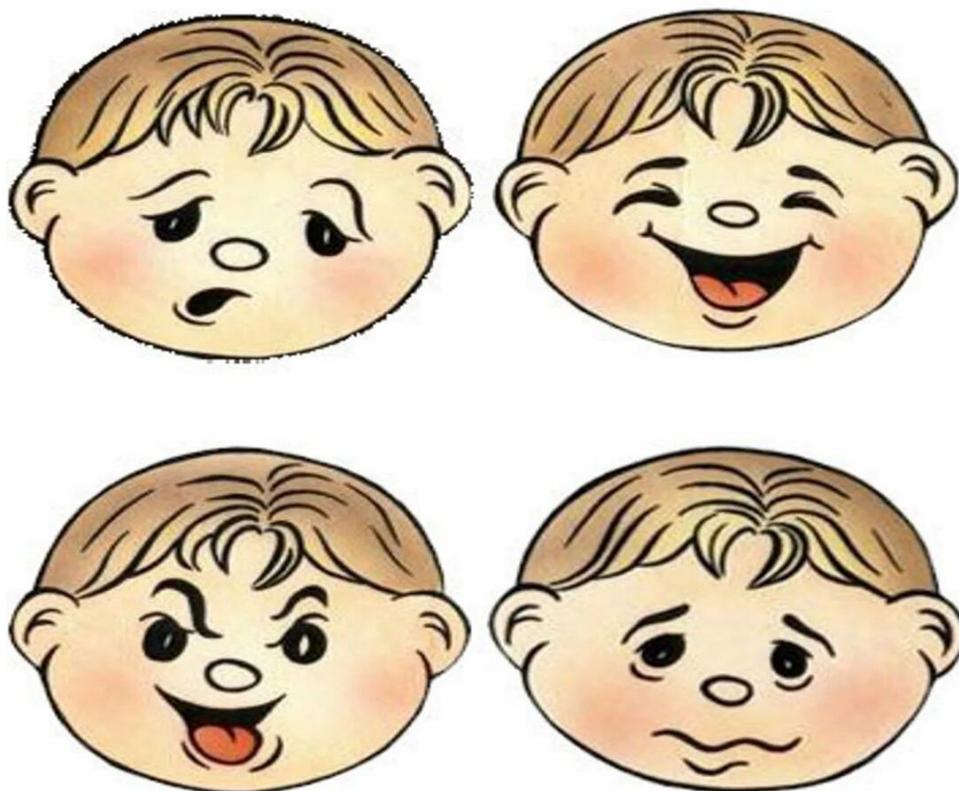


**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
КОМПЛЕКС ИГР И УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
«В МИРЕ ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ»**



Авторы:

Гиршацкая Светлана Александровна, педагог-психолог ВКК  
Караваева Зульфия Фановна, воспитатель ВКК

Комплекс упражнений разработан для детей старшего дошкольного возраста. При составлении комплекса занятий авторы использовали описание упражнений, игр, примеры игровых ситуаций с детьми, которые помогут различать собственные эмоции и эмоции других людей, использовать эмоции для повышения эффективности мыслительной деятельности, понимать значение эмоций, управлять эмоциями. Комплекс занятий предназначен для педагогов-психологов, учителей-дефектологов, учителей-логопедов воспитателей, родителей детей дошкольного возраста.

## Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Особенности формирования эмоциональной сферы у детей старшего дошкольного возраста.	8
3. Игры, упражнения для развития базовых эмоций у детей старшего дошкольного возраста	9
эмоция «Радость»	9
эмоция «Страх»	14
эмоция «Гнев»	20
эмоция «Обида»	25
эмоция «Грусть»	28
эмоция «Удивление»	34
эмоция «Спокойствие»	40
4. Игры на развитие эмоционального интеллекта для родителей и детей	45
5. Заключение	52
6. Список использованных источников	53

## 1. Пояснительная записка

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) ориентирует педагогов на создание условий, обеспечивающих охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Исходя из этого эмоциональное развитие либо, как принято сейчас говорить развитие эмоционального интеллекта является одной из актуальных задач современного дошкольного образования.

На сегодняшний день большинство родителей стремится развивать своего ребенка всех сторон, как правило в первую очередь уделяя внимание интеллектуальному развитию, забывая об эмоциональной сфере и не задумываясь, о том, что обеднённая эмоциональная сфера замедляет развитие интеллектуальной сферы. Однако, как справедливо указывал Л.С. Выготский, только согласование, функционирование этих двух систем, их единство может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности. Поэтому необходимо не только изучать, но и развивать эмоциональный интеллект дошкольников, так как эмоции помогают рассказать окружающему взрослому о состоянии и внутреннем мире ребенка.

Согласно новейшим исследованиям, успешность человека зависит от коэффициента умственного развития на 20 процентов, а от коэффициента эмоционального развития - почти на 80 процентов. Человек, не умеющий регулировать свои эмоции, неспособный понимать свои эмоции и эмоции других людей, правильно оценивать реакции окружающих, не может в жизни быть успешным человеком.

Понятие эмоциональный интеллект появилось сравнительно недавно, в 1990 году, и означает способность человека распознавать и выражать свои собственные эмоции и чувства, а также понимать эмоции других людей.

Основоположники данного понятия – Питер Сэловей и Джон Майер – в своей модели эмоционального интеллекта выделяют 4 компонента:

1. восприятие, оценка и выражение эмоций: способность понимать свои эмоции и других, определять потребности, исходящие от эмоций и различать подлинные и ложные эмоции;
2. использование эмоций в мышлении и деятельности: возможность применения эмоций для решения неординарных задач;
3. понимание эмоций: интерпретация причины тех или иных эмоций, способность к пониманию комплекса чувств или противоречивых эмоций, например, любовь и ненависть;

4. осознанное управление эмоциями: способность принимать все чувства от отрицательных до положительных, контролировать эмоции и сознательно использовать их, в зависимости от ситуации.

Иначе говоря, ребёнок сначала научается понимать свои эмоции, но основе этого вырабатывается понимание чувств других людей и в дальнейшем это умение способствует выстраиванию положительных отношений с другими людьми.

Дети очень эмоциональны от природы и имеют целую гамму чувств. Однако научиться управлять ими – задача не из лёгких. Почему так важно научить ребёнка понимать, что он чувствует в различных ситуациях?

- Во-первых, когда ребёнок знает, почему у него возникает определённая эмоция, ему становится легче управлять ей и регулировать в целом своё поведение.
- Во-вторых, понимая себя, ребёнок учится понимать других. Это важная составляющая для вхождения в общество детей и взрослых. Ребёнок овладевает таким важным качеством, как эмпатия – способностью сопереживать другим людям.

Понимая чувства окружающих людей, ребёнок становится ответственным за свои действия, прогнозирует возможные последствия.

**Актуальность.** Работы, посвященные проблеме развития, изучения, освоения, понимания эмоций, рассматриваются, в основном, с позиции происхождения эмоциональных явлений, в меньшей степени – в аспекте важного психологического фактора, способствующего гармоничному психическому и социальному развитию ребёнка. Разработанный комплекс игр и упражнений позволяет глубже изучить и показать дошкольникам эмоциональную сторону человека, понимать свои чувства и эмоции.

Наблюдения за детьми дошкольного возраста, позволяют предположить, что чаще всего гармоничному развитию ребенка препятствует эмоциональная нестабильность. Установлено, что следствием недостаточного развития эмоциональной сферы детей в дошкольном возрасте могут стать затруднения в распознавании и описывании собственных эмоций и эмоций окружающих их людей, трудности выражения эмоциональных состояний социально приемлемым способом. Все эти факторы могут вызывать конфликтные ситуации внутри детской группы, внутриличностные проблемы, которые выражаются в тревожности, гиперреактивности, застенчивости, агрессивности, замкнутости и т.д., что в целом затрудняет социализацию как в дошкольном возрасте, так и на более поздних этапах развития личности. Эмоциональная незрелость может стать причиной неготовности ребенка к школе. Придя в школу, ребенок сталкивается с рядом трудностей - адаптация

к новому коллективу, новому режиму, новым требованиям и правилам. Поэтому ребенку необходимо уметь владеть собой, своими действиями и поступками, переживаниями, чувствами, эмоциями.

### **Новизна и инновационные формы в работе педагога-психолога.**

Комплекс игр и упражнений по развитию эмоций проводится с внедрением инновационных технологий. и большая часть составлена с учетом современных взглядов дошкольников. В данном комплексе используются следующие инновационные технологии:

В данной методическом пособии, используются следующие инновационные технологии:

1) Информационная технология – специальный способ, программные и технологические средства (кино-, аудио-, компьютеры, видео-средства. Метод обучения – презентационный метод.

2) Интерактивная технология - способ активизации деятельности субъектов в процессе взаимодействия.

3) Игровая технология - совокупность методов и приемов организации педагогического процесса в виде конкретных игровых моделей.

Метод обучения – презентационный метод, демонстрационный метод, работа в парах.

Практика показала, что при условии систематического использования в коррекционно-развивающем процессе мультимедийных презентаций и видеороликов в сочетании с традиционными методами обучения, эффективность работы по развитию познавательных способностей детей дошкольного возраста значительно повышается.

Основная цель работы - разработать комплекс игр и упражнений по развитию эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Расширить представление детей об основных эмоциях: радость, грусть, злость, удивление, испуг.

2. Сформировать у детей понятие о разделении эмоций на положительные и отрицательные, что все эти эмоции одинаково необходимы.

3. Учить определять эмоциональное состояние других по мимике и пантомимике, замечать эмоциональное неблагополучие других и оказывать посильную помощь.

4. Формировать умение контролировать свои эмоциональные реакции, умение делиться своими переживаниями описывая свои эмоции.

5. Способствовать развитию умения услышать, увидеть, почувствовать и пережить различные эмоциональные состояния, предложенные в литературных произведениях.

Ожидаемый результат - должны научиться:

- выражать свое эмоциональное состояние вербально, мимикой;
- понимать свою индивидуальность, свой внешний и внутренний мир;
- понимать и описывать словесно свои желания и чувства;
- различать определённые эмоциональные состояния взрослых и детей, сравнивать эмоции;
- контролировать свои эмоциональные реакции;
- оценивать поступки и видеть достоинства и недостатки собственного поведения;
- оказывать помощь другим детям в трудной ситуации;
- изображать на рисунке своё внутреннее состояние.

## **2. Особенности формирования эмоциональной сферы у детей старшего дошкольного возраста.**

Старший дошкольный возраст является сенситивным периодом развития эмоциональной сферы. Развитая эмоциональная сфера старшего дошкольника является основой психического здоровья человека на протяжении всей жизни.

Эмоциональная сфера старшего дошкольника – это совокупность переживаний своего отношения к окружающей действительности и к себе, имеющая сложное многослойное строение и включающая: эмоции и эмоциональные состояния, чувства, настроения, эмоциональный интеллект и индивидуальный эмоциональный опыт.

### **Что должен уметь ребенок 5-6 летнего возраста.**

#### **Самоконтроль и самостоятельность**

- Может описать чувства словами;
- Может остановиться и подумать, прежде чем действовать;
- Может ждать своей очереди.

#### **Самосознание**

- замечает различия между собой и другими;
- предпочитает друзей определенного пола;
- начинает чувствовать смущение.

#### **Отношение с людьми**

- принимает мнения других людей;
- хочет радовать друзей;
- подражает поведению друзей;
- уважительно относится к другим;
- может уладить конфликты с друзьями;
- любит быть среди друзей.

#### **Понимание общества**

- восприимчив к чувствам других людей;
- формирует свое отношение к социальным проблемам (например, бедности).

#### **Принятие ответственных решений**

- может сделать выбор между двумя или более вариантами;
- понимает последствия своих действий.

Самое приятное для каждого ребёнка занятие – игра. С помощью игр можно научить ребенка понимать и принимать все чувства и эмоции, которые он испытывает. Мы подобрали небольшой список игр, которые нацелены на то, чтобы повысить эмоциональный интеллект у ребёнка.

## 2. Игры, упражнения для развития базовых эмоций у детей старшего дошкольного возраста

Изучение эмоции начинается с теоретического материала и теоретического обсуждения с воспитанниками изучаемой эмоции. Занятие проводится 1 раз в неделю от 10 - 15 мин на «Утренним круге». Педагог -психолог рассказывает детям, как появляется эмоция, в какой ситуации она возникает, на специальных карточках показывает детские лица с разными эмоциональными состояниями. Дети в процессе беседы высказываются, знакома ли им эта эмоция и пытаются ее изобразить, сыграть. Детям можно предложить самим, на листе формата А4 изобразить лицо с изучаемой базовой эмоцией. В течение этой недели вне образовательной деятельности (ОД) педагог – психолог обращает внимание на изучаемую эмоцию и проводит ряд представленных игровых упражнений для базового развития и закрепления эмоционального интеллекта. Взрослый интересуется у детей об их эмоциональном состоянии и настроении.

### **Эмоция «Радость»**

- 1.Познакомить детей с эмоцией радость.
- 2.Обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию.
- 3.Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок.
- 4.Учить детей выражать чувство радости в рисунке.

### **Содержание**

#### **Игра «Я радуюсь, когда...»**

Психолог: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Саша, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Саша должен будет поймать мячик и сказать: «Я радуюсь, когда...» Саша рассказывает, когда он радуется, а 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 нам о внутреннем мире ребенка, о его взаимоотношениях как с родителями, так и со сверстниками.

<p><b>Этюд «Золотые капельки»</b></p>	<p>Цель: тренаж эмоционально-волевой сферы, снятие эмоционального напряжения, успокоение и организация возбужденных детей, обучение техники выразительных движений: эмоции радости и удовольствия.</p> <p>Дети удобно сидят на стульчиках. Психолог говорит детям: идет тёплый летний дождь. В лужах пляшут пузырьки. Из-за тучки выглянуло солнышко. Дождь стал золотым. Ребёнок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен тёплый летний дождь!</p> <p>Выразительная поза: голова запрокинута, рот полуоткрыт, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены.</p>
<p><b>Игра «Зеркало»</b></p>	<p>Психолог передает по кругу зеркало и предлагает каждому ребенку посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!» После выполнения упражнения обращает внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки. Некоторые дети изображают подобие улыбки. На них необходимо обратить особое внимание. 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.</p>
<p><b>Игра «Желание для всех»</b></p>	<p>Цель: В игре развивается умение слушать и слышать другого, быть внимательным к своему</p>

	<p>окружению. Эти навыки — залог эффективного сотрудничества в дальнейшем.</p> <p>Ход игры: Взрослый предлагает ребенку (детям) поразмышлять о волшебном Цветике-семицветике. Цветок может исполнить любое желание, и взрослый предлагает пофантазировать о том, какое желание можно было бы загадать для семьи (группы, класса), чтобы оно каждому было приятным и полезным. Дети загадывают желания, говоря:</p> <p>«Лети, лети, лепесток, через запад на восток, через север, через юг, возвращайся, сделав круг. Лишь коснешься ты земли — быть, по-моему, вели. Вели, чтобы...»</p> <p>После игры обсудите следующие вопросы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какие желания показались полезными?</li> <li>2. Какие желания мы можем исполнить в реальности?</li> </ol>
<p><b>Игра «Кто как радуется».</b></p>	<p>Ход игры: дети становятся в круг. Психолог предлагает детям изобразить, показать без слов, как они радуются при встрече с мамой, когда они встречают гостей в свой день рождения, при совместных прогулках с родителями или при походе в зоопарк, цирк. Выразительные движения: объятия, улыбки, смех, радостные восклицания.</p>
<p><b>«Эмоциональная зарядка»</b></p>	<p>Используя этот способ у детей выражаются только положительные эмоции.</p> <p>Улыбнемся мы вот так! (руки вверх, вытянулись)</p> <p>Застесняемся вот так!... (Голова опущена вниз, руки прижаты впереди, носком водим полукруг на полу.)</p> <p>Рассмеёмся мы вот так! (Руки сложены на животе (ха-ха Ха-ха!))</p> <p>Разозлимся, топнем ножкой, (Руки согнуты в локтях, зажаты пальцы в кулаки. Топаем ногой)</p>

	<p>Удивимся, Хмурим бровки ..          Расправляем ..  <i>(Руки разводим, плечи чуть приподнимаем хмуримся, наклонена голова, выпрямляемся, расправляя брови)</i>          Хорошо все чувства знаем!  <i>(Руки вытянуты вперед показываем «класс»)</i></p>
<p><b>Упражнение – этюд «Цветок»</b></p>	<p>Цель: обучение техники выразительных движений: эмоции радости и удовольствия. Психомышечная тренировка.          Ход: Дети находятся на ковре, выполняют движения согласно тексту. Тёплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляя теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.          Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем, глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.</p>
<p><b>Игра «Весёлое путешествие».</b></p>	<p>Цель игры: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить своё. Ход игры: игру рекомендуется проводить под музыкальное сопровождение: начало игры – «Весёлый ветер» И. Дунаевского, пребывание на острове – «Чунга-Чанга» В. Шаинского. Психолог предлагает детям:          - отправиться на своём корабле под парусами к волшебному острову, где все всегда радостны и беззаботны;          - придумать название этому острову;          - изобразить жителей чудесного острова;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нарядиться в одежду местных жителей (яркие юбочки, бусы, перья и т.п.);</li> <li>- разрисовать лицо;</li> <li>- исполнить всем вместе гимн острова «Чунга-Чанга»</li> </ul>
<b>Игра с мячом «Комплименты»</b>	<p>Психолог кидает в руки ребенка мяч и при этом делает ему комплимент. («Катя, у тебя сегодня красивое платье»), дальше Катя кидает мяч следующему ребенку и говорит комплимент ему. Так до тех пор, пока каждый ребенок не получит свой комплимент. В конце упражнения спросить у ребят какую эмоцию они испытали, когда им говорили комплименты? Дальше можно задать вопрос: «Как вы думаете, нужно людям говорить комплименты и нужны ли они нам?». (рассуждения детей). Спросить у детей, дарят ли они комплименты своим близким и порекомендовать сегодня подарить комплимент для них. Спросить у ребят, кому первому они хотели бы сказать комплимент.</p>
<b>Упражнение «Иностранец»</b>	<p>Цель: преодоление нерешительности, застенчивости, развитие способности передавать эмоциональное состояние с помощью жестов и мимики.</p> <p>Ход игры: Психолог говорит: «Представьте, что к нам в гости приехал иностранец, который не знает русского языка, а вы не знаете того языка, на котором говорит он. Попробуйте пообщаться с ним, показать, как вы рады его видеть, показать группу, игрушки, пригласите его пообедать. Помните, что все это нужно сделать, не произнося ни слова».</p>
<b>Игра «Подари движение»</b>	<p>Психолог предлагает детям встать в круг. При этом, звучит веселая музыка. Психолог начинает танец, выполняя какие-либо однообразные движения. Затем по сигналу кто-то из детей показывает свое движение в такт музыке, группа должна подхватить и это движение. И так далее по кругу, пока каждый ребенок не побудет в роли дарящего движение.</p>

<p><b>Упражнение «Конкурс художников»</b></p>	<p>Цель игры: развивать творчество у детей, добрые начала и побуждения.</p> <p>Ход игры: Психолог заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь сказочного агрессивного персонажа. Детям предлагается поиграть в художников, которые смогут сделать этот рисунок добрым. Всем детям даются заранее подготовленные рисунки, к которым они пририсовывают «добрые детали»: пушистый хвост, яркую шляпку, красивые игрушки и т.п. При этом можно устроить конкурс - чей персонаж выглядит добрее всех?</p>
<p><b>Эмоция «Страх»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Познакомить детей с эмоцией страха.</li> <li>2.Обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию.</li> <li>3.Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок. (Ребёнок имеет право на любую эмоцию, которая помогает ему обогатить собственный жизненный опыт).</li> <li>4.Учить детей выражать чувство страха в рисунке.</li> </ol>	
<p><b>Игра «Живая шляпа»</b></p>	<p>Цель: объяснение относительности страха посредством игры.</p> <p>Ход игры: детям предлагается поиграть в игру «Живая шляпа», где они являются активными участниками. Психолог (очень эмоционально) начинает свой рассказ. «Это произошло совсем недавно с очень хорошими друзьями. Однажды у (имя одного из присутствующих) был день рождения. И он пригласил к себе: (психолог перечисляет всех присутствующих детей). В самый разгар веселья, когда родителей не было в комнате, раздался грохот. Дети насторожились, а кто-то даже успел испугаться. Психолог (делает испуганное выражение лица): «Ой, что это?!» - и с ужасом смотрит по сторонам, останавливая свой взгляд в углу комнаты (там заранее прячется игрушечный котёнок, сидящий в машинке с</p>

	<p>дистанционным управлением, накрытый шляпой). Все ребята побежали. И что же все там увидели? (Дети предлагают варианты ответов. Это была не просто шляпа... она двигалась! Все засмеялись и побежали гладить котёнка. (Детям предлагается дотронуться до котёнка и погладить его).</p>
<p><b>Игра «Маленький храбрец»</b></p>	<p>Цель: коррекция эмоции страха.          Предварительная работа: до упражнения с ребёнком желательно провести беседу: «Чего ты боишься? Когда тебе бывает страшно? Было ли так, что ты сильно испугался?»          Ход игры: ребёнку на большом листе бумаги карандашом или красками предлагается нарисовать то, чего он боится. После рисования ещё раз спросить, чего же он конкретно боится. Затем взять ножницы и перед ребёнком разрезать его страх на мелкие кусочки, а мелкие - ещё на более мелкие. Когда страх рассыплется на крошечные кусочки, показать ребёнку, что теперь его собрать невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу, и чтобы ребёнок видел, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда. - его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх», больше его никогда не будет. Упражнение нужно повторить через одну - две недели. Посмотреть, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция), и делать это до тех пор, пока не увидим недоумённое выражение лица ребёнка в ответ на просьбу нарисовать свой страх.</p>
<p><b>Игра «Маски»</b></p>	<p>Цель: передавать чувство страха на бумаге.          Ход игры: Минимальное количество участников – 2, но чем больше, тем интереснее и полезнее игра. Необходимы краски и бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет себе любую, остается в ней какое-то время, можно потанцевать «дикие» танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем</p>

	<p>происходит ритуал снятия масок, все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.</p> <p>Совет: чтобы закрепить маски на лице, лучше использовать липкую ленту или пластырь.</p>
<p><b>Упражнение «Страшный зверь»</b></p>	<p>Психолог читает стихотворение В. Семерина «Страшный зверь».</p> <p>Прямо в комнатную дверь Проникает страшный зверь! У него торчат клыки И усы топорщатся, У него горят зрачки – Испугаться хочется! Хищный глаз косится, Шерсть на нём лоснится... Может, это львица? Может быть, волчица? Глупый мальчик крикнул: - Рысь!! Храбрый мальчик крикнул: - Брысь!! (Распределяются роли кошки, глупого и храброго мальчика и дети проигрывают свои роли согласно тексту). После упражнения проводится обсуждение.</p> <p>Психолог: - Ребята, есть люди, которые всего боятся. Таких людей называют трусишками, трусами. А те люди, которые ничего не боятся – смелыми, отважными, героическими. Смелые люди даже если чего-то боятся, легко преодолевают свой страх. Страх не мешает им жить. Сегодня и мы поучимся преодолевать наши страхи. Сейчас я вам расскажу, чего боятся страхи: весёлой музыки, хорошего настроения, солнышка, яркого освещения и т.д.</p>
<p><b>Упражнение «Расскажи свой страх»</b></p>	<p>Цель: учить раскрепощаться, передавать в речи своё состояние страха.</p> <p>Ход игры: Минимальное количество участников -2, чем больше, тем продуктивнее упражнение. В</p>

	<p>тесном доверительном круге психолог рассказывает о детских страхах: «А вот когда я была таким, как ты, то...» Затем задает вопрос: «А у вас было такое?» «А кто чего боится, расскажите!» Дети, по желанию, рассказывают о ситуациях, когда им было страшно. Психолог каждый раз просит поднять руку тех, у кого было похожее. Предостережение: следить, чтобы сюжеты рассказов были непохожими, обговорить все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т. д.</p>
<p><b>Упражнение «Я не упаду»</b></p>	<p>Цель: формировать у детей доверие к окружающим, преодоление чувства страха.</p> <p>Ход игры: На полу психолог раскладывает канат (толстую веревку) примерно двухметровой длины, так, чтобы получилась какая-нибудь замысловатая фигура. Один ребенок снимает обувь и становится на край каната двумя ногами (пяточка одной ноги касается пальцев другой). Ему завязывают глаза. Затем психолог, страхуя ребенка, дает команды, способствующие его передвижению по канату («шаг вперед», «шаг влево», «шаг вправо» и т.п.). Ребенку необходимо, не сойдя с каната, пройти его весь - с начала до конца. Это упражнение выполняют по очереди все дети. Упражнение можно повторять несколько раз, постепенно усложняя траекторию пути, начинать с простых фигур из каната, затем усложнять их.</p>
<p><b>Упражнение «Закончи предложение»</b></p>	<p>Цель: предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.</p> <p>Ход игры: «Дети боятся...» «Взрослые обычно боятся...» «Мамы обычно боятся...», «Воспитатели обычно боятся...» При обсуждении делается вывод о том, что иногда страх испытывают все люди и это совсем не стыдно. Причем часто бывает так, что некоторые страхи с возрастом проходят.</p>

	<p>Предлагается по очереди закончить предложения: «Страхи обычно исчезают, например, ни один взрослый уже не боится оставаться один дома, и даже дети любят иногда быть одни и закрывают дверь своей комнаты».</p>
<p><b>Упражнение «Одень страшилку»</b> (арт-терапия)</p>	<p>Цель: дать детям возможность поработать с предметом своего страха. Ход игры: Психолог заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь страшного персонажа: Бабы-Яги, Лешего привидения и т.п. (образец такого рисунка Каждый ребенок получает экземпляр рисунка. Он должен «одеть его» при помощи пластилина. Ребенок выбирает пластилин нужного ему цвета, отрывает маленькие кусочки и размазывает их внутри контура страшилки. Когда дети «оденут» свои страшилки, они рассказывают о них группе. Психолог стимулирует рассказы своими вопросами. Например: что этот персонаж любит и не любит, кого боится, кто боится его? И т.п.</p>
<p><b>Упражнение «Парикмахерская»</b></p>	<p>Цель: снизить степень страха через придание объектам страха несвойственных им, непривычных характеристик. Психолог просит детей закрыть глаза и представить себе какое-нибудь страшное существо, которого обычно боятся все дети. Затем они рисуют то, что представили. После этого психолог рассказывает, что это существо - девушка, которая собирается выйти замуж. Поэтому ей необходимо посетить парикмахерскую, где ей сделают красивую прическу. Ребенок выступает в роли парикмахера, а затем визажиста, то есть рисует ей красивую прическу, подкрашивает глаза, надевает серьги и т.п. Если это существо мужского пола, то можно сделать красивую стрижку, нарисовать модный галстук, пиджак и т.п.</p>

<p><b>Упражнение-этюд «Лисенок боится»</b></p>	<p>Цель: развитие эмоциональной сферы, обучение приемам саморегуляции, саморасслабления для сброса напряжения, обучение техники выразительных движений: эмоции страха.</p> <p>Психолог: Лисенок видит на другом берегу ручья свою маму, но не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко тут.</p> <p>Выразительные движения: поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.</p>
<p><b>Этюд «Потерялся»</b></p>	<p>Цель: развитие эмоциональной сферы, обучение приемам саморегуляции, саморасслабления для сброса напряжения, обучение техники выразительных движений: эмоции страха.</p> <p>Ход: На вокзале ребенок отстал от родителей и потерялся. Мальчик выходит на привокзальную площадь, он в смятении, и не знает куда ему идти.</p>
<p><b>Упражнение «Больница»</b></p>	<p>Цель: вызвать у детей сопереживание объектам страха. Детей просят закрыть глаза и представить какое-либо страшное существо, которого обычно боятся все дети. После этого предлагают нарисовать того, кого они представили. Затем взрослый сообщает, что у страшного существа очень болят зубы, распухла щека. Каждому ребенку нужно нарисовать на его лице страдание (слезы, повязку и т.п.). Затем взрослый рассказывает, что это существо очень боится идти к врачу, оно, так же, как и дети, не любит лечить зубы. Ребенку нужно превратиться в доброго и внимательного врача, которого никто не боится, и «вылечить» это страшное существо - нарисовать его заново, но уже веселым и счастливым.</p>

<p><b>Подвижная игра</b> <b>«Волк и зайцы»</b></p>	<p>Цель: развитие эмоциональной сферы, проживание эмоции страха, учить преодолевать негативные эмоции, чувства.</p> <p>Инструкция: Из числа играющих выбирается водящий – «волк», остальные – «зайцы». Когда «волк» засыпает, «зайцы» потихоньку выходят на прогулку. «Волк», услышав шаги, набрасывается на «зайцев», ловит их. После окончания игры, походит обсуждение:</p> <p>Какие эмоции испытали игроки, побывавшие в роли зайцев?</p> <p>Было ли страшно? Почему?</p> <p>Какие эмоции испытывал «волк»?</p>
<p><b>Эмоция «Гнев»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Познакомить детей с чувством гнева.</li> <li>2.Обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению через мимику, пантомимику, интонацию.</li> <li>3.Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершённое действие или поступок. (Ребёнок имеет право на любую эмоцию, которая помогает ему обогатить собственный жизненный опыт).</li> <li>4 Учить детей выражать чувство гнева в рисунке.</li> </ol>	
<p><b>Этюд</b> <b>«Гневная гиена»</b></p>	<p>Цель: развитие и коррекция эмоциональной сферы ребенка, обучение элементам техники выразительных движений: эмоции гнева, психомышечная тренировка.</p> <p>Ход: психолог читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.</p> <p>Гиена стоит у одинокой пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена хочет съесть обезьянку и ждет, когда обезьянка обессилеет от голода и жажды и спрыгнет на землю. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке.</p> <p>Я страшная гиена, Я гневная гиена. От гнева на моих губах</p>

	Всегда вскипает пена.
<p><b>Упражнение «Полный эмоций»</b></p> <p><b>шар</b></p>	<p>Цель: дать детям понимание того, что злость может быть деструктивной, разрушительной.</p> <p>Психолог: Представьте, что этот шарик– это человек, а воздух внутри него– это злость. (Психолог надувает шарик.) Вспомните ситуации, когда вы злитесь. (Дети называют ситуации, психолог на каждую из них делает выдох в шарик.) Как выдумаете, что произойдет с шариком, если его отпустить? (Дети отвечают. Психолог отпускает шарик.) Куда исчез воздух из шарика? Вы могли этим шариком управлять? (Дети отвечают.) Так бывает и со злостью, которой человек не умеет управлять. А если человек не умеет контролировать свою злость, что может произойти? А если бы я все время вдувала и вдувала воздух в шарик, чтобы с ним произошло? Похоже ли это на то, что происходит с человеком, когда он испытывает злость? (Дети отвечают.) Когда человек копит злость, молчит и не говорит о своих чувствах, это может причинить вред и нам, и окружающим. В этот момент человек начинает выпускать злость на всех подряд, как шарик, который летает из стороны в сторону. Когда злость проходит, этому человеку обычно бывает неприятно из-за своего поведения. Эмоция «Злость» если её вовремя не обнаружить и не попытаться остановить может смениться «Гневом». Это нормально, что вы чувствуете злость, главное – не совершать поступков, от которых окружающим будет плохо, больно и обидно.</p>

<p><b>Игра «Прогони злость»</b></p>	<p>Психолог: «Ребята, сейчас я научу вас некоторым приемам, которые помогут вам в дальнейшем прогонять свою злость. Возьмите по листу бумаги и представьте, что вы на кого-то очень злитесь (делает паузу). А теперь скомкайте бумагу с силой и бросьте ее в сторону». Дети выполняют задание, а психолог следит за тем, чтобы они как можно естественнее представили свою злость, комкая бумагу. Дети не должны кидать комки друг в друга. Эта игра поможет агрессивным детям в дальнейшем снимать напряжение.</p>
<p><b>Этюд на выражение гнева «Баба-Яга»</b></p>	<p>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.</p>
<p><b>Игра «Смешинки и злючки»</b></p>	<p>Цель: развитие умения распознавать эмоциональные состояния.</p> <p>Психолог предлагает детям рассмотреть два портрета: на одном изображено веселое выражение лица, на другом - злое. Детям задаются вопросы: «Какое настроение у детей, изображенных на картинке? Как вы узнали?»</p> <p>Давайте посмотрим, как расположены брови, ротик». Дети внимательно рассматривают. «А теперь давайте подойдем к зеркалу и постараемся изобразить сначала веселое, затем сердито выражение лица». Дети изображают с помощью мимики различное настроение и сравнивают с портретами.</p>
<p><b>Игра «Волшебный мешочек»</b></p>	<p>Цель: снятие психического и эмоционального напряжения, преодоление эмоций тревожности, злости.</p>

	<p>Детям предлагается мешочек, в котором живут все отрицательные эмоции: обида, злость, грусть и т.д. (Психолог достает из мешочка картинки с отрицательными эмоциями, показывает их детям и называет). Далее детям предлагается покричать в этот мешочек, таким образом сбрасывая напряжение.</p>
<p><b>Упражнение «Маленькое привидение»</b></p>	<p>Цель: обучение способам адекватного выражения гнева, саморегуляции.</p> <p>Содержание: превращение в доброе привидение. В зависимости от громкости хлопка психолога (тихо, громче, громко) ребенок произносит пугательное «у-у-у» в позе утешения (руки согнуты в локтях, пальцы врасстырку). Чем громче хлопки – тем злее становится привидение, чем тише – тем добрее.</p>
<p><b>Игра-этюд «Король Боровик»</b></p>	<p>Цель: развитие умения распознавать эмоциональные состояния. Педагог читает стихотворение, а дети действуют согласно тексту.</p> <p style="text-align: center;">Шел король Боровик Через лес напрямик. Он грозил кулаком И стучал каблуком.</p> <p style="text-align: center;">Был король Боровик не в духе: Короля покусали мухи.</p> <p style="text-align: right;">В. Приходько</p>
<p><b>Упражнение «Рубим дрова»</b></p>	<p>Цель: обучение способам адекватного выражения гнева.</p> <p>Содержание: ребенок рубит воображаемым топором воображаемые дрова с криком «ха!». Это поможет выходу гнева.</p>
<p><b>Упражнение «Толкалки» (в паре).</b></p>	<p>Цель: обучение способам адекватного выражения гнева.</p>

	<p>Содержание: дети встают на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Руки на высоте плеч и опираются ладонями о ладони партнера. По сигналу начинают толкать партнера, пытаясь сдвинуть его с места. Кто устанет, говорит: стоп!</p>
<p><b>Игра «Музыкальное настроение»</b></p>	<p>Цель: развивать способность воспринимать эмоции в музыкальных произведениях и описывать их с использованием эмоциональной лексики.</p> <p>Ход игры: Педагог предлагает детям прослушать разные музыкальные фрагменты. Можно их найти самостоятельно, а для начала использовать следующие: фрагменты сюиты «Пер Гюнт» Э. Грига, «Картинки с выставки» М. П. Мусоргского. Далее педагог просит описать настроение музыки, ситуацию, которая возникла при прослушивании произведения. В качестве продолжения игры можно предложить нарисовать настроение музыки, обсудить подходящие для нее цвета, характер мазков.</p> <p>После игры обсудить вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какой фрагмент понравился больше всего?</li> <li>2. Легко ли было подобрать слова, цвет для музыки?</li> </ol>
<p><b>Игра «Портрет»</b></p>	<p>Цель: учить ребёнка распознавать эмоции - свои и окружающих, развивать умение схематично их изображать.</p> <p>Ход игры: Ребёнок садится напротив психолога. Психолог - в роли художника. «Сейчас я нарисую твой портрет. Но для этого мне нужна твоя помощь. Я буду называть части лица, а ты будешь мне подсказывать, какими их рисовать. Например, какого размера рисовать лицо? Побольше или поменьше, чем у тебя? Ребёнок отвечает. Какие будут глазки - большие или маленькие, или оставим те, какие есть?» При этом взрослый обводит контур глаз на рисунке. «Какого они будут цвета?». Ребёнок называет. Затем в таком же порядке</p>

	<p>рисуют нос, щеки, уши, волосы. Брови и губы заготавливаются заранее (рисуются на бумаге и вырезаются), причём выражающие различные эмоции: радость, грусть, злость, страх. Далее ребёнку предлагается решить, какое настроение будет у этого портрета. Если ребёнок идентифицирует себя с портретом, то настроение он отразит своё. Если он не отражает своё истинное настроение, значит, оно либо перешло из негативного в позитивное, либо ребёнок недоволен собой и хочет измениться.</p>
<p><b>Упражнение «Вулкан»</b></p>	<p>Цель: игра направлена на осознание связи эмоций и телесных ощущений. В процессе выполнения упражнения у ребенка формируется понимание, что своим эмоциональным состоянием можно управлять.</p> <p>Ход: ребенок приседает, становясь маленьким вулканом. На выдохе вырастает и извергается как настоящий вулкан – вытянувшись и вскинув руки вверх. Затем на вдохе вновь присаживается и становится спокойным вулканом.</p> <p>После выполнения упражнения обсудите следующие вопросы:</p> <p>Бывают ли люди похожи на вулканы? Когда?</p> <p>В каких ситуациях ты чувствуешь себя как вулкан?</p>
<p><b>Эмоция «Обида»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Познакомить детей с эмоцией обида.</li> <li>2.Обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию.</li> <li>3.Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок. (Ребёнок имеет право на любую эмоцию, которая помогает ему обогатить собственный жизненный опыт).</li> <li>4.Учить детей выражать чувство обиды в рисунке.</li> </ol>	
<p><b>Упражнение «Простучи обиду на бубне».</b></p>	<p>Ты обиду не держи поскорее Расскажи. А чтобы помочь себе и не обижаться, надо обязательно рассказать обиду и сказать:</p> <p>«Я себе хочу помочь! уходи обида прочь»!</p>

<p><b>Чтение</b> <b>Стихотворения</b> <b>«Обида» Е. В.</b> <b>Мазилкина</b></p>	<p>Психолог читает стихотворение «Обида»:          Меня подруга попросила          Помочь ей шарфик завязать.          А я не стала, нету силы,          Зачем ей буду помогать?          Когда по лестнице спускалась –          Решила первой я пойти.          Толкнула друга, что есть мочи          Ведь он мешал вперед идти!          А на порожке я упала          И попросила мне помочь.          Мне так, поверьте, больно стало,          Но дети разбежались прочь.          Ну, где же вы, мои друзья?          Со мной так поступать нельзя!          Осуждение прочитанного: как вела себя девочка?          Почему плохо? Почему девочке, которая обижала          своих друзей, не захотели помогать дети? Ребята, а          чем можно обидеть человека? (грубыми словами,          ложью, предательством, неуважением,          несправедливостью) А что может обидеть вас?</p>
<p><b>Упражнение «Я</b> <b>обижаюсь, когда...»</b></p>	<p>Цель: развитие способности эмоциональной саморегуляции          Психолог просит детей продолжить предложения          «Я обижаюсь, когда...          Ты обиду не держи – поскорее расскажи! Знаете,          обида может вызвать гнев, ссору. Чтобы этого не          допустить, нужно рассказать, проговорить вслух, на          что ты обиделся, и тогда обида «сдуется» как          воздушный шарик, станет меньше по своим          размерам, или растворится как туман. Обида          пройдет, на сердце станет легче.</p>
<p><b>Упражнение</b> <b>«Собери картинки»</b></p>	<p>Цель: развитие мелкой моторики, закрепление          умений правильно определять эмоции- радость и          обиду. Психолог: Ребята, сейчас вы подойдете к</p>

	столам и сложите из частей картинки. Затем скажете, какие лица получились на картинках? Какого цвета может быть обида и радость? Какими звуками мы бы их озвучили? Дети складывают из разрезных картинок весёлого человечка и обиженного
<b>Арт-терапевтическое упражнение «Мое обидчивое настроение»</b>	Детям предлагается на мокром листе бумаги для акварели изобразить свое настроение. Это рисунок имеет диагностическое значение: у тревожных детей обычно много темных тонов, у агрессивных – темных в сочетании с красным цветом. Если много темных красок в рисунке ребенка, с целью эмоционального состояния предлагается нарисовать еще один рисунок с использованием только трех цветов: голубого, желтого и красного.
<b>Игра «Крошка Енот»</b>	Игра развивает способность распознавать и выражать различные эмоции. Ход игры. Один участник — Крошка Енот, а остальные — его отражение («тот, который живет в реке»). Енот подходит к «реке» и изображает разные чувства (обиды, гнева, удивления, радости), а дети точно отражают их с помощью жестов и мимики. Затем роль Енота выполняют другие игроки. После игры обсудить следующие вопросы. 1. Легко ли было понять и изобразить радость, удивление и др.? 2. В каких ситуациях могут возникнуть те или иные эмоции: интерес, страх и др.?
<b>Упражнение «Сказочные герои»</b>	Цель: развивать умение распознавать эмоции. Психолог: Ребята, кто из нарисованных сказочных героев грустный, веселый, добрый, злой? Грустных героев обведи синим цветом, веселых – желтым, сердитых – черным. Добрых героев подчеркни зеленым цветом. Приложение № 1
<b>Упражнение «Жарко-холодно»</b>	Цель: учиться чувствовать изменения всем телом, учиться регулировать напряжение и расслабление.

	<p>Содержание: участники игры садятся на пол и выпрямляют ноги. Педагог предлагает представить детям, что стало холодно, и сжаться в маленький клубочек, чтобы согреться. В таком напряженном состоянии нужно побыть несколько секунд. Затем педагог говорит, что в комнате стало вновь тепло и можно вернуться в комфортную позу – прилечь или присесть. Напряжение и расслабление повторяются несколько раз.</p> <p>После игры обсудить вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.приятные ли были ощущения в теле, пока мы играли?</li> <li>2. Случались ли с вами ситуации, когда тело также сильно напрягалось? Расскажите о них.</li> </ol>
<p><b>Эмоция «Грусть»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Познакомить детей с эмоцией грусти.</li> <li>2.Обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию.</li> <li>3.Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок. (Ребёнок имеет право на любую эмоцию, которая помогает ему обогатить собственный жизненный опыт).</li> <li>4.Учить детей выражать чувство грусти в рисунке.</li> </ol>	
<p><b>Упражнение «Грусть – это»...</b></p>	<p>Цель: развивать эмоциональную сферу детей, расширять знания детей о чувстве грусти. обогащать бытовой словарь детей.</p> <p>Психолог: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Арина, скажи нам, пожалуйста, когда ты грустишь?». Арина должна будет поймать мячик и сказать: «Я грущу, когда....» Арина рассказывает, когда она радуется, а затем бросает мячик следующему ребенку и, назвав его по имени, в свою очередь спросит: «(имя ребенка), скажи нам, пожалуйста, когда ты грустишь?».</p> <p>Психолог: ребята, а как по - другому можно назвать грусть? (ответы детей)</p>

	<p>Психолог: Грусть – это печаль, тоска, кручина, уныние, отчаяние, горе. Дети, как вы думаете, какое чувство сильнее печаль или горе? (ответы детей).</p> <p>Психолог: - Горе – это сильное эмоциональное состояние. Где горе, тут и слёзы. Когда человек горюет, он не просто плачет, а плачет горькими слезами, рыдает.</p>
<p><b>Сценка-этюд «Наша Таня горько плачет»</b></p>	<p><b>Цель:</b> Развивать способность детей понимать, осознавать чужие эмоции, правильно их выражать, полноценно переживать. Воспитывать чуткость и эмоциональную отзывчивость детей к художественному слову.</p> <p>Психолог: - ребята, сейчас я вам прочитаю стихотворение Агнии Барто «Наша Таня».</p> <p>Наша Таня громко плачет: Уронила в речку мячик. «Тише, Танечка, не плачь - Не утонет в речке мяч!»</p> <p>Психолог: как вы думаете, какие эмоции испытывала Таня, когда уронила в речку мячик? (ответы детей).</p> <p>— Тане грустно, она плачет. Дети, что почувствовала Таня, когда ей объяснили, что мячик не утонет? (ответы детей).</p> <p>— Сначала Таня почувствовала грусть, печаль, а затем радость, веселье. Дети, я буду читать стихотворение, а вы, мои юные артисты, покажите чувство Тани с помощью мимики и жеста.</p> <p>Педагог медленно читает стихотворение, дети играют этюд.</p> <p>— Замечательно! Спасибо, дети, вы прекрасные артисты. Грусть и радость Тани изобразили, чувства мимикой правильно отразили.</p>
<p><b>Игра «Собери эмоцию»</b></p>	<p>Для этой игры понадобятся карточки, изображающие три части лица: глаза (выражение глаз: веселое, злое, обиженное, испуганное); брови (выражение бровей: веселое, злое, обиженное, испуганное); губы (выражение губ: грустное, веселое, злое, обиженное, испуганное). Перед детьми на мольберте изображен овал лица. На этот</p>

	<p>овал нужно прикрепить карточки с изображениями глаз, бровей и губ, подходящие для выражения эмоции «грусть». Каждую деталь участники игры прикрепляют по очереди. Можно игру провести по командам. В таком случае игроки «разбиваются» на 2 команды, а на изображено два овала лица (основы, на которые команды будут прикреплять детали лица) Какая команда быстрее и правильнее справится с заданием, получает жетон. Что отличает радостного человека от других людей? (Улыбка, доброжелательное отношение к другим, жизнерадостность) А сейчас небольшое задание от эмоции «радость»: посмотрите внимательно на иллюстрации, отгадайте сказку и скажите, чему радуются персонажи, изображенные на картинке.</p>
<p><b>Упражнение «Посмотри, отгадай, настроение называй».</b></p>	<p>Цель: развитие внимательности, эмпатии, умения чувствовать настроение другого.</p> <p>Работа с картинками-настроениями дети выбирают «свое» настроение, объясняют почему оно именно такое «Посмотри, угадай, настроение называй».</p> <p>Психолог предьявляет для показа 4 картинки с грустным настроением, 1-с веселым. – У кого из героев грустное настроение? Кто веселее всех? - Как догадались? Что подсказало вам верный ответ?'</p>
<p><b>Упражнение «Моя грусть похожа на...»</b></p>	<p>Цель: развитие у детей умения описывать свое настроение, распознавать настроения других, развитие эмпатии.</p> <p>Детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении - все зависит от фантазии и желания ребенка.</p>
<p><b>Игра «Грустные цветы».</b></p>	<p>Цель: обучение элементам техники выразительных движений: эмоция грусти. Развитие и коррекция эмоциональной сферы детей.</p>

	<p>Инструкция: Ребята, представьте, что вы красивые цветы. Цветы растут на большой солнечной поляне. Вдруг откуда ни возьмись налетела огромная черная дождевая туча. Тяжелые капли дождя с силой начали колотить по нежным лепесткам цветов. Цветы наклонились до самой земли, и печально, жалобно звенят своими бутончиками.</p> <p>Выразительные движения: ноги вместе, полусогнуты в коленях, руки подняты над головой и сцеплены в замочек. Затем дети медленно наклоняются вперед, почти касаясь руками пола, слегка раскачиваясь вперед-назад и печально произнося «Динь-дон».</p>
<p><b>Игра «Путешествие в мир эмоций»</b></p>	<p>Цель: развитие эмоциональной сферы детей, умения описывать эмоции, развитие внимательности.</p> <p>Для игры потребуется кубик, на гранях которого изображены схемы эмоций, и 18 карточек с персонажами сказок. Психолог раскладывает карточки на стол лицевой стороной вверх.</p> <p>Определяется очередность ходов.</p> <p>Первый игрок бросает кубик, смотрит на выпавшую схему эмоции, называет ее (например, грусть) и находит карточку сказочного героя с таким же эмоциональным состоянием (Пьеро). Если игрок справился с заданием – оставляет карточку у себя, нет-кладет обратно.</p> <p>Побеждает тот, кто больше всех соберет карточек с героями сказок.</p>
<p><b>Арт-упражнение «Музыка грусти»</b></p>	<p>Психолог: Ребята, если мы посмотрим друг на друга, то мы увидим, что все мы разные: у нас разные прически, глаза разного цвета, разный рост, возраст. Но мы все в чем-то похожи: когда нам весело - улыбаемся, когда грустно - можем даже заплакать. Знаете, как называются состояния людей, когда им весело или грустно, тревожно или спокойно? Это - настроение. Настроение - это то, на</p>

	<p>какое эмоциональное состояние внутри себя человек настроен. То, что находится глубоко в сердце, в душе - мы называем чувствами, а наши эмоции живут на лице (мимика), в жестах, в пантомимике. Вот они и помогают нам определить свое собственное настроение и настроение того, кто рядом с нами. Попросите детей изобразить мимикой эмоции. «Прислушайся к своему настроению». Настроение может быть веселым, радостным, солнечным. Когда это бывает (Ответы детей). Но иногда нам приходится грустить, что хочется сделать в таком настроении? Когда вы грустите, как вы думаете, что изменяется в положении вашего тела, головы, выражении лица? Примите позу грустящего человека и опишите ее. (ответы детей). Чувство грусти проходит, на смену грусти приходят другие наши эмоции. Как вы думаете, ребята, можно «победить» грусть? Как можно справиться с грустным настроением? (ответы, размышления детей).</p> <p>Психолог: Сегодня, ребята, мы послушаем музыкальное произведение Л. В. Бетховена «Весело-грустно».</p> <p>После прослушивания спросить у детей какие чувства у вас появлялись, когда вы слушали веселую мелодию? А что происходило с вашим настроением, когда звучала грустная часть произведения? Что вспомнилось? Какие возникли образы? (ответы детей).</p>
<p><b>Арт-терапия «Цвета грусти»</b></p>	<p>Цель: формирование представлений об эмоциональном состоянии человека, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. Создавать условия для развития творчества, образного мышления.</p>

	<p>Оборудование: музыкальное сопровождение, картинки с облаками и эмоциями, краски, кисточки, непроливайки.</p> <p>Психолог: - Ребята, усаживайтесь удобно на подушечки на ковре, я вам расскажу одну сказочную историю, которой поделился со мной один мальчик:</p> <p>По небу плыли облака, А я на них смотрел. Но два похожих облачка найти я захотел. Я долго всматривался ввысь И даже щурил глаз А что увидел я, то вам я расскажу сейчас Вот облачко веселое, смеется надо мной: Зачем ты щуришь глазки так? Какой же ты смешной! (показ веселого облачка).</p> <p>Я тоже посмеялся с ним: - мне весело с тобой. И долго-долго облачку Махал я вслед рукой А вот другое облачко, (показ грустного облачка) Расстроилось всерьез: Его от мамы ветерок вдруг далеко унес, И каплями –дождевиками расплакалось оно И стало грустно, грустно так, А вовсе не смешно. И вдруг по небу грозное Страшилище летит. (показ злое облако) И кулаком громадным Сердито мне грозит. Ох, испугался я, друзья, Но ветер мне помог: Так дунул, что страшилище пустилось наутек. А маленькое облачко над озером плывет И удивленно облако приоткрывает рот: -ой, кто там в глади озера Пушистенный такой, (показ удивленного облака) Такой мохнатый, мягонький?</p>
--	---

	<p>Летим, летим со мной.</p> <p>Так очень долго я играл и вам хочу сказать Что два похожих облачка не смог я отыскать.</p> <p>Психолог: Вот такую историю рассказал мне мальчик. Ребята, а хотите узнать каким цветом может быть настроение грусти?</p> <p>-Синий цвет- цвет двух стихий: воздуха и воды. Когда человек грустит, его настроение приобретает синий оттенок. Это цвет грусти и фантазий. (показывает стакан с синей краской).</p> <p>Психолог выставляет карточки с обозначением эмоций и просит найти среди них эмоцию грусти. А почему вы так решили? (высказывания детей).</p> <p>Сейчас, я предлагаю вам нарисовать свою эмоцию грусти. (включает музыкальное сопровождение). Можете закрыть глазки и представить, на что похожа ваша грусть, каких она может быть размеров, больших или маленьких? Где она может прятаться?</p> <p>Далее дети выполняют свою работу. В конце предлагает детям по желанию рассказать о своем рисунке.</p>
<p><b>Этюд «Волк и заяц»</b></p>	<p>Психолог читает текст. Волк гнался за зайцем, но заяц быстро убежал и скрылся. Волк остался голодным и расстроился, а заяц радуется, что сумел убежать.</p> <p>Психолог: - Ребята, о каких эмоциях идет речь? (ответы детей: о грусти и радости).</p>
<p><b>Эмоция «Удивление»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Познакомить детей с эмоцией удивления.</li> <li>2.Обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию.</li> <li>3.Формировать навыки экологичного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок. (Ребёнок имеет право на любую эмоцию, которая помогает ему обогатить собственный жизненный опыт).</li> <li>4.Учить детей выражать чувство удивления на рисунке.</li> </ol>	

<p><b>Игра-этюд «Удивление»</b></p>	<p>Цель: обучение технике выразительных движений: эмоция удивления, коррекция эмоциональной сферы детей, развитие моторно-слуховой памяти.</p> <p>Психолог: ребята, сейчас вам предстоит изобразить эмоцию удивления, которую испытал один мальчик. Вот послушайте, что он увидел.</p> <p>Мальчик очень удивлен: он видел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было, а из чемодана выпрыгнула собака!</p> <p>Мимика: рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.</p>
<p><b>Упражнение «Сказочные герои»</b></p>	<p>Психолог: Ребята, вспомните сказки или мультфильмы, где герой: смеется, удивляется, обижается, злится. (дети перечисляют известные им сказки с героями). Как вы думаете, чему удивляется Доктор Айболит?</p> <p>(Приложение № 2)</p>
<p><b>Игра-этюд «Круглые глаза»</b></p>	<p>Цель: обучение технике выразительных движений: эмоция удивления, коррекция эмоциональной сферы детей, психомышечная тренировка.</p> <p>Психолог: однажды первоклассник подсмотрел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: «Я шел из школы, зашел в подъезд и увидел, что бегают тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там котенок».</p> <p>Психолог предлагает детям показать, какие круглые глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку.</p>
<p><b>Упражнение «Что меня может удивить»</b></p>	<p>Цель: развитие эмоциональной сферы, развитие фантазии и воображения.</p> <p>Детям предлагают оживить нарисованные кружочки: нарисовать глаза, брови, нос, губы так, чтобы каждый человек удивлялся. При этом нужно придумать, что это за человечки и чему они удивляются.</p>

<p><b>Упражнение «Нелепицы»</b></p>	<p>Цель: развитие эмоциональной сферы, развитие фантазии и воображения.</p> <p>Детям предлагают посмотреть на картинку и ответить на вопросы: какие чувства вызвала картинка, что вызвало удивление и почему. Затем нужно отметить на картинке с помощью знака «+» то, что изображено художником необычного и удивительного.</p>
<p><b>Чтение отрывка из стихотворения Б. Заходера «На горизонтских островах»</b></p>	<p>Психолог: Ребята, послушайте одно удивительное стихотворение.</p> <p>На высоких, на зеленых Горизонтских островах По свидетельству ученых Ходят все на головах! Там живет ученый кот Даже водит вертолет Там растут на небе груши Шоколад и мармелад На зеленой на поляне Всюду множество цветов Запахами удивляют Ты понюхать их готов? Вот варенье, шоколад Запах сладкой газировки И найдешь ты здесь цветы Даже с запахом морковки. Стоит лишь тебе подумать Аромат свой загадать И цветочек новый точно Будем благоухать.</p> <p>Психолог: Ребята, что вас удивило в этом стихотворении? Чтобы произошло с человеком, если бы он увидел, что все люди ходят на головах»? Что еще удивило вас в этом стихотворении?</p>

	<p>Психолог: Переживания удивления обычно бывает коротким и приятным. С каким человеком можно сравнить удивленного человека?</p> <p>Покажите, как вы умеете удивляться. Закройте глаза, зажмурьтесь. А теперь быстро откройте глаза, посмотрите друг на друга и удивитесь.</p> <p>А что может вас удивить, какие события?</p> <p>Постарайтесь удивленно сказать фразу «Сегодня шел дождь».</p>
<p><b>Мимическая игра «Превращалки»</b></p>	<p>Психолог говорит слова, дети изображают мимикой выражение эмоции.</p> <p>Топни, хлопни, повернись И сердитым покажись! -Ух, ты! Получилось! Топни, хлопни, повернись И веселым покажись! Здорово! Топни, хлопни, повернись И удивленным покажись! -Отлично получается! Топни, хлопни, повернись И спокойным покажись! -Хорошо, молодцы! Топни, хлопни, повернись И печальным покажись! -Вот так, получается! Топни, хлопни, повернись Снова добрым покажись!</p>
<p><b>Упражнение «Сидели два медведя»</b></p>	<p>Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения.</p> <p>Сидели два медведя. Приседают.</p> <p>На тоненьком суку: Один читал газету                   вытягивают руки вперед, сжимают кулачки, слегка поворачивают голову вправо и лево.</p> <p>Другой месил муку                   прижимают кулачки</p>

	<p>друг к другу, делают вращательные движения.</p> <p>Раз ку-ку, два ку-ку, Оба шлепнулись в муку. Падают на ковер.</p>
<p><b>Упражнение «Музыка и эмоции»</b></p>	<p>Прослушав музыкальный отрывок, дети описывают настроение музыки, какая она: веселая - грустная, довольная, сердитая, смелая - трусливая, праздничная - будничная, задушевная - отчужденная, добрая - усталая, теплая - холодная, ясная - мрачная. Это упражнение способствует не только развитию понимания передачи эмоционального состояния, но и развитию образного мышления.</p>
<p><b>Рисование «Моя удивительная история»</b></p>	<p>Цель: учить детей использовать цветовую палитру при передаче своих эмоций, своего настроения, развивать творческое воображение, расширять опыт эстетической деятельности (в единстве эмоций, действий).</p> <p>Психолог: Ребята, представьте, что давно не виделись и вдруг случайно встретились. Посмотрите друг на друга и удивитесь. (дети выполняют задание).</p> <p>Психолог: Вам понравилось удивляться? Почему? (потому что удивляемся мы от чего-то нового, неожиданного, интересного).</p> <p>Психолог: А как вы думаете, удивление – оно какое? Легкое или тяжелое? Какое на вкус? Дети: (легкое, вкусное, необычное).</p> <p>Психолог: Какой у него цвет? Дети: яркое, разноцветное.</p> <p>Психолог: Ребята, как вы думаете, чувство удивления будет долго длиться или оно мгновенно возникает и быстро исчезает? Совершенно верно, оно неожиданно возникает и быстро пропадает. (показ пиктограммы удивление). Что происходит с нашими лицами? С бровями? Правильно, они</p>

	<p>подняты вверх. С глазами? Они широко открыты. С губами? Они растянуты и похожи на букву «О».</p> <p>Психолог: Ребята, я предлагаю вам выполнить следующее задание. Вам нужно нарисовать картинку, которая поможет рассказать вам о каком-то удивительном случае или истории. Вы можете придумать эту историю сами, а о ком она будет, тоже решайте сами.</p> <p>(дети выполняют задание).</p> <p>Во время выполнения задания психолог наблюдает за тем, какой сюжет рисует ребенок, какие цвета использует.</p>
<p><b>Пальчиковая гимнастика «Маланья»</b></p>	<p>Психолог: ребята, давайте разомнем наши руки и пальчики:</p> <p>У Маланьи, у старушки (хлопки в ладоши: то лева сверху рука, то правая)</p> <p>Жили в маленькой избушке (сложить руки углом, показывая избушку)</p> <p>Семь сыновей (показать семь пальцев)</p> <p>Все без бровей (очертить брови пальцами)</p> <p>Вот с такими ушами (ладони с растопыренными пальцами поднесены к ушам)</p> <p>Вот с такими носами (показать длинный нос, руки с растопыренными пальцами поставить друг за другом)</p> <p>Вот с такой головой (очертить большой круг вокруг головы)</p> <p>Вот с такой бородой! (показать большую бороду)</p> <p>Они не пили и не ели (одной рукой поднести ко рту чашку, другой ложку)</p> <p>На Маланью все глядели (держа руки у глаз, похлопать пальцами как ресницами)</p>

	И делали вот так (показать загаданное действие при помощи пальцев)
<b>Упражнение «Что меня может удивить»</b>	<p>Психолог: Ребята, на столах перед вами лежат листочки, на которых нарисованы кружочки. Ваша задача - нужно оживить эти кружочки. Нарисовать глаза, рот, брови, нос, губы, но так, чтобы каждый человечек удивлялся. А пока вы будете рисовать, придумайте, что это за человечки, и чему они удивляются.</p> <p>Когда работа будет закончена, дети садятся в круг и рассказывают о своих человечках.</p> <p>Психолог: как вы думаете, ребята, эмоция удивления улучшает настроение или делает его грустным? Значит, с какой эмоцией можно сравнить эмоцию удивления? (Радость).</p>
<p><b>Эмоция «Спокойствие»</b></p> <p>1.Познакомить детей с эмоцией спокойствия, со способами расслабления, обретения душевного спокойствия.</p> <p>2.Обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию.</p> <p>3.Учить детей выражать чувство спокойствия на рисунке.</p>	
<b>Упражнение «Спокойные вещи»</b>	<p>Детям выдаётся бланк с заданием, где нужно найти и раскрасить карандашом зелёного цвета спокойные вещи на рисунке.</p> <p>Приложение № 3</p>
<b>Дыхательное упражнение «Воздушный шарик»</b>	<p>Цель: Успокоить дыхание и расслабить тело.</p> <p>Описание: Представьте, что вы воздушный шарик. Сделайте глубокий вдох, надувая шарик воздухом. Задержите дыхание на пару секунд, а затем медленно выдохните, как будто выпускаете воздух из шарика. Повторите несколько раз.</p>

<p><b>Визуализация</b> <b>«Волшебный лес»</b></p>	<p>Цель: Создать образ спокойствия и умиротворения. Описание: Представьте, что вы находитесь в волшебном лесу. Вокруг вас растут высокие деревья, светит теплое солнце, а в воздухе пахнет цветами. Вы слышите пение птиц и шум ручья. Почувствуйте, как ваши ноги погружаются в мягкую траву. Отдохните в этом лесу несколько минут, наслаждаясь красотой и спокойствием. (звучит фонограмма «Шум леса»)</p>
<p><b>Рисование</b>        <b>«Мое</b> <b>спокойствие»</b></p>	<p>Психолог предлагает нарисовать ребенку картинку, которая поможет ему рассказать историю о том, как он успокаивается.</p>
<p><b>Релаксация</b> <b>«Облака»</b> <b>(музыка – терапия)</b></p>	<p>Упражнение выполняется лежа, либо на ковре, либо на гимнастическом коврике. Инструкция: представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие большие, белые и пушистые в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, самому красивому облаку на небе. Все ближе и ближе. И вот вы уже лежите на нем и чувствуете, как нежно оно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза – поглаживание детей). Вам хорошо и приятно.... Вы расслаблены и спокойны... но вот облако опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку, потянитесь и на счет «три» откройте глазки. Вы хорошо отдохнули на облачке!</p>
<p><b>Упражнение</b>        <b>–</b> <b>релаксация</b>        <b>«Тихое</b> <b>озеро»</b> <b>(музыка - терапия)</b></p>	<p>Упражнение выполняется лежа, либо на ковре, либо на гимнастическом коврике. Инструкция: Ребята, лягте на ковер, закройте свои глазки и слушайте меня. Представьте себе чудесное</p>

	<p>солнечное утро. Вы находитесь возле прекрасного озера. Вокруг тишина, слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Солнечные лучи согревают вас.. вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы всем телом ощущаете солнечное тепло. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...А теперь открываем глазки. Мы снова в детском саду. Вы хорошо отдохнули, у вас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня.</p>
<p><b>Упражнение – релаксация «Отдых на море» (музыка - терапия)</b></p>	<p>Упражнение выполняется лежа, либо на ковре, либо на гимнастическом коврик. Инструкция: Ребята, лягте как вам удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Вам легко и спокойно. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться... Откройте глаза! Теперь вы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить это ощущение на весь день.</p>

<p><b>Упражнение «Солнечный зайчик»</b></p>	<p>Упражнение выполняется сидя на стульчиках, либо лежа на полу.</p> <p>Инструкция: Ребята, закройте глазки. Пусть каждый представит себе, что в глаза ему заглянул солнечный зайчик. Закройте их ладошками. Зайчик побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, рту, щечках, подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть.</p> <p>Погладьте голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладьте его там. Солнечный зайчик любит вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним. От общения с солнечным зайчиком вам стало спокойно, так что каждый может внимательно прислушаться к себе, почувствовать свое настроение, свои желания. Теперь вы можете открыть глаза.</p> <p>Тихо все. На ветке замер каждый лист. Из кустов несется соловьиный свист. Потемнело небо там, в дали лесной. Солнце закатилось, и настал покой.</p> <p style="text-align: right;">(И. Лопухина)</p>
<p><b>Игра «На полянке»</b></p>	<p>Психолог: «Давайте сядем на ковер, закроем глаза и представим, что мы находимся в лесу на полянке. Ласково светит солнышко, поют птички, нежно шелестят деревья. Наши тела расслаблены. Нам тепло и уютно. Рассмотрите цветы вокруг себя. Какой цветок вызывает у вас чувство радости? Какого он цвета?».</p> <p>После небольшой паузы психолог предлагает детям открыть глаза и рассказать, удалось ли им представить полянку, солнышко, пение птиц, как они себя чувствовали во время проведения этого упражнения. Увидели ли они цветок? Какой он был? Детям предлагается нарисовать то, что они увидели.</p>

<p><b>Упражнение «Чудесный котёнка»</b></p>	<p><b>сон</b></p> <p>Дети ложатся по кругу на спину, руки и ноги свободно вытянуты, слегка разведены, глаза закрыты.</p> <p>Включается тихая, спокойная музыка, на фоне которой ведущий медленно произносит: «Маленький котенок очень устал, набегался, наигрался и прилег отдохнуть, свернувшись в клубочек. Ему снится волшебный сон: голубое небо, яркое солнце, прозрачная вода, серебристые рыбки, родные лица, друзья, знакомые животные, мама говорит ласковые слова, свершается чудо. Чудесный сон, но пора просыпаться. Котенок открывает глаза, потягивается, улыбается». Ведущий спрашивает детей об их снах, что они видели, слышали, чувствовали, свершилось ли чудо?</p>
---	--

### **3. Игры на развитие эмоционального интеллекта для родителей и детей.**

Развитие эмоционального интеллекта у ребенка происходит с самого раннего возраста, с первых сказок, песен, общения с мамой и папой. До 5 лет активная роль в этом процессе принадлежит именно родителям. И даже если вам кажется, что вы не делаете ничего особенного, это не так. Вы общаетесь с ребенком, проговариваете все, что происходит вокруг него, показываете картинки в книжках, читаете стихи и сказки и своей интонацией показываете, когда говорит мышка, а когда медведь.

Проявление и понимание всех эмоций, вне зависимости от того, негативные ли они или положительные, очень важно для здоровой психики у ребёнка. Подавленные эмоции в детстве негативно отражаются на качестве жизни уже во взрослом возрасте. Поэтому взрослым так важно помогать ребёнку улучшать эти навыки.

#### **Что должно насторожить родителей**

В свою очередь, недостаточное развитие эмоционального интеллекта грозит ребёнку нервными срывами, беспричинными слезами, криками. Малыш просто не понимает, что с ним происходит, и не может справиться со своими базовыми эмоциями: страхом, печалью, радостью, удивлением. В запущенных клинических случаях неумение распознавать свои и чужие эмоции может привести к серьёзным психическим проблемам и сложностям в социализации, отсутствию нормальной личной жизни.

Косвенными признаками недостаточно развитого эмоционального интеллекта у ребенка могут быть:

- истерики и скандалы по самому незначительному поводу;
- отсутствие друзей или частые ссоры с ними;
- нежелание идти в садик / школу, причину которого ребенок не может объяснить;
- страх неудачи и боязнь пробовать новое;
- неумение пересказывать прочитанный текст, сложности с сочинениями;
- сложности с выполнением творческих заданий, отсутствие фантазии.

Это лишь несколько поверхностных симптомов, которые могут стать для родителей звоночком: пора помогать ребёнку.

Развитие эмоционального интеллекта у детей — важная задача для родителей, которую можно сделать веселой и увлекательной с помощью игр. Вот несколько игр и упражнений, которые помогут вашему ребёнку развивать эмоциональный интеллект:

Содержание	
<b>Игра «Разговор на языке эмоций».</b>	Это даже не игра, а специальная психологическая техника, которая одинаково эффективна как для детей, так и для взрослых. Вам нужно произнести фразу, состоящую из трех частей: «Я чувствую... потому что... я хотел бы...». У детей это может быть в таком варианте: «Я чувствую злость, потому что мама заставляет меня есть суп, я хотел бы сначала поесть конфет». Эта техника помогает притормозить и проконтролировать свои эмоции, а затем справиться с ними. Научите ей своего ребенка и попробуйте попрактиковать сами в стрессовых ситуациях: вы увидите, что справляться станет намного легче.
<b>Упражнение «Дай карандаш»</b>	Играющим предлагается произнести фразу «Дай карандаш» с разными интонациями: весело, затем грустно, со злостью, обидой и так далее. Можно заранее распечатать смайлики и показывать их, чтобы задавать тон, либо просто озвучивать условия.
<b>Игра «Замечаем эмоции»</b>	Во время прогулки вместе с ребёнком замечайте эмоции у прохожих, обсудите с ребёнком признаки, по которым можно угадать эмоцию. Посчитайте, сколько радостных людей или грустных вы встретили.
<b>Игра «Быстрые превращения»</b>	<p>Дайте ребёнку задание хаотично перемещаться по комнате. А затем по вашей команде изобразить называемый персонаж и его эмоции.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Певец стоящий на сцене после удачного выступления.</li> <li>- Разбил дорогую вазу в гостях у друга.</li> <li>- Играешь с весёлым щенком.</li> <li>- Получаешь подарок на день рождения.</li> <li>- Потерял любимую игрушку.</li> <li>- Собираешься в путешествие.</li> </ul>

	- Играешь в футбол и получил мячом по голове и т.д.
<b>Упражнение «Танцуем настроение»</b>	Отличный способ не только проработать эмоциональный интеллект для ребенка, но и снять стресс для взрослого и как следует вместе подурчиться. Играем по принципу «что слышу, то танцую». Отключаем рациональное и включаем фантазию: ваша задача двигаться так, как звучит музыка. А во время передышки снова обсуждаем: «Почему мы с тобой так сильно топали? Потому что музыка серьезная, грозная. Как на войне. Значит, мы сильные и смелые, как солдаты. Так звучит марш. А потом мы двигались плавно, красиво, хотелось кружиться, быть мягкими, легкими – это был вальс».
<b>«Что я чувствую сегодня»</b>	Суть игры заключается в том, чтобы каждый вечер ребенок сам выбирал эмоцию сегодняшнего дня. «Сегодня я чувствовал радость (грусть, любопытство, злость...), когда...». Для этого распечатайте все эмоции любимого персонажа ребенка, которые он и будет выбирать для обозначения своих переживаний. Эта игра учит осознанности и принятию собственных чувств.
<b>Упражнение «Эмоции в красках» (арт-терапия)</b>	Рисовать с ребёнком одновременно эмоции грусть, радость, злость и т. д и потом сравнить и рассказать на что похожи ваши эмоции, какого цвета, запаха. Можно делать целую галерею эмоций, где каждая картина - это эмоция, выраженная теми красками и композицией, которую выбрал ребенок.
<b>Упражнение «Заколдованный ребенок»</b>	Ребенку предлагается сыграть роль заколдованного ребенка, который потерял способность говорить и может объясняться только с помощью мимики и жестов. Родитель задает ребенку различные

	<p>вопросы, а тот, используя выразительные движения, отвечает на них.</p> <p>Затем можно поменяться местами, заколдованным может быть родитель.</p>
<b>«Сказка на новый лад» (сказкотерапия)</b>	<p>Предложите ребенку пересказать хорошо известную сказку с определенной интонацией. Либо поменять местами героев: пусть Красная Шапочка будет злой и грубой, а Серый Волк ласковым и добрым.</p>
<b>Инсценировка детских сказок.</b>	<p>Читайте и обсуждайте стихи, рассказы с детьми. Слушайте музыку. И помните не столь важно, чему мы учим детей, сколь то, какой пример, мы показываем. А самый важный пример - это умение быть счастливым!</p>
<b>Игра «Пиктограммы»</b>	<p>Материал: 2 набора карточек, один целый, другой нарезанный.</p> <p>Игра в парах: у каждого участника свой набор пиктограмм. Один участник (родитель) берет пиктограмму и, не показывая ее другому (ребенку), называет настроение, которое на ней изображено. Второй (ребенок) должен найти картинку, задуманную своим партнером. После этого 2 выбранные картинки сравниваются. При несовпадении можно попросить ребенка объяснить, почему он выбрал ту или иную пиктограмму для определения настроения.</p>
<b>«Встреча эмоций»</b>	<p>Использовать разложенные на 2 группы карточки и попросить представить, как встречаются разные эмоции: та, которая нравится, и так, которая неприятна.</p> <p>Взрослый изображает «хорошую», ребенок «плохую». Затем они берут карточки из противоположной кучки и так меняются.</p>

	Объяснить: какое выражение лица будет при встрече 2-х эмоций, как их можно помирить.
<p><b>Игра «Тренируем эмоции»</b></p>	<p>Родитель просит ребенка <b>нахмуриться как:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осенняя туча,</li> <li>- рассерженный человек,</li> <li>- злая волшебница.</li> </ul> <p><b>Улыбнуться как:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кот на солнце,</li> <li>- само солнце,</li> <li>- как Буратино,</li> <li>- как хитрая лиса,</li> <li>- как радостный ребенок,</li> <li>- как будто ты увидел чудо.</li> </ul> <p><b>позлись, как:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок, у которого отняли мороженое,</li> <li>- два барана на мосту,</li> <li>- как человек, которого ударили.</li> </ul> <p><b>испугайся, как:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок, потерявшийся в лесу,</li> <li>- заяц, увидевший волка,</li> <li>- котенок, на которого лает собака.</li> </ul> <p><b>устань, как:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- папа после работы,</li> <li>- муравей, поднявший тяжелый груз,</li> </ul> <p><b>отдохни, как:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- турист, снявший тяжелый рюкзак,</li> <li>- ребенок, который много потрудился, но помог маме,</li> <li>- как уставший воин после победы.</li> </ul>
<p><b>«Эмоциональное чтение. Сказочные персонажи»</b></p>	<p>Одно из важных умений — понимать, какие чувства и эмоции движут людьми. Это способствует не только терпимости, но и быстрому налаживанию отношений с окружающими. Поиграйте с ребёнком в эмоциональное чтение. Начните читать любую книжку и, останавливаясь после каждого абзаца, просите ребенка дополнить</p>

	<p>рассказ описанием переживаний героев. Если детей много, будет даже интереснее: возможно, мнения разойдутся, и каждый увидит в сюжете что-то своё. А если малыш ещё не может сам сочинить продолжение, дополните сюжет сами.</p> <p>Пример: посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая. Стал дед репку из земли тянуть. Тянет-потянет — вытянуть не может.</p> <p>Плюнул дед, расстроился, уселся на завалинке. Обидно стало старику, что силы уже не те, ведь в молодости он бы эту репку в секунду вытянул. «В следующем году редиску посажу, — думает дед, — её-то точно вытяну». А кого на помощь-то звать? Позвал дед на помощь бабку. Неловко деду, что приходится к женщине обращаться, но делать нечего: позвал он бабку. И так далее.</p>
<p><b>Упражнение «Дай карандаш»</b></p>	<p>Играющим предлагается произнести фразу «Дай карандаш» с разными интонациями: весело, затем грустно, со злостью, обидой и так далее. Можно заранее распечатать смайлики и показывать их, чтобы задавать тон, либо просто озвучивать условия.</p>
<p><b>Упражнение для родителей «Стоп-слово».</b></p>	<p>Чтобы не срываться в эмоциональные моменты, придумайте для себя стоп-слово. Это может быть любое слово. Используйте его всякий раз в эмоциональные моменты, чтобы затормозить себя и успеть понять причину эмоции, прежде чем сорваться или заикнуться на эмоции. Например, «Стоп-слово, а что это мне прямо сейчас хочется разорвать все на части?» или «Стоп-слово, что это мне так тревожно стало?»</p>
<p><b>Упражнение «Стоп-тело»</b></p>	<p>Для детей очень важна связь эмоций с телом. По сути, они проживают эмоции телом, потому что они выражают каждую эмоцию всем своим существом. Эмоции заполняют детей целиком. И нас, взрослых, тоже. А значит мы можем переходить в то или иное эмоциональное состояние через тело.</p>

	<p>А теперь давайте потренируемся. Скажите себе такую фразу: «Я сильный как герой». И посмотрите, как тело реагирует на эту мысль. Как изменилось ваше лицо, руки, дыхание? Попробуйте сказать себе другие фразы с картинки.</p> <p><b>(Приложение № 4)</b></p>
<p><b>«А я так не думаю»</b></p>	<p>Один из сложнейших моментов в общении — когда кто-то не согласен с твоей точкой зрения. Поиграйте с ребёнком вдвоём (или в компании детей, разделив их на пары) в такую игру. Первый собеседник задаёт простой вопрос, например, «Какая твоя любимая еда?» Ребёнок отвечает. Тогда первый говорит: «Фу, это невкусно и, к тому же, не полезно. Лучше бы ты ел другое».</p> <p>Задача ребёнка - отстоять своё мнение, подробно объяснить, почему он считает это блюдо вкусным и полезным.</p> <p>Важно следить чтобы не дошло до конфликта, и чтобы собеседники не переходили на личности.</p>
<p><b>Игра «Бумеранг»</b></p>	<p>«Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой», — не зря так говорят! Пусть дети почувствуют это на себе в игре. Родитель предлагает ребёнку дать ему задания, какие угодно. Ребенок может ограничиться скромными идеями, а может захочет подшутить над родителем, например, попросит его скакать, как мартышка, или ползать под столом.</p> <p>После этого родитель говорит: «А теперь проделай то, что ты придумал, сам». Неудивительно, что шутнику будет сложнее всего выполнить задание.</p> <p>Важно! Разрешите отказаться, если ребёнку совсем неловко, но пусть тогда он подробно расскажет о своих чувствах и объяснит, почему именно ему не хотелось вести себя так.</p>

## **Заключение.**

Эмоциональные нарушения у старших дошкольников – это одна из важнейших проблем современного общества. Спектр эмоциональных нарушений в детском возрасте чрезвычайно велик.

Игры — мощный инструмент для развития эмоционального интеллекта у детей. Они не только помогают детям лучше понимать себя и окружающих, но и способствуют формированию навыков, необходимых для успешной социальной адаптации. Регулярно устраивая игровые сессии, вы поможете своему ребенку вырасти счастливым и гармонично развитым человеком. Предоставьте им возможность играть ролевые игры, где они могут имитировать и рассматривать различные эмоции. Используйте книги, игрушки или карты с эмоциональными выражениями для обсуждения их значений и контекстов. Играя, дети учатся управлять своими эмоциями и развивать эмпатию к другим играющим.

Работая с детьми по данному методическому пособию, важно руководствоваться следующими принципами:

1. Соблюдайте принцип равенства и сотрудничества с детьми. Помните, что вы взрослый, потому что ведете занятие, во всем остальном вы такой же участник, как дети. Вы являетесь образцом свободного творческого поведения, которому невольно подражают и к которому тянутся дети.
2. Не фиксируйте внимание на неудачах, не делайте замечаний, даже если вы искренне желаете в этот момент что-то исправить, кому-то помочь, кого-то больше подбодрить.
3. Не сравнивайте детей с кем-либо в невыгодном свете, не ставьте никого в пример. Главное помнить, что главное - не результативные достижения, а внутренняя свобода, эмоциональное благополучие.

Методическая ценность методического пособия заключается в том, что оно может использовать педагог-психолог, учитель-дефектолог, воспитатель, в качестве развития личности детей.

## Список использованных источников

1. Арцишевская И. Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду.-М.: ООО «Национальный книжный центр», 2016.-64 с. (Психологическая служба)
2. Алябьева Е. А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: Методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений м.: ТЦ Сфера 2002г
3. Анисимов В.П. Эмоциональная саморегуляция детей: механизмы и условия развития [Текст] / В. П. Анисимов // Дошкольное воспитание. – 2010. – № 3. – С. 13-17.
4. Катаева Л. И. Работа психолога с застенчивыми детьми.-М.: ООО «Национальный книжный центр», 2019.- 56с. (Психологическая служба)
5. Ключева И.В., Касаткина Ю.В. «Учим детей общению». – Ярославль: Академия развития, 1996 г.
6. Куражева Н. Ю., Вараева Н. В., Тузаева А. С., козлова И. А. «Цветик-семицветик». Программа интеллектуального, эмоционального и волевого развития детей 5-6 лет.-СПб.: Речь: Сфера, 2012 – 156 с.
7. Свистунова Е. В. Разноцветное детство: игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия.- М.: Редкая птица, 209.-76с.
8. Справочник педагога-психолога 3, 2015 Программа релаксационных занятий «Сбрось усталость»
9. Хухлаева О. В. «Лесенка радости».- М.: Издательство «Совершенство»,1998г.
10. Чистякова М.И. «Психогимнастика» – М.: Просвещение ВЛАДОС, 1995 г.
11. Яковлева Н. Г. Психологическая помощь дошкольнику.- СПб.: Валери СПД; М.: ТЦ Сфера, 2002.-112с., илл.

«Азбука эмоций. Сказочные герои»

Задание. Кто из нарисованных сказочных героев грустный, веселый, добрый, злой? Грустных героев обведи синим цветом, веселых – желтым, сердитый – черным. Добрых героев подчеркни зеленым цветом.



Purmix



## Приложение №2

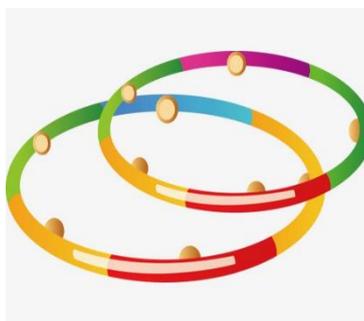
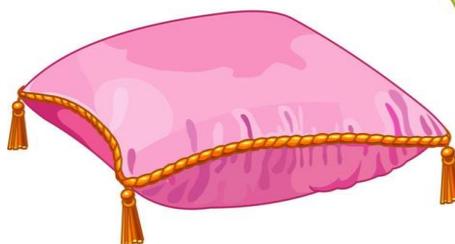
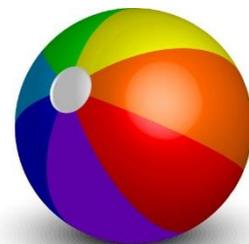
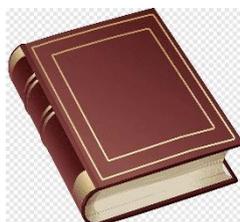
«Настроение сказочного героя»

Задание: Вспомни сказки или мультфильмы, где герой смеётся, удивляется, обижается, злится. Как ты думаешь, чему удивляется Доктор Айболит?



**Упражнение «Спокойные вещи»**

Найди и раскрась карандашом зеленого цвета вещи, которые помогают тебе успокоиться.



Упражнение «Стоп-тело»

**Я сильный**

**Я добрый**

**Я храбрый**

**Я дружелюбный**

**Я мудрый**