

Игры и упражнения на формирование умения выражать эмоции

Пиктограммы в работе психолога на формирование умения выражать эмоции и чувства

Пиктограммы позволяют закрепить представление детей об эмоциях человека. Дети должны рассмотреть пиктограммы и рисунки с изображением различных выражений лица, сравнить их. Стоит уделить внимание выражению глаз, расположению уголков губ, подбородка и тому подобное. Взрослый должен объяснить, что, несмотря на непохожесть людей между собой по возрасту, внешности, выражению их лиц иногда бывают схожими. Это происходит при определенных обстоятельствах: в тот момент, когда люди радуются, грустят, напуганы, обозлены. Демонстрируя пиктограммы, следует обратить внимание детей, что лицо нарисовано на бумаге с помощью геометрических фигур (квадрат, круг), точки, линии. Такой рисунок - условное изображение. Более точное изображение лица человека передают фотографии. Кроме того, себя можно увидеть в зеркале, в водоемах. Когда еще не было фотоаппаратов, люди рисовали картины, на которых также изображали свое лицо или лицо своих родных.

Постепенно дошкольники будут учиться использовать пиктограммы для определения собственного настроения, настроения родителей, родственников, взрослых, которые им небезразличны.

Упражнение «Выбери правильно»

Ребенок (дети) рассматривает карточки с изображениями эмоций. Взрослый проводит с ней (ним) беседу и предлагает выполнить задание.

Задача: внимательно прослушать сообщение взрослого и с его помощью определить, какая карточка более всего соответствует ситуации:

Что случится с мишкой, которого покусали пчелы?

Как ты себя чувствуешь, когда другие ласково обращаются к тебе, улыбаются, говорят приятные слова?

Что чувствует мальчик, который сломал свою любимую игрушку?

Что чувствует девочка, которая увидела на улице больную кошку?

Что чувствует бабушка, когда внуки дарят ей букет цветов?

Что чувствуешь ты, когда дети называют тебя «плохими» словами?

Что чувствует зайчик, когда за ним гонится лиса?

Что чувствует мальчик, носки которого испачкали другие дети

Как чувствует себя мальчик, который потерялся?

Как чувствует себя мальчик, которого угостили чем-нибудь вкусненьким?

Как будет чувствовать себя человек, на которого напала разъяренная собака?

Что чувствует мальчик, которому не удастся застегнуть пуговицу?

Как ты себя чувствуешь, когда другие дети не берут тебя в игру?

Как чувствует себя девочка, которая увидела, что другие дети разрушили сделанный ею домик из песка?

Что ты чувствуешь, когда удалось нарисовать красивый рисунок?

Беседы психолога с детьми на тему эмоции

Разъяснения и беседы должны проводиться взрослым систематически. Информировав ребенка, следует повторять, закреплять и последовательно распространять информацию. Для детей младшего дошкольного возраста продолжительность беседы - неопределенная. В детском саду беседы следует проводить индивидуально или в небольших группах. Пригодятся и адресные превентивные беседы с теми детьми, которые постоянно нарушают правила взаимодействия со сверстниками, агрессивно настроенными, склонными к проявлениям насилия.

В воспитательной работе желательно систематически применять беседы о базовых эмоциях человека, их особенностях, событиях, которые их вызвали. Разговор с ребенком о чувствах взрослого человека позволит ему осознать, что в мире существуют вещи, которые не оставляют равнодушными, - через них человек радуется, грустит, удивляется. Следует подчеркнуть, что радость, удивление, печаль и злость являются естественными ощущениями человека в любом возрасте, и подчеркнуть: осуждаются не сами эмоции, а действия, поступки, которые их сопровождают.

Во время беседы ребенок не только обогащается знаниями. Беседы становятся составной частью отношений и взаимоотношений с взрослым: ребенок осознает, что его понимают, он небезразличен для другого человека, его ощущения - значимы.

Подчеркиваем важность разъяснения младшему дошкольнику особенностей эмоционального реагирования человека. Ребенок должен осознать, что взрослый человек, так же, как и он, расстраивается, сердится, обижается, радуется.

Он может находиться в хорошем или плохом настроении. Необходимо обратить внимание на то, что настроение передается другим людям: грусть или гнев от одного человека переходит к другому. Поэтому лучше делиться приятными впечатлениями, радостью, улыбками, чем «заражать» друг друга грустью и яростью. Не менее важно дать объяснения относительно того, что разные люди по-разному реагируют на одни и те же события. Например, если потерялась игрушка, у одного ребенка это вызовет отчаяние и печаль, у другого гнев, ярость.

Стоит обращать внимание дошкольников на то, как люди реагируют на различные события. Выбрать такие моменты, когда сверстники наиболее отчетливо проявляют эмоции, и дать возможность понаблюдать за их эмоциональной экспрессией.

Когда следует проводить беседу?

Ответить на этот вопрос однозначно невозможно. Ориентиром должна быть ситуация и потребности самого ребенка: его желание расширить собственные представления, получить разъяснения, совет, помощь.

Единственное, чего не следует делать, - проводить беседы с одним ребенком ежедневно в строго определенное время. Кроме того, важно предотвращать превращение беседы в поучительную нотацию.

Ориентировочные темы бесед:

- «Ласковое имя»,
- «Разные люди - разные лица»,
- «Движения человека»,
- «Приятное - неприятное» и другие.

Упражнение «Ласковое имя»

Дети находятся вокруг взрослого, образуя круг, и по очереди называют свое имя. Повторяя его вместе с другими, взрослый обращает внимание на то, что есть у ребенка, который назвал себя: внешность (цвет волос, глаз, губ и т.д.), одежда, настроение. Другие дети здороваются с ребенком, искренне улыбаются, ласково касаются его, глядя в глаза. Взрослый спрашивает воспитанников, как можно по-другому обратиться к ребенку, не меняя его (ее) имя (Елена - Алена - Леночка). Выслушав сверстников, ребенок рассказывает, как обращаются к нему близкие взрослые, как называют его члены семьи (Солнышко, Зайка, Звездочка).

Взрослый спрашивает, кого в семье называют так же, если есть такой ребенок в кругу, то оба ребенка выходят в центр круга: другие дошкольники должны отыскать сходство между ними.

Упражнение «Разные люди - разные лица»

Взрослый предлагает осуществить чрезвычайно важное «исследование»: закрыть глаза, кончиками пальцев прикоснуться к собственному носу, лбу, щекам, волосам, повернуть голову в сторону, открыть и посмотреть на соседа сначала правым, затем - левым глазом. Взрослый акцентирует внимание на том, что у разных людей разные лица. Присматриваясь к тем, кто тебя окружает, можно увидеть, что у одних - большие глаза, у других - маленькие, у одних пухлые губы, у других - узкие. Имеется сходство и непохожесть в размере и цвете глаз, щек, губ, их расположении. Эти особенности отличают одного человека от другого и дают возможность его запомнить.

Кроме того, люди имеют разные выражения лица. Выражение лица, как новогоднюю маску, человек может менять по собственному желанию. Каждый решает сам, какое выражение ему нравится, он будет иметь радостное лицо или недовольное. Ребенку следует объяснить, что ощущение сказывается на внешнем виде человека: радостный человек - спокойный, глаза «светятся», голос негромкий, движения уравновешенные, плечи расправлены, губы «растягиваются» в широкую улыбку. Чувствуя радость, человек хлопает в ладоши, поет, танцует. Грустный человек - беспокойный, вялый, имеет полуприкрытые, влажные от слез глаза, тихий голос, сжатые губы. Печальясь, он старается избегать общения с другими, остается в одиночестве.

Особое выражение лица возникает у человека тогда, когда появляется недовольство, обида. О том, что человек чувствует злость, свидетельствуют его нахмуренные брови, прищуренные глаза, стиснутые зубы, опущенные уголки губ. Злость вызывает напряжение не только мышц лица, но и тела: руки согнуты в локтях, пальцы собраны в кулак.

Предлагая детям внимательно посмотреть на лица друг друга, взрослый обращает внимание на выражение лица соседа (соседей) слева, справа, напротив. На счет три - каждый ребенок демонстрирует различные выражения лица.

Упражнение «Приятное - неприятное»

Во время беседы следует разъяснить, что способен испытывать каждый человек. Его ощущения бывают приятные и неприятные. Интересно узнать, что является приятным для тебя самого, близкого тебе человека, твоих родителей. Приятными и неприятными могут быть люди, животные, предметы, события.

Если нежно прикоснуться к другому - это вызывает приятные ощущения (взрослый ласково касается, гладит каждого ребенка), если вести себя грубо, например, крепко стиснуть руку человека - это неприятно и даже может вызвать боль. При таких условиях выражение лица человека показывает, что он чувствует и нравится ли это ему. Следует обязательно пояснить младшим дошкольникам, что, кроме прикосновений, человек реагирует на слова других, тон разговора и их поведение. Неприятные слова, оскорбительные сравнения так же вызывают недовольство, возмущение. И еще - каждый человек достаточно чувствительный к силе голоса другого человека, щебету и пению птиц, возгласов животных, звуку музыкальных инструментов.

Упражнение «Движения человека»

Взрослый обращает внимание на необходимость человека менять положение тела. Подчеркивает, что каждый ребенок любит поиграть, попрыгать, побегать, потанцевать. Поскольку очень трудно долго стоять или сидеть в одной позе, приходится все время менять положение частей тела (руки, ноги, голова, туловище, шея). Детям предлагается встать на одну ногу и замереть (почувствовать, насколько это удобно/не удобно), попрыгать, потанцевать, потопать, покрутиться (покружиться вокруг стула, игрушки), в паре.

Уместно поставить вопрос: «другие дети же ничего не видят, как и ты, в то время, когда ты закрываешь глаза?»

Следует обязательно обратить внимание на то, что двигаться не сталкиваясь возможно. Иногда человек попадает в толпу. Среди большого количества посторонних людей чрезвычайно важно быть наблюдательным, внимательным. Если не учитывать направления движения людей вокруг, можно нанести вред и себе и другому человеку. Взрослый отмечает, что толкание, затрагивание другого, даже случайное, может вызвать неудобство, вызвать боль, что, в свою очередь, становится причиной раздражения, возмущение, гнев. Конечно, этого можно избежать, если уделять больше внимания собственным движениям, развивать гибкость тела, восприимчивость.

Следует отметить, что человек движется не только для своего удовольствия. Движения руками, пальцами, наклон головы, туловища помогают людям рядом понять его самочувствие.

Возраст человека также сказывается на его движениях. Маленький ребенок, взрослый и пожилой человек движутся по-разному. Так, жесты взрослого человека, который хорошо себя чувствует, - четкие и выразительные. Детям следует подумать, почему пожилые люди не так искусны, как маленькие дети.

Обратить внимание следует и на то, что различаются между собой жесты мальчиков и девочек. Последние движутся с легкостью, плавно. Движения мальчиков - резче. Стоит сравнить движения людей и животных. Человек, который чувствует угрозу, напуган, не уверен - закрывает глаза, пытается спрятать лицо. Именно так делает огромная птица - страус, пряча голову в песок, или обезьяна, которая залезает высоко на дерево и закрывает лапами глаза. Если же человек радостный и довольный, он хлопает, подпрыгивает, кружится. И в этом случае его поведение, позы, жесты напоминают действия представителей животного мира. Например, лебедь танцует на воде, собака подпрыгивает на месте.

При проведении бесед необходимо помочь ребенку найти ответ на следующие вопросы:

Когда человек радуется?

Когда бывает страшно?

Когда человек плачет?

Что заставляет людей улыбаться?

Когда на лице появляется улыбка?

С кем приятно общаться?

Кто в семье всегда радует тебя, а кто огорчает?

Может ли быть красивым злой человек?

Что было самое приятное в жизни?

Кто из твоих знакомых имеет красивый голос?

Чем ты можешь порадовать других?

Чем ты можешь огорчить близкого человека?

Ориентировочные варианты беседы психолога с детьми

Беседа «НАСТРОЕНИЕ»

1. Что значит «хорошо себя чувствовать»?
2. Как ты узнаешь, какое у тебя настроение?
3. Когда у тебя преобладает хорошее настроение?
4. От кого твое настроение портится?
5. Как ты сейчас себя чувствуешь? Почему?
6. Можешь ли ты способствовать улучшению настроения? Как именно?

Беседа «ЖЕЛАНИЯ»

1. Чего тебе больше всего хочется?
2. Выполнимое ли это желание? Почему?
3. Что ты будешь чувствовать, если оно действительно осуществится? Почему?
4. От кого зависит осуществление этого желания?
5. Чего ты больше всего не хочешь? Почему?
6. Что ты можешь сделать, чтобы нежелательное не случилось?

Беседа «Любовь»

1. Что значит «любить»?
2. Как распознать человека, который любит?
3. Кого ты любишь? Почему?
4. Кто любит тебя? Почему?
5. Как ты узнаешь о том, что тебя любят?
6. Любишь ли ты себя? За что именно?
7. Чем ты себе не нравишься?
8. Кого ты не любишь? Почему?
9. Кто не любит тебя? Почему?
10. Можно ли прожить без любви?
11. Чем отличается чувство привязанности, симпатии, товарищества, влюбленности, любви?

Беседа «ВРЕМЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»

1. Как ты думаешь, до какого возраста ты доживешь?
2. Что важное случилось с тобой, когда ты был маленьким?
3. Что интересного произошло с тобой сегодня?
4. Какие приятные - неприятные события могут произойти с тобой:
 - а) в ближайшее время?
 - б) когда будешь заканчивать школу?
 - в) когда будешь взрослым человеком?
 - г) когда превратишься в старика?

Беседа «ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ»

1. Доволен ли ты своей жизнью? Почему?
2. Что в жизни для тебя самое дорогое?
3. У тебя есть личные планы? Какие же?
4. Что в жизни зависит от тебя?
5. Чего ты добился собственными силами?
6. Что необходимо для победы?
7. Ты - хороший человек? Почему так считаешь?
8. Чем ты особенный?
9. Чем похож на других?
10. Что ты сделал по совести?

Организовывать время от времени индивидуальные тематические беседы, направленные на то, чтобы помочь ребенку осознать свои переживания и со временем научиться регулировать их. Это необходимо, поскольку дает понимание внутреннего мира каждого ребенка (темы: «Настроение», «Желание», «Страхи», «Радость», «Уважение», «Любовь», «Обида», «Долг» ...)

Дать возможность ребенку путем рисования (красками, карандашами, мелками ...) освободиться от страха, напряжения, негативных переживаний (темы: «Один дома», «Мне приснился сон», «Мой страх», «Моя волнения» ...)

Расширить представление о мире человеческих чувств - радость, интерес, горе, печаль, страдание, презрение, страх, стыд, вина, зависть, огорчение, гнев, совесть.

Пантомимические этюды в работе психолога

Выполнение пантомимических этюдов позволяет свободно проявить собственные ощущения, способствует развитию выразительности движений. Не следует заострять внимание на угловатости ребенка, отсутствии выразительности, непохожести его движений с движениями выбранного ею персонажа. Взрослый должен понимать, что младший дошкольник только учится сосредотачиваться на

себе, ослаблять мышцы, проявлять гибкость. Важно заметить сдвиги в положительную сторону, выделить и подчеркнуть положительные моменты «еще вчера тебе не удавалось это сделать, а сегодня - удалось, ты - молодец», «раньше было не так похоже, как сейчас», «сегодня гораздо лучше, чем вчера», «ты постарался, и стало более убедительно, уверена, в следующий раз будет еще лучше». Следует подчеркнуть наблюдательность, гибкость, настойчивость, старательность ребенка.

Применяя пантомимические этюды, целесообразно провести вступительную беседу и использовать фрагменты музыкальных произведений детских композиторов, усиливать выразительность движений, предоставлять возможность раскрепощения. Выполнение пантомимических этюдов позволит развить эмоциональную восприимчивость ребенка, фантазию, гибкость тела.

В работе с младшими дошкольниками можно использовать пантомимические этюды: «Стройная березка», «Музыки», «Строители», «Воздушные шарики», «Бабочки».

Упражнение «Мои любимцы»

Перед выполнением пантомимического этюда следует узнать, есть ли у ребенка домашний любимец и предоставить возможность рассказать, как он выглядит, в каких условиях живет, что любит больше всего. Внимание уделяется тому, всегда ли животное чувствует себя и ведет себя одинаково в различных условиях; как воспринимает хозяев и незнакомых людей, как реагирует на воду, как относится к любимой пище; как проявляет свое недовольство. Выяснить, обладает ли ребенок языком животных и как общается со своим любимцем. Выслушав малыша, вспомнить тех животных, которые являются главными героями сказок и детских рассказов («Три медведя», и т.п.). Выяснить, кто из них является любимым героем, кто - нет, чем именно одни животные нравятся детям, а другие - не нравятся.

Предложить ребенку изобразить своего любимца (когда он спит, гуляет по квартире, играет с ребенком, просит есть, общается, купается и т.п.) или изобразить любого сказочного героя, о котором рассказывали родители, воспитатель, психолог, другие дети и тому подобное.