

Игра «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.

Упражнение «Коврик злости»

Цель: снятие негативных эмоциональных состояний.

Описание упражнения: в наличии 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.

Игра «Волшебный мешочек»

Цель: снятие негативных эмоциональных состояний, вербальной агрессии.

Ход игры: если в вашей группе есть ребенок, проявляющий вербальную агрессию (часто обзывает других детей), предложите ему перед входом в группу отойти в уголок и оставить все «плохие» слова в волшебном мешочке (маленький мешочек с завязочками). В мешочек можно даже покричать. После того, как ребенок выговорится, завяжите мешочек в месте с ним и спрячьте.

Этюд «Король боровик не в духе»

Цель: развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

Описание этюда: Ведущий читает стихотворение, а дети действуют согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

В. Приходько

Упражнение «Доброе животное»

Цель игры: снятие психомышечного напряжения, обучение детей понимать чувства других, сопереживать, сплочение детского коллектива.

Описание упражнения: педагог тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы - одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох делаем шаг вперед, на выдох - шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох - 2 шага назад. Вдох - 2 шага вперед. Выдох - 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

«Звезда»

Задачи:

- Гармонизация межличностных отношений.
- Повышение самооценки.
- Развитие коммуникативной сферы.
- По кругу все участники говорят «имениннику» - комплименты (Ты молодец, ты хороший, ты добрый ...)

«Маленькое привидение»

Цель: обучение способам адекватного выражения гнева.

Содержание: превращение в доброе привидение. В зависимости от громкости хлопка ведущего (тихо, громче, громко) ребенок произносит пугательное «у-у-у» в позе утрашения (руки согнуты в локтях, пальцы вращаются).

«Рубка дров»

Цель: обучение способам адекватного выражения гнева.

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

«Толкалки» (в паре).

Цель: обучение способам адекватного выражения гнева.

Содержание: дети встают на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Руки на высоте плеч и опираются ладонями о ладони партнера. По сигналу начинают толкать партнера, пытаясь сдвинуть его с места. Кто устанет, говорит: стоп!

Эмоция «СМЕХ»

Задачи:

- Развитие эмоциональной сферы.

- Развитие социальной адаптации.
- Развитие коммуникативной сферы.
- Развитие аналитико-синтетической деятельности.

Игроку предлагается рассмотреть рисунок «Смеющаяся лошадка» и ответить.

- Что за эмоция (настроение) здесь изображена?
- Когда бывает очень смешно? (Назови ситуации)
- Назови характерные признаки смеха (хохот; озорной, игривый и добрый взгляд; раскрытый рот; губы растянуты в улыбке).
- Как можно рассмешить?
- Изобрази эмоцию «смех».

Варианты задания: нарисуй эмоцию, нарисуй ситуацию смеха, придумай ситуацию, вспомни из своей жизни.

Эмоция «спокойствие»

Задачи:

- Развитие социальной адаптации.
- Эмоциональное развитие.
- Развитие аналитико-синтетической деятельности.
- Развитие коммуникативной сферы.

Игроку предлагается рассмотреть рисунок и ответить:

- Что за эмоция (настроение) здесь изображена?
- Когда бывает спокойное настроение, в каких ситуациях?
- Каковы характерные признаки спокойствия (лицо расслаблено, ротик изображен прямо (горизонтально)).

Далее нужно изобразить спокойствие.

Варианты задания: нарисуй эмоцию, нарисуй ситуацию смеха, придумай ситуацию, вспомни из своей жизни.

«Вопрос - ответ»

Задачи:

- Развитие коммуникативных навыков.
- Развитие стремления к добру и вежливости.
- Нравственное развитие.
- Повышение самооценки у детей.
- Повышение фона настроения.

Ведущий беседует с ребятами о словах-помощниках «спасибо», «пожалуйста», «доброе утро», «спокойной ночи», «извините», «будьте любезны»), которые называются «волшебными». Далее дети отвечают на вопросы:

- Какие «волшебные» слова ты знаешь?
- Когда их говорят?
- Почему они называются «волшебными»?
- Скажи каждому: «Спасибо тебе, что ты есть!» и улыбнись.

- Вспомни свой поступок, когда тебя поблагодарили.

Варианты задания: просят вспомнить ситуации, когда ему говорили одно из «волшебных» слов: «спасибо», «извини», «доброе утро»...

Эмоция «гнев»

Задачи:

- развитие коммуникативных навыков.
- развитие навыков саморегуляции.
- развитие эмоциональной сферы.
- психотерапия агрессивности.

С игроком и другими участниками проводится беседа:

- Что за эмоция (настроение) здесь изображена?
- В каких ситуациях бывает злое настроение - гневное? Изобрази (посмотри в зеркало) и опиши мимические признаки гнева (брови нахмурены, взгляд неприятный, руки напряжены, губы сжаты плотно).
- Нравится тебе свое отражение? А вам, ребята?
- Улыбнитесь себе, погладьте себя по голове и улыбнитесь другим.
- Как справляться с гневом?

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.

«Добрые чувства»

Задачи:

- Развитие эмпатии, способности к сопереживанию.
- Развитие нравственной сферы.
- Развитие коммуникативных навыков, социальной адаптации.

Беседа на тему добра и зла. Обсуждаются вопросы:

- Что значит делать добро?
- Назови добрые поступки и помыслы.
- Как можно помочь другому?
- Что значит «быть хорошим человеком» (это быть каким?).
- Расскажи о своем добром поступке.

Эмоция «стыд»

Задачи:

- эмоциональное развитие.
- поведенческая психотерапия.
- нравственное развитие.
- развитие эмпатии.

Беседа о стыде.

- Что за эмоциональное состояние изображено?
- Как догадались? (признаки – глаза опущены вниз, щеки покраснели).
- Изобрази стыд.
- Когда бывает стыдно? (примеры).
- Вспомни, когда тебе приходилось испытывать чувство стыда?
- Что можно посоветовать в таких ситуациях? Стыдно, когда сделал что-то плохое: соврал, разбил что-то, не послушался, обидел. Если это случилось, попроси прощения, попытайся все исправить и не поступай так больше. Старайся заранее подумать о поступке. Хороший он или плохой? Что бы сказала мама? Как надо поступить, чтобы предотвратить неприятные последствия?

Эмоция «радость»

Задачи:

- Эмоциональное развитие.
 - Нравственное и половое воспитание.
 - Развитие коммуникативной сферы.
- Обсуждение эмоции радости.
- Кто это? (Девочка.) Как определили? (Признаки - длинные волосы, бантик на голове.)
 - Что это за эмоция? (Радость.)
 - Как догадались? (На лице улыбка, глаза сияют.)
 - Изобрази радость.
 - Когда бывает радостно? (Примеры ребят.)
 - Что надо сделать, чтобы человек улыбнулся? (Улыбнуться ему, рассмешить, подарить веселый рисунок ...)

«Тренируем эмоции» (для детей с 4 лет)

Попросите ребенка нахмурится, как:

- Осенняя туча
- Рассерженный человек
- Злая волшебница.

Улыбнуться, как:

- Кот на солнце
- Само солнце
- Как Буратино
- Как хитрая лиса
- Как радостный ребенок
- Как будто ты увидел чудо
- *Позлись, как:*
- Ребенок, у которого отняли мороженое
- Два барана на мосту

- Как человек, которого уволили
- *Испугайся, как:*
- Ребенок, потерявшийся в лесу
- Заяц, увидевший волка
- Котенок, на которого лает собака

Устань, как:

- Папа после работы;
- Человек, поднявший тяжелый груз;
- Муравей, притащивший большую муху.

Отдохни, как:

- Турист, снявший тяжелый рюкзак;
- Ребенок, который много потрудился, но помог маме;
- Как уставший воин после победы.

«Колечко» (для детей с 4 лет)

Дети садятся в круг. Ведущий прячет в ладонях колечко. Ребенку предлагается смотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать, кто из них получил в свои ладошки колечко от ведущего. Угадавший становится ведущим.

«Глаза в глаза» (для детей с 5 лет)

Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Ведущий предлагает: Глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуй молча передать разные эмоции: «Я грустный, помоги мне!» «Мне весело, давай поиграем!» «Я не хочу с тобой дружить!» Потом дети обсуждают, в какой раз какая эмоция передавалась и воспринималась.

«Как ты себя сегодня чувствуешь?» (для детей с 5 лет)

Ребенку предлагаются карточки с изображением различных оттенков настроений. Он должен выбрать ту, которая в наибольшей степени похожа на его настроение, на настроение мамы, папы, друга, кошки и т. д.

«Классификация чувств» (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.

«Встреча эмоций» (для детей с 7 лет)

Использовать разложенные на 2 группы карточки и попросить ребенка представить, как встречаются разные эмоции: та, которая нравится, и та,

которая неприятна. Ведущий изображает «хорошую», ребенок «плохую». Затем они берут карточку из противоположной кучки и так меняются. Интересно пронаблюдать изменение выражений лица при «встрече эмоций» - это может быть удивление, смех, отвращение и т. д. - и обсудить, как можно «помирить» эмоции.