

# ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО ПРИЕМЛЕМЫХ СПОСОБОВ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ



Воспитатель:  
Корсунова Людмила  
Викторовна



### **ИГРА «ВСТРЕЧА СКАЗОЧНЫХ ГЕРОЕВ»**

**ЦЕЛЬ:** коррекция негативных поведенческих реакций, формирование нового опыта взаимоотношений в процессе игры

Психолог подбирает каждому ребенку сказочный персонаж, который обладает противоположными личностными особенностями. Например, конфликтному ребенку дается роль персонажа, которой со всеми дружит, всем помогает (Золушка, Мальчик-с-пальчик); ребенку с низкой самооценкой дается роль героя, которым все восхищаются (например, Илья Муромец); активному ребенку с двигательной расторможенностью - роль, предусматривающую ограничения активности (стеклянный человек, часовой на посту) и т.п. Сказочные герои могут быть вымышленными. Каждому ребенку волшебник дает по пять «жизней», которых они лишаются, если изменят поведение своих героев.

Дети садятся в круг и открывают встречу сказочных героев. Тему для разговора они выбирают сами. Они придумывают сказку для своих героев и разыгрывают ее. После игры проходит обсуждение по вопросам и заданиям: -Опишите свои ощущения в новой роли.

-Что мешало сохранять определенный стиль поведения? -Сможете ли вы в реальной жизни вести себя так, как герой? - Каковы сильные и слабые

стороны каждого героя? и т.п.

**ЭТЮД «ПРОСТО ТАК»**

### **ЭТЮД «ПРОСТО ТАК»**

**ЦЕЛЬ:** развитие социального доверия, воспитание новых способов общения, формирование адекватных форм поведения

Дети разыгрывают сценки из мультфильма «Прост так», где щенок дарил букет цветов, а вместе с ним свое хорошее настроение тому, кому грустно, «просто так» - ничего не требуя взамен. И его доброе дело пошло по цепочке дальше - от одного героя к другому

### **ИГРА «ЩЕКОТУШКИ»**

**ЦЕЛЬ:** развитие навыков регулирования эмоций  
Ребята сидят на стульчиках с грустным выражением лиц. Ведущий подходит к каждому и легонько щекочет. Задача детей - не рассмеяться!

### **ЭТЮД «СМЕЛЫЕ РЕБЯТА»**

**ЦЕЛЬ:** преодоление негативных переживаний, воспитание уверенности в себе

Дети выбирают ведущего: он - страшный дракон. Ребенок становится и говорит грозным голосом: «Бойтесь меня, бойтесь!» Дети отвечают: «Не боимы тебя!» Так повторяется 2—3 раз. От слов детей дракон постепенно «уменьшается» (ребенок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробышка. Начинает чирикать, летать по комнате

Проводится рефлексия игры.



### Я ГЛАЗАМИ ДРУГИХ

**ЦЕЛЬ:** дать детям представление об индивидуальности, неповторимости каждого из них, развивать уверенность в себе, формировать умение принимать отличную от своей точку зрения

Дети сидят в кругу. Педагог показывает им волшебный камешек, с помощью которого можно узнать много интересного о себе. Дошкольники передают друг другу камешек со словами: «Я дарю тебе камешек, потому что ты самый ...». (Подбираются соответствующие определения). Педагог подводит итог:

-Этот камешек помог вам сказать много доброго, хорошего. Давайте же, с еще большей любовью и вниманием относимся друг к другу.

### ТАЙНА МОЕГО «Я»

**ЦЕЛЬ:** создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них, воспитывать навыки эмпатического общения, умения принять и выслушать другого человека; развивать способность понимать себя самого.

**Материал:** подвечник со свечкой, спички, зеркальце, аудиозапись классической музыки, стулья для каждого ребенка.

Дети сидят в кругу на стульях. Педагог объявляет:  
-Сегодня мы собрались в кругу, чтобы лучше узнать друг друга. (Зажигается свеча). Помните сказку

А.С. Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях»? Чтобы узнать что-нибудь о себе, царица делала волшебное зеркальце и приказывала: «Своему зеркальце, скажи, да всю правду доложи. Я ль на свете всех милее, всех румяней и белее?» Педагог показывает детям «волшебное» зеркальце и говорит:  
-У меня тоже есть волшебное зеркальце, с помощью которого мы сможем узнать много нового друг о друге и ответить на вопрос: «Кто я?».

-Давайте расслабимся, внимательно посмотрим на пламя свечи. Оно поможет почувствовать, что происходит внутри нас, вспомнить свои увлечения, успехи и неудачи. (Звучит музыка). Меня зовут ... Я очень люблю детей, поэтому и выбрала профессию воспитателя (психолога). Мне нравится читать стихи, слушать музыку. Меня очень радуют ваши успехи, но я огорчаюсь, когда вы совершаете недобрые поступки. (Далее высказываются дети).

-Вы рассказали много интересного, сумели лучше понять себя, разобраться в своих успехах и неудачах.

-Все мы разные, у всех есть свои достоинства и недостатки, которые кто-то может исправить сам, кому-то нужна помощь.

-Давайте внимательнее и добрее относимся друг к другу, во всем помогаем.

(Дети берутся за руки и задувают свечу).



## Я И МОИ ЭМОЦИИ

ЦЕЛЬ: учить детей высказываться о своих чувствах, развивать способность определять эмоции по схематическим изображениям, обогащать словарь детей за счет слов, обозначающих различные эмоции, их оттенки; способствовать сплоченности группы

Материалы: пиктограммы, аудиозапись веселой музыки, коврики

Дети сидят в кругу на ковриках. В центре разложены карточки с изображением различных оттенков настроений. Педагог начинает беседу:

-Ребята, расскажите о том, какое у вас настроение и покажите карточку, которая больше всего отвечает вашему сегодняшнему настроению. (Дошкольники показывают карточку и рассказывают о своем настроении). В конце занятия педагог делает вывод о том, какое сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, задумчивое и т.д.

-А что можно сделать, чтобы улучшить настроение?

Дети по очереди предлагают разные способы: улыбнуться, попробовать рассеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать приятное другому, послушать веселую музыку и т.д.

-Сейчас давайте вспомним что-нибудь веселое и вместе расеемся. Думаю, что если у кого-то и было плохое настроение, то теперь оно улучшилось.

## Я И ДРУГИЕ

ЦЕЛЬ: формировать доброжелательные отношения друг к другу, развивать в детях умение выражать свое отношение к другим (если нужно - критично, но тактично), способствовать сплоченно группы

Материал: клубок ниток, спокойная музыка, аудиозапись

Педагог начинает разговор, обращаясь к сидящему рядом ребенку, например:

-Я желаю тебе оставаться веселой, умной девочкой научиться рисовать и поменьше плакать из-за разлитых пустьяков.

Затем взрослый передает клубок ниток сидящему рядом ребенку. Тот высказывает пожелания своему соседу и вручает ему клубок и т.д.

Когда клубок возвращается к ведущему, дети закрывают глаза и натягивают нить, представляя в просьбе взрослого, как связала всех их эта ниточка как тесно они связаны друг с другом.

В заключении игры педагог подводит итог:

-Мы составляем единое целое. Каждый из нас очень важен и значим в этом целом. Если не будет хотя бы одного из нас, нить оборвется. Так давайте же будем терпимее к недостаткам других и поможем друг другу стать лучше.