

МАДОУ МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 102»

Консультация педагога-психолога для родителей

**«Игры, направленные на развитие эмоциональной
сферы старших дошкольников»**

**Составитель: Шепарнева А.В.
Педагог-психолог**

Краснодар, 2023

Эмоции играют важную роль в жизни дошкольников, помогая воспринимать действительность и реагировать на нее. Чувства господствуют над всеми сторонами жизни дошкольника, придавая им особую окраску и выразительность, поэтому эмоции, которые он испытывает, легко прочитываются на лице, в позе, жестах, во всем поведении.

К старшему дошкольному возрасту эмоциональный мир ребенка становится богаче и разнообразнее. От базовых эмоций (страх, радость) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется, сердится, восторгается, удивляется, грустит. Изменяется и внешнее проявление эмоциональных реакций. В этом возрасте усваивается язык чувств- принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций.

Формирование чувства личной и культурной идентичности, происходящие между 2-6 годами, сопровождаются сильными эмоциями и переживаниями, которые ребенок должен научиться интегрировать в структуру собственной личности.

На протяжении детства особенности эмоций (их сила, длительность, устойчивость) изменяются в связи с изменением общего характера деятельности ребенка и его мотивов, а также с усложнением отношений ребенка с окружающим миром. Наряду с переживаниями удовольствия или неудовольствия, связанными с удовлетворением или неудовлетворением непосредственных желаний, у дошкольников возникают более сложные чувства, вызванные тем, насколько хорошо он выполнил свои обязанности, какое значение имеют совершаемые им действия для других людей и в какой мере соблюдаются им самим и окружающими определенные нормы и правила поведения.

Для старших дошкольников характерно более адекватное проявление эмоций и управление ими. Регулирование эмоций - одна из сторон детского психосоциального развития. В структуру эмоциональных процессов к 6-7 годам входят сложные формы восприятия, образного мышления, воображения. Ребенок начинает радоваться и печалиться не только по поводу, что он делает в данный момент, но и в связи с тем, что предстоит сделать. Переживания становятся сложнее и глубже.

Расширяется круг эмоций, присущих ребенку. Особенно важно появление у дошкольников таких эмоций, как сочувствие другому, сопереживание - без них невозможна совместная деятельность и сложные формы общения детей.

Развитие эмоциональной сферы связано с формированием плана представлений. Образные представления ребенка приобретают эмоциональный характер, и вся его деятельность становится эмоционально насыщенной. Все, во что включается дошкольник – игра, рисование, лепка, конструирование, подготовка к школе – должно иметь яркую эмоциональную окраску, иначе деятельность не строится или быстро разрушается. Ребенок в силу своего возраста, просто не способен делать то, что не вызывает у него интереса.

В формировании эмоциональности в дошкольном возрасте важную роль играют несколько факторов: наследственность и индивидуальный опыт общения с близкими взрослыми. Эмоциональные черты ребенка в значительной степени обусловлены особенностями его социального опыта, особенно опыта, приобретенного в раннем детстве. От эмоций, которые чаще всего испытывает и проявляет ребенок, зависит успешность его взаимодействия с окружающими его людьми, а значит и успешность его социального развития.

Наиболее сильные эмоциональные переживания вызывают у ребенка его взаимоотношения с другими людьми - взрослыми и детьми, так как эмоции и чувства формируются в процессе общения.

У дошкольников сохраняется эмоциональная зависимость от взрослых. Поведение взрослого постоянно обуславливает активность поведения и деятельности ребенка. Установлено, что если взрослый расположен к ребенку, радуется вместе с ним его успеху и сопереживает неудачу, то ребенок сохраняет хорошее эмоциональное самочувствие, готовность действовать и преодолевать препятствия даже в случае неуспеха. Ласковое отношение к ребенку, признание его прав, проявление внимания являются уверенности, защищенности, что способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке положительных качеств, доброты к людям. Установив позитивные взаимоотношения со взрослым, ребенок доверительно относится к нему, легко вступает в контакт с окружающими.

Невнимательное отношение взрослого к ребенку значительно снижает его социальную активность: ребенок замыкается в себе, становится скованным, неуверенным, готовым расплакаться либо выплеснуть агрессию на сверстников. Негативное отношение взрослого вызывает типичную реакцию: ребенок стремится установить контакт со взрослыми, или замыкается и избегает общения. Поэтому во взаимоотношениях взрослый должен тонко подбирать эмоциональные формы воздействия.

Итак, развитие эмоциональной сферы зависит от характера общения ребенка со взрослыми и сверстниками. В общении с родителями, которые помогают ребенку познавать мир «взрослых» предметов, преобладают мотивы сотрудничества, хотя сохраняется и чисто эмоциональное общение, необходимое на всех возрастных этапах. Помимо безусловной любви, эмоционального тепла дети ждут от взрослого непосредственного участия во всех своих делах, совместного решения любой своей задачи, будь то освоение столовых приборов или строительство башни из кубиков. В таких совместных действиях для ребенка и открываются новые формы общения со взрослыми.

По мере развития личности у дошкольника повышаются способности к самоконтролю и произвольной психической саморегуляции. За этими понятиями стоит возможность управлять своими эмоциями действиями,

умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства, мысли, желание и возможности.

Игры и упражнения, направленные на эмоциональное развитие детей старшего дошкольного возраста.

ИГРЫ НА РАСПОЗНАВАНИЕ И ПРОИЗВОЛЬНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ЧУВСТВ

«Море волнуется»

Ведущий начинает так: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура радости (страха, стыда и т.д.) замри». Далее водящий выбирает наиболее яркую фигуру и игра повторяется.

«Театр»

Детям предлагается представить себя актером и показать данное чувство только ртом, глазами, рукой, спиной, посадкой и т.п. Ведущий помогает детям, закрывая листом бумаги лицо и его части, чтобы исключить узнавание чувства по мимике лица - актера.

«Скульптор»

Для выполнения этого упражнения нужны одноцветные бумажные салфетки. Салфетки складываются вдвое, а затем дети щипковыми движениями делают отверстия так, чтобы получились маски, выражающие то или иное чувство и озвучивают его.

«Попугай»

Ведущий произносит короткое предложение, например: «Я иду гулять». Один из участников повторяет предложение, стараясь при этом выразить заранее задуманное им чувство. Остальные дети отгадывают, какое чувство было задумано.

«Назови ласково».

Цель: Развивать позитивное самовосприятие.

Ход: Ребенок называет себя именами, которые ему нравятся, так, как называют его дома, дети повторяют.

«Комплименты»

Цель: Развитие умения выражать свое отношение к другому через слово, действие.

Ход: Дети друг другу говорят комплименты, говорят друг другу добрые слова.

«Газета»

Цель: Развитие тактильного контакта детей группы, преодоление барьеров общения.

Ход: На пол кладется газета, на ней должны поместиться 4 ребенка, затем газета сворачивается пополам, потом еще. Задача детей – как можно ближе стать друг к другу, чтобы поместиться на газете.

ИГРЫ НА СОТРУДНИЧЕСТВО

«Пузырьки»

Цель: Способствовать формированию позитивных отношений между детьми; уметь сотрудничать.

Ход: Разделившись на группы по 3-4 человека, дети берутся за руки и, образуют круги-«пузырьки» и передвигаются по помещению группы или в бассейне так, чтобы не столкнуться с другими «пузырьками». Каждый «пузырек» придумывает свои движения.

«Парашют»

Ход: Восемь-десять детей берутся за края ткани или покрывала, в центре которого помещается надувной мяч. Совместными усилиями дети стараются заставить его подпрыгнуть или прокатиться по краям «парашюта» так, чтобы он не упал.

«Мы - туристы»

Ход: Дети на протяжении всего «путешествия», преодолевая различные препятствия, должны держаться за руки.

«Доброе животное»

Цель: Развитие чувства единства.

Ход: Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох-выдох, вдох-выдох и еще раз вдох-выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук - делаем шаг вперед, тук – шаг назад. И еще раз: тук - шаг вперед, тук – шаг назад.

«Секрет»

Всем участникам ведущий раздает по «секрету» из красивого сундучка (пуговицу, бусинку, брошку, старые часы и т. д.), кладет в ладошку и зажимает кулачок. Участники ходят по помещению и, разъедаемые любопытством, находят способы уговорить каждого показать ему свой секрет.

ЗАМЕЧАНИЕ: Ведущий следит за процессом обмена секретами, помогает наиболее робким найти общий язык с каждым участником.

«Строим цифры»

Играющие свободно двигаются по помещению. По команде ведущего: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроить все вместе из себя цифру 1 (2, 3, 5 и т.д.)», — дети выполняют задание.

ЗАМЕЧАНИЕ: Если справляются с заданием быстро, то можно считать быстрее, то есть сократить время построения.

«Гуляем по парку»

Участники упражнения делятся на «скульпторов» и «глину». Глина мягкая, податливая, послушная. Скульптор делает из глины свою статую: зверушку, цветок, рыбку, птичку, игрушку и т.д. Скульптура замирает, и все скульпторы дают ей название, Затем скульпторы гуляют по парку, рассматривая творения рук своих друзей, хвалят скульптуры, отгадывают их названия. Участники меняются ролями.

ЗАМЕЧАНИЕ:

1. Скульптуры не меняют свои позы и не умеют разговаривать.
2. Взрослый — главный эксперт, ему нравятся все скульптуры, и он их сильно нахваливает.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СЛОВАРНОГО ЗАПАСА.

«Назови похожее»

Цель: активизировать словарный запас за счет слов, обозначающих различные эмоции.

Ведущий называет основную эмоцию (или показывает ее схематическое изображение, или разыгрывает сам), а дети вспоминают те слова, которые обозначают эту эмоцию. Можно разделить детей на две команды. Представители каждой команды по очереди называют синонимы. Выигрывает та команда, которая последней назвала слово.

Рассматривание картинки и картины, где изображены люди, лица, отгадываем и называем, какое настроение у этого человека, предполагаем, почему оно такое. Словарь: веселое, хорошее, сердитое, плохое, печальное, угрюмое, подавленное.

Пытаемся определить и назвать какое выражение глаз.

Словарь: насмешливое, хитрое, озорное, бесшабашное, печальное, обиженное, злое, злобное, безумное, испуганное, жалкое, умоляющее, просящее, жалостливое.

Подобрать слова к картинке, на которой изображены веселящиеся дети.

Словарь: радость, веселье, праздник, восторг, ликование.

Подбираем слова к картине с печальным сюжетом.

Словарь: грусть, тоска, печаль, уныние, горе, хандра.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ, ДЛЯ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ ЭМОЦИЙ

«Кто расскажет о себе хорошее».

Вариант: упражнение с зеркалом. Начало: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи, я ль на свете всех милее ...», а дальше нужно придумать «гимн» себе, или другу, маме, папе, бабушке, дедушке.

Задачи:

1. Мальчик заходит в комнату и говорит тихим голосом: «Мама, иди посмотри, там вода разлилась». Почему мальчик говорит тихо? Что ему скажет мама?

Девочка увидела новую куклу у подруги и стала просить: «Дай мне твою куклу, дай я возьму ее домой, немного поиграю и отдам!» Почему она стала так просить? Что скажет ей девочка?

Мальчик весело сказал маме: «Мама, давай будем играть!» Почему он так сказал, что могла подумать мама?

Девочка пришла из детского сада без пуговицы. Мама ее спросила: «Ты потеряла пуговицу!» Девочка ответила: «Нет, приходил бегемот и съел мою пуговицу». Почему девочка так сказала? Что ответила ей мама?

Мальчик очень не хотел вставать рано утром, и идти в садик. Он сказал маме: «Я заболел, у меня болит животик». Мама забеспокоилась и предложила ему горькое лекарство. Что сказал мальчик маме? Что сделала мама?

Девочки поссорились и стали говорить друг другу: «Уходи, я не хочу с тобой играть!» — Ну и уйду, не буду с тобой дружить!» Почему они так говорили? Как можно было еще говорить? Как бы ты сказал?

Ребята разговаривают так: «Я был в космосе и видел там Большую медведицу» — «А я был на Луне и играл там с лунятами!» Как ты думаешь, почему они так говорили?

Сын огорчил маму, она сказала ему: «Я не могу любить такого мальчика!» Что ответил ей мальчик?

Девочка укладывает спать своих кукол и поет им песню. Брат кричит ей: «Перестань, надоело слушать!» Почему он так кричит? Что ответила ему девочка?

«Купи мне мороженое» - кричал и плакал мальчик. Почему он так делал? Что говорила ему мама?

Бабушка читает газету, а внук ей мешает. Почему он так делает? Что скажет ему бабушка?

Дедушка похвалил внука за помощь, а внук ответил: «Ерунда, не стоит благодарности!» Почему он так ответил? Что ему сказал дед?

Мальчик с мамой едет в автобусе. Все места у окон заняты, а мальчик просит: «Хочу к окошку...» Почему он так просил? Что ему ответила мама?

Мальчик сделал маме подарок, но нечаянно уронил его и испортил. Он огорчился и заплакал. Что ему сказала мама? Почему она так сказала? Что ответил ей мальчик?

Девочка вошла в ванную чистить зубы, но ей не хотелось этого делать. Она посидела в ванной и вышла оттуда. Мама спросила: «Ты почистила зубы?» Как ты думаешь, что ответила девочка?

Мама вошла в комнату сына и у нее от удивления брови полезли вверх. Как ты считаешь, почему это могло произойти?

ПСИХОГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДОШКОЛЬНИКА

«Новая кукла»

(этюд на выражение радости)

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

«Баба-Яга»

(этюд 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.

«Фокус»

(этюд 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.

«Золушка»

(этюд на выражение печали)

Золушка возвращается с бала. Она очень печальна: девушка больше никогда не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку...

«Один дома»

(этюд на выражение страха)

Мама-енотиха ушла добывать 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?

«Лисичка подслушивает»

(этюд на выражение интереса)

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

«Кот Васька»

(этюд на выражение стыда)

Хозяйка испекла сметанный пирог к празднику и пошла наряжаться. Кот Васька прокрался на кухню и съел пирог. Хозяйка прибежала на шум и стала ругать Ваську. Ваське стало стыдно.

«Соленый чай»

(этюд 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!

ПЕРВИЧНОЕ ЗНАКОМСТВО С ЧУВСТВАМИ

«Животные»

Для выполнения этого упражнения потребуется набор маленьких пластмассовых животных - диких и домашних. Ведущий расставляет животных на столе. Затем называет то или иное чувство и просит детей выбрать животное, которое ассоциируется с данным чувством, взять в руки и, по возможности, объяснить свой выбор.

«Пальцы»

Детям предлагается пощупать пальцами различные поверхности: веточки от елки, кусочки наждачной бумаги, глянцевой бумаги, бархата и др., а после этого назвать чувство, которое было вызвано каждым из соприкосновений.

РЕКОМЕНДАЦИИ О ПРЕОДОЛЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В СТИХАХ.

Данные рекомендации может использовать любой человек, ведь заучив стишок с советом, человек автоматически получает стратегию выхода из сложной ситуации.

Если тебя НЕ ПОНИМАЮТ:

Если хочешь ты, чтоб кто-то
Смог тебя во всем понять,
То попробуй-ка сначала
Ты его с душой принять!

От ОБИДЫ и АГРЕССИИ:

Если кто-то Вас обидел,
Что-то злостное сказал,
То его совсем не нужно
Обзывать и унижать!
Вы попробуйте сначала
До десятка досчитать!

От ГНЕВА:

Если зол ты и не можешь
Зло свое в себе держать.
То тебе необходимо
Прыгать, бегать, приседать!

От ГРУСТИ:

Если настроение – не очень,
Если грустно стало вдруг тебе,
Для тебя совет есть, между прочим:
«Спой-ка песенку любимую себе!»

От ЛЕНИ:

Если очень ты ленивый,
Делаешь все с неохотой.
Вот совет: займись сначала
Интересной для себя работой!

От СКУКИ:

Если скучно и тоскливо,
От тебя диван устал,

Ну-ка, мой дружок милый,
В стойку смирно быстро встал!!!
Сделай с музыкой зарядку
И квартиру убери,
Съешь большую шоколадку,
Улыбнись и оживи!

От СТРЕССА И ТРЕВОГИ:

Если на душе тревога,
Если ощущаешь стресс,
Сделай быстро вдох глубокий,-
Это первый твой прогресс!
На бумаге покалякай,
Руку пожимай в кулак,
Громко-громко ты поахай!
Нет тревоги, стресс – пустяк!

От СТРАХА:

Если ты, дружок, трусишка,
Если ты, дружок, бояка,
Не затягивая слишком,
Сделай ты рисунок страха.
Страху посмотри в лицо ты
И добавь в шедевр улыбку,
Желтой, синей, белой краски,-
Превратился страх в ошибку!

Удачи!