Психологическая гостиная «Летний досуг»

Занятие 8

«Развиваем эмоциональную сферу»

Уважаемые родители!

- Вашему вниманию предлагаются основные игры и упражнения, направленные на развитие эмоций.
- Эмоциональное развитие – основа социальной жизни ребенка, его способность находить общий язык с окружающими и показатель внутреннего комфорта.
- В зависимости от возможностей ребенка они могут быть усложнены или упрощены. Для одного занятия будет достаточно 10-15 минут времени и 2-3 упражнения.
- При необходимости Вы можете написать по электронной почте psy_lab@mail.ru
- Или позвонить по номеру 89003507269 для составления индивидуальной подборки заданий для Вашего ребенка.

С уважением,

ваш педагог-психолог МАДОУ д/с №78

Ксения Юрьевна

Упражнение «Музыка и эмоции».

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

Игра «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.

Игра «Художники»

- Цель: развивать способность и выражать различные эмоции на бумаге.
- Участникам игры предъявляются пять карточек с изображением детей с разными эмоциональными состояниями и чувствами. Нужно выбрать одну карточек и нарисовать историю, в которой выбранное эмоциональное состояние является основной сюжета. По окончании работы проводится выставка рисунков. Дети отгадывают, кто является героем сюжета, а автор работы рассказывает изображенную историю.

«Крошка Енот»

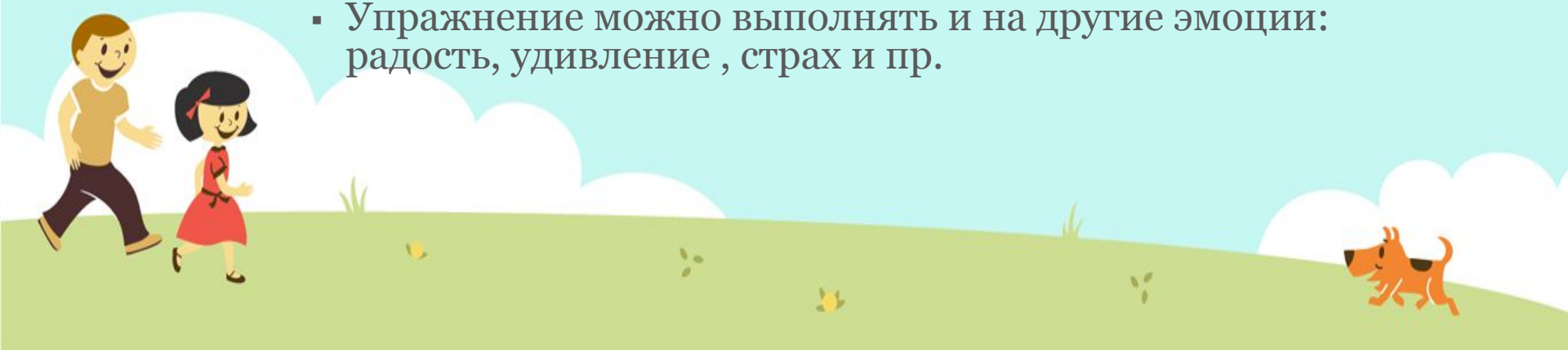
- Цель: развивать способность распознавать и выражать различные эмоции.
- Один ребенок – Крошка Енот, а остальные его отражение («Тот, который живет в реке».) Они сидят свободно на ковре или стоят в шеренге. Енот подходит к «реке» и изображает разные чувства (испуга, интереса, радости, а дети точно отражают их с помощью жестов и мимики. Затем на роль Енота поочередно выбираются другие дети. Игра заканчивается песней «От улыбки, станет всем теплей».

Упражнение “Злюка”.

- Цель: развивать способность распознавать ми различные эмоции с помощью мимики и пантомимики.
- Детям предлагается представить, что в одного из ребенка “вселились” злости и гнев и превратили его в Злюку. Дети становятся в круг, в центре которого стоит Злюка. Все вместе читают небольшое стихотворение:
- -Жил (а) -был (а) маленький (ая) мальчик (девочка) .
- -Маленький (ая) мальчик (девочка) сердит (а) был (а) .
- -Ребенок, выполняющий роль Злюки, должен передать с помощью мимики и пантомимики соответствующее эмоциональное состояние (сдвигает брови, надувает губы, размахивает руками). При повторении упражнения всем детям предлагается повторить движения и мимику сердитого ребенка.

Упражнение «Закончи предложение»

- «Злость – это когда… »
- «Я злюсь, когда… »
- «Мама злится, когда… »
- «Воспитатель злится, когда… »
- «А теперь закроем глаза и найдем на теле место, где у вас живет злость. Какое это чувство? Какого оно цвета? Перед вами стоят стаканы с водой и краски, окрасьте воду в цвет злости. Дальше, на контуре человека найдите место, глее живет злость, и закрасьте это место цветом злости».
- Упражнение можно выполнять и на другие эмоции: радость, удивление , страх и пр.



Игра «Пиктограммы».

- Детям предлагается набор карточек, на которых изображены различные эмоции.
  На столе лежат пиктограммы различных эмоций. Каждый ребенок берет себе карточку, не показывая ее остальным. После этого дети по очереди пытаются показать эмоции, нарисованные на карточках. Зрители, они должны угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они определили, что это за эмоция. Воспитатель следит за тем, чтобы в игре участвовали все дети.
  Эта игра поможет определить, насколько дети умеют правильно выражать свои эмоции и "видеть" эмоции других людей.