**Консультация для педагогов:**

**«Игры с детьми на развитие эмоциональной сферы»**

Особый период в развитии ребенка – это дошкольное детство. В этот период, дети не всегда могут понять чувства других, не осознают свое настроение и внутреннее состояние. Отсюда и возникают трудности в отношениях со взрослыми и сверстниками. Эмоции играют важную роль в жизни детей, помогая воспринимать действительность и реагировать на неё. Эмоции ребёнка – это «послание» окружающим взрослым о его состоянии.

Для детей раннего возраста эмоции являются мотивами поведения, что объясняет их импульсивность и неустойчивость настроения. Если малыши расстроены, обижены, рассержены они начинают кричать и безутешно рыдать, стучать ногами, падают. Эта стратегия позволяет им полностью выплеснуть возникшие в теле физические напряжения.

Эмоции, с одной стороны, являются «индикатором» состояния ребенка, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

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. Дошкольный возраст – благодатный период для организации педагогической работы по эмоциональному развитию детей. Основная задача такой работы заключается не в том, чтобы подавлять и искоренять эмоции, а в том, чтобы надлежащим образом их направлять. Педагогу важно специально знакомить детей со своеобразным эмоциональным букварем, учить пользоваться языком эмоций для выражения собственных чувств и переживаний и для лучшего понимания состояния других людей, анализировать причины различных настроений.

Маленькие дети часто находятся «в плену эмоций», поскольку еще не могут управлять своими чувствами, что может приводить к импульсивности поведения, гиперактивности, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми. Это происходит потому, что эмоциональная система детей дошкольного возраста еще незрелая, поэтому в неблагоприятных ситуациях у них могут возникнуть неадекватные эмоциональные реакции, поведенческие нарушения, которые являются следствием сниженной самооценки, переживаемых чувств обиды и тревоги. Все эти чувства являются нормальными человеческими реакциями, но детям трудно выражать отрицательные эмоции надлежащим образом. Их нужно этому учить. Кроме того, у детей в дошкольном возрасте существуют проблемы в выражении эмоций, связанные с запретами взрослых. Это запрет на громкий смех, запрет на слезы (особенно у мальчиков), запрет на выражение страха, агрессии. Ребенок шести лет уже умеет быть сдержанным и может скрыть страх, агрессию и слезы, но находясь долгое время в состоянии обиды, злости, подавленности, ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт, напряжение, а это очень вредно для психического и физического здоровья.

Лишь по мере личностного развития у них постепенно формируется способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей, у них развивается произвольность поведения, чувства становятся более устойчивыми и глубокими.

Вашему вниманию предлагаются некоторые упражнения, игры, которые могут использовать воспитатели для развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

**Комплекс игр для развитие эмоциональной сферы**

***«Это Я. Узнай меня»***

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, развитие эмпатии, тактильного восприятия, создание положительного эмоционального климата в группе.

Ход: дети сидят на ковре. Один из них поворачивается спиной к сидящим. Дети по очереди ласково поглаживают его по спине ладошкой и говорят: “Это я. Узнай меня”. Ребенок, которого поглаживают, должен отгадать, кто до него дотронулся.

Воспитатель помогает ребенку отгадать, называя по очереди имена участвующих в игре детей. Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли ведущего.

***«Волшебные шарики»***

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ход: дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек “лодочку”. Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки стеклянный шарик и дает инструкцию: “Возьмите шарик в ладошки, согрейте сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения”.

***«Коробка переживаний»***

Цель: направлено на снятие эмоционального напряжения.

Ход: Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

***«Мое настроение»***

Цель: развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроение других, стимулирование эмпатии.

Ход: Детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, физическим состоянием, показать его в движении. Все зависит от фантазии и желания ребенка.

**«*Тух-тиби-дух»***

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

Ход: «Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

***«Дракон»***

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Ход: Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — «голова», последний — «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

*Упражнение:* ***«Поздороваемся ладошками»***

- Необходимо поздороваться ладошками. По кругу, по очереди, называя свое имя, взглядом, улыбкой, прикосновением передадим своё хорошее настроение соседу.

***«Морщинки»***

Цель – снятие напряжения.

Звучит спокойная музыка.

- Несколько раз вдохните и выдохните. Вдох – выдох, вдох – выдох. Отлично… Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь – соседу слева. Наморщите лоб - удивитесь, нахмурьте брови – рассердитесь, наморщите нос – вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох – выдох, вдох-выдох, вдох-выдох.

***«Эмоции героев»***

Цель: способствовать развитию эмпатии, умения оценить ситуацию и поведение окружающих.

Ход: Взрослый читает детям сказку. Ребенку заранее выдаются маленькие карточки с символическими изображениями различных эмоциональных состояний. В процессе чтения ребенок откладывает на стол несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях. По окончании чтения каждый ребенок объясняет, в какой ситуации и почему ему кажется, что герой был весел, грустен и т. д. В эту игру лучше играть или индивидуально или в малой подгруппе. Текст сказки должен быть невелик и соответствовать объему внимания и памяти детей определённой возрастной группы.

***«Продолжи фразу»***

Цель: Развитие умения выражать собственные эмоции.

Ход: Дети передают по кругу мяч, при этом продолжают фразу, рассказывая, когда и в какой ситуации он бывает таким: ***«Я радуюсь, когда …»***, ***«Я злюсь, когда …»***, ***«Я огорчаюсь, когда …»***,

***«Я обижаюсь, когда …»***, ***«Я грущу, когда …»*** и т.д.

***«Слепи свою эмоцию»***

Цель: развитие выражать свои эмоции

Ход: детям предлагается с помощью соленное тесто слепить свое настроение, ту эмоцию которую они сейчас испытывают и зарисовать его.

Подготовила: педагог-психолог Дмитрук Н.В.