ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ

(игры и упражнения)

Подготовила: педагог-психолог
МБДОУ «Детский сад № 359» г.о. Самара
Коротина М.С.

Фантазёры

Варианты этой игры ограничены только вашей фантазией. Для игры вам понадобятся: краски, карандаши, фломастеры, ручки, бумага.

Можно попросить ребенка нарисовать свое настроение или настроение какого-нибудь персонажа. Рисунок может быть сюжетный, а может быть и абстрактный. Можно нарисовать, что чувствует ребенок, когда видит бабочку или когда устал. Поиграть с цветами отображая разные эмоции и т.п.

Час тишины – час можно

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать.

Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них, задавать вопросы и др. Эти часы можно чередовать, можно устраивать их в разные дни.

Угадай эмоцию

Для этой игры вам понадобятся изображения разных эмоций. Для этого подберите подходящие фотографии или вырезки из журналов. В дальнейшем можно будет перейти на карточки со схематическим изображением эмоций. Детям очень нравятся игры с демонстрационными карточками, поэтому их использование будет создавать дополнительное воздействие.

Пусть ребенок выберет карточку и попытается узнать, отгадать эмоцию, настроение и изобразить ее с помощью мимики, пантомимы или голоса. Если детей несколько, то пусть они попробуют угадать, какую эмоцию он показывает.

Клеевой дождик

Играем всей семьей. Встаем друг за другом и держимся за плечи впереди стоящего. В таком положении преодолеваем различные препятствия: подняться и сойти со стула,проползти под столами, обогнуть «широкое озеро»,пробраться через «дремучий лес»,спрятаться от «диких животных».

На протяжении игры все стараются избежать отцепления от своего партнера.

Рисуем на спинке

Все встаем по кругу спинами друг к другу и выполняем движения, которые описаны в тексте:

«Рано утром на голубом, голубом небе (поглаживают ладошкой спинку) появилось ласковое, теплое солнышко (рисуем солнышко). Оно такое кругленькое, желтенькое с длинными лучиками (рисуем лучики). Но вот подул легкий ветерок, и солнышко закрыла тучка (рисуем тучку). Она была сначала маленькая, при маленькая, а потом стала все больше и больше. И вот из нее пошел дождик (одним пальчиком имитируем капельки). Затем дождь стал все сильнее и сильнее (имитируем всеми пальчиками дождик). И когда тучка стала совсем крошечной, дождик стал редким-редким и затем совсем исчез. А на небе опять появилось наше замечательное солнышко и своими лучиками высушило все лужицы.

Тренировка эмоций

Вместе с детьми нужно нахмуриться, как: осенняя тучка, рассерженный человек, злой волшебник.

Улыбнуться, как: кот на солнце; само солнце; как Буратино ;как хитрая лиса ; как радостный человек; как будто ты увидел чудо.

Позлись, как: ребенок, у которого отобрали мороженое ; как два барана на мосту; как человек, которого ударили.

Испугайся, как: ребенок, потерявшийся в лесу; заяц, увидевший волка; котенок, на которого лает собака.

Устань, как: папа после работы; муравей, поднимавший груз.

Отдохни, как турист, снявший рюкзак; как уставший после победы воин.

Котята

Вместе с детьми представляем себе, что вы все котята. Вы совсем не умеете разговаривать, вы только мяукаете. У котят тоже, как и у людей бывает разное настроение. Необходимо помяукать как веселые котята, а теперь как сердитые котята, а сейчас котятам стало грустно, теперь они испугались, а затем чему-то удивились». Затем каждыйучастник игры должен

промяукать свое настроение, остальные его отгадывают. Также можно показать настроение при помощи движений.

Тетя Мотя

Взрослый (ведущий) произносит слова и показывает движения, а остальные участники игры повторяют за ним:

У тети Моти было два сына.
Было два сына у тети Моти.
Они не ели, они не пили,
А только делали вот так (показ движения).
У тети Моти было два сына.
Было два сына у тети Моти.
Они не ели, они не пили,
А только делали вот так (показ движения) и т.д.

В результате каждый из участников повторяют одновременно несколько движений, например, вращают руками, выполняют танцевальные движения ногами и т.д.

Море волнуется раз…

Играть на самом деле очень просто, необходимо лишь согласовывать свои движениями со словами

море волнуется раз,
море волнуется два,
море волнуется три
фигура радости на месте замри.

море волнуется раз,
море волнуется два,

море волнуется три
фигура гнева на месте замри

Море волнуется раз,
море волнуется два,
море волнуется три
фигура удивления на месте замри и т.д.

Танцы всей семьей

Включаем веселую музыку и все вместе начинаем под нее танцевать. Причем каждый танцует что хочет. Ребенок должен выразить в танце какой-либо образ. Лучше, если он придумает образ сам. При затруднении можно предложить следующие темы: станцуй –«бабочку», «зайчика», «веселого ежика», «лошадку», «дерево», «цветок», «птичку» и т.п. необходимо следить за тем, чтобы ребенок именно танцевал, то есть выполнял под музыку танцевальный движения в соответствующем темпе и ритме, а не изображали чувства мимикой.

Обзывалки

Для игры вам понадобиться мяч, которыйпередается по кругу. Во время передачи мяча каждый называет друг друга разными необидными словами.

Это могут быть (по договоренности) названия деревьев, фруктов, мебели, грибов, овощей и др.

Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...» и сопровождаться взглядом на партнера. Например: «А ты — морковка!». В заключительном круге играющие должны сказать соседу что-то приятное, например: «А ты — солнышко!»

После игры необходимо обсудить с ребенком, что было приятнее слушать и почему.

Драка с подушками

Устройте с ребенком драку подушками или просто поборитесь с ним – это станет хорошим поводом обняться с ним. Также вы можете поиграть с ребенком в такую игру: дайте ему в руки подушку, а сами постарайтесь выхватить ее. Позвольте ребенку победить несколько раз.

Такие игры вызывают у ребенка смех, а поэтому они уменьшают его беспокойство и улучшают самочувствие. Не удивляйтесь, если ребенок захочет играть с вами в эти игры снова и снова. Они снимают стресс, помогают справляться с отрицательными эмоциями и приносят ребенку много веселья.

Расскажи стихотворение

Для того, чтоб начать игру, нужно будет подобрать короткие и хорошо известные ребенку стихотворения.

Затем попросить ребенка рассказать стихотворение разными способами: очень быстро, «с пулемётной скоростью»; как иностранец; шепотом; очень медленно, «со скоростью черепахи» и т.п.

Можно играть с ребенком вместе, по очереди рассказывая стихотворения.