

Упражнения, направленные на развитие эмоциональной устойчивости детей

Психологическая устойчивость, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость – это понятия, дополняющие друг друга и формирующие систему личности. Эмоции оказывают влияние практически на все сферы психического развития – регуляцию поведения, овладение ребенком средствами и способами взаимодействия с другими людьми, поведение в группе сверстников, освоение социального опыта. Преобладание положительных эмоций, состояние эмоционального благополучия является одним из главных аспектов эмоциональной устойчивости.

Дошкольный возраст – это период становления личности, формирования основ самосознания и «образа Я»; начало процесса социализации. В этот период, дети не всегда могут понять чувства других, не осознают свое настроение и внутреннее состояние. Отсюда и возникают трудности в отношениях с взрослыми и сверстниками. Важную роль в жизни ребенка играют эмоции.

В настоящее время увеличивается число дошкольников с нарушениями в поведении и эмоционально-личностном развитии. Отмечается состояние эмоциональной напряженности, занижена самооценка, повышен уровень тревожности. Часто возникающие отрицательные ситуации, неумение справляться с возникшими проблемами, невнимательные окружающие – все это приводит к нарушению эмоционального состояния у детей. Если вовремя не обратить внимание на нарушения в эмоциях, которые возникают у детей, то это может стать предпосылкой для психосоматических заболеваний, участившихся за последние годы.

Надо заметить, что положительные эмоции приносят пользу для психического и физического развития. Вот почему необходимо ввести детей в сложный мир человеческих эмоций, помочь пережить определенные эмоциональные состояния, объяснить, что они означают.

Для эмоционального комфорта детей, я в своей работе использую игры и упражнения, направленные на эмоциональное развитие детей.

Для создания теплой дружеской атмосферы в группе детей я использую психологические речевые настройки, релаксацию, упражнения направленные на саморегуляцию.

Картотека упражнений, направленных на развитие эмоциональной устойчивости детей.

Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения.

«Пружинка» В этом упражнении следует напрячь мышцы тела, рук и ног, натянуться словно пружинка. Удерживать напряжение несколько секунд и резко расслабиться.

«Тряпичная кукла» Представь, что ты тряпичная кукла. Твои руки, ноги и тело расслаблены. Поверни туловище вправо и влево. Руки болтаются вдоль туловища, одновременно следуют за корпусом в том же направлении. А теперь наклони туловище вниз, руки расслаблено висят. В положении сидя расслабь руки, ноги, сиди развалившись на стуле несколько секунд.

«Ласковые ладошки» Дети сидят по кругу друг за другом. Гладят ладошками впереди сидящего ребенка по голове, спине, рукам, слегка прикасаясь.

Упражнения на развитие умения регуляции мышечного тонуса.

«Солнышко и тучка» (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Солнце зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, расслабиться – разморило на солнце (на выдохе).

«Робот» (на изменение характера движений). Робот выполняет команды и совершает действия – резко - плавно, быстро - медленно, напряженно - расслабленно, сильно-слабо. Например, стучит кулачками по коленям.

Упражнения на развитие умения регуляции эмоционального ощущения.

«Обезьянки» (на умение выражать и понимать выражения эмоциональных проявлений). Участники по очереди загадывают эмоциональное состояние и изображают его с помощью выражений лица и движений тела. Часть играющих отгадывают эмоцию.

«Назови похожее»

Ведущий называет основную эмоцию (или показывает ее схематическое изображение), дети вспоминают те слова, которые обозначают или могут описать эту эмоцию. Эта игра активизирует словарный запас за счет слов, обозначающих различные эмоции.

«Мое настроение».

Участникам предлагается рассказать о своем настроении: можно сравнить с каким-то цветом, животным, состоянием, погодой и т.д.

«Что было бы, если бы...»

Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя (ев) которой отсутствует (ют) лицо(а). Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т.д.)?

«Этюды»

1. Новая кукла (этюда на выражение радости).

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.

2. Баба-Яга (этюда на выражение гнева).

Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

4. Лисичка подслушивает (этюда на выражение интереса).

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

5. Солёный чай (этюда на выражение отвращения).

Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!

Упражнения на развитие эмоциональной устойчивости.

«Стряхни!» Упражнение поможет тебе избавиться от воспоминаний от неудач, поражений, неприятных чувств. Представьте себе неприятную ситуацию. Теперь будем от нее избавляться. Наверняка, ты видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Делай примерно тоже. Брызги – это твоя неприятная ситуация. Встань так, чтобы вокруг было достаточно места. И начни отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляй себе, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли – слетает с тебя, как вода с собаки. Потом отряхни свои ноги от носков до бедер. А затем потряси головой. Будет еще полезнее, если при этом ты будешь издавать звуки.... Теперь отряхни лицо, твой голос тоже меняется, он становится мягче. Весь неприятный груз спадает, неприятность уходит вместе с брызгами воды.

«Волшебный мешочек» Упражнение направлено на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций.

Перед этой игрой обсуждается какое сейчас настроение у участников, что они чувствуют, может быть, кто-то обижен на кого-то. Затем предлагается сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции, злость, обиду, грусть. Этот мешочек, со всем плохим, что в

нем есть, крепко завязывается. Можно использовать еще один "волшебный мешочек", из которого ребенок может взять себе те положительные эмоции, которые он хочет.

«Птенец» Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

«Крошка Енот»

Цель: развивать способность распознавать и выражать различные эмоции.

Один ребенок – Крошка Енот, а остальные его отражение («Тот, который живет в реке».)

Они сидят свободно на ковре или стоят в шеренге. Енот подходит к «реке» и изображает разные чувства (испуга, интереса, радости, а дети точно отражают их с помощью жестов и мимики. Затем на роль Енота поочередно выбираются другие дети. Игра заканчивается песней «От улыбки, станет всем теплей».

«Передача ритма по кругу»

Упражнение возможно в паре и в группе. Один из участников задает ритм хлопками.

Остальные поочередно по кругу, хлопая в ладоши, повторяют заданный ритм.

Забывший или неверно повторяющий выбывает из игры.

«Комплименты»

В дальнейшей жизни может очень пригодиться умение похвалить кого-то. Эта игра поможет развить такое умение и, конечно, поднимет всем настроение.

Предложите малышам сесть по кругу, первый игрок будет говорить комплимент сидящему справа игроку. Тот, в свою очередь, должен поблагодарить первого и сказать что-нибудь приятное соседу справа, и так до конца круга.

Маленьким деткам непросто придумывать комплименты, поэтому им можно помочь, подсказать. «Я думаю, у Вики прекрасные волосы. Можешь сказать ей это?» «Помнишь, Кирилл сегодня помыл игрушки? Похвали его обязательно».

Развитие устойчивости к болезненным эмоциям необходимо для перехода от игры к учебе. Это особенно важно для ребенка в дошкольном и младшем школьном возрасте, чтобы справляться со своими школьными и социальными задачами.

Информацию подготовила

педагог-психолог Минеева Екатерина Алексеевна