

Игры - занятия для понимания ребенком своих и чужих эмоций.

Консультация для педагогов и родителей. Март 2022г

Подготовила воспитатель
МКОУ «Тимофеевская НОШ»: Жданова Н.И

**Играйте с детьми! Играйте искренне!
Когда мы вместе с ними бегаем, гоняем мяч,
катаемся с горки, дети начинают верить,
что их родители не всегда были взрослыми.
И мы становимся ближе друг к другу.
Плох тот воспитатель детей, который не помнит своего детства.
М. фон Эбнер-Эшербах.**

Эмоции у детей необходимо воспитывать: нужно учить выражать и сдерживать свои чувства, понимать эмоции и чувства других людей и адекватно на них реагировать. Тогда ваш ребенок будет уверенно чувствовать себя в любом коллективе, и получать удовольствие от общения.

Всю нашу сознательную жизнь нас приучали прятать и скрывать свои эмоции. И мы по привычке делаем это, даже когда в этом нет необходимости.

В дошкольном периоде детства происходит интенсивное эмоциональное развитие. На данном этапе у ребенка усложняются знания об эмоциях человека, совершенствуется эмоциональная саморегуляция, по выражению лица дети хорошо начинают понимать окружающих людей.

Формируются различные виды деятельности и формы общения с окружающими обуславливают глубокие изменения в эмоциональной сфере ребенка.

Правильное понимание эмоциональных состояний человека очень важно для формирования адекватных межличностных отношений, овладения собственными эмоциями, их регуляции и воздействий на окружающих.

Понимание эмоций и чувств, способствует лучшему пониманию художественной литературы и художественных фильмов, театральных постановок, что в свою очередь, обогащает знания детей о мире чувств.

Предлагаю вам сегодня 8 игр-упражнений на улучшение понимания эмоций, выражений лиц других людей и на понимание самого себя.

Узнай настроение

Игра проводится с подгруппой детей. Педагог заранее готовит несколько наборов пиктограмм пяти модальностей (радость, грусть, злость, удивление, страх) по количеству детей, участвующих в игре. Педагог просит детей внимательно слушать стихи и поднимать пиктограмму, соответствующую настроению того или иного персонажа.

1. Рыженькая белочка, Веселая с утра: Нашла орешков горсточку У самого дупла.
2. Хмурый лев с утра невесел, Низко голову повесил. От занозы ноет лапа, Опечален зверь лохматый.
3. Больше всех в лесу боится Белка хищную куницу: Хвост опустит, вся дрожит. И домой в дупло спешит.

Когда я радуюсь... Когда грущу...

Садимся в круг и берем мячик. Бросаем мячик друг другу, бросая, называем по имени и спрашиваем «Когда ты радуешься?». Тот, кому прилетел мячик, должен сказать «Я радуюсь, когда...» — и послать мячик дальше.

Также можно разыграть другие эмоции — грусть, страх, удивление. Эта игра больше раскроет перед вами внутренний мир ребенка, вы сможете больше узнать о его чувствах и взаимоотношениях с вами и другими людьми.

Настроение

Подготовьте фото детей с разными выражениями лиц. Рассмотрите вместе такие фото и попробуйте определить, что чувствует ребенок на каждой из них.

Предложите ребенку выбрать из них лицо с настроением, похожим на настроение самого ребенка. Расспросите, как бы он охарактеризовал его. Помогите ему выразить словами свое настроение и настроения на фото. Предлагайте эту игру в разных эмоциональных состояниях малыша.

Лица

Эта игра способствует развитию понимания ребенком мимических выражений лиц, умению самостоятельно контролировать выражение своего лица.

Подготовьте карточки с лицами с разными эмоциями, давайте ребенку поочередно и просите изобразить их. Поверьте, это будет смешно и весело!

Помогите определить, что это за эмоция. А затем поменяйтесь местами! — Пусть он вам даст задание!

Маленькое приведение

(Игра учит ребенка в адекватном виде выражать, выплёскивать свой гнев)

Как играть? Предложите ребенку или группе деток поиграть в добрых приведений:

«Вдруг приведениям захотелось побаловаться и поугагать друг друга. Когда я громко хлопну в ладоши, вам нужно страшно кричать «УУУУУ» и сделать так — показываете позу, когда руки согнуты в локтях, ладони раскрыты, пальцы торчат. Когда тихо хлопну — кричим тихо.»

Жил в лесу медведь. Спал себе спокойно в берлоге. Но настала весна, и он проснулся — голодный и недовольный.

Вылез из берлоги — зарычал, рассердился, нахмурился. Оглянулся — а здесь солнышко, травка зеленеет, птички поют. Заулыбался медведь, обрадовался весне, забыл про голод. Рядом лисичка пробегала — удивилась — надо же, медведь уже проснулся!

А недалеко под кустиком сидел зайчик — услышал шум, испугался, прижал ушки и замер, прислушиваясь — «что там за шум?»

Выглянул из-за куста — а там медведь и лисичка. Обрадовался он своим друзьям, поспешил к ним. И начали они вместе веселиться и играть!

А вообще можно взять любую сказку и добавив в нее эмоций — и вот так разыграть!

Нарисуй обиду

Когда ребенок обижается на что-то — дайте бумагу и карандаши и попросите нарисовать свою обиду. Или просто попросите вспомнить, когда он был обижен и нарисовать ее — обиду. После этого можно поговорить о том, что бы он хотел сделать со своей обидой.

Это упражнение имеет терапевтический эффект и учит ребенка одному из способов выведения обиды, что в будущем очень поможет ему во взрослой жизни.

Создай себе настроение

Терапевтическая игра на воспитание эмоциональной устойчивости.

Предложите ребенку придумать способы повышения себе настроения — построить рожицы, переодеться, поиграть в любимую игру, посмеяться в зеркало, сделать что-то веселое, нарисовать себе картинку, порадовать кого-то и т.д.)

Когда малыш будет грустить — предложите ему выполнить что-то из того, что он придумал — и повеселитесь вместе!