

## Игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека.

### 1. 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.

### 2. Упражнение «Зеркало».

Педагог передает по кругу зеркало и предлагает каждому ребенку посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!»

После выполнения упражнения обращается внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки.

Если ребенок затрудняется с первого раза обратиться к себе, не надо на этом настаивать. В этом случае зеркало лучше сразу передать следующему участнику группы. Такой ребенок тоже требует особого внимания со стороны взрослых.

Это упражнение можно разнообразить, предложив детям показать грусть, удивление, страх и т.д. Перед выполнением можно показать детям пиктограмму с изображением заданной эмоции, обратив внимание на положение бровей, глаз, рта.

### 3. Игра «Я радуюсь, когда...»

Ведущий: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Света, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Ребенок ловит мячик и говорит: «Я радуюсь, когда...», затем бросает мячик следующему ребенку и, назвав его по имени, в свою очередь спросит: «(имя ребенка), скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?»

Эту игру можно разнообразить, предложив детям рассказать, когда они огорчаются, удивляются, боятся. Такие игры могут рассказать вам о внутреннем мире ребенка, о его взаимоотношениях как с родителями, так и со сверстниками.

### 4. Упражнение «Способы повышения настроения».

Предлагается обсудить с ребенком, как можно повысить 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, себе

## СЕКРЕТЫ УСПЕШНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РЕБЕНКОМ:

Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку:

1. Безусловно принимать его .
2. Активно «слушать» его переживания и потребности.
3. Проводить время вместе (читать, играть).
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы.
10. Обнимать как можно чаще.



Эмоции – это ветры  
надувающие  
паруса корабля;  
они его иногда топят,  
но без них он не  
может плавать...

Вольтер

Муниципальное Дошкольное  
Образовательное Учреждение  
Детский сад №114

## «Мир детских эмоций»



*Эмоциями называются специфические переживания человека, связанные с его потребностями, интересами, с процессом их удовлетворения, окрашенные в приятные или неприятные тона. Эмоции представляют собой психологические состояния человека, возникающие у него в зависимости от того, как он себя физически и психологически чувствует в данный момент, а также в зависимости от того, как идет процесс удовлетворения, насколько полно удовлетворяются его потребности и интересы.*

## Как часто вы говорите детям?

- Сколько раз я тебе говорила!..
- Нет! Я не могу!
- Ты сведешь меня с ума!
- Что бы ты без меня делал!
- Вечно ты во все лезешь!
- Уйди от меня!
- Встань в угол!
- Я сейчас занят(а)...
- Посмотри, что ты натворил!
- Это надо делать не так...
- Неправильно!
- Когда же ты научишься?



Все эти словечки крепко зацепляются в подсознании ребенка, и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребенок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, неуверен в себе.

Полезную информацию можно найти на этих сайтах

1. <http://www.vashpsixolog.ru/>

2. <http://www.vseodetishkax.ru/>

3. <http://nsportal.ru/>

4. <http://ps.1september.ru/>

5. <http://www.nachidet.ru/vospitanie/01-что-такое.html>

## А эти слова ласкают душу ребенка:

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали?!
- Иди ко мне!
- Садись с нами !...
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Что бы ни случилось, твой дом – твоя крепость.
- Расскажи мне, что с тобой...



## Особенности эмоциональной сферы детей

До 3-х лет эмоциональное развитие ребенка достигает такого уровня, что он может вести себя образцово. Однако то, что дети способны к так называемому «хорошему поведению», еще не значит, что оно постоянно будет таким.

Для младшего дошкольника характерны резкие перепады настроения, ведь его эмоциональное состояние зависит от физического комфорта. Если четырехлетний ребенок очень устал или перенес день, полный напряжения, он вполне может себя вести, как меньший по возрасту ребенок. И это является сигналом для взрослого, что в данный момент ему нужна помощь и поддержка. На настроение малыша 3-4 лет начинают влиять взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Он начинает оценивать поведение окружающих людей.

К 4-5 годам ребенок становится более выносливым физически. Это стимулирует развитие психологической выносливости. Снижается утомляемость, фон настроения выравнивается, становится более стабильным, менее подверженным перепадам.

У детей старшего дошкольного возраста чувства господствуют над всеми их сторонами жизни. Ребенок 6 лет может быть сдержанным и скрыть страх, агрессию, слезы. Но только тогда, когда это очень нужно.

Наиболее сильным и важным источником для беспокойства становятся отношения с другими людьми - взрослыми и детьми. Потребность «быть хорошим» для окружающих, определяет поведение ребенка. Эта потребность

## Задачи родителей в развитии эмоциональной сферы детей:

1 – помочь ребенку осознать чувства, понимать свое эмоциональное состояние;

2 – учить справляться с ними.

Для этого родитель должен развивать словарный запас ребенка: обращать внимание на собственные чувства и называть их, наблюдать эмоциональную жизнь малыша и обозначать переживания, вводить в его лексикон слова, обозначающие оттенки чувства (зол, сердит, раздосадован, расстроен, огорчен и т.п.).

Обучение распознаванию чувств и эмоций следует начинать с того, что:

♦ признать, что чувства не бывают плохими, они просто есть, и ребенок имеет право на проявление чувств (вербальное, телесное); однако нужно вводить определенные правила проявления эмоций, например: «Ты вправе сердиться на сестренку, но ударить ее я тебе не разрешаю»;

♦ обсуждать случаи, которые произошли с кем-то, просить определить чувства и предложить собственные варианты поступков; при этом избегать осуждения, цель такой беседы – познавательная (например: «Что чувствовал Саша, когда пришло время уходить? Что он сделал, когда почувствовал, что огорчен? Что он сделал потом?»);

♦ обсуждая с ребенком его чувства, не пытаться решить за него проблему; объяснение причины чувства должно помочь ребенку самому справиться с ним («Ты злишься оттого, что Маше пора домой и нужно вернуть ей игрушку»);

♦ предлагать ребенку различные способы, помогающие ему взять себя в руки, – вербальные, физические, зрительные, творческие и др. («Ты собираешься дальше злиться или хочешь успокоиться? Что ты можешь для этого сделать, давай подумаем вместе: может быть, обежать вокруг стола, написать открытку, почитать любимую книжку?»); часто все, что требуется ребенку – это понять охватившее его чувство. Предлагать ребенку варианты, и пусть он сам выбирает наиболее действенный.

