

Развитие социальных эмоций.

Игры, направленные на развитие умения чувствовать настроение окружающих, а также умения правильно передавать свои эмоции. Эти игры помогут понять, как связаны между собой различные настроения. И другие полезные игры и упражнения.

Снятие состояния эмоционального дискомфорта.

1. «Походки». Автор Леви В.

а). Ребенку предлагается изобразить походки различных людей и животных, например: походить, как маленький ребенок, как глубокий старик, как клоун в цирке, как котенок, как медведь и т. п. Варианты походок может придумывать и сам ребенок.

б). Можно в эту игру играть и по-другому, предложив детям по походке угадать, кого хотели изобразить. В процессе данного упражнения снимается напряжение и происходит эмоциональное раскрепощение детей.

2. «Мои эмоции»

Игра направлена на развитие умения чувствовать настроение окружающих, а также умения правильно передавать свои эмоции. Ребенку предлагается нахмуриться, как рассерженный человек, как осенняя туча, позлиться, как голодный волк, как злая ведьма, испугаться, как зайчик-трусишка, как котенок, увидевший собаку, улыбнуться, как хитрая лисица, как счастливый ребенок, обрадоваться, как цветы солнышку, как птицы весне.

3. «Покажи настроение»

Данная игра снимает эмоциональное и мышечное напряжение.

Взрослый сам показывает движение и просит изобразить ребенка настроение: «Полетаем, как бабочка, а теперь, как орел, походим, как маленький ребенок, а теперь, как старый дед. Поиграем, как клоун в цирке, а теперь, как лягушка на болоте. Задумчиво пройдемся, как человек, который не знает, как ему поступить, пробежимся по солнечной лужайке».

4. Игра-обсуждение «Взаимоотношения»

Эта игра построена на обсуждении стихотворения «Дом с колокольчиком» Л. Кузмина: Стоит небольшой старинный Дом над зеленым бугром.

У входа висит колокольчик,
Украшенный серебром.
И если ты ласково, тихо
В него позвонишь, то поверь,
Что в доме проснется старушка,
Седая-седая старушка,
И сразу откроет дверь.
Старушка приветливо скажет:
— Входи, не стесняйся, дружок.
На стол самовар поставит
В печи испечет пирожок.
И будет с тобою вместе
Чаяк распивать дотемна.
И старую добрую сказку
Расскажет тебе она.
Но если, но если, но если
Ты в этот уютный дом
Начнешь кулаком стучаться,
Поднимешь трезвон и гром,
То выйдет Баба-яга,
И не слышать тебе сказки,
И не видать пирога.

После прочтения стихотворения обсудите его с ребенком и выясните, что результат зависит от поведения, от отношения к людям, от намерений, что от того, как ты относишься к другим, зависит то, как будут относиться к тебе. Задайте следующие вопросы:

— Почему во второй части стихотворения вышла к ребенку из того же дома не добрая старушка, а Баба-яга?

— Почему старушка поила ребенка чаем с пирогами и читала добрую сказку?

5. «Мимическая гимнастика»

Предложите ребенку выполнить следующие мимические упражнения: сморщить лоб — расслабиться. Поднять брови — расслабиться. Сморщить лоб — поднять брови — расслабиться. Закрывать глаза — открыть и расширить глаза — поднять брови — раскрыть рот — расслабиться. Сморщить нос, расширить ноздри — расслабиться. Улыбнуться.

6. «Настроение»

Данная игра позволяет ребенку понять, как связаны между собой различные настроения. Ребенок садится на стул. Взрослый бросает мяч и называет определенное настроение. Ребенок, в свою очередь, бросает мяч обратно, называя противоположное настроение. Например: добрый — злой; веселый — грустный; ясный — мрачный; тихий — громкий; красивый — страшный; теплый — холодный; сильный — слабый; молчаливый — общительный.

7. «Продолжи предложение»

Ребенок садится на стул. Бросающий произносит какое-нибудь незаконченное предложение, а тот, кто ловит мяч, должен его закончить.

8. «Послушай»

Это упражнение помогает детям обратить внимание на самого себя, на свои чувства и эмоции.

Попросите ребенка сесть поудобнее и закрыть глаза. Сидим тихо-тихо и слушаем, что происходит вокруг нас, внутри нас. Прислушиваемся к своим ощущениям. Далее пусть ребенок поделится, что он чувствовал, чего хотел, что услышал.

9. «Ролевая гимнастика»

Игра направлена на снятие напряжения, на эмоциональное оживление, способствует расширению поведенческих ситуаций у ребенка.

а). Расскажи стихотворение (на выбор ребенка) следующим образом:

- очень быстро;
- шепотом;
- со скоростью улитки;
- как иностранец;
- как робот.

б). Походи, как:

- младенец;
- лев;
- глубокий старик.

в). Улыбнись, как:

- кот на солнышке;
- как само солнышко.

г). Посиди, как:

- пчела на цветке;
- наездник на лошади.

д). Попрыгай, как:

- кузнечик;
- козлик;
- кенгуру.

е). Нахмурься, как:

- осенняя туча;
- рассерженная мама;
- разъяренный лев.

Игры для релаксации и снятия напряженности.

10. «Почта». Автор Артемова Л. В.

Эту игру можно провести, когда у вас дома гости. В нее с удовольствием будут играть не только дети,

но и взрослые. Для этой игры можно использовать различные рисунки, поделки, аппликации, выполненные ребенком и упакованные в конверты, бандероли и т. п. На грудь каждому игроку прикрепляется номер, который будет играть роль его адреса. Перед игрой можно предложить играющим отгадать загадки, которые связаны с почтой. Например:

Синий домик у ворот.
Угадай, кто в нем живет.
Дверца узкая под крышей —
Не для белки, не для мыши
Не для нижнего жильца —
Говорливого скворца.
В эту дверь влетают вести,
Полчаса проводят вместе.
Вести дома не гостят —
Во все стороны летят.
(Почтовый ящик)

Что путешествует по свету, оставаясь в одном и том же углу?
(Марка)

Каждый участник игры затем решает, кому он хочет отправить свое письмо или бандероль, и ставит на них соответствующий номер-адрес. Если вы заметите, что кому-нибудь из детей никто ничего не послал, пошлите ему сами — в этой игре никто не должен чувствовать себя одиноким и обиженным. После этого вся почта отдается заранее выбранному почтальону, который доставляет письма и бандероли адресатам.

11. «Волшебный сон».

Эта игра — релаксационная. С ее помощью снимается мышечное напряжение, дети успокаиваются и расслабляются.

Дети ложатся на пол, руки вдоль тела, глаза закрыты. Взрослый дает следующую установку: «Ребята, начинается игра «Волшебный сон». Вы не заснете по-настоящему, будете все чувствовать и слышать, но не будете разговаривать, двигаться и открывать глаза, пока не «проснетесь».

Внимательно слушайте меня и повторяйте мои слова, про себя. Спокойно отдыхайте. Пусть каждому приснится хороший, добрый «волшебный сон».

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем,
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают-Отдыхают, засыпают...

Отдыхают, засыпают--
Шея не напряжена,
А расслаблена... .
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется...
Все чудесно расслабляется-
Дышится легко... ровно... глубоко...

Напряжение улетело...
И расслаблено все тело...
И расслаблено все тело...
Будто мы лежим на травке,
На зеленой, мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Ноги теплые у нас...

Дышится легко... ровно... глубоко...
Губы теплые и вялые,
И несколько не усталые.
Мы спокойно отдыхали.

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулаки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянуться!

Улыбнуться!

Все!

Открыть глаза и встать».

Стихотворение следует читать спокойным, размеренным тоном, выдерживая паузы.

12. «Театр зверей». Автор Лопухина И. С.

В процессе этой игры ребенок, подражая движениям зверей, совершенствует и развивает выразительность своих движений, учится управлять своим телом. Игра способствует раскрепощению.

«Зайчик»

Руки согнуты перед грудью, кисти опущены. Скачет, передвигаясь одновременно на двух ногах вперед, назад, вбок. Пугливо оглядывается.

«Кошечка»

Встать на четвереньки, вытянуть правую «лапу» вперед, опереться на нее, подтянуть заднюю «лапу». Затем то же левой рукой и ногой. Прогнуться.

«Ежик»

Сложить вместе согнутые «лапки», слегка присесть, переступая мелкими шажочками. «Свернуться клубком»: присесть, обхватив руками колени, голову вниз.

«Петушок»

Шагать, высоко поднимая ноги, согнутые в коленях, хлопая руками-«крыльями» по бокам. Голова высоко поднята.

«Воробушек»

Скачет на двух ножках одновременно, потом «летит»: бежит, размахивая руками-«крыльями», движения частые и неширокие. Воробушек сел на ветку: сесть на корточки, сгруппироваться.

«Лошадка»

Бьет копытом — поднимает и опускает ногу, скользя носком по полу вперед-назад. Затем скачет приставным галопом — приставляет на скаку одну ногу к другой. Бежит, высоко поднимая согнутые в коленях ноги. Голова поднята, корпус прямой.