

ИГРЫ НА ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Эмоции сопровождают нас всю жизнь. Но нельзя совершать поступки исключительно под влиянием эмоций: человек должен уметь сознательно ими управлять. Развитие эмоционально-волевой сферы — один из важных аспектов воспитания ребёнка.

Оно предполагает развитие таких качеств, как уравновешенность, самостоятельность, ответственность за свои действия, целенаправленность действий, умение понимать своё эмоциональное состояние и состояние окружающих. Прежде всего ребёнок должен правильно проявлять свои эмоции и понимать окружающих. Эта функция очень важна для его общего развития, становления личности и формирования жизненного опыта.

Маленький ребёнок не умеет контролировать свои эмоции и выражает их открыто, не стесняясь окружающих. Но часто родители забывают, что никто не рождается с уже сформированными навыками поведения в обществе, и вместо того, чтобы спокойно объяснить ребёнку, как нужно себя вести, делают ему выговор, кричат, наказывают.

Родители должны понять: ребёнок кричит, дерется и капризничает не потому, что он плохой, а потому, что не понимает, что так делать нельзя. Развитие эмоционально-волевой сферы — процесс постепенный. Вместо того, чтобы наказывать ребёнка, его нужно **научить выражать негативные эмоции приемлемыми способами**, регулировать своё эмоциональное состояние, снимать эмоциональное напряжение. Лучше всего это делать с помощью игры, ведь игра — это не только весёлое времяпрепровождение, но и мощный воспитательный инструмент.

Работа над эмоциональным развитием детей дошкольного возраста опирается на возрастные возможности детей, используются сказки, игры, занимательные задания. Детям очень нравятся игры, направленные на развитие эмоциональной экспрессии: они с охотой

ИГРАЕМ И УЧИМСЯ

передают ситуации жизни животных, их повадки; эмоциональные состояния. Учитывая возрастные особенности детей, эмоционально-игровой контекст носит конкретный, подсказывающий и направляющий характер.

Работа по развитию эмоциональной сферы делится на три этапа.

I этап — младший возраст (3–4 года) — работа над развитием эмоций, мимики через игру, образы, движения, голосовые упражнения, пальчиковую гимнастику.

II этап — средний возраст (4–5 лет) — обогащение эмоционального словаря, работа с масками-пиктограммами, цветом, пантомимикой, мимикой, логоритмические и логопластические игры, этюды на выражение эмоций.

III этап — старший возраст (5–7 лет) — совершенствование опыта внешнего проявления эмоций, самобытность эмоционального самовыражения с помощью пластических этюдов, этюдов на сопоставление различных эмоций, образно игровых этюдов без слов и со словами.

Уважаемые, родители, помните о том, что будущее вашего ребёнка зависит только от вас. Мы же, в свою очередь, можем предложить вам несколько игр, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы ребёнка. Они помогут ребёнку научиться справляться с негативными эмоциями, снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Имейте в виду, что во время игр необходимо присутствие взрослого — он должен следить за эмоциональным состоянием детей.

«Конкурс хвастунов»

Игра направлена на повышение самооценки, развитие эмпатии (умения понимать свои эмоции и эмоции другого).

В игре могут участвовать от 3-х человек. Участие взрослого обязательно.

Подготовка

Взрослый спрашивает детей, приходилось ли им когда-либо хвастаться. Каждый ребёнок может рассказать свою «хвастушку». После чего взрослый предлагает им ещё похвастаться, но не совсем обычным способом.

Содержание

Дети сидят в кругу и по очереди хвастаются успехами своего соседа справа: «У меня самый лучший сосед справа — Катя. Она лучше всех умеет бегать, весело смеяться».

Рекомендации

Если у ребёнка возникают затруднения, взрослый может либо помочь сам, либо предложить водящему попросить помощи у любого члена группы. Когда конкурс хвастунов закончится (дети скажут что-то хорошее про всех присутствующих), взрослый обсуждает с ними, что было приятнее: слушать, как про тебя говорят хорошие слова, или доставлять радость другому. Можно поговорить о том, трудно ли было вспомнить что-то хорошее о другом, что ребят удивило больше всего в высказываниях.

«Цветочек и солнышко»

Игра направлена на расслабление и стабилизацию эмоционального состояния. Дети садятся на корточки и обхватывают руками колени. Ведущий рассказывает историю про цветочек и солнышко, а дети выполняют выразительные движения, иллюстрирующие рассказ. В качестве фона можно включить спокойную негромкую музыку.

Глубоко в земле жило-было семечко. Однажды на землю упал тёплый солнечный луч и согрел его	Дети сидят на корточках, опустив голову и обхватив колени руками
Из семечка проклюнулся маленький росточек. Он потихоньку рос и выпрямлялся под ласковыми лучами солнца. У него проклюнулся первый зелёный листочек. Постепенно он расправлялся и тянулся к солнышку	Дети постепенно выпрямляются и встают, поднимая голову и руки
Вслед за листочком на ростке появился бутон и в один прекрасный день расцвёл в красивый цветок	Дети выпрямляются в полный рост, слегка откидывают голову назад и разводят руки в стороны
Цветок грелся на тёплом весеннем солнышке, подставляя каждый свой лепесток его лучам и поворачивая голову вслед за солнцем	Дети медленно поворачиваются вслед за солнышком, прикрыв глаза, улыбаясь и радуясь солнцу

«Рисуем настроение»

Это задание очень многогранно по своим целям и способам воплощения. Вот некоторые варианты заданий:

1. Выполнение рисунка на тему «Моё настроение сейчас». Каждый рисует эмоцию, какую он хочет. После выполнения задания дети обсуждают, какое настроение пытался передать автор.
2. Каждый ребёнок вытягивает карточку с той или иной эмоцией, которую он должен изобразить.

Рисунки могут быть сюжетные («нарисуй Бармалея, от которого сбежали все игрушки, или ситуацию из твоей жизни, когда ты очень удивился»), так и абстрактные, когда настроение передаётся

через цвет, характер линий (плавные или угловатые, размашистые или мелкие, широкие или тонкие и пр.), композицию различных элементов. Последние («абстрактные рисунки») в большей степени способствуют выражению отрицательных эмоций (страха, напряжения), развитию воображения.

«Тренируем эмоции»

Цель: научиться понимать эмоции других, выражать собственные эмоции и чувства.

Взрослый предлагает ребёнку (или группе детей) потренироваться в выражении не только самих эмоций, но и их оттенков, которые могут быть присущи отдельным людям, сказочным героям, животным.

1. Радость. Улыбнись, пожалуйста, как: кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса; довольный ребёнок; счастливая мама.
2. Гнев. Покажи, как рассердились: ребёнок, у которого отобрали игрушку; Буратино, когда его наказала Мальвина; два барана на мосту.
3. Испуг. Покажи, как испугались: заяц, который увидел волка; котёнок, на которого лает собака.

«Лото настроений»

Цель: развитие умения понимать эмоции других людей и выражать собственные эмоции.

На столе раскладываются картинкой вниз схематичные изображения эмоций. Ребёнок берёт одну карточку, не показывая её никому. Затем ребёнок должен узнать эмоцию и изобразить её с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций. Остальные отгадывают изображённую эмоцию.

Литература

1. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. Москва: АРКТИ, 2001.
2. Эмоциональное развитие дошкольника / Под ред. Кошелевой А.Д. М.: Просвещение, 1985.
3. Изотова Е.И., Никифорова Е.В. Эмоциональная сфера ребёнка: теория и практика. Москва: Академия, 2004.
4. Запорожец А.В. Детская эмоциональность: Педагогика. М.: Академия, 2000.