

Консультация для родителей

«Эмоции ребенка. Игры и этюды»



Эмоции помогают ребенку приспособиться к той или иной ситуации. Благодаря эмоциональному развитию, ребенок сможет регулировать свое поведение, избегая тех поступков, которые мог бы совершить под влиянием случайных обстоятельств и мимолетных желаний. Поэтому необходимо развивать эмоциональную сферу дошкольника, так как эмоции «рассказывают» окружающим о внутреннем мире ребенка.

У детей с неразвитой эмоционально-волевой сферой наблюдается неустойчивость и слабая целенаправленность деятельности, повышенная отвлекаемость, импульсивность, гиперактивность.

Эмоции играют важную роль в жизни детей, помогая воспринимать действительность и реагировать на нее. *Эмоции ребенка – это послание окружающим о его состоянии.*

Эмоции и чувства, как и другие психические процессы, проходят на протяжении детства сложный путь развития.

Для детей раннего возраста эмоции являются мотивами поведения, что объясняет их импульсивность и неустойчивость. Если малыши расстроены, обижены, рассержены или не удовлетворены, они начинают кричать и безутешно рыдать, стучат ногами по полу, падают. Эта стратегия позволяет им полностью выплеснуть все возникшие в теле физические напряжения.

В дошкольном возрасте происходит освоение социальных форм выражения эмоций. Благодаря речевому развитию *эмоции дошкольников становятся осознанными, они являются показателем общего состояния ребенка, его психического и физического самочувствия.*

Эмоциональная система детей дошкольного возраста еще незрелая, поэтому в неблагоприятных ситуациях у них могут возникнуть неадекватные эмоциональные реакции, поведенческие нарушения, которые являются следствием сниженной самооценки, переживаемых чувств обиды и тревоги. Все эти чувства являются нормальными человеческими реакциями, но *детям трудно выражать отрицательные эмоции надлежащим образом.*

Кроме того, у детей в дошкольном возрасте *существуют проблемы в выражении эмоций, связанные с запретами взрослых.* Это запрет на громкий смех, запрет на слезы (особенно у мальчиков, запрет на выражение страха, агрессии).

Ребенок шести лет уже умеет быть сдержанным и может скрыть страх, агрессию и слезы, но, находясь долгое время в состоянии обиды, злости, подавленности, ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт, напряжение, а это очень вредно для психического и физического здоровья.

Опыт эмоционального отношения к миру, обретаемый в дошкольном возрасте, по мнению психологов, является весьма прочным и принимает характер установки.

Игры на развитие эмоциональной сферы дошкольников

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.

Упражнение «Зеркало».

Взрослый 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.

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.

Игра «Я радуюсь, когда...»

Взрослый кидает мячик ребенку и спрашивает: «Скажи мне, пожалуйста, когда ты радуешься?». Ребенок ловит мячик и говорит: «Я радуюсь, когда...».

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.

Упражнение «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.

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, нарисовать себе картинку).

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 «Назови похожее».

Ведущий называет основную эмоцию (или показывает ее схематическое изображение), дети вспоминают те слова, которые обозначают эту эмоцию.

Эта игра активизирует словарный запас за счет слов, обозначающих различные эмоции.

Упражнение «Мое настроение».

Детям предлагается рассказать о своем настроении: можно сравнить с каким-то цветом, животным, состоянием, погодой и т. д.

Психогимнастические упражнения

Этюды, основная цель которых – овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать, полноценно переживать.

Негаданная радость (этюд на выражение радости).

В комнату вошла мама, с улыбкой посмотрела на своих мальчиков и сказала:

– Заканчивайте, ребята, свою игру. Через час мы идем в цирк!

Мама подняла руку и показала билеты. Мальчики сначала замерли, а потом пустились плясать вокруг мамы.

Выразительные движения. 1. Прикусить нижнюю губу, поднять брови, улыбаться. 2. Смеяться, потирать руки одну о другую, причем одна рука может быть сжата в кулак. Можно хлопать в ладоши, прыгать, пританцовывать.

Баба-Яга (этюд на выражение гнева).

Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет – сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

Выразительные движения. Ярость, сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит, усиленная жестикация

Фокус (этюд на выражение удивления).

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака.

Мимика: Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

Лисичка подслушивает (этюд на выражение интереса).

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

Выразительные движения. Голову наклоняет в сторону окна (слушает, подставляя ухо), взгляд направляет в другую сторону, рот полуоткрыт. Поза. Ногу выставляет вперед, корпус тела слегка наклонен вперед.

Солёный чай (этюд на выражение отвращения).

Бабушка потеряла очки, и поэтому она не заметила, что насыпала в сахарницу вместо сахарного песка мелкую соль. Внук захотел пить. Он налил себе в чашку горячего чая и, не глядя, положил в него две ложечки сахарного песка, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту!

Выразительные движения. Голову наклонить назад, брови нахмурить, глаза сощурить, верхнюю губу подтянуть, нос сморщить - ребенок выглядит так, словно он подавился и сплевывает.

Остров плакс (этюд на выражение печали).

Путешественник попал на Волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь.

Мимика. Брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.

Один дома (этюд на выражение страха).

Ребенок приехал с родителями в чужой город. На вокзале он отстал от них. Мальчик вышел на привокзальную площадь. Он в смятении, не знает, куда идти.

Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты, брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты так, что виден верхний ряд зубов, одна рука с силой сжимает другую.