию. Когда они хорошо освоят мимику, можно добавлять жесты и воображаемую ситуацию. Например, ребёнок вытащил карточку с эмоцией «радость». Он не только изображает радость, но и помещает себя в конкретную ситуацию: нашёл подарок под ёлкой, хорошо нарисовал портрет, увидел самолёт в небе).



2. «Собери эмоцию»

Содержание игры: потребуется лист с пиктограммами, разрезанные на части наборы пиктограмм, цветные карандаши, листы бумаги. Детям даётся задание собрать пиктограммы так, чтобы получилось правильное изображение эмоции. Затем ведущий показывает лист с образцами пиктограмм, чтобы дети могли проверить. Можно попросить



заданием собрать пиктограммы так, чтобы получилось правильное изображение эмоции. Затем ведущий показывает лист с образцами пиктограмм, чтобы дети могли проверить. Можно попросить

детей нарисовать любой рисунок, выбрав карандаш, соответствующий собранной эмоции (по мнению ребёнка!).

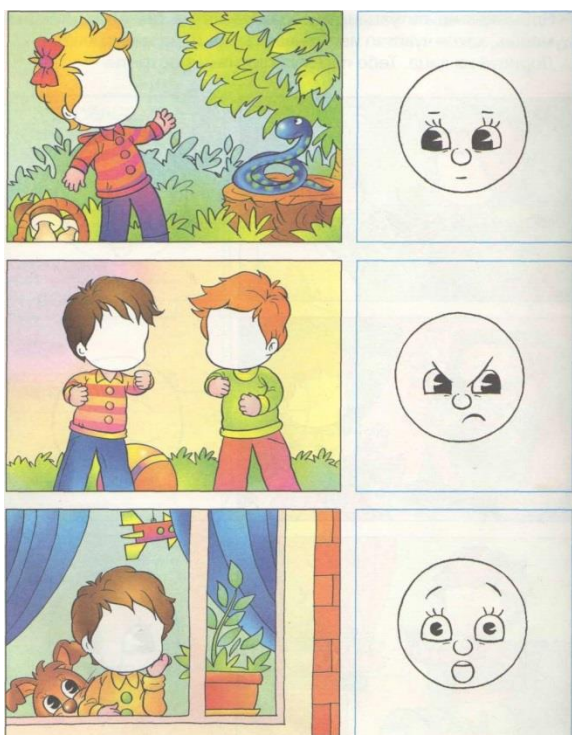
3. «Способы повышения настроения».

Цель: учить находить способы изменения настроения.

Содержание игры: предлагается обсудить с ребенком, как можно повесить себе самому настроение, постараться придумать как можно больше таких способов (улыбнуться себе в зеркало, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому, нарисовать себе картинку).

4. «Волшебный мешочек».

Перед этой игрой с ребенком обсуждается, какое у него сейчас настроение, что он чувствует, может быть, он обижен на кого-то. Затем предложить ребенку сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции, злость, обиду, грусть. Этот мешочек, со всем плохим, что в нем есть, крепко завязывается. Можно использовать еще один «волшебный мешочек», из которого ребенок может взять себе те положительные эмоции, которые он хочет. Игра направлена на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций.



5. «Что было бы, если бы...»

Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя которой отсутствует лицо. Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т.д.)?



6. «Музыка и эмоции».

Прослушав музыкальный отрывок, дети описывают настроение музыки, какая она: веселая — грустная, довольная, сердитая, смелая — трусливая, праздничная — будничная, душевная — отчужденная, добрая — усталая, теплая — холодная, ясная — мрачная. Это упражнение способствует не только развитию понимания передачи эмоционального состояния, но и развитию образного мышления.

Материал подготовила Мастерова Анастасия Сергеевна, педагог-психолог