

Картотека

игр на выражение эмоциональных состояний для ребёнка 3-4 лет

Умение выразить свои эмоции и управлять ими — важный фактор при общении людей. Для того чтобы понять настроение и чувства другого человека, нужно научиться сопереживать, а поможет нам в этом метод эмпатии — умение прочувствовать внутреннее состояние собеседника. Дети хорошо владеют этим методом, так как, они безошибочно чувствуют: кто их любит, а кто - нет; кто - хороший человек, а кто - плохой. Но не всегда умеют правильно выражать свои эмоции и управлять ими. Существуют игры и упражнения, которые учат ребенка этому. Предлагаем некоторые из таких игр.

“Сделай лицо”

Попросите малыша мимикой изобразить различные эмоциональные состояния — радость, гнев, грусть и др.

“Радость”

Показать, как радуется ребенок новой игрушке. Напомните малышу о том, как он радовался, когда ему подарили новую игрушку. Попросите его вспомнить эту ситуацию: «Закрой глаза. Представь, что ты держишь ее в руках. Покажи свои чувства мимикой».

“Огорчение”

Показать огорчение ребенка, у которого заболел друг. «Представь, что ты хочешь поиграть в новую игру с другом, а он болеет. Что ты при этом чувствуешь? Изобрази огорчение».

“Грусть”

Изобразить, как грустит больной ребенок. Напомните ребенку о том, что когда он болел, то сидел дома и смотрел в окно. А в это время другие дети играли в веселые игры. Спросите, что тогда он чувствовал.

“Гнев”

Показать сердитого ребенка, у которого сломалась любимая игрушка. Возьмите эту игрушку, спросите ребенка, как он любит играть с ней, как он о ней заботится. Но что он почувствует, если узнает, что она сломана и ее нельзя починить. Как изобразить гнев?

“Грустим-радуемся”

Когда ребенок научится правильно изображать эмоции, ему можно предложить менять мимику лица: с грустного на веселое (больной ребенок выздоровел), с сердитого на радостное (ему починили игрушку) и т. п.

Он может смотреть при этом в зеркало, чтобы не только чувствовать эмоциональное состояние, но и видеть, как он его изображает.

“Хитрая лиса”

Недаром говорят: «Хитрая лиса»! Предложите ребенку вспомнить сказки, в которых лиса кого-нибудь обманывает. Пусть он представит лису, которая хочет обманом выманить у волка петуха. Как она может это сделать? (Предложить волку свою помощь — посторожить петуха — или напугать волка известием, что по его следам идут охотники.) Пусть ребенок попытается изобразить лису в тот момент, когда она крадется к волку. Напомните ребенку о том, что это нужно делать так, чтобы было видно, что лиса что-то затевает.

“Злой волк”

Предложите ребенку изобразить волка, у которого лиса украла петуха. Поговорите о том, как разозлился волк, когда узнал об этом.

“Бабочка, радующаяся нектару цветка”

Вспомните вместе с ребенком, как наблюдали летом за бабочкой, пьющей нектар цветка. Отметьте, что ей нравится этот сладкий сок. Предложите ребенку представить себя такой бабочкой. Пусть он попытается почувствовать, как хорошо пахнет цветок.

“Замерзший воробей”

Предложите ребенку вспомнить, как вы наблюдали за замерзшими в морозы птицами, как они сидели, нахохлившись, сжавшись в комочек, дрожали, прятали под крыло голову. Дайте ему задание показать замерзшего воробья. Посоветуйте ему закрыть глаза, чтобы лучше войти в образ.

“Сломанный цветок”

Поговорите с ребенком о том, как больно, наверное, сломанному цветку, ведь он такой же живой, как и мы. Теперь он засохнет. Предложите изобразить это.