

# Игры на развитие эмоционально-волевой сферы. Консультация для воспитателей

## Светлана Штрафина

Игры на развитие эмоционально-волевой сферы. Консультация для воспитателей

**«ДАВАЙТЕ ПОЗДОРОВАЕМСЯ»**

Цель: упражнение продолжает знакомство, создает психологически **атмосферу непринужденную**.

Содержание:

В начале упражнения говорится о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных. Детям предлагается поздороваться плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать свой собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться им. (Для каждого последующего занятия придумывается новый, ранее не использованный способ приветствия.

**«ВСТАНЬТЕ ВСЕ ТЕ. КТО.»**

Цель: упражнение направлено на **развитие внимания**, наблюдательности, а также продолжение группового знакомства.

Содержание:

Ведущий дает задание: "Встаньте все те, кто - любит бегать, - радуется хорошей погоде, - имеет младшую сестру, - любит дарить цветы и т. д.

При желании роль ведущего могут выполнять дети.

После завершения упражнения детям задаются вопросы, подводящие итоги **игры:**

- Сейчас мы посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто из ребят запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? и т. д.

Затем вопросы усложняются (*включают в себя две переменные*):

- Кто у нас в группе любит сладкое и имеет младшую сестру? Каждый вопрос адресуется конкретному ребенку, если он не может ответить сам - ему помогает группа»

**«ВСТАНЬТЕ ВСЕ ТЕ. КТО.»**

Цель: упражнение направлено на **развитие внимания**, наблюдательности, а также продолжение группового знакомства.

Содержание:

Ведущий дает задание: "Встаньте все те, кто. - любит бегать, - радуется хорошей погоде, - имеет младшую сестру, - любит дарить цветы и т. д.

При желании роль ведущего могут выполнять дети.

После завершения упражнения детям задаются вопросы, подводящие итоги **игры:**

- Сейчас мы посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто из ребят запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? и т. д.

Затем вопросы усложняются (*включают в себя две переменные*):

- Кто у нас в группе любит сладкое и имеет младшую сестру? Каждый вопрос адресуется конкретному ребенку, если он не может ответить сам - ему помогает группа»

#### «ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ»

**Цель:** развитие внимания и наблюдательности, необходимых для эффективного общения.

**Содержание игры:**

Каждый ребенок по очереди становится водящим. Водящий выходит из комнаты, За это время в группе производится несколько изменений в одежде, причёске детей, можно пересесть на другое место (но не больше двух-трех изменений; все производимое изменения должны быть видимы). Задача водящего правильно подметить произошедшие изменения.

#### «МАСКИ»

**Цель:** умение различать мимику, самостоятельно сознательно пользоваться мимикой для выражения своих **эмоций**.

**Содержание игры:**

Каждому из участников дается задание - выразить с помощью мимики горе, радость, боль, страх, удивление. Остальные участники должны определить, что пытался изобразить участник.

#### «РОЛЕВОЕ ПРОИГРЫВАНИЕ СИТУАЦИЙ»

**Цель:** упражнение выполняется в парах, оно направлено на конкретную проработку, применение "волшебных" средств понимания, **развитие эмпатии**, использование уже знакомых средств понимания.

**Содержание:**

**Воспользовавшись** "волшебными" средствами понимания, дети должны **помочь**:

1) мама пришла с работы, она очень устала; 2) товарищ в классе сидит грустный, у него заболела мама; 3) ваш друг плачет, он получил плохую оценку; 4) девочка-соседка попросила тебя ей сделать аппликацию. Необходимо подобрать столько ситуаций, чтобы каждый ребенок смог выполнить задание.

#### «Зеркало»

**Цель:** Развитие внимательности и умение передавать в зеркальном соотношении.

**Содержание игры:**

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы — зеркала, другая — разные зверушки. Зверушки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы — зеркала должны точно отражать движения и выражение лиц зверушек. *«Продолжи фразу»*

**Цель.** Развитие умения выразить собственные **эмоции**.

**Содержание игры:**

Дети передают по кругу мяч, при этом продолжают фразу, рассказывая, когда и в какой ситуации он бывает **таким**: *«Я радуюсь, когда ...», «Я злюсь, когда ...», «Я огорчаюсь, когда ...», «Я обижаюсь, когда ...», «Я грущу, когда ...»* и т. д.

#### «Лото настроений»

Цель. Развитие умения понимать эмоции других людей и выразить собственные эмоции.

Содержание игры:

На столе раскладываются картинкой вниз схематичные изображения эмоций. Ребенок берет одну карточку, не показывая ее никому. Затем ребенок должен узнать эмоцию и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций. Остальные отгадывают изображенную эмоцию.

«Обзывалки»

Цель. Обучение выплескиванию негативных эмоций, формирование навыка регуляции эмоционального состояния. Содержание игры:

Дети передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необидными словами. Это могут быть (по договоренности с группой) названия деревьев, фруктов, мебели, грибов, овощей. 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 прохождения последнего круга необходимо обсудить, что было приятнее слушать и почему. Часто дети приходят к выводу, что приятнее говорить товарищу добрые слова, в этом случае и самому становилось хорошо. Кроме того, дети отмечают, что иногда даже необидное слово, если оно сказано грубым голосом или сопровождается угрожающими жестами, может быть неприятным для человека.

«Тренируем эмоции»

Цель: Научиться понимать эмоции других, выразить собственные эмоции и чувства. Содержание игры:

Взрослый предлагает ребенку (или группе детей) потренироваться в выражении не только самих эмоций, но и их оттенков, которые могут быть присущи отдельным людям, сказочным героям, животным.

1. Радость.

Улыбнись, пожалуйста, как: кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса; довольный ребенок; счастливая мама. 2. Гнев. Покажи, как рассердились: ребенок, у которого отобрали игрушку; Буратино, когда его наказала Мальвина; два барана на мосту. 3. Испуг. Покажи, как испугались: заяц, который увидел волка; котенок, на которого лает собака.

Час тишины – час можно»

Цель. Развитие умения регулировать свое состояние и поведение.

Содержание игры:

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, главное, чтобы они стали привычными в семье.

«ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ»

Цель: развитие внимания и наблюдательности, необходимых для эффективного общения.

Содержание игры:

Каждый ребенок по очереди становится водящим. Водящий выходит из комнаты, За это время в группе производится несколько изменений в одежде, причёске

детей, можно пересесть на другое место (но не больше двух-трех изменений; все производимое изменения должны быть видимы). Задача водящего правильно подметить происшедшие изменения. **«КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ?»**

**Цель:** развитие внимательности, эмпатии, умения чувствовать настроение другого.

**Содержание:**

Упражнение выполняется по кругу. Каждый ребенок внимательно смотрит на своего соседа слева и пытается догадаться, как тот себя чувствует, рассказывает об этом. Ребенок, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается со сказанным или не соглашается, дополняет

*«Мимическая гимнастика»*

**Цели:** учить понимать соответствующую настроению мимику; осознавать своё **эмоциональное состояние**.

**Содержание игры:**

детям предлагается при помощи мимики выполнить ряд простых упражнений, которые помогут научиться правильно выражать некоторые **эмоции**: удивление, страх, обиду, злость, печаль, радость, восторг. **Эмоции** можно изобразить на карточках и положить рубашкой вверх. Ребёнок вытаскивает карточку и изображает данную **эмоцию**. Дети должны отгадать **эмоцию**. Когда дети хорошо освоят мимику, можно добавлять жесты и воображаемую ситуацию. Например, ребёнок вытащил карточку с **эмоцией «радость»**. Он не только изображает радость, но и помещает себя в конкретную ситуацию: нашёл подарок под ёлкой, хорошо нарисовал портрет, увидел самолёт в небе, .... **«Собери эмоцию»**

**Цели:** учить определять по отдельным мимическим фрагментам выраженную **эмоцию**; **развивать умение осознавать эмоцию; развивать цветоощущения**.

**Содержание игры:**

потребуется лист с пиктограммами, разрезанные на части наборы пиктограмм, цветные карандаши, листы бумаги. Детям даётся задание собрать пиктограммы так, чтобы получилось правильное изображение **эмоции**. Затем ведущий показывает лист с образцами пиктограмм, чтобы дети могли проверить. Можно попросить детей нарисовать любой рисунок, выбрав карандаш, соответствующий собранной **эмоции (по мнению ребёнка)**

*«Молчание»*

**Цель.** Развитие умения контролировать свои **эмоции**, управлять своим поведением. **Содержание игры:**

Играющие садятся в кружок и молчат, они не должны ни двигаться, ни разговаривать. Водящий ходит по кругу, задает вопросы, выполняет нелепые движения. Сидящие должны повторять все, что он делает, но без смеха и слов. Кто нарушит правила — водит. **«Уходи, злость, уходи»**

**Цель.** Обучение выплескиванию негативных **эмоций**, формирование навыков **эмоционального состояния**. **Содержание игры:**

Ребенок ложится на ковер, вокруг него лежат подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силы колотить ногами по полу, а руками — по подушкам и громко **кричать**: **«Уходи, злость, уходи!»** Через три минуты дети по сигналу взрослого ложатся в позу звезды, широко раздвинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку.

*«Передай маску!»*

**Цель:** Развитие навыка спонтанного реагирования.

**Содержание игры:** Ведущий фиксирует на лице определенное выражение (маску, поворачивается к соседу слева и **«передает ему выражение своего лица»**,

которое тот должен в точности повторить. Как только сосед слева справился с заданием, он меняет выражение лица на «*новую маску*» и передает ее следующему участнику. И так все по очереди «*копируют*» и «*передают*» маску. Упражнение помогает настроиться на работу, стать более внимательным, избавиться от плохого настроения. «*Коробка переживаний*»

Цели: снятие психологического напряжения; **развитие** умения осознавать и формулировать свои проблемы.

Содержание упражнения: ведущий показывает небольшую коробку и говорит: «В эту коробку мы соберём сегодня все неприятности, обиды и огорчения. Если вам что-то мешает, вы можете прошептать это прямо в коробку. Я пушу её по кругу. Потом я её заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши переживания.»