

*Игры и упражнения для детей
среднего и старшего
дошкольного возраста,
направленные на развитие
эмоций*

Лови-лови! (автор — Р. Калинина)

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Возраст: 4-5 лет.

Количество играющих: любое.

Необходимые приспособления: палочка длиной 0,5 м с прикрепленным к ней легким мячиком на яркой ленте.

Описание игры: выбирают ведущего, вручают ему палочку, затем становятся в круг, а ведущий — в центре круга. Ведущий подходит к детям со словами: «Лови-лови!». Задача играющих — поймать мяч, который все время подлетает вверх. Ловить мяч могут сразу несколько участников.

Комментарий: игра сильно возбуждает детей, по-этому ее лучше всего проводить во время прогулки после сна. Ее хорошо использовать, когда необходимо активизировать детей, повысить тонус, снять эмоциональное напряжение, направить их двигательную активность в нужное русло.

«Мирные» и «воинственные» (авторы — Е.К. Лютова. Г.Б. Моница)

Цель: развитие умения слушать и концентрировать внимание; стимулировать общение; развитие способности различать звуки; высвобождение энергии.

Возраст: 5-6 лет.

Количество играющих: 6-10 человек.

Необходимые приспособления: музыкальный инструмент для каждого играющего.

Описание игры: все дети выбирают себе музыкальные инструменты. Те, кто выбрал тихо звучащие, относятся к племени «мирных», а те, чьи инструменты звучат громко, — к племени «воинственных». По легенде племена живут на разных берегах, поэтому общаться могут только посредством звуков, по очереди играя на музыкальных инструментах. Дети могут сопровождать исполнение танцами, соответственно музыке — спокойными или энергичными.

Комментарий: важно оговорить с детьми, что громкость звучания инструмента — это отражение его характера, который можно показать движением, танцем, мимикой. Но даже характер можно изменить, если очень постараться. И после того, как одни дети «навоют» вдоволь, а другим надоест быть «мирными», можно предложить попытаться изменить характер. Это хорошая возможность для детей попробовать разные стили поведения, найти для себя наиболее подходящий.

Мышка (авторы — Е.К. Лютова. Г.Б. Моница)

Цель: развитие тактильных ощущений, формирование выдержки, терпимого отношения к физическому контакту с другими людьми.

Возраст: 4-5 лет.

Количество играющих: 3-6 человек.

Необходимые приспособления: мышка, бубен, платок.

Описание игры: двое детей садятся на стулья друг напротив друга. Одному завязывают глаза, а другому в руки дают бубен. Когда второй играющий начинает играть, третий человек принимается водить мышкой по телу первого ребенка. Мышка бежит, кувыркается, карабкается в соответствии с темпом звучания музыки. Первый участник игры сидит спокойно, он не должен пытаться поймать мышку руками, его задача — сконцентрироваться на своих ощущениях.

Можно использовать несколько инструментов, под звуки которых мышка двигается по-разному: под гармошку она ползет, а под бой барабана — прыгает; или под звуки бубна она ходит по рукам, а под дудочку — взбирается на шею и т. д.

Комментарий: с детьми можно провести беседу о том, что звуки, как и люди, также имеют свой характер, свое настроение. В зависимости от темпа музыки меняются движения, поэтому под одни звуки хочется двигаться плавно и медленно, а под другие хочется попрыгать.

После игры с первым участником нужно поговорить о его ощущениях, что ему понравилось, когда было приятно, а когда нет. Это поможет лучшему осознанию ребенком его чувств и переживаний.

Час тишины и час «можно» (автор — Н. Кряжева)

Цель: развитие произвольности поведения.

Возраст: 2-3 года.

Количество играющих: любое.

Описание игры: взрослый договаривается с детьми о том, что у них теперь будет час тишины и час «можно». Это значит, что в час тишины дети будут вести себя тихо и заниматься спокойными делами — рисованием, лепкой и т. д. Зато в час «можно» они смогут делать все, что захочется — бегать, прыгать, кричать, петь и т. д. При этом желательно заранее предупредить, что даже в час «можно» нельзя драться, ругаться, обижать кого-либо и т. д.

Комментарий: эти часы можно чередовать в течение дня или играть в них в разные дни, но они должны стать привычными в группе детского сада или дома, тогда взрослому будет проще контролировать поведение детей в любой момент. Например, когда нужно, чтобы разгоряченные дети успокоились, им предлагается поиграть в час тишины, а во время прогулки можно предложить час «можно».

Ассоциации (авторы — Н. Клюева, Ю. Филиппова)

Цель: получение обратной связи, развитие рефлексивных способностей.

Возраст: 6-7 лет.

Количество играющих: группа детей.

Описание игры: выбирают водящего, он выходит из комнаты, а остальные дети в это время договариваются, кого из детей они задумают. Затем водящий возвращается и задает вопросы о загаданном: каким деревом, цветком, птицей или животным мог бы быть этот ребенок. Водящий по ассоциациям должен угадать, кого загадали дети.

Комментарий: в роли загаданного должен побыть каждый ребенок. С помощью этой игры дети могут лучше узнать сами себя, а также узнают о том, что о них думают другие. Но необходимо договориться с детьми о том, что ассоциации не должны быть обидными.

Падающая башня (автор — Н. Кряжева)

Цель: отработка негативных эмоций, развитие целеустремленности, снятие агрессивности.

Возраст: 4-5 лет.

Количество играющих: 2 и более, до 5 человек.

Необходимые приспособления: подушки.

Описание игры: дети из подушек строят высокую башню, а затем пытаются взять ее штурмом, взбираясь на самый верх. Победитель — тот, кто первым взберется на башню, не разрушив ее.

Комментарий: важно обезопасить детей от травм, заранее убрать опасные предметы.

Строительство башни доставляет детям не меньшее удовольствие, чем ее покорение. Тем более, что это будет оказывать еще и терапевтический эффект, даст возможность ощутить не только радость освобождения от негативных эмоций, но и радость созидания.

Высвобождение гнева (автор — К. Рудестам)

Цель: отработка негативных эмоций.

Возраст: любой.

Количество играющих: 1 или более человек.

Необходимые приспособления: мягкий стул или куча подушек.

Описание игры: подушки, на которые будет вымещаться агрессия, складывают перед ребенком, а он должен сильно ударить по ним — пластмассовой выбивалкой, бадминтонной ракеткой, просто расслабленной рукой. При ударе можно выкрикивать любые слова, выражающие чувство гнева.

Комментарий: при ударе из подушки обычно летит пыль, поэтому лучше делать это на улице, а ребенку объяснить, что, выместив свой гнев на подушке, он еще и взрослым помог очистить помещение от пыли.

Игру полезно проводить систематически, так как негативные эмоции постоянно требуют выхода, и лучше, если ребенок выплеснет свой гнев на подушках, чем на окружающих.

Игра полезна взрослым не менее (а иногда и более), чем детям.

Колдун (автор — С. Чижова)

Цель: развитие невербальных средств общения. Возраст: 5-6 лет.

Количество играющих: 4-6 человек.

Описание игры: дети выбирают «колдуна». «Колдун» придумывает какое-либо действие, с помощью которого он лишает «заколдованного» ребенка способности говорить. «Заколдованный» должен с помощью жестов и мимики рассказать, как его поймал в плен «колдун», свои ощущения в момент пленения. Все его движения и выражение лица другие дети описывают словами. Заколдованный старается жестами выразить свое отношение к их описанию — правильно ли его поняли друзья.

Комментарий: все дети должны побывать в роли заколдованного и в роли «колдуна». Чтобы разнообразить мимические этюды, можно задавать детям вопросы, касающиеся их эмоционального состояния, самочувствия и т. д.

Пожалуйста

Цель: развитие произвольности, слухового внимания.

Возраст: 6-7 лет.

Количество играющих: группа.

Описание игры: Вариант 1. Все дети становятся в круг и выбирают ведущего. Ведущий показывает им разнообразные движения, а остальные дети должны их повторить, но только если ведущий скажет волшебное слово — «Пожалуйста!». Ошибшийся выбывает из игры.

Вариант 2. Все дети становятся в круг и выбирают ведущего. Ведущий показывает им разнообразные движения, а остальные дети должны их повторить, когда ведущий скажет волшебное слово «Пожалуй-ста!». Ошибшийся выходит в центр круга и выполняет какое-нибудь задание — любое придуманное ведущим.

Комментарий: первый вариант игры может использоваться в работе и с детьми 4-5 лет. Второй вариант — эмоционально щадящий чувства детей, так как ошибшийся ребенок имеет возможность исправиться.

Оживлялки (автор — И. Климина)

Цель: развитие умения выразить свои эмоции невербально.

Возраст: 5-6 лет.

Количество играющих: любое.

Необходимые приспособления: рисунки детей.

Описание игры: дети рассматривают рисунки друг друга, а потом один из участников пытается изобразить любой из рисунков с помощью мимики и жестов, остальные дети должны угадать, какую картину он показывает.

Комментарий: интересно, если вариантов будет несколько. Тогда детям можно наглядно объяснить, что одно и то же явление или предмет у разных людей могут вызывать различные чувства, но каждый человек имеет право на свое мнение.

Радость и грусть (автор — И. Климина)

Цель: развитие эмоциональной сферы, умения дифференцировать эмоции и чувства других людей.

Возраст: 4-5 лет.

Количество играющих: любое.

Необходимые приспособления: рисунки.

Описание игры: дети внимательно рассматривают рисунки, а потом раскладывают их в два ряда — радость и грусть — в зависимости от цветовой гаммы.

Комментарий: основная задача взрослого — помочь детям рассказать о своих чувствах, возникших по поводу того или иного рисунка, объяснить, почему один рисунок они считают веселым, а другой — грустным.

Картонные башни (автор — К. Фопель)

Цель: развитие навыков невербального общения, умения согласовывать свои действия.

Возраст: 6-7 лет.

Количество играющих: любое, не менее 6 человек.

Необходимые приспособления: 20 листочков цветного картона 6 x 10 см, скотч — для каждой группы.

Описание игры: дети разбиваются на группы по 6 человек. Их задача — за 10 минут построить башню. При строительстве нельзя разговаривать. Через некоторое время игру можно повторить, но уже разрешив вербальное общение.

Комментарий: игра развивает навыки конструирования, мышление, так как чтобы выполнить задание за определенное время, детям необходимо сначала наметить структуру башни, этапы ее строительства.

С первого раза дети, скорее всего, с заданием не справятся. Можно снять временное ограничение и разрешить им разговаривать. И уже после такой тренировки можно вводить основные правила игры: строить башню молча в течение 10 минут.

Растущие цветы

Цель: укрепление уверенности в себе, стимулирование стремления к лидерству, развитие наблюдательности.

Возраст: 3-4 года.

Количество играющих: группа.

Необходимые приспособления: музыкальные инструменты, 2-3 больших бумажных цветка.

Описание игры: один ребенок играет на музыкальном инструменте, остальные слушают. Одновременно взрослый, спрятавшись за высоким предметом мебели, начинает поднимать цветок. Когда музыка стихает, цветок перестает расти, при быстрой и громкой музыке он растет быстрее. Если цветок не может уже расти дальше, все начинают танцевать вокруг него или изображать его увядание. Если одновременно играет два инструмента, можно использовать два цветка.

Комментарий: когда детям станет ясна суть игры, взрослого может заменить ребенок.

После игры с детьми проводится беседа. У ребенка-цветка можно спросить, под какие звуки ему хотелось расти, а под какие — нет. У ребенка-музыканта можно спросить, хотелось ли ему, чтобы цветок рос, если нет, то почему.

В процессе игры взрослый должен пытаться комментировать темп роста цветка, предлагать те или иные версии поворота сюжета. Например: если цветок долго не растет, взрослый должен привлечь внимание детей на звуки, а затем на то, что, вероятно, ему они не нравятся или что ему грустно. Можно попросить всех детей вместе с музыкантом помочь цветку подрасти.

Игра стимулирует детей к пониманию чувств другого человека, развивает чувство эмпатии, желание помочь при необходимости.

Головомяч (автор — К. Фопель)

Цель: развитие навыков сотрудничества в парах или тройках.

Возраст: 6-7 лет.

Количество играющих: любое четное.

Необходимые приспособления: мяч для каждой пары детей.

Описание игры: дети ложатся на живот на пол пара-ми, так, чтобы головы оказались рядом. Тогда между головами нужно положить мяч. Цель игры — встать, не уронив мяч. Мяч нельзя трогать руками!

Усложнить игру можно, предложив поднимать мяч втроем. После этого можно поставить эксперимент: каково самое большое число детей, при котором мож-но поднять мяч?

Комментарий: игра достаточно трудна для до-школьников, еще не обладающих хорошо развитой координацией. Но тем не менее она интересна как возможность достичь определенного результата со-вместными усилиями. Исходное положение, из кото-рого начинается игра, можно менять в зависимости от уровня развития навыков детей.

Пес Барбос (автор — Н.Л. Кряжева)

Цель: развитие произвольности, самоконтроля.

Возраст: 4-5 лет.

Количество играющих: 6-8 человек.

Необходимые приспособления: платок.

Описание игры: выбирается ребенок, который будет «собакой». Он завязывает глаза и уши платком, свора-чивается в клубок и делает вид, что спит. Остальные дети должны тихонько проходить мимо него. Неожиданно «собака» просыпается и с лаем ловит побеспокоивших ее детей. Пойманный становится «собакой».

Комментарий: игра проходит шумно и интересно. Взрослому не стоит сдерживать эмоциональные порывы детей, дайте им повеселиться вдоволь. Такой вы-плеск поможет детям через полчаса сосредоточиться на занятиях.

Улитка (автор — Н. Кряжева)

Цель: развитие выдержки и самоконтроля.

Возраст: 5-6 лет.

Количество играющих: 4-5 человек.

Описание игры: дети становятся в одну линию и по сигналу начинают медленно продвигаться к заранее оговоренному месту, причем нельзя останавливаться и разворачиваться. Побеждает пришедший к финишу последним.

Комментарий: чтобы выполнить правила этой игры, детям-дошкольникам требуется приложить не-мало усилий, так как они активны и подвижны.

Особенно полезно эту игру включать в работу групп, в которых участвуют конфликтные, агрессивные дети. Также ее можно использовать в работе с гиперактив-ными детьми, но лишь на последних этапах коррек-ции.

Динозаврики (автор — Н. Кряжева)

Цель: снятие негативных переживаний, снятие те-лесных зажимов.

Возраст: 3-4 года.

Количество играющих: 6-7 человек.

Описание игры: дети, представляя себя «динозав-риками», делают страшные мордочки, высоко под-прыгивая, бегают по залу и издают душераздирающие крики.

Комментарий: игра интересна предоставляемой детям свободой, благодаря которой у них появляет-ся возможность дать выход накопившимся страхам, противоречиям и обидам. Ведь даже у детей сейчас редко появляется возможность делать то, что хо-чется.

Крокодил (автор — Н. Кряжева)

Цель: развитие ловкости, наблюдательности, сня-тие страхов.

Возраст: 5-6 лет.

Количество играющих: 8-10 человек.

Описание игры: дети выбирают «крокодила». Вы-бранный вытягивает руки вперед одна над другой — это пасть крокодила — и ходит по комнате (площадке), напевая песенки, пританцовывая, подпрыгивая. Тем временем дети в пасть кладут руки. В какой-то момент «крокодил» смыкает пасть. Кто не успел выдернуть руку, становится «крокодилом».

Комментарий: в роли «крокодила» должно побы-вать как можно большее количество детей, чтобы по-чувствовать на себе смену ролевых ощущений.

Осьминог (автор — Н. Кряжева)

Цель: развитие навыка работы в команде, ловкости, сообразительности, целеустремленности.

Возраст: 5-6 лет.

Количество играющих: 8-10 человек.

Необходимые приспособления: теннисные мячики.

Описание игры: четыре ребенка ложатся на полу по кругу, в центре соединяясь друг с другом ногами. Это «осьминог», между его щупальцами (руками детей) разложены «икринки» — мячики. Остальные дети — «рыбки». «Рыбки» «плавают» между щупальцами «осьминога» и собирают «икринки». «Осьминог» активно мешает «рыбкам». Побеждает «рыбка», которая собрала больше всех «икринок». Если «осьминог» сможет поймать какую-то «рыбку» и посадить ее в центр круга, она выбывает из игры.

Комментарий: игра требует от детей высокой концентрации — как от «рыбок», так и от «осьминога». Поэтому часто наблюдается преобладание негативных эмоций. Взрослый должен вовремя это заметить и переключить детей. Иногда даже целесообразно остановить игру.

Спонтанное рисование

Цель: развитие фантазии, отработка негативных переживаний, снятие эмоционального напряжения.

Возраст: 6-8 лет.

Количество играющих: 1-3 человека, не более.

Необходимые приспособления: листы бумаги разной формы (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник), ножницы, краски, карандаши, разнообразные материалы для аппликации.

Описание игры: в помещении включается приглушенный свет, приятная негромкая музыка. В течение 20-45 минут ребенок может рисовать все, что ему захочется, украшать рисунок аппликацией.

Комментарий: спонтанное рисование помогает выйти из депрессии, снимает психологическое напряжение, актуализирует чувство меры — ребенок останавливается, когда понимает, что экспериментировать больше не стоит. Чувства отражаются на бумаге.

Задача взрослого — дать ребенку полную свободу, разрешить действовать по полю листа так, как ему хочется.

Интересное наблюдение: редко кто из детей сразу понимает суть задания, им неясно, что рисовать и как это сделать. Это горький ответ взрослым на их постоянные запреты и ограничения.

Жужа (автор — Н. Кряжева)

Цель: отработка отрицательных эмоций.

Возраст: 5-6 лет.

Количество играющих: группа детей.

Необходимые приспособления: полотенце.

Описание игры: выбирается ведущий — «Жужа», он сидит на стуле с полотенцем в руках, а остальные дети бегают вокруг него, дразнятся, строят рожицы, щекочут ее. Когда «Жужа» это надоеет, она вскакивает и гоняется за обидчиками, стараясь ударить их полотенцем по спине. Следующей «Жужей» становится первый из обидчиков, до которого она дотронется.

Комментарий: нужно настроить детей на то, что дразнилки не должны быть обидными. А «Жужа» должна терпеть как можно дольше.

Чертик, чертик, кто я? (автор — И. Лютова)

Цель: устранение страхов.

Возраст: 5-6 лет.

Количество играющих: чем больше, тем лучше.

Необходимые приспособления: страшная маска.

Описание игры: выбирается водящий. Ему надевают страшную маску, а дети бегают вокруг него, кричат и стараются ухватить за руки. Водящий должен по голосу либо ощупывая протянутые руки сказать, кто перед ним.

Комментарий: одним из главных правил в этой игре, которое дети должны четко усвоить, должен стать договор о том, что хватать «чертика» можно только за руки.

В роли «чертика» должны побывать все дети, чтобы они смогли испытать одинаковые эмоции, может быть, даже негативные. Тогда дети лучше понимают чувства другого.

Закончить игру лучше ритуалом, в ходе которого взрослый подходит к каждому игроку (если он был «чертиком») и, поглаживая его по голове и рукам, говорит: «Теперь ты мальчик (девочка)... (имя)».

Разговор с руками (автор — И. Шевцова)

Цель: отработка эмоций, развитие позитивного самовосприятия.

Возраст: 4-5 лет.

Количество играющих: взрослый и ребенок.

Необходимые приспособления: карандаши, лист бумаги.

Описание игры: в нее играют, если ребенок склонен к дракам или разрушению. Взрослый предлагает ребенку обвести контур ладошек, а затем «оживить» их: нарисовать им лица (глазки, ротик, носик и т. д.), можно раскрасить пальчики цветными карандашами. Затем взрослый начинает разговор с пальчиками, расспрашивая их об их привычках и привязанностях, о том, что они любят и что нет. Отвечать может ребенок, но если он молчит, то взрослый сам отвечает за пальчики, рассказывая о том, какие они хорошие, как много они умеют. Потом взрослый говорит: «Но пальчики иногда не слушаются своего хозяина», — и предлагает заключить с непослушными пальчиками «договор», что они в течение 2-3 дней не будут никому причинять боль и ничего ломать, а делать только хорошее: здороваться, мастерить, играть, помогать хозяину одеваться и раздеваться. Для гиперактивных детей назначают меньший срок — 1-2 дня или даже несколько часов. Если ребенок вступает в эту игру, то через оговоренный промежуток времени можно повторить рисование с ним, похвалив пальчики и их хозяина, а также предложив больший срок действия «договора».

Комментарий: игра может не получиться с первого раза, так как расторможенные дети с трудом переносят приобретенные навыки в повседневную жизнь, испытывают трудности в контроле за своими порывами. В процессе самой игры взрослый косвенно должен убедить ребенка в том, что он подружится со своими пальчиками, сделает их добрыми. Так, с одной стороны, у ребенка развивается позитивное самовосприятие, а с другой стороны, он задумывается над своим состоянием и причинами, его вызвавшими.

Разложи значки

На белых бумажных квадратиках нарисуйте разнообразные значки: любые геометрические фигуры, закорючки, иероглифы и т.д. пусть ребенок попробует разложить их в ряд, начиная с самого неприятного и заканчивая самым приятным. Попросите его обосновать свой выбор. Здесь не может быть правильных и неправильных ответов. Главное – попытки ребенка научиться понимать свои эмоции.

Вечерний дневник

Для этого заранее купите блокнот. Вместе с ребенком запишите, что произошло в течении дня. Спросите, что ему особо запомнилось, какие эмоции вызвало у него это событие, и запишите. Некоторые с удовольствием сами рассказывают во всех подробностях о прошедшем дне. Другим могут понадобиться наводящие вопросы.

На что похож твой день?

Выключите верхний свет, оставьте свет ночника и попросите малыша рассказать о том, как он провел день. Попробуйте задать ему такой вопрос: «Как ты думаешь, этот день похож на какое-нибудь животное?». Если ребенок ответит утвердительно, попросите назвать это животное. Обсудите, почему можно сравнить проведенный день с каким-то животным. Но в начале попробуйте сами определить, кого напоминает прожитый вами день. Вы могли бы сказать: «Я сегодня трудился, как муравей, и очень устал». Затем спросите малыша: «А на кого был похож твой день?»

Ощущения

Для закрепления положительных эмоций чаще в деталях вспоминайте события, которые доставили ребенку радость. Что это было за событие? Какие эмоции он при этом испытывал? Научите ребенка вызывать в памяти приятные моменты его жизни и те эмоции, которыми они сопровождались, особенно в периоды, когда нужно поднять настроение.

Говорящие головы

Приготовьте для этой игры бумажные тарелки, фломастеры, полоски белой бумаги, скотч, линейку. Нарисуйте лицо на нижней стороне бумажной тарелки. Прикрепите линейку под подбородком. На месте рта сделайте две вертикальные прорези. На полоски бумаги нарисуйте рот, выражающий разные эмоции. Теперь пропустите полоску через прорези. Маску держите перед лицом, меняя выражение лица, а ребенок пусть попробует рассказать, какие эмоции испытывает маска.

Эмоции и... животные

Для этой игры понадобится набор маленьких фигурок, изображающих животных. Расставьте их на столе и назовите ребенку какую-нибудь эмоцию. Попросите выбрать животное, которое ассоциируется с этой эмоцией, взять его в руки и попробовать объяснить свой выбор.

Волны

Для игры понадобятся две ленты голубого или синего цвета длиной 1- 1,5 м. взрослый называет ребенку ту или иную эмоцию и предлагает превратиться в морские волны. Ребенку нужно с помощью лент показать «волны радости», «волны гнева», «волны страха» и т.д. потом обсудить, почему они показали ту или иную эмоцию именно так.

Источник: «Развитие эмоций и чувств у детей дошкольного возраста». Г.А. Широкова