

## Задания на развитие эмоционально-волевой сферы

1. Просмотрите картинки с обозначением эмоций, подробно опишите (обсудите) признаки эмоциональных проявлений вместе с ребёнком для понимания того, что человек радуется, грустит, злится (на уровне мимики и жестов, дыхания, действий, почему у него такое настроение). Игра направлена на распознавание собственного эмоционального состояния и понимания настроения окружающих.



2. Изображение эмоций (радость, грусть, злость, страх) с помощью телесных движений и мимики. Посмотрите на свою мимику в процессе изображения эмоций в зеркале. Попросите ребёнка подойти к зеркалу и изобразить проявления эмоций, посмотреть на себя со стороны. Обозначайте эмоции ребёнка в беседе или игре (озвучивает взрослый, например, ты сейчас злишься, ты радуешься), просите его самого озвучить (я злюсь, я радуюсь).

3. Танец эмоций. Инструкция: «Изобрази эмоцию с помощью тела и мимики». Остальные должны отгадать. Сначала дети показывают, взрослые угадывают, затем можно поменяться ролями.

4. Игра. Необходимо нарисовать на альбомном листе силуэт фигуры человека, на обратной стороне или на другом листе ещё один силуэт, сразу раскрашивать не нужно. Инструкции:

- «Когда мы радуемся (ребёнок уже знает проявления радости, что вызывает радость), кто-то чувствует тепло в груди (как будто бабочки щекотятся в животе, кто-то хлопает в ладоши и чувствует тепло в них, кто-то думает о сюрпризе – мысли в голове), а где живёт твоя радость внутри? Выбери цвет, похожий на радость и закрась это место внутри картинки. Почему (когда) ты бываешь радостным?».

- «Когда мы злимся, кто-то сжимает кулаки (хмурит брови, топает, кричит). Выбери цвет, похожий на злость и закрась это место внутри картинки (места могут совпадать). Почему ты злишься?».

- «Когда мы боимся, нам страшно, кто-то закрывает тело руками, кричит, дыхание как будто останавливается или учащается. Выбери цвет, похожий на страх и закрась это место внутри картинки. Что тебя пугает?».

- «Выбери цвет, похожий на твоё настроение, когда ты грустишь. Где ты это чувствуешь, выбери карандаш и раскрась это место внутри картинки.

Можно добавить эмоцию обиды. Если у ребёнка доминирует какая-то эмоция, не хватает одного участка внутри фигуры, он интенсивно раскрашивает весь силуэт, необходимо использовать такое количество силуэтов, сколько эмоциональных проявлений вы решили изобразить. Если ребёнок не хочет играть с другими настроениями и выбирает только одно, значит ему нужно больше внимания, времени и поддержки, чтобы это выразить. Необходимо не спешить и следовать за потребностью ребёнка, инструкции могут быть индивидуальными.

- В завершении рекомендовано выбрать цвет, похожий на ощущение спокойствия, лёгкости и раскрасить место внутри силуэта или выбрать второй чистый силуэт и полностью заштриховать его выбранным цветом. Совместно вспомнить, что помогает расслабиться, успокоиться.

5. Игра для расслабления. Инструкция: «Мы ложимся на волшебный ковёр-самолёт; ковёр плавно и медленно поднимается, несёт нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталое тело, все отдыхают... Далеко внизу проплывают поля, дома, реки, леса и озёра... Постепенно ковёр-самолёт начинает снижаться и приземляться в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаём». Представлен сюжет, который вы медленно и спокойно рассказываете ребёнку, поглаживаете своей рукой тело ребёнка, чтобы помочь ему расслабиться (если кулаки сжаты, расслабить их; колени

расслабить, лечь удобно). Добавьте в эту историю фрагменты из жизни ребёнка (что ему поможет расслабиться: вода, летний луг, солнце, ручей), пусть ковёр-самолёт пролетит над ними.

*Педагог-психолог: Беляева А.А.*