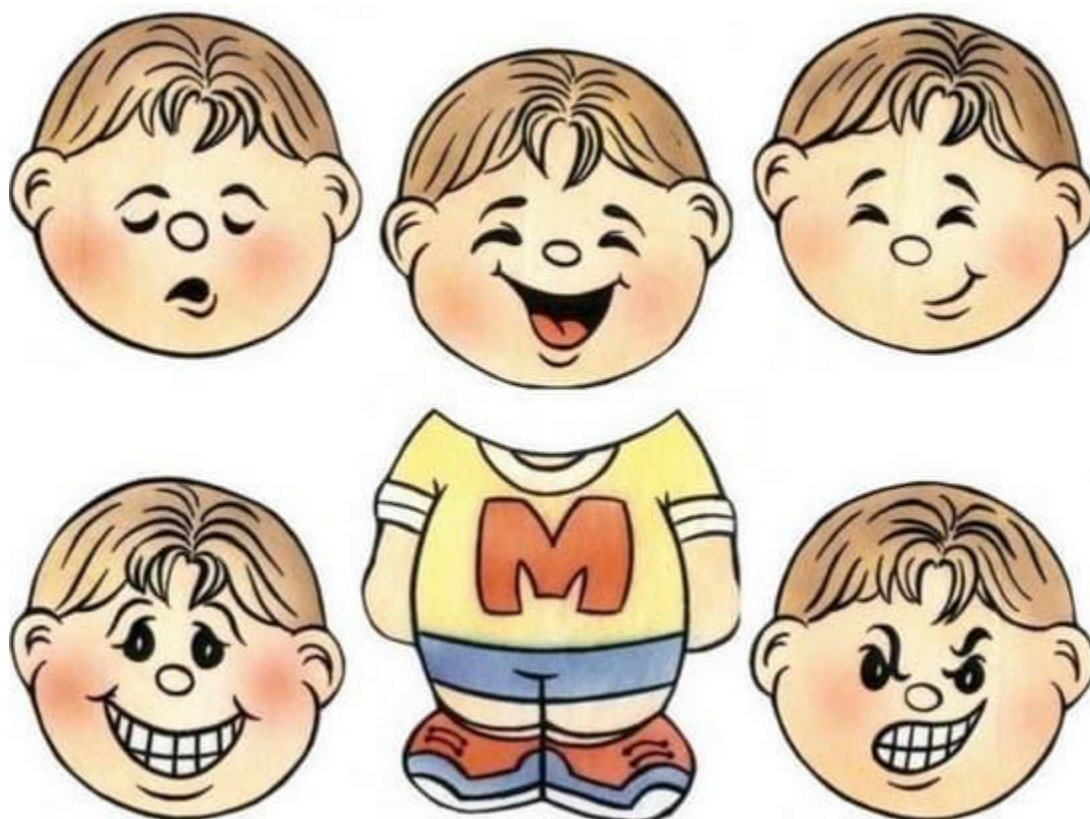


Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад №14
муниципального образования городской округ города-курорта Сочи Краснодарского края

Методическое пособие
Развитие эмоционального интеллекта детей старшего
дошкольного возраста «Мир чувств и эмоций»



Автор педагог-психолог:
Аппельт Антонина Викторовна

Сочи 2022

Методическое пособие по развитию эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста «Мир чувств и эмоций»/ А.В. Аппельт – г Сочи, 2023. – 45 с.

При составлении методического пособия автор использовал описание игр, упражнений, примеры игровых ситуаций с детьми, которые помогут безошибочно различать собственные эмоции и эмоции других людей, использовать эмоции для повышения эффективности мыслительной деятельности, понимать значение эмоций, управлять эмоциями. Пособие предназначено педагогическим работникам дошкольных образовательных организации, родителям детей дошкольного возраста.

Содержание

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка | 4 |
| 1. Теоретические и методические особенности развития эмоционального интеллекта дошкольников | 7 |
| 2. Методическое обеспечение работы по развитию эмоционального интеллекта дошкольников | 9 |
| 2.1 Сценарий мастер-класса (для педагогов ДООУ) «Развитие эмоционального интеллекта дошкольников посредством театрализованной деятельности» | 9 |
| 2.2 Игры, упражнения для развития базовых эмоций у детей старшего дошкольного возраста | 13 |
| 2.3 Игры, упражнения для развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста | 18 |
| 2.4 Игра-сказка «Колосок» | 27 |
| 2.5 Игры для родителей и детей | 28 |
| 3. Заключение | 30 |
| 4. Список использованных источников | 30 |
| 5. Приложения | 32 |

Пояснительная записка

На сегодня проблема эмоционального развития является актуальной, потому что эмоциональный мир играет важную роль в жизни каждого человека. Благодаря эмоциональному развитию, ребенок сможет регулировать свое поведение избегая тех поступков, которые он мог бы совершить под влиянием случайных обстоятельств и мимолетных желаний. В наше время взрослые направляют все свои усилия в первую очередь, на развитие интеллектуальной сферы ребёнка, 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.

Актуальность. Учет психического состояния ребенка является одной из актуальнейших проблем современной образовательной практики, которая призвана обеспечить физическое и психическое здоровье подрастающего поколения, особенно в связи с тем, что школьниками становятся дети шести лет. Требуется не только профессиональная оценка психического состояния ребенка, но и создание соответствующих условий охраны и гигиены его нервной системы как во время пребывания в дошкольном учреждении, так и во время учебного процесса в начальной школе.

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. Именно этим *актуальна* данная методическое пособие, позволяющая глубже изучить и показать дошкольникам эмоциональную сторону человека, понимать свои чувства и эмоции.

Развитие эмоциональной сферы детей – важнейшая задача педагога-психолога и очень важно профессионалу создавать условия для самовыражения детей, поэтому игры и упражнения на обучение понимания собственного эмоционального состояния, состояния других людей, а также снятия эмоционального напряжения необходимы в детском учреждении.

В дошкольных учреждениях традиционно принято уделять большое внимание развитию речи, активизации процессов мышления, улучшению моторики пальцев рук, недостаточное внимание уделяется развитию социальных эмоций.

Наблюдения за детьми дошкольного возраста, позволяют предположить, что чаще всего гармоничному развитию ребенка препятствует эмоциональная нестабильность.

Особенности эмоционального развития в младенческом возрасте (0-1 год):

- основу развития эмоций составляют примитивные эмоции, вызванные органическими причинами;
- социально обусловленные формы эмоциональных переживаний формируются в процессе общения младенца со взрослыми;
- в ситуативно-личностном общении у ребенка возникает радость от доброжелательного внимания к себе, недовольство отсутствием общения;
- в ситуативно-деловом общении у малыша проявляются удовольствие от совместных манипуляций, радость при успехах и поощрениях, обида или гнев при порицании, неудачном действии;
- складываются предпосылки высших чувств – любви и симпатии к близким, познавательных чувств.

Особенности эмоционального развития в раннем возрасте (1-3 лет):

- эмоциональные переживания кратковременны, неустойчивы, выражаются бурно;
- дети очень впечатлительны, их поведение импульсивно, эмоции выступают мотивами поведения;
- происходит дальнейшая социализация эмоций;
- развиваются высшие чувства (симпатия, сочувствие, чувство гордости и стыда);
- включение слова в эмоциональные процессы (предпосылки для их регуляции).

Особенности эмоционального развития в дошкольном возрасте (3-7 лет):

- ребенок осваивает социальные формы выражения чувств;
- изменяется роль эмоций в деятельности ребенка, формируется эмоциональное предвосхищение;
- чувства становятся более осознанными, обобщенными, разумными, произвольными, внеситуативными;
- формируются высшие чувства – нравственные, интеллектуальные, эстетические.

Одним из важных средств развития эмоциональной сферы ребенка, является театрализованная деятельность.

Поскольку эмоциональное самочувствие детей в их ближайшем окружении не всегда благополучно, в такой ситуации межличностные отношения ребенка со сверстниками играют важную роль в его жизни. Для эффективного формирования эмоционального здоровья была составлена методическое пособие и представлена система работы педагога-психолога в детском саду по данной теме.

Новизна и инновационные формы в работе педагога-психолога.

Работа по развитию эмоций проводится с внедрением инновационных технологий и большая её часть написана с учетом современных взглядов

дошкольников. Сегодняшние дети шагают в ногу со временем, а стандартные программы устарели. Чтобы заинтересовать дошкольника разрабатываются 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. 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.

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

Метод обучения — разыгрывание ролей (ролевая игра, имитационная игра).

Основной целью работы стало создание условий для развития эмоционального интеллекта детей 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, но все они 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.

Способы предоставления результатов:

- 1) наблюдение и близкие к нему методы (изучение биографии, беседа и т. п.);
- 2) специальные экспериментальные методы (моделирование определенных видов деятельности, ситуаций, методики и т. д.);
- 3) личностные опросники (методы, базирующиеся на самооценке);
- 4) проективные методы, тесты;
- 5) графические методики.

Оценка результатов:

Дети научились выражать свое эмоциональное состояние вербально, мимикой, в рисунке, движениями, стали лучше понимать эмоциональное состояние других людей.

При составлении методического пособия использовалось описание игр, упражнений, примеры игровых ситуаций с детьми, которые помогут безошибочно различать собственные эмоции и эмоции других людей, использовать эмоции для повышения эффективности мыслительной деятельности, понимать значение эмоций, управлять эмоциями.

Пособие предназначено педагогическим работникам дошкольных образовательных организации, родителям детей дошкольного возраста.

1. Теоретические и методические особенности развития эмоционального интеллекта дошкольников.

Что же такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект - это способность понимать свои чувства, умение понимать и распознавать эмоции свои и других людей для эффективного взаимодействия с окружающим миром. На протяжении всей жизни мы ежедневно испытываем гамму эмоций: мы радуемся и грустим, злимся и удивляемся, испытываем страх и гордость.

И очень важно, чтобы ребенок знал и понимал, что не бывает плохих и хороших эмоций, каждая из них ключ к познанию окружающего мира. Для ребенка развитый эмоциональный интеллект - это основа успешного, а главное счастливого будущего.

Смысл развития эмоционального интеллекта – умение выстраивать отношения в любых условиях. Поэтому наша задача, как педагогов, работать над развитием эмоционального интеллекта начиная с раннего возраста.

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 является одной из актуальных задач современного дошкольного образования.

Установлено, что следствием недостаточного развития эмоционально-волевой 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. На фоне школьных нагрузок, при недостаточной эмоциональной готовности к школьному обучению, у ребенка могут появиться негативные эмоциональные состояния: пассивность, агрессивность, повышенная тревожность, что может привести к трудностям обучения в школе.

И наоборот, дети с развитой эмоционально-волевой сферой лучше взаимодействуют с окружающими и добиваются больших успехов в жизни. Они лучше учатся в школе, хорошо взаимодействуют со сверстниками и взрослыми. В более взрослом возрасте умение понимать свои эмоции и эмоции других людей, управлять своими эмоциями и строить конструктивные взаимоотношения с окружающими помогает человеку устанавливать качественные отношения во всех жизненных сферах.

Итак, эмоции играют важную роль в жизни человека. Они сопровождают нас всю жизнь. Через эмоции мы можем выразить свои чувства, свои отношения к другим людям и к тому, что происходит с нами. Эмоции играют большую роль в нормализации отношений между людьми и различным образом влияют на нашу деятельность.

Что же такое эмоции?

Эмоции - это субъективные реакции организма на воздействия внешних или внутренних раздражителей, которые проявляются в виде радости, страха, гнева и т.д.

С помощью эмоций человек выражает личностное отношение либо к реальным, либо к возможным ситуациям, к окружающему миру и к самому себе. Эмоции выражаются в форме непосредственных переживаний удовлетворения или неудовлетворения актуальных на данный момент потребностей и как правило выступают одним из главных регуляторов человеческой деятельности. 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.

2. Методическое обеспечение работы по развитию эмоционального интеллекта дошкольников.

Работая над темой «Развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста, я подготовила и провела мастер-класс для педагогов по данной теме и систематизировала игры, упражнения на развитие эмоционального интеллекта, для применения их в своей работе с детьми.

Цель: разработать методические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста.
Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие Задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по развитию эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста;
2. Исследовать специфику развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста.
3. Исследовать условия развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста;
4. Разработать методические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта младшего дошкольника.

Методы: анализ психологической, педагогической и методической литературы, наблюдение.

2.1 Сценарий мастер-класса (для педагогов ДОУ) «Развитие эмоционального интеллекта дошкольников посредством театрализованной деятельности».

Цель: ознакомление педагогов с методами и приёмами развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста посредством театрализованной деятельности.

Задачи:

- актуализировать знания педагогов об эмоциональном интеллекте и его развитии в дошкольном возрасте;
- способствовать развитию умений у педагогов конструктивного выражения своих эмоций и чувств, партнёрских отношений.

Материалы и оборудование:

1. Ноутбук,
2. Проектор,
3. Экран,
4. Презентация с информацией по мастер - класс,
5. Конверты с пиктограммами эмоций (*радость, грусть, злость, удивление, обида*) по количеству участников.
6. Сюжетные картинки, различных ситуаций, вызывающие различные чувства и эмоции (например: девочку испугала собака).
7. Парик клоуна, театральные очки, цветы искусственные.

Ход мероприятия:

Этюд. «Приветствие «Клоун».

Психолог («Клоун»): -Добрый день, уважаемые коллеги! Я приветствую всех Вас!... (раздает цветы)...

А, впрочем, это не для Вас. (собирает обратно цветы). А это, впрочем, сегодня не для меня. Удивлены?

Психолог: -Уважаемые коллеги кто испытал от увиденного удивление, поднимите руку. А кто испытал чувство радости, поднимите руку. А может кого-то захлестнула обида или разочарование, на какой-то доли секунды. А кто справился со своими эмоциями во время этюда. Встаньте пожалуйста. (встают) Перед вами коллеги с высоким уровнем эмоционального профессионального интеллекта! По аплодируйте пожалуйста.

Работая над развитием эмоционального интеллекта посредством театрализованной деятельности можно выделить ряд этапов.

На первом этапе происходит знакомство с основными базовыми эмоциями при чтении сказок, рассказов, потешек, стихов, а также при рассматривании с детьми сюжетных картинок. Например, картинка (это может быть любое улыбающееся лицо), «Радость» «Грусть», «Страх», «Злость», «Удивление».

Проводится беседа: Какое настроение у героя на этой картинке? Почему вы так думаете? В каких ситуациях у нас бывает радостное, грустное настроение? Когда испытываем злость, страх?

При рассматривании изображения отмечается форма губ, положение бровей, характерные для того или иного настроения («**радость**» — веселые глаза слегка прищурены, уголки губ приподняты вверх, выражение лица веселое; «**грусть**» — глаза смотрят вниз, брови сдвинуты к переносице, уголки рта опущены вниз, «**страх**» — брови высоко подняты, глаза широко раскрыты, рот приоткрыт; «**злость**» — брови нахмурены, глаза смотрят из-под бровей, губы плотно сжаты.) (Приложение № 4.)

Я предлагаю проанализировать сказку «Колобок», показывая эмоции на смайликах. (конверты с эмоциями).

1. Что чувствовал заяц, когда колобок укатился от него?
2. Какое выражение лица было у волка, когда колобок его обхитрил?
3. Какое чувство испытал колобок, после встречи с медведем?
4. Что вы почувствовали, когда лиса съела колобка?

Данный способ учит умение распознавать эмоциональное состояние героев, называть изображать эмоцию, находить соответствующую пиктограмму. Самое главное учить детей проговаривать свои эмоции.

Используются сюжетные картинки (Приложение №5), на которых изображены ситуации (например, девочка разбила чашку) каждый ребенок угадывает и объясняет, какое чувство переживает его герой и почему. Вспоминают эпизоды из собственной жизни.

Ведется работа с отрывками из литературных произведений характеризующие эмоциональное состояние, а дети угадывают его.

Например, иллюстрации из сказок. Послушайте отрывок из сказки, какое чувство испытывают герои? Изобразите его с помощью мимики и жестов.

- Отрывок из сказки «Сестрица Аленушка и братец Иванушка»: «Не послушался Иванушка сестру, выпил воды из копытца и превратился в козленочка...» (грусть, печаль);
- Отрывок из сказки «Гуси-лебеди»: «Спрятала печка брата с сестрой, а гуси уже налетели, кружат над ними» (страх);
- Отрывок из сказки «Репка»: «Выросла репка большая - пребольшая!» (удовольствие, радость);
- Отрывок из сказки «Волк и семеро козлят»: «Козлята отворили дверь, волк кинулся в избу...» (злость, испуг);
- Отрывок из сказки «Царевна-лягушка»: «Заговорила тут с Иваном-царевичем лягушка. » (удивление);
- Отрывок из сказки «Курочка Ряба»: «Мышка бежала, хвостиком махнула, яичко упало и разбилось. Дед плачет, баба плачет» (печаль, грусть).

На этом этапе уточняется содержание произведения: перечисляют героев, персонажей, их действия. (Приложение №6)

Учатся определять характер героев (добрый, злой, хитрый, жадный и т. д. и пересказывать сюжет.

Прослушивают произведения в аудиозаписи в исполнении известных актеров. При прослушивании дети очень эмоционально реагируют, на их лицах можно наблюдать смену эмоций и появление разнообразных настроений.

Можно «Придумать сказку» (Приложение №3). На карточке с изображением Колобка в разных эмоциональных состояниях с одной стороны, а на противоположной стороне предлагается придумать и нарисовать. Что происходило с Колобком? Почему у него менялось настроение? и т.п.

На втором этапе учатся изображать соответствующие эмоции мимикой и жестами. Для решения этих задач подбираются дидактические игры:

«Азбука настроений», «Тренируем эмоции», «Распознай эмоцию»

(Приложение №2),

«Театр настроений» (Приложение №7),

«Найди пару» (Приложение №3.1), Дети изображают эмоции перед зеркалом.

Выбирают «Самое радостное лицо», «Самое злое», «Самое пугливое», «Самое грустное». В своей работе я использую «Кубик эмоций».

«Кубик эмоций» позволяет развивать эмоциональную сферу дошкольников, расширять представления об эмоциях. *Моим воспитанникам нравится изображать, например, «радостного зайку», «грустную лисичку», «веселую бабочку», «Злую собаку» и т.п.*



С целью обучения дошкольников средствам выразительности применяются упражнения:

1. Упражнение. «Произнеси слова, выражая голосом разные чувства. (зло, радостно, задумчиво, с обидой, в страхе, со стыдом), например, «молодец».

2. Упражнение. «Измени смысл, переставив ударение на другое слово»:
«Дай мне игрушку»,
«Мама придет за мной»,
«Я сегодня постарался»

Используется ролевое проигрывание ситуации. Детям предлагается найти нужную интонацию и успокоить плачущего ребенка, пожурить друга за драку, поблагодарить маму за подарок; поприветствовать друга, которого рад или не рад видеть, и т.д.

Интонация голоса педагога является образцом для подражания. Такие упражнения необходимы для обогащения, дифференциации знаний детей об эмоциях, способах их вербального и невербального выражения.

«Ролевая гимнастика» помогает познавать чувства другого существа, развивает эмпатию. Дети учатся обыгрывать текст.

(«Дружный круг». Если вместе соберемся, если за руки возьмемся и друг другу улыбнемся, поравняемся, пройдемся как лисички, как зайчики как солдаты, как старушки. *Нужно пройти по кругу как: злой волк, малыши, медведь, лиса.*

Попрыгать, как: воробушек, стрекоза, кролик...) Этот способ учит детей обыгрывать литературный текст.

«Эмоциональная зарядка» *Используя этот способ у детей выражаются только положительные эмоции.*

Улыбнемся мы вот так!

Руки вверх, вытянулись

Застесняемся вот так!...

Голова опущена вниз, руки прижаты впереди,

Рассмеёмся мы вот так!

носком водим полукруг на полу.

Разозлимся, Топнем ножкой,

Руки сложены на животе (ха-ха Ха-ха!)

Удивимся, Хмурим бровки ..

Руки согнуты в локтях, зажаты пальца в кулаки. Топаем ногой

Расправляем ..

Руки разводим, плечи чуть приподнимаем

Хорошо все чувства знаем!

хмуримся, наклонена голова Выпрямляемся, расправляя брови Руки вытянуты вперед показываем «класс».

На третьем этапе распределяются роли и ставятся совместные спектакли по сказкам: «Теремок», «Репка», и др.

Рекомендации для педагогов ДОУ.

При выборе персонажей учитывается:

- желание;

-индивидуальные особенности детей, их характер и поведение;

- взаимодействие между собой;

- сотрудничество в паре (умение смотреть на партнера, слушать его, выполнять совместные и поочередные действия).

С целью раскрепощения малоактивных детей применяются игры без индивидуальных ролей или они небольшие, либо актер скрывается за ширмой. Это позволяет застенчивому ребенку ощутить себя в роли, избегая стрессовой ситуации.

Рефлексия по результатам совместной деятельности. Участники обсуждают проделанную работу, делятся впечатлениями (рефлексия). Подводится итог.

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

Изучение эмоции начинается с теоретического материала и теоретического обсуждения с воспитанниками изучаемой эмоции. Проводить 1 раз в неделю от 10 - 15 мин на «Утренним круге». Педагог 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 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 | |
|---|---|
| Содержание | |
| <i>Игра: «Я радуюсь, когда...»</i> | <p>Педагог: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Петя, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Петя должен будет поймать мячик и сказать: «Я радуюсь, когда....»</p> <p>Петя 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?».</p> <p>Эту игру можно разнообразить, предложив детям рассказать, когда они огорчаются, удивляются, боятся. Такие игры могут рассказать вам о внутреннем мире ребенка, о его взаимоотношениях как с родителями, так и со сверстниками.</p> |

| | |
|---|---|
| <p><i>Игра «Зеркало».</i></p> | <p>Педагог передает по кругу зеркало и предлагает каждому ребенку посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!»</p> <p>После выполнения упражнения обращается внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки. Некоторые дети изображают подобие улыбки. На них необходимо обратить особое внимание.</p> <p>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.</p> <p>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><i>Игра «Кто как радуется».</i></p> | <p><i>Ход игры:</i> дети становятся в круг. Ведущий 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.</p> <p>Выразительные движения: объятия, улыбки, смех, радостные восклицания.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Игра «Весёлое путешествие».</p> | <p><i>Цель игры:</i> развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить своё.</p> <p><i>Ход игры:</i> игру рекомендуется проводить под музыкальное сопровождение: начало игры – «Весёлый ветер» И. Дунаевского, пребывание на острове – «Чунга-Чанга» В. Шаинского. Педагог предлагает детям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отправиться на своём корабле под парусами к волшебному острову, где все всегда радостны и беззаботны; - придумать название этому острову; - изобразить жителей чудесного острова; - нарядиться в одежду местных жителей (яркие юбочки, бусы, перья и т.п.); - разрисовать лицо; - исполнить всем вместе гимн острова «Чунга-Чанга», |
| <p>Эмоция страха</p> | |
| <p>Игра «Живая шляпа»</p> | <p><i>Цель:</i> объяснение относительности страха посредством игры.</p> <p><i>Ход игры:</i> детям предлагается поиграть в игру «Живая шляпа», где они являются активными участниками. Взрослый (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: (взрослый перечисляет всех присутствующих детей). В самый разгар веселья, когда родителей не было в комнате, раздался грохот. Дети насторожились, а кто-то даже успел испугаться. Взрослый (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 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>Игра «Маленький храбрец»</p> | <p><i>Цель:</i> коррекция эмоции страха.</p> <p><i>Ход игры:</i> до упражнения желательно с ребёнком провести беседу: «Чего ты боишься? Когда тебе бывает страшно? Было ли так, что ты сильно испугался?» Затем ребёнку предлагается нарисовать то, чего он боится. Необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования ещё раз спросите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и перед ребёнком разрежьте его страх на мелкие кусочки, а мелкие - ещё на более мелкие. Когда страх рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребёнку, что теперь его собрать невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу, и чтобы ребёнок видел, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда, затем сходите и выбросите весь мусор - его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх», больше его никогда не будет.</p> <p>Упражнение нужно повторить через одну - две недели. Посмотрите, что изменилось в изображении страха (<u>цвет, сюжет, композиция</u>), и делайте это до тех пор, пока не увидите недоумённое выражение лица ребёнка в ответ на просьбу нарисовать свой страх.</p> |
| <p>Игра «В лесу»</p> | <p><i>Ход игры:</i> дети (совместно с педагогом), как будто заблудились в лесу, осторожными шагами, прислушиваясь к шорохам, крикам лесных обитателей, двигаются под музыку через «чащу леса», останавливаясь, присаживаясь и опять продвигаясь вперёд. В конце преодолев препятствия, выходят на</p> |
| <p>Эмоция гнева</p> | |
| <p>Игра «Прогони злость»</p> | <p><i>Педагог:</i> «А сейчас я научу вас некоторым приемам, которые помогут вам в дальнейшем прогонять свою злость. Возьмите по газете и представьте, что вы на кого-то очень злитесь (делает паузу). А теперь скомкайте газету с силой и бросьте ее в сторону». Дети выполняют задание, а воспитатель следит за тем, чтобы они как можно естественнее представили свою злость, комкая газету. Дети не должны кидать комки друг в друга. Эта игра поможет агрессивным детям в дальнейшем снимать напряжение.</p> |

| | |
|---|---|
| <p><i>Игра «Смешинки и злючки»</i></p> | <p><i>Цель:</i> развитие умения распознавать эмоциональные состояния.</p> <p><i>Ход игры:</i> педагог предлагает детям рассмотреть два портрета: на одном изображено весёлое выражение лица, на другом - злое. Детям задаются вопросы: «Какое настроение у детей, изображённых на картинке? Как вы узнали? Давайте посмотрим, как расположены брови, ротик». Дети внимательно рассматривают. «А теперь давайте подойдём к зеркалу и постараемся изобразить сначала весёлое, затем сердитое выражение лица». Дети изображают с помощью мимики различное настроение и</p> |
| <p><i>Игра «Три характера»</i></p> | <p><i>Цель:</i> сопоставление различных характеров; коррекция эмоциональной сферы ребёнка.</p> <p><i>Ход игры:</i> дети слушают три музыкальные пьесы Д. Кабалевского «Злюка», «Плакса», «Рёвушка»; вместе с педагогом они дают моральную оценку злости и плаксивости, сравнивают эти состояния с хорошим настроением ревушки. Трое детей договариваются, кто какую эмоцию будет изображать, а остальные должны догадаться по мимике и жестам, кто кого изображает.</p> |
| <p><i>Эмоция печали</i></p> | |
| <p><i>Игра «Рассмеши принцессу Несмеяну»</i></p> | <p>Педагог рассказывает историю о принцессе, которая всегда была печальна. Никому никогда не удавалось вызвать на ее лице улыбку. Детям предлагается ответить на вопрос: «Как я могу рассмешить принцессу?». После небольшой паузы ребята подходят к стеллажу с миниатюрами и выбирают фигурки для своей истории. Затем каждый из них с помощью своих персонажей рассказывает смешную историю, проигрывая ее в песочнице. В конце педагог подводит итоги, выбирая наиболее смешной рассказ. При этом он благодарит ребят за то, что принцесса наконец-то улыбнулась.</p> |

| | |
|-------------------------------------|--|
| <p>Игра «Портрет»</p> | <p><i>Цель:</i> научить ребёнка распознавать эмоции - свои и окружающих, развивать умение схематично их изображать.</p> <p><i>Ход игры:</i> Ребёнок садится напротив взрослого. Взрослый - 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 <u>цвета?</u>». Ребёнок называет. Затем в таком же порядке 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>Игра «Волшебный стул»</p> | <p><i>Цель:</i> активация положительной эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали, грусти.</p> <p><i>Ход игры:</i> если в группу пришёл (или уже находится в ней) грустный ребёнок, можно предложить всем детям поиграть в эту игру. Для этого грустному ребёнку предлагается присесть на стульчик. А остальным детям даётся задание придумать как можно больше ласковых и нежных слов, адресованных их товарищу. После этого</p> |
| | <p>дети по очереди подходят к волшебному <u>стулу</u>, и, поглаживая сидящего на нём ребёнка, говорят ему ласковые слова.</p> |

2.3 Игры, упражнения для развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста.

Эмоции и их причины.

| | |
|---|--|
| <p>Игра «Рубка дров». <i>В игре развивается эмоциональная регуляция и происходит снятие эмоционального напряжения. С помощью игры дети понимают, что справиться со своими эмоциями можно, выполняя физические упражнения.</i></p> | <p>Ход игры. В игре участники превращаются в настоящих актеров. Каждый участник должен представить, что он рубит дрова. Рубить будем воображаемым топором, то есть соединенными между собой ладонями. Участник ставит воображаемое полено на пень. Высоко над головой поднимает «топор» и резко с силой опускает его вниз, на «полено». При этом надо громко выкрикнуть: «Ха!» Стоит повторить это действие несколько раз.</p> <p>После игры обсудите следующие вопросы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Какие ощущения появились в руках?</i> 2. <i>Какое настроение было до игры? А какое настроение после?</i> |
| <p>Игра «Желание для всех». <i>В игре развивается умение слушать и слышать другого, быть внимательным к своему окружению. Эти навыки — залог эффективного сотрудничества в дальнейшем.</i></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: «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"> 1. <i>Какие желания показались полезными?</i> 2. <i>Какие желания мы можем исполнить в реальности?</i> |
| <p>Игра «Крошка Енот». <i>Игра развивает способность распознавать и выражать различные эмоции.</i></p> | <p>Ход игры. Один участник — Крошка Енот, а остальные — его отражение («тот, который живет в реке»). Енот подходит к «реке» и изображает разные чувства (испуга, интереса, радости), а дети точно отражают их с помощью жестов и мимики. Затем роль Енота выполняют другие игроки.</p> <p>После игры обсудите следующие вопросы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Легко ли было понять и изобразить радость, интерес и др.?</i> 2. <i>В каких ситуациях могут возникнуть те или иные эмоции: интерес, страх и др.?</i> |

| | |
|--|---|
| <p>Игра «Театр теней». Игра направлена на развитие движений, отражающих эмоциональное состояние, а также способности понимать эмоциональное состояние другого человека.</p> | <p>Ход игры. Для игры вам понадобятся ширма и источник света. Нужно создать такую ширму, на которой можно разыграть театр теней. Задача ведущего в игре — показывать движения руками, находясь по одну сторону ширмы. Через движение ему нужно передать эмоциональное состояние. Задача участников по другую сторону ширмы — определить эмоциональное состояние.</p> <p>После игры обсудите следующие вопросы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Как меняются движения в разных состояниях? 2. Какую эмоцию было легче всего изобразить и понять? Почему? |
| <p>Игра «"Да" и "нет" не говори». Игра развивает навыки регуляции импульсивности, самоконтроля.</p> | <p>Ход игры. Взрослый объясняет правила игры: нельзя отвечать на вопрос «да» и «нет», нужно найти другой способ ответить. После чего начинает задавать вопросы, например, «Ты завтракал сегодня?», «Есть ли у тебя брат?» и пр.</p> <p>После игры обсудите следующие вопросы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Легко ли было искать ответы? |
| | <ol style="list-style-type: none"> 2. Какое настроение у вас было, когда не получалось найти ответ? |
| <p>Игра «Четвертый лишний». В игре развивается внимание, восприятие, навыки распознавания различных эмоций. Кроме того, игра развивает умение аргументировать</p> | <p>Ход игры. Взрослый называет детям четыре слова, связанные с миром эмоций:</p> <ul style="list-style-type: none"> - радость, добродушие, отзывчивость, жадность; - грусть, обида, вина, радость; - трудолюбие, лень, жадность, зависть; - жадность, злость, зависть, отзывчивость; - грустить, огорчаться, веселиться, печалиться; - радоваться, веселиться, восторгаться, злиться; |

| | |
|---|--|
| <p>свою точку зрения.</p> | <p>- радость, веселье, счастье, злость. <i>Ребенок должен выделить одно слово, которое не подходит к остальным, и обосновать свой выбор. Если игра сложна для ребенка, можно ограничить каждый набор тремя словами.</i> После игры обсудите следующие вопросы. 1. Знакомы ли вам были все состояния? 2. Испытывали ли вы состояние зависти/вины/...? (Акцент в этом вопросе состоит не в том, чтобы ругать ребенка за переживание неодобряемых эмоций, а в том, что они все существуют и мы все их чувствуем.)</p> |
| <p>Игра «Эмоциональные ситуации». <i>Упражнение на развитие понимания причин эмоций, умения анализировать ситуации, в которых возникают те или иные эмоции.</i></p> | <p>Ход игры. Для игры понадобится мяч. Участники передают или бросают его друг другу по очереди. Каждому игроку, в чьих руках оказывается мяч, задаются вопросы. например: «Когла ты ралвешься?» Тот отвечает и передает мяч дальше. Можно оставить этот же вопрос, а можно задать новый: спросить про злость, грусть, удивление и пр. После игры обсудите следующие вопросы. 1. Одинаковые ли у вас были эмоции и ситуации, вызвавшие их? (Сделайте акцент на том, что одна и та же ситуация может вызывать разные эмоции у разных людей.) 2. В каких ситуациях ваши родные/друзья радуются (грустят, злятся...)?</p> |
| <p>Игра «Цвет настроения». <i>Игра помогает сформировать атмосферу доверия и взаимопонимания между участниками, а также развивает способность понимать свои эмоции и способность обращать на них внимание</i></p> | <p>Ход игры. Для игры вам понадобятся цветные карандаши или краски, бумага. Взрослый просит участников представить, что у их настроения есть цвет, найти на палитре подходящие цвета и нарисовать его. После этого настроению можно дать имя, уточнить, на что оно похоже и часто ли бывает. После игры обсудите следующие вопросы. 1. Почему (по какой причине) у тебя именно такое настроение? 2. Какие мысли возникают в этом настроении? Что хочется делать?</p> |
| <p>Игра «На что похоже настроение?» <i>Игра направлена на развитие восприятия</i></p> | <p>Ход игры. Участники игры говорят, на какое время года, природное явление, погоду похожи разные настроения. На что похожа грусть? На что похож страх? Радость? Также можно</p> |

| | |
|---|---|
| <p>эмоций.</p> | <p>акцентироваться на сегодняшнем настроении: на что похоже сегодняшнее настроение? После игры обсудите следующие вопросы. 1. А чем еще похоже настроение и погода? (Стоит сделать акцент, что они изменяются.) 2. Что мы могли бы сделать, когда чувствуем грусть? Страх?</p> |
| <p>Игра «Страха не боюсь — в кого хочешь превращусь». Игра дает возможность почувствовать себя сильными и смелыми, способствует повышению самооценки.</p> | <p>Ход игры. В игру может играть как пара «взрослый — ребенок», так и большая группа детей со взрослым. Игроки говорят фразу «Я страшилок не боюсь — в кого хочешь превращусь», после чего взрослый называет пугающего персонажа. Задача игроков — в него превратиться (сделать позу как можно страшнее и замереть). Взрослый может сам изобразить испуг и отметить, как хорошо у ребят получается перевоплощаться в страшных персонажей. Побывав «в теле» пугающих персонажей, дети испытывают гораздо меньше страхов. После игры обсудите следующие вопросы. 1. Страшно ли быть страшилкой? 2. Кем больше всего понравилось быть? Почему?</p> |
| <p>Эмоциональная регуляция.</p> | |
| <p>Игра «Говорящие предметы». В игре развивается умение посмотреть на ситуацию с точки зрения другого человека, умение сопереживать.</p> | <p>Ход игры. Игра предполагает «превращения» участников: они берут на себя роли разных неодушевленных предметов и описывают свое состояние, причины действий, систему отношений с действительностью. Например, Саша может захотеть превратиться в шарик, он рассказывает о себе: «Я не Саша, я шарик. Мне бы понравилось, если бы я был не одноцветным, а разукрашенным веселым узором. Мне бы хотелось, чтобы меня не держали на веревочке, а отпустили свободно летать, куда захочу». Другие участники игры продолжают. После игры обсудите следующие вопросы. 1. Легко ли было понять, что думает и чувствует то, во что вы превращались? 2. Как вы поняли, чего хочет тот, в кого вы превращались?</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Игра «Цепочка вежливых поступков». <i>Игра развивает представления о причинах и последствиях разных поступков, а также стимулирует размышления детей.</i></p> | <p>Ход игры. Детям предлагается перечислить вежливые поступки по отношению к другим людям. Чтобы регулировать ход игры, можно воспользоваться мячом: у кого мяч, тот и предлагает свою идею. Например: вести себя вежливо — значит здороваться при встрече, говорить «спасибо» и «пожалуйста» и т.д. После игры обсудите следующие вопросы. 1. Всегда ли мы ведем себя вежливо? 2. Как вы себя чувствуете, если с вами грубо себя повели?</p> |
| <p>Игра «Назови похожее». <i>В игре активизируется словарный запас ребенка для обозначения различных эмоций.</i></p> | <p>Ход игры. Взрослый называет эмоцию или показывает ее схематическое изображение. Участники вспоминают и называют все слова, которыми можно обозначить эту эмоцию. После игры обсудите следующие вопросы. 1. Одинаковы ли были наши слова? 2. Как себя повести, если не понимаешь, о чем говорит собеседник? (Стоит акцентировать внимание на том, что, задавая вопрос и уточняя мысль собеседника, мы лучше его понимаем.)</p> |
| <p>Игра «Музыкальное настроение». <i>Игра развивает способность воспринимать эмоции в музыкальных произведениях и описывать их с использованием эмоциональной лексики.</i></p> | <p>Ход игры. Взрослый предлагает детям прослушать разные музыкальные фрагменты. Вы можете самостоятельно найти их, а для начала использовать следующие: фрагменты сюиты «Пер Гюнт» Э. Грига, «Картинки с выставки» М.П. Мусоргского. Далее взрослый просит описать настроение музыки, ситуацию, которая возникла в воображении при прослушивании. В качестве продолжения игры можно нарисовать настроение музыки, обсудить подходящие для нее цвета, характер мазков. После игры обсудите следующие вопросы. 1. Какой фрагмент понравился вам больше всего? 2. Легко ли было подобрать слова, цвет для музыки?</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Игра «Расколи орех». <i>В этой игре развивается навык регуляции своего состояния. Играя в эту игру, можно сделать акцент на физическом состоянии до и после.</i></p> | <p>Ход игры. Играть можно как стоя, так и сидя. Взрослый предлагает расколоть орехи — например, скорлупу крепкого грецкого ореха. Пока потренируемся на воображаемых орехах. Для этого надо схватить воображаемый орех ладонями и с силой сжать его. Движение, таким образом, будет состоять в сильном напряжении ладоней по направлению друг к другу. Затем отбрасываем в сторону скорлупу и отдыхаем — руки расслабляются. После отдыха «расколем» еще три-четыре ореха.</p> <p>После игры обсудите следующие вопросы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Какие ощущения появились в теле во время игры?</i> 2. <i>Бывало ли когда-нибудь, чтобы руки так же сильно напрягались? В каких ситуациях?</i> |
| <p>Игра «Жарко и холодно». <i>Если игра «Расколи орех» обращает внимание на способность расслаблять и напрягать руки, то игра «Жарко и холодно» позволяет почувствовать изменения всем телом, учиться регулировать напряжение и расслабление.</i></p> | <p>Ход игры. Участники игры садятся на пол и выпрямляют ноги. Взрослый предлагает игрокам представить, что стало очень холодно, и сжаться в маленький клубочек, чтобы согреться. В таком напряженном состоянии нужно побыть несколько секунд. Затем взрослый говорит, что в комнате вновь стало тепло и можно вернуться в комфортную позу — прилечь или присесть. Напряжение и расслабление повторяются несколько раз.</p> <p>После игры обсудите следующие вопросы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Приятные ли были ощущения в теле, пока мы играли?</i> 2. <i>Случались ли с вами ситуации, когда тело так же сильно напрягалось? Расскажите о них.</i> |
| <p>Упражнения и игры Социальное взаимодействие.</p> | |
| <p>Игра «Наоборот». <i>В игре ребята обогащают свой эмоциональный словарь. Формат игры стимулирует игроков быстро принимать решение.</i></p> | <p>Ход игры. Для игры «Наоборот» понадобится мяч. Участники распределяют роли ведущего и игроков. В игре могут принять участие как пара человек, так и большее количество. Ведущий называет слово, связанное с эмоциональным состоянием, и бросает мяч кому-то из игроков. Тот, кто поймал мяч, называет противоположное состояние, например, «веселый — грустный».</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>Для знакомства с игрой можно использовать такие слова: веселый — грустный; бодрый — усталый; довольный — сердитый; спокойный — взволнованный; смелый — трусливый; медленный — быстрый; злой — добрый; радостный — печальный.</p> <p>После игры обсудите следующие вопросы. 1. Трудно было подбирать слова с противоположным значением? 2. Что обозначают слова «радость», «злость», «грусть»?</p> |
| <p>Упражнение «Различные позиции в общении». Упражнение позволяет обратить внимание на свои ощущения во время общения в разных положениях и сделать вывод об эффективных способах общения.</p> | <p>Ход упражнения. Упражнение — это обсуждение знакомых тем в разных положениях. Сначала игроки разговаривают лицом к лицу, затем один игрок сидит на стуле, а другой стоит около стула, а затем располагаются спиной друг к другу и продолжают разговор. Темы для обсуждения могут быть совершенно разными: «Мое любимое животное», «Мой самый радостный день в этом/прошлом месяце», «Мое любимое блюдо» и пр.</p> <p>После упражнения обсудите следующие вопросы. <i>Как больше понравилось общаться? Почему? Какое было настроение в процессе разного общения?</i></p> |
| <p>Упражнение «Когда я один». <i>В ходе упражнения ребята рассуждают о своих возможностях, когда они предоставлены сами себе. Перечень занятий, составленный при помощи взрослого, станет для ребенка помощником, к которому он может обратиться, если не знает, чем себя занять.</i></p> | <p>Ход упражнения. Предложите ребятам обсудить занятия, которыми они могут заполнить время, когда остаются одни. Если вы занимаетесь каким-то делом вместе со своим ребенком, составьте список с рисунками-пиктограммами и разместите его на стене детской комнаты. Так же и с группой детей — зарисуйте или запишите (для читающих детей) результаты обсуждения, чтобы они могли к ним обратиться.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Упражнение «Мне это интересно». <i>Выполняя упражнение, ребята задумываются о своих интересах и способностях. Осознание собственных интересов поможет ребенку организовать свой досуг, а взрослым — создать условия для самостоятельности ребенка.</i></p> | <p>Ход упражнения. Взрослый предлагает ребенку создать плакат на тему «Мне это интересно». Можно попробовать разные варианты реализации: нарисовать, использовать вырезки из журналов, сделать аппликации или даже слепить из пластилина. После упражнения обсудите следующие вопросы. <i>Что тебе понадобится, чтобы заниматься тем, что тебе интересно? Когда и где ты мог бы заниматься интересными делами</i></p> |
| <p>Игра «Мое спокойствие». <i>Игра позволяет ребенку исследовать способы снятия агрессии и избавления от состояния злости.</i></p> | <p>Ход игры. Взрослый просит участников вспомнить свои ощущения, когда они сердятся. Злость бывает у каждого, но это неприятное состояние, и нужно научить себя с ним справляться. Далее взрослый предлагает детям самостоятельно придумать такие физические упражнения, которые помогут снять напряжение (приседание, сжимание пальцев и т.п.). После игры обсудите следующие вопросы. 1. <i>Какие у вас ощущения в теле, когда вы злитесь? Какие мысли появляются?</i> 2. <i>Что вы станете делать, когда разозлитесь в следующий раз?</i></p> |
| <p>Игра «Вулкан». <i>Игра направлена на осознание связи эмоций и телесных ощущений. В процессе выполнения подобных упражнений у ребенка формируется понимание, что своим эмоциональным состоянием можно управлять через тело.</i></p> | <p>Ход игры. 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. После игры обсудите следующие вопросы. 1. <i>Бывают ли люди похожи на вулканы? Когда?</i> 2. <i>В каких ситуациях ты чувствуешь себя как вулкан?</i></p> |

2.4 ИГРА-СКАЗКА «КОЛОСОК»

Сказка учит ребенка думать, оценивать поступки героев, тренирует память и внимание, развивает речь. А сама игра развивает мыслительные способности малыша, так как с помощью игры он накапливает знания о свойствах предметов и обобщает свои знания об окружающем мире.

| Содержание сказки | Упражнение | Цели |
|--|---|---|
| Жили на одном дворе петушок Золотой Гребешок и два мышонка Круть и Верть. Петушок все время работал, а мышата веселились. | «Светофорик». На зеленый свет дети прыгают, бегают, могут кричать. На желтый - ходят и разговаривают. На красный - молча сидят или лежат. | Развитие внимания, саморегуляции |
| Когда мышата набегались и напрыгались, они легли спать. | Релаксация. Под спокойную музыку дети лежат с закрытыми глазами, представляя голубое небо, зеленую полянку.. | Расслабление мышц, профилактика стрессов. |
| А петушок ходил по двору, и найдя червячка и созывая курочек, громко кукарекал. | Дыхательная гимнастика. Дети делают глубокий вдох и на выходе кричат «ку-ка-ре-ку» | Снятие негативных настроений. |
| Ходил петушок по двору, ходил и нашел пшеничный колосок. | Сравнение. Детям предлагаются колосья пшеницы, овса и ржи. Они рассматривают и находят пшеничный. | Обучение детей мыслительной операции сравнения (нахождения сходств и различий). |
| Обмолотил петушок колосок, получил зернышки. | «Обмолот» Дети имитируют обмолот зерна. | Тренировка снятия агрессии. |
| Позвал петушок мышат, показал им зерно. А Круть и Верть пищат: «Надо его на мельницу отнести, в муку смолоть». Давайте поможем петушку нести пшеницу на мельницу. | Мышечная гимнастика. Дети изображают, как они несут тяжелый мешок, напрягая все мышцы тела, и отдыхают, поставив мешок на | Снятие мышечных зажимов, обучение умению расслабляться. |

| | | |
|--|---|---|
| А мышата в это время резвились и играли. Поиграем с ними. | Чехарда. После проведения игры (парами), дети рассказывают о чувствах, которые они испытывали, когда прыгали и когда прыгали через них. | Снятие неприятных ощущений, обучение отслеживанию своего состояния. |
| Петушок намолотил муки, замесил тесто, испек пирожки, накрыл на стол. А мышата тут как тут за столом уже сидят. Хорошо пахнут пирожки! Только петушок не дал им пирожков: «Вы пшеницу не молотили, муку не мололи, тесто не месили, пирожки не пекли». | «От колоса до пирожка». Дети перечисляют все действия петушка. | Развитие слуховой и моторной памяти. |
| Молодец петушок, и вы молодцы, помогли петушку | «Ах, какой я молодец!» Дети прыгают, скачут под хаотичный счет, услышав число «5», громко кричат: «Ах, какой я молодец!» | Поднятие самооценки. |

2.5 Игры для родителей и детей

| <i>Название игры</i> | <i>Содержание</i> |
|---------------------------------|---|
| «Что я чувствую сегодня» | 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 |
| | игра учит осознанности и принятию собственных чувств. |

| | |
|--------------------------------|---|
| « <i>Эмоции в красках</i> » | 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 сделать целую галерею эмоций, где каждая картина — это эмоция, выраженная теми красками и композицией, которую выбрал ребенок. |
| « <i>Угадай эмоцию</i> » | Игра, в которую можно играть всей семьёй. Эта игра знакомит ребенка не только с эмоциями, но и показывает, какие чувства человек ощущает в той или иной ситуации. Суть игры: каждый получает набор из 8 карточек: радость, страх, интерес, вдохновение, грусть, удивление, доверие, злость. По желанию и по возрасту ребенка перечень можно дополнять. Загадывающий игрок придумывает слово-понятие-ситуацию и, выбирает к ней подходящую эмоцию, выкладывает карточку в круг закрытой. Остальные участники должны угадать: какую же эмоцию вызывает у игрока загаданная ситуация. Выигрывает тот, кто больше всего собрал карточек с эмоциями. Детям сложно говорить о своих эмоциях, а в игре они с лёгкостью о них говорят. Например, мама |
| « <i>Замечаем эмоции</i> » | 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 |
| « <i>Быстрые превращения</i> » | Дайте ребёнку задание хаотично перемещаться по комнате. А затем по вашей команде изобразить называемый персонаж и его эмоции. - Певец стоящий на сцене после удачного выступления. - Разбил дорогую вазу в гостях у друга. - Играешь с весёлым щенком. - Получаешь подарок на день рождения. - Играешь в футбол и получил мячом по голове и т.д. 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 |

Заключение

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

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

1. Не навязывайте себя никому, в том числе и детям, с которыми вы хотите заниматься. Если по каким-то причинам детям не понравилось занятие, значит, отложите его до лучших времен, и попробуйте понять, что вы сделали не так.

2. Остановитесь – если не знаете, как воздействовать. В процессе занятий с детьми могут возникнуть трудности, устранить которые сразу не получается. Пройгнорируйте это событие, продолжайте вести занятие так, как будто ничего не произошло.

3. 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 так же ползаете с ними по полу, показываете различные эмоции, рисуете. Вы – образец того свободного творческого поведения, которому невольно подражают и к которому тянутся дети.

4. 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. Избыток вашего внимания или отрицательная оценка способны нарушить эмоциональное благополучие ребенка, а значит – навредить ему.

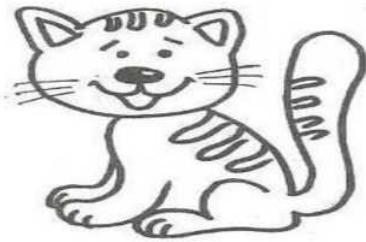
5. Не сравнивайте детей с кем-либо в невыгодном свете, не ставьте никого в пример. Помните, что здесь главное - не результативные достижения, а внутренняя свобода, эмоциональное благополучие.

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

Список использованных источников

1. И.В. Алехина, Н.М. Матяш, Т.А. Павлова. Психология: Практический курс. Психология человека. - Брянск: Издательство Брянского педагогического университета им. акад. И.Г. Петровского, 1999.
2. Е.А. Алябьева. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: Методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений. М.: ТЦ Сфера, 2002.
3. М.В. Гамезо, И.А. Домашенко. Атлас по психологии: Информ.-метод. Пособие к курсу «Психология человека». - М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Т.А. Данилина. Зедгенидзе В.Я., Н.А. Степина. «В мире детских эмоций: пособие для практ. работников ДОУ» - 3-е изд. - М.: Айрис-пресс, 2007.
5. О.Б. Дарвиш. Возрастная психология - М.: Владос, 2003.
6. Е. Емельянова. Исследовательская деятельность детей // Ребенок в детском саду. 2009.
7. С.А. Козлова. Дошкольная педагогика. - М.: Академия, 2010.
8. И.Ю. Кулагина. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. 5-е изд. М.: УРАО, 1999.
9. Е.И. Рогов. Психология группы. -М., 2005.
10. Е.О. Смирнова. Детская психология Уч. для вузов. - М.: Владос, 2003.
11. В.С. Эльконин, Возрастная психология - М.: Наука, 2009.
12. Л.В. Прикуль. Иллюстративно-демонстрационный материал для занятий с детьми 3-7 лет «Мир эмоций и чувств» Издательство «Учитель».
13. М.А. Жукова. Авторская методика. Развивающие карточки. «Азбука эмоций» - 72 картинки: карточки с развивающими заданиями для детей дошкольного возраста, соответствует ФГОС:- УМ умные игры.

Задание 1. Помоги животным найти своих хозяев

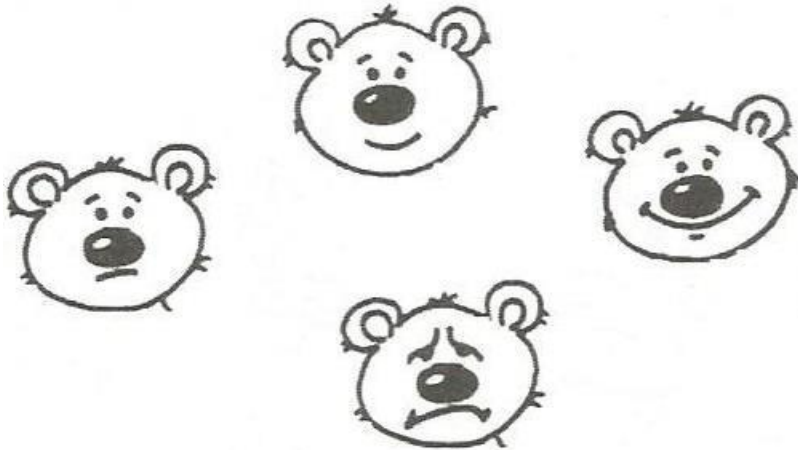


Задание. 2. Соедини эмоции зайчонка с подлежащими ситуациями

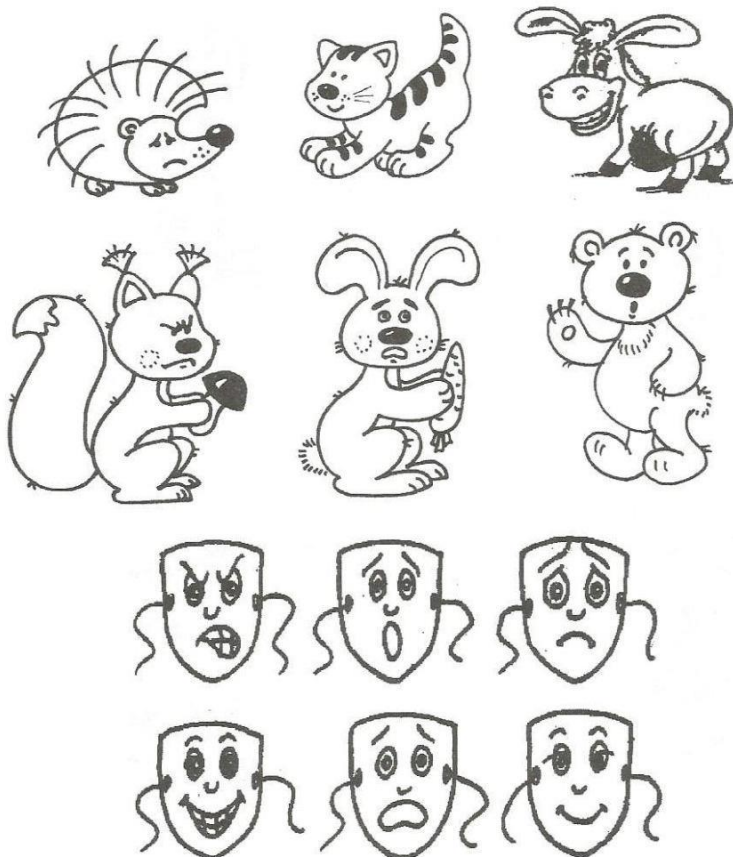


Приложение №2 «Азбука эмоций»

Задание. 1 Соедини портреты Медвежонка от самого грустного до самого веселого.



Задание 2 Подбери каждому животному соответствующую маску.



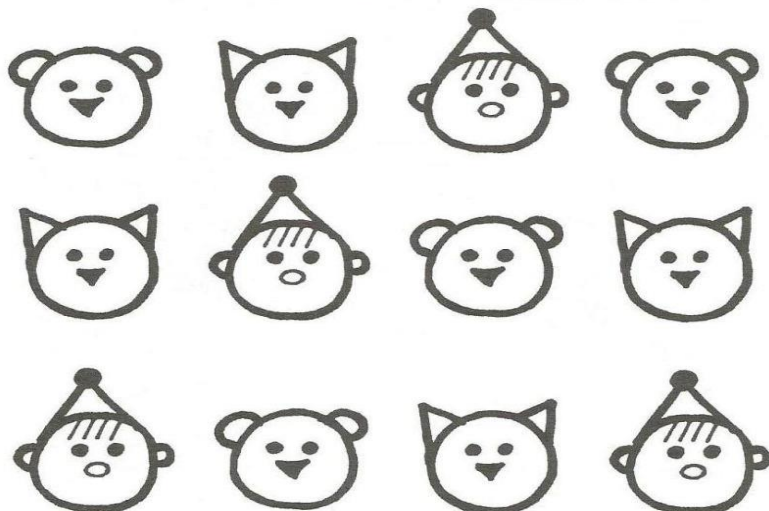
Задание 3 «Гусеница»

Найди гусеницу, настроение которой не похоже на настроение других. Какая это гусеница – веселая или грустная? Раскрась веселых гусениц желтым цветом, а грустную – серым.



Задание 4 «Дорисуй эмоции»

Дорисуй эмоции у котика, мишки и Петрушки согласно образцу



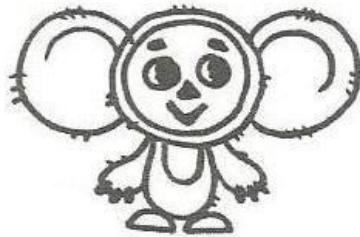
Приложение №2 «Азбука эмоций»

Задание 5 «Сказочные герои»

Кто из нарисованных сказочных героев грустный, веселый, добрый, злой?

Грустных героев обведи синим цветом, веселых – желтым, сердитый – черным.

Добрых героев подчеркни зеленым цветом.



Приложение №2 «Азбука эмоций»

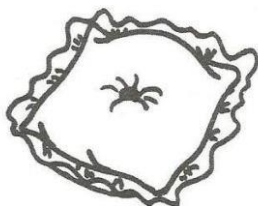
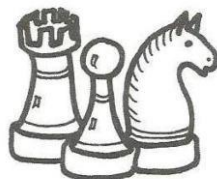
Задание 6 «Настроение сказочного героя»

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



Задание 7 «Спокойные вещи»

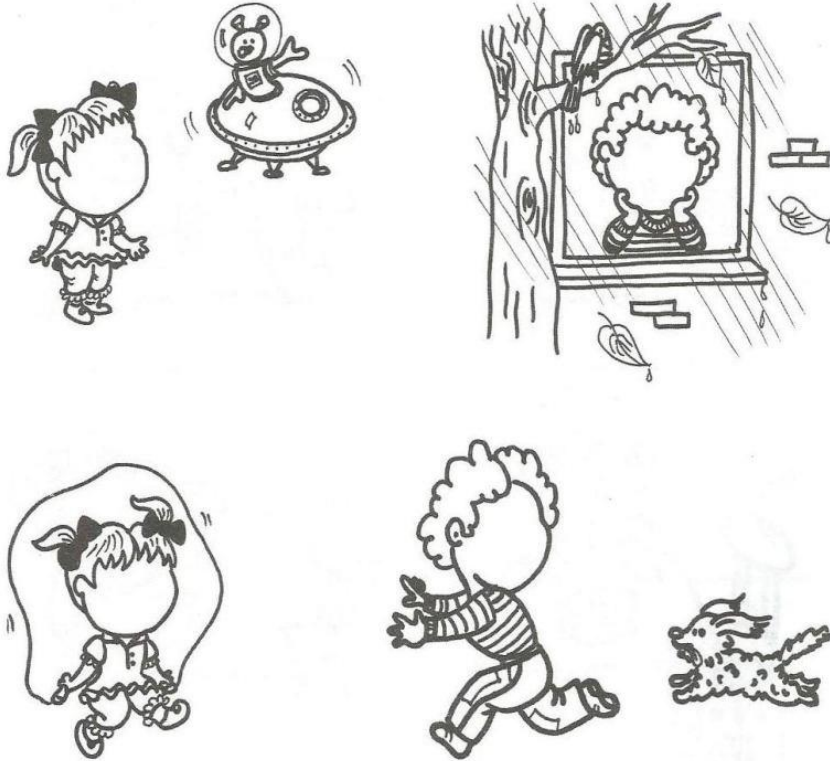
Найди и раскрась карандашом зеленого цвета вещи, которые помогают тебе успокоиться.



Приложение №2 «Азбука эмоций»

Задание 8 «Нарисуй эмоции»

Нарисуй выражение лица, подходящее к каждой ситуации




Задание 9 «Путаница»

Посмотри внимательно на картинку. Найди и раскрась самое преданное животное. Расскажи, какое настроение у других животных

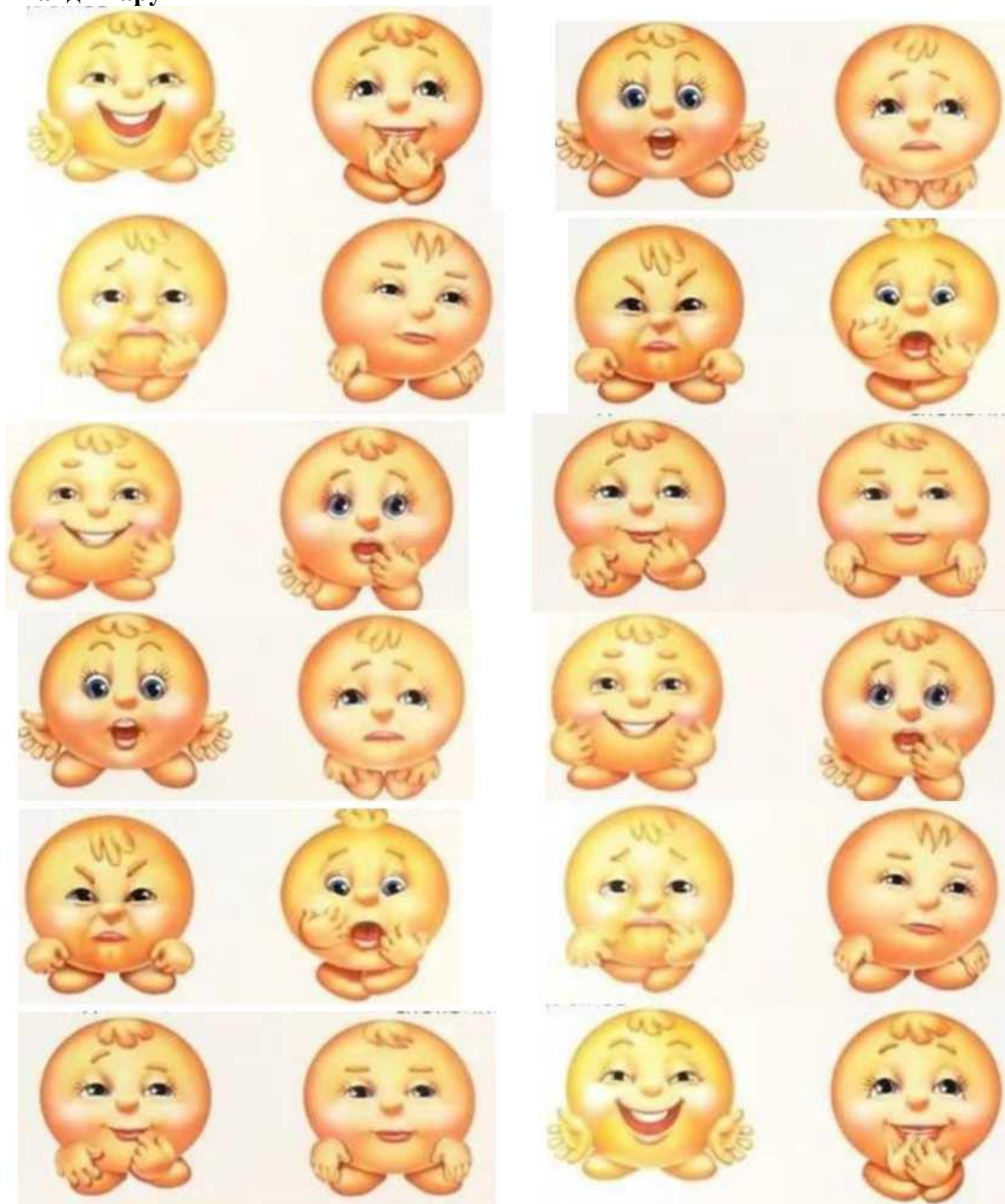


Приложение №3 «Эмоциональные колобки»

| | | |
|---|--|--|
|  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |

Приложение №3.1 «Эмоциональные колобки»

«Найди пару»



Приложение № 4 «Грибочки-эмоции»



Приложение №5 «Мир эмоций и чувств»



Приложение №6 «Путешествие в мир эмоций»



Приложение №7 «Театр настроения»



Приложение № 8 к Игре-сказка «Колосок»

