

Игры на развитие эмоций.

Методы психогимнастики для детей

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

В настоящее время у нас в стране наблюдается усиление интереса к проблеме положения ребенка в социуме. Как отмечает А. И. Захаров, «общество начинает все больше и больше понимать, что его основы закладываются в детстве и психическое здоровье — одно из наиболее ценных приобретений».

К сожалению, сегодня игровые приставки, телевидение, компьютеры, мобильные телефоны играют ведущую роль в жизни ребёнка, следовательно, это пагубно сказывается на развитии эмоциональной сферы дошкольников. В изобразительной деятельности старших дошкольников замыслы становятся более устойчивыми, расширяются возможности использования материалов, которые ребенок выбирает. Он способен принимать на себя роль «художника», «скульптора», «мастера», в связи с чем мотивирует выбор деятельности и материала: «Хочу нарисовать картину на мольберте, возьму палитру, кисти и краски».

У детей появляется избирательное отношение к различным видам изобразительной деятельности. В рисовании и лепке с натуры они передают характерные признаки предмета: очертания формы, пропорции, цвет. Движения рук приобретают уверенность, становятся более координированными. Следовательно, проблема развитие эмоциональной сферы дошкольников — актуальна для рассмотрения и изучения. Так всё же, является ли процесс изобразительной деятельности результативным способом развития эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста? Можно сказать, что устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие их значение в связи с его потребностями и мотивами, называют чувствами. В состав эмоциональной сферы мы включаем эмоции, чувства, самооценку, тревожность. Ребенок шестого года жизни — пленник эмоций. Детей старшего дошкольного возраста отличает очень высокая эмоциональность, они ещё не умеют управлять своими эмоциональными состояниями. Но постепенно они становятся более сдержанными и уравновешенными.

В настоящее время существует много способов работы по развитию эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста: арт-терапия (изобразительная, сказка, музыкальная); поведенческая терапия (различного вида тренинги, психогимнастики); игротерапия; мелодрама, драматерапия, драматерапия. Изобразительная деятельность развивает у дошкольников умения согласовывать свои действия, учит быть внимательным к чувствам и эмоциям других людей, то есть способствует развитию эмпатии. В процессе развития эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста происходят изменения. Меняется его взгляд на мир и отношение к окружающим. Способность ребёнка осознавать и контролировать свои эмоции возрастает, но сама по себе эмоциональная сфера дошкольника не развивается. Её необходимо развивать.

Психогимнастика — это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Основные достоинства психогимнастики : игровой характер упражнений (опора на ведущую

деятельность **детей** дошкольного возраста); сохранение **эмоционального благополучия детей**; опора на воображение; возможность использовать групповые формы работы.

Цели **психогимнастики** : опора на естественные механизмы в **развитии ребенка**; преодоление барьеров в общении, понимании себя и других; снятие **психического** напряжения и сохранение **эмоционального** благополучия ребенка; создание возможности для самовыражения; **развитие** словесного языка чувств (называние **эмоций** ведет к **эмоциональному** осознанию ребенком себя).

Задачи по **развитию эмоциональной сферы** : произвольно направлять внимание **детей на испытываемые эмоциональные ощущения**; различать и сравнивать **эмоциональные ощущения**, определять их характер (*приятно, неприятно, беспокойно, удивительно, страшно и т. п.*); произвольно и подражательно «*воспроизводить*» или демонстрировать **эмоции** по заданному образцу; улавливать, понимать и различать лучшие **эмоциональные состояния**; сопереживать (т. е. принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать, прочувствовать его **эмоциональное состояние**); отвечать адекватными чувствами (т. е. в ответ на **эмоциональное** состояние товарища проявить такие чувства, которые принесут удовлетворение участникам общения).

. Персонажами **психогимнастики** могут быть дети, а также и взрослые. Дети просто играют, получают удовольствие, испытывают интерес, познают окружающий мир, но при этом учатся нелегкому делу умению — управлять собой и своими **эмоциями**. Участие **детей** в упражнениях должно быть добровольным. Когда использовать **психогимнастику**? Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками **психического** развития и другими **нервно-психическими расстройствами**, находящимися на границе здоровья и болезни. Не менее важно использовать **психогимнастику** в **психопрофилактической** работе с практически здоровыми детьми с целью **психофизической разрядки**.

Структура занятий по **психогимнастике**. Начальный этап — беседа с детьми, художественное слово, загадка, яркая, красочная игрушка, сюрпризный момент и другое. Цель: мотивация **детей** на тематику занятия или другую форму работы. Этап проживания действий — отработка основных движений, гимнастических упражнений и другое. Цель: достижение результата обучающих, воспитательных и **развивающих задач**. Этап организации **эмоционального общения**. Цель: тренировка общих способностей словесного и несловесного воздействия **детей друг на друга**. В содержание общения ребенка со взрослым или сверстником включаются такие упражнения, как обмен ролями партнеров по общению, оценка своих **эмоций** и **эмоций партнера**. Этап организации контролируемого поведения. Цель: тренировка умения **детей** регулировать свои поведенческие реакции.

Методические задачи : показ и **проигрывание** типичных ситуаций с **психологическими трудностями**; выделение и узнавание типичных форм адаптивного и неадаптивного поведения; приобретение и закрепление приемлемых для ребенка стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов; Заключительный этап. Цель: закрепление содержания предлагаемого материала, а также положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего **психическую** и физическую активность **детей**, приведение в равновесие их **эмоционального состояния**, улучшение самочувствия и настроения. Группы упражнений в **психогимнастике** направлены на **развитие** : движений; **эмоций**; общения; поведения. Игровое (*психогимнастическое*) содержание упражнений. Оно должно способствовать овладению навыками контроля двигательной и **эмоциональной сфер**, т. е. должно быть продумано так, чтобы выполнить следующие задания: дать ребенку возможность испытать разнообразные ощущения (путем подражательного повторения движений и действий ведущего взрослого); тренировать

ребенка, направлять и задерживать внимание на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их; тренировать ребенка изменять характер своих движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями; тренировать ребенка изменять характер своих движений, опираясь на работу воображения и чувств.

В последовательности **психогимнастических** упражнений особенно важно соблюдать чередование и сравнение противоположных по характеру движений, сопровождаемых попеременно мышечным напряжением и расслаблением: напряженных и расслабленных; резких и плавных; частых и медленных; дробных и цельных гармоничных; едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний; вращений тела и прыжков; свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами.

Такое чередование движений гармонизирует **психическую деятельность мозга** : упорядочивается **психическая** и двигательная активность ребенка, улучшается настроение, сбрасывается инертность самочувствия. В процесс регулирования поведения включаются сюжетные и **психологические упражнения**. На этом этапе решаются следующие задачи: показ — **проигрывание** типичных ситуаций с **психологическими трудностями**; выделение и узнавание типичных форм адаптивного и неадаптивного поведения; приобретение и закрепление приемлемых для ребенка стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов; **развитие** навыков самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм реакций и действий в рамках ситуации.

Сложность для педагога представляет переход в процессе занятия от одного образа к другому, так как взрослый должен быть одновременно и в образе, и руководить действиями **детей**. Здесь нужен навык.

Необходимо использовать зеркало для тренировки. Вся работа в ДОУ должна быть направлена на сохранение **психического** и физического здоровья **детей**. К мерам профилактики утомления у **детей дошкольного возраста можно отнести**: сбалансированный режим дня, чередование видов деятельности, их многообразие, ежедневную физкультуру, пребывание на свежем воздухе, достаточную двигательную активность. При планировании занятий необходимо учитывать: недельную динамику работоспособности: понедельник — адаптация; вторник, среда — наиболее устойчивый и высокий уровень работоспособности; с четверга — спад работоспособности; дневную динамику работоспособности: высокая физиологическая активность систем организма отмечается в утренние часы (*с 8 до 11*); снижение активности в предобеденное, обеденное время; восстановление работоспособности в период от 16 до 18 часов (*при правильном отдыхе*) и вновь её значительное падение; фазы работоспособности **детей на занятии** : включение, оптимальная работоспособность, снижение работоспособности; продолжительность активного внимания **детей, которое зависит от возраста**: 3–4 года — 10 минут, 4–5 лет — 15 минут, 6–7 лет — 25 минут. Для профилактики утомления и сохранения работоспособности у **детей на занятиях необходимо**: создать **эмоциональный настрой**, поддерживать интерес; учитывать то, что умеренные **эмоции** являются фактором организующим, а сильные — дезорганизующим; поддерживать такой уровень **эмоционального напряжения**, при котором деятельность **детей эффективна**; использовать различные игровые ситуации, художественное слово, элементы театрализации, музыкальное сопровождение; включать элементы **психогимнастики**, упражнения для релаксации; проводить **игры и упражнения для развития** общей и мелкой моторики, координации речи с движением; самомассаж; упражнения для **развития** физиологического дыхания; артикуляционные упражнения, упражнения для профилактики зрительного утомления (*с использованием специальных пособий, зрительных ориентиров*); упражнения для **развития параметров внимания**, памяти, воображения.

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

Игры на развитие эмоциональной сферы дошкольников

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

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

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

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

Эмоциональная система детей дошкольного возраста еще незрелая, поэтому в неблагоприятных ситуациях у них могут возникнуть неадекватные **эмоциональные реакции**, поведенческие нарушения, которые являются следствием сниженной самооценки, переживаемых чувств обиды и тревоги. Все эти чувства являются нормальными человеческими реакциями, но детям трудно выражать отрицательные **эмоции надлежащим образом**. Кроме того, у **детей** в дошкольном возрасте существуют проблемы в выражении **эмоций**, связанные с запретами взрослых. Это запрет на громкий смех, запрет на слезы (особенно у мальчиков, запрет на выражение страха, агрессии. Ребенок шести лет уже умеет быть сдержанным и может скрыть страх, агрессию и слезы, но, находясь долгое время в состоянии обиды, злости, подавленности, ребенок испытывает **эмоциональный дискомфорт**, напряжение, а это очень вредно для **психического и** физического здоровья. Опыт **эмоционального отношения к миру**, обретаемый в дошкольном возрасте, по мнению **психологов**, является весьма прочным и принимает характер установки.

Игры и упражнения, направленные на знакомство с **эмоциями человека**, осознания своих **эмоций**, а также на распознавание **эмоциональных реакций других детей и развитие** умения адекватно выражать свои **эмоции**.

1. Игра «Пиктограммы».

Детям предлагается набор карточек, на которых изображены различные **эмоции**.

На столе лежат пиктограммы различных **эмоций**. Каждый ребенок берет себе карточку, не показывая ее остальным. После этого дети по очереди пытаются показать **эмоции**, нарисованные на карточках. Зрители, они должны угадать, какую **эмоцию** им показывают и объяснить, как они определили, что это за **эмоция**. Воспитатель следит за тем, чтобы в игре участвовали все дети.

Эта игра поможет определить, насколько дети умеют правильно выражать свои **эмоции и "видеть" эмоции других людей**.

2. Упражнение «Зеркало».

Педагог передает по кругу зеркало и предлагает каждому ребенку посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!»

После выполнения упражнения обращается внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки.

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.

3. Игра «Я радуюсь, когда...»

Педагог: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Света, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Ребенок ловит мячик и говорит: «Я радуюсь, когда...», 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 вам о внутреннем мире ребенка, о его взаимоотношениях как с родителями, так и со сверстниками.

4. Упражнение «Музыка и эмоции».

Прослушав музыкальный отрывок, дети описывают настроение музыки, какая она: веселая грустная, довольная, сердитая, смелая трусливая, праздничная будничная, душевная отчужденная, добрая усталая, теплая холодная, ясная мрачная. Это упражнение способствует не только **развитию понимания передачи эмоционального состояния**, но и **развитию образного мышления**.

5. Упражнение «Способы повышения настроения».

Предлагается обсудить с ребенком, как можно повысить себе самому настроение, постараться придумать как можно больше таких способов (улыбнуться себе в зеркало, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому, нарисовать себе картинку).

6. Игра «Волшебный мешочек».

Перед этой игрой с ребенком обсуждается какое у него сейчас настроение, что он чувствует, может быть, он обижен на кого-то. Затем предложить ребенку сложить в волшебный мешочек все отрицательные **эмоции**, злость, обиду, грусть. Этот мешочек, со всем плохим, что в нем есть, крепко завязывается. Можно использовать еще один "волшебный мешочек", из которого ребенок может взять себе те положительные **эмоции**, которые он хочет. Игра направлена на осознание своего **эмоционального** состояния и освобождение от негативных **эмоций**.

7. Игра «Лото настроений». Для проведения этой **игры** необходимы наборы картинок, на которых изображены животные с различной мимикой (например, один набор: рыбка веселая, рыбка грустная, рыбка сердитая и т. д. : следующий набор: белка веселая, белка грустная, белка сердитая и т. д.). Количество наборов соответствует числу **детей**.

Ведущий показывает детям схематическое изображение той или иной **эмоции**. Задача **детей** – отыскать в своем наборе животное с такой же **эмоцией**.

8. Игра «Назови похожее».

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

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

9. Упражнение «Мое настроение».

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

10. Игра «*Испорченный телефон*». Все участники **игры**, кроме двоих, «*спят*». Ведущий молча показывает первому участнику какую-либо **эмоцию** при помощи мимики или пантомимики. Первый участник, «*разбудив*» второго игрока, передает увиденную **эмоцию**, как он её понял, тоже без слов. Далее второй участник «*будит*» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника **игры**.

После этого ведущий опрашивает всех участников **игры**, начиная с последнего и кончая первым, о том, какую **эмоцию**, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение, или убедиться, что «*телефон*» был полностью исправен.

11. Игра «*Что было бы, если бы...*»

Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя (*ев*) которой отсутствует (*юм*) лицо (*а*). Детям предлагается назвать, какую **эмоцию** они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить **эмоцию на лице героя**. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т. д.?)

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

1. Новая кукла (*этюда на выражение радости*).

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.

2. Баба-Яга (*этюда на выражение гнева*).

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

3. Фокус (*этюда на выражение удивления*).

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

4. Лисичка подслушивает (*этюда на выражение интереса*).

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

5. Соленый чай (*этюда на выражение отвращения*).

Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!

6. Новая девочка (*этюда на выражение презрения*).

В группу пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках держала красивую куклу, а на голове у нее был завязан большой бант. Она считала себя самой красивой, а остальных **детей** — недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока, презрительно поджав губы.

7. Про Таню (*горе — радость*).

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик (*горе*).

«Тише, Танечка, не плачь —

Не утонет в речке мяч!»

8. Золушка (*этюд на выражение печали*).

Золушка возвращается с бала очень печальной: она больше не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку...

9. Один дома (*этюд на выражение страха*).

Мама-енотиха ушла добыть еду, крошка-енот остался один в норе. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Крошке еноту страшно – а вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет прийти на помощь?

Игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения. Для формирования **эмоциональной** стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

1. «*Ласковые ладошки*».

Дети сидят по кругу друг за другом. Гладят ладошками впереди сидящего ребенка по голове, спине, рукам, слегка прикасаясь.

2. «*Секретики*».

Сшить небольшие мешочки одной расцветки. Насыпать в них различную крупу, набивать не туго. Предложить детям, испытывающим **эмоциональный дискомфорт**, отгадать, что находится в мешочках? Дети мнут мешочки в руках, переключаются на другую деятельность, уходя таким образом от негативного состояния.

3. Игра «*На полянке*».

Педагог: «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?».

После небольшой паузы педагог 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.

4. Упражнение «*Чудесный сон котенка*».

Дети ложатся по кругу на спину, руки и ноги свободно вытянуты, слегка **разведены**, глаза закрыты.

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?

Заключение

Знают все, но далеко не все понимают, как важна **эмоциональная** активность для формирования физического и **психического здоровья человека**, насколько необходимо приучать **детей** вести активный образ жизни. Проблема физического и **психического** здоровья стоит в наше время очень остро.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья количество **детей** с патологией за последние годы увеличилось в два раза. А ведь полноценное физическое и **психическое** здоровье ребёнка — это основа формирования личности.