

ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО СИЛЬНЫХ ДЕТЕЙ



Психоэмоциональное развитие — важный фактор, влияющий на адаптацию в обществе. Чтобы ребёнок умел подавлять негативные эмоции, справляться со страхами и переживаниями, необходимо играть с ним в правильные игры.

1. А я так не думаю

Один из сложнейших моментов в общении — когда кто-то не согласен с твоей точкой зрения. Поиграйте с ребёнком вдвоём (или в компании детей, разделив их на пары) в такую игру. Первый собеседник задаёт простой вопрос: например, «Какая твоя любимая еда?» Ребёнок отвечает. Тогда первый говорит: «Фу, это невкусно и, к тому же, не件лезно. Лучше бы ты ел другое». Задача ребёнка — отстоять своё мнение, подробно объяснить, почему он считает это блюдо вкусным и полезным.

2. Бумеранг

«Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой», — не зря так говорят! Пусть дети почувствуют это на себе в игре. Взрослый-ведущий предлагает игрокам дать ему различные задания, какие угодно. Кто-то из малышей ограничится скромными идеями, а кто-то наверняка захочет подшутить над ведущим: например, попросит его скакать, как мартышка, или ползать под столом. После этого ведущий говорит: «А теперь сделайте то, что вы придумали, сами». Неудивительно, что шутникам будет сложнее всего выполнить задание.



3. Эмоциональное чтение



Одно из важных умений - понимать, какие чувства и эмоции движут людьми. Это способствует не только терпимости, но и быстрому налаживанию отношений с окружающими. Поиграйте с ребёнком в эмоциональное чтение. Начните читать любую книжку и, останавливаясь после каждого абзаца, просите детей дополнить рассказ описанием переживаний героев.

4. Воздушный шарик

Нередко случается, что эмоции переполняют нас, и нам кажется, что мы вот-вот лопнем. Проиграйте эту ситуацию. Попросите ребёнка надуть воздушный шар, а потом выдуть воздух из шарика себе в рот, чтобы щёки растянулись, как будто вот-вот лопнут. Теперь пусть он потихоньку



«сдувается» и почувствует облегчение. Не забудьте объяснить крохе, чем это поможет ему в жизни. Когда он будет очень зол или обижен, готов ударить или расплакаться, он может набрать много-много воздуха и медленно выпустить его, как будто «выпускает пар». Во-первых, от этого станет легче физически, а во-вторых, за время упражнения острые эмоции отступят.

5. Что за эмоция?

Изображайте с помощью мимики, жестов и позы разные эмоции и предложите детям угадать, что это. Когда малыши начнут преуспевать в распознавании, пускай попробуют сами побывать в роли ведущего и изображать эмоции, чтобы другие угадывали. Спектр эмоций выбирайте в соответствии с возрастом игроков. Трёхлетка вряд ли распознает философское настроение или замешательство.



6. Compliments

Дети садятся в круг, первый игрок говорит комплимент своему соседу справа. Тот должен поблагодарить его и похвалить уже своего правого соседа, и так до тех пор, пока круг не замкнётся.

7. «Эмоциональный скульптор».

Группа делится на пары (или ребенок с родителем). Договариваются между собой, кто в паре – скульптор, а кто – модель. Каждая пара получает карточку с эмоцией, написанной словами. Скульптор должен поставить модель в позу, изображающую эмоцию с карточки. Можно двигаться, но говорить и издавать звуки нельзя. Когда вся группа готова, пары по очереди показывают, остальные угадывают. Потом роли в паре меняются местами и создают новую скульптуру с другой эмоцией.



Источник:

<https://detstrana.ru/article/deti-3-7/razvitie/8-igr-htoby-vyrastit-emotsionalno-silnyh-detej/>

Дернова Галина Дмитриевна, педагог-психолог