Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей № 2 «Алсу»

**Упражнения и игры, направленные на формирование осознавания собственного эмоционального мира, а также чувств других людей, развитие эмпатии**

***(Конспекты занятий)***

Составил педагог-психолог

Детского сада № 2 «Алсу» Бронникова Л.А.

Набережные Челны -2011

***Методы, упражнения и игры, направленные на формирование осознавания собственного эмоционального мира, а также чувств других людей, развитие эмпатии***

* *Работа с фотографиями*

Занятия можно проводить как в группе (парах, тройках), так и индивидуально. Для работы необходим набор фотографий (карточек) сизображением людей (взрослых или детей), находящихся в различных эмоциональных состояниях. В этих целях можно попросить детей принести фотографии из дома.

Детям предлагается рассмотреть внимательно фотографию (карточку-рисунок) и определить, в каком эмоциональном состоянии находится человек, изображенный на данной фотографии. Следует обсудить с детьми возникшие варианты. Затем попросите детей придумать историю, которая произошла с этим человеком (ребенком), позволяющую понять причины данного эмоционального состояния, отображенного на фотографии (карточке-рисунке). Лучше, если таких причин будет несколько. Далее можно обсудить с детьми, испытывали ли они сами подобные чувства, и если да, то при каких обстоятельствах.

Важно, чтобы каждый ребенок высказался и был услышан. Закончить занятие можно рисунком на обсуждаемую тему.

* *Символическое (пластическое, через рисунок) изображение эмоций*

Упражнение выполняется в группе (парах, тройках). Для работы понадобятся заранее заготовленные карточки с названиями чувств. Это могут быть страх, обида, горечь, грусть, радость, восхищение, злость, вдохновение, удовольствие, благодарность, растерянность,

удивление, отвращение, досада, нетерпение, испуг, печаль, смущение, любовь, гнев, сострадание, жалость.

***Ход игры:***

1) детям раздаются карточки с названиями чувств. Они знакомятся с ними, но не показывают окружающим. Ведущий просит детей вспомнить ситуацию, в которой они испытывали подобное чувство (в соответствии с карточкой). Затем каждый ребенок должен пластически изобразить чувство, написанное на его карточке, в виде ≪памятника≫ или небольшой пантомимы (некоторым детям проще изобразить чувство через рисунок). Задача остальных детей - отгадать, ≪памятник≫ какому чувству они видят. Желательно, чтобы высказались все дети;

2) после завершения этой части дети рассаживаются в круг. Ведущий просит детей объяснить:

• как они понимают слова, указанные на карточке;

• что значат эти чувства;

• в каких ситуациях они могут возникать;

• могут ли они рассказать случай из своей жизни, когда у них возникло подобное чувство.

Если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызвал живой отклик и желание поделиться своей жизненной ситуацией, в которой возникло подобное чувство, то не следует этому мешать. Чем больше актуализируется чувств, темлучше.

* *Танцы-противоположности*

В этой игре дети могут поработать с противоположными эмоциями. Они должны, работая парами, выразить чувства-противоположности в импровизационных танцах.

Для работы понадобятся кассета с записью ритмичной инструментальной музыки и набор карточек с названиями эмоций (чувств):

1) детей просят разбиться на пары, и каждой паре дается карточка с названием эмоций. Такими эмоциями могут быть: веселый - грустный, жадный — щедрый, смелый — трусливый, нервный — спокойный, бунтарский - покорный, бодрый — скучающий, сердитый— довольный и т.п.;

2) дети знакомятся с карточками, не показывая их окружающим. Их задача - придумать танец, в котором они будут изображать противоположные чувства.

Например, один ребенок изображает грустный танец, другой — веселый. Через 1—2 минуты дети меняются ролями;

3) задача других детей — отгадать, какие чувства-противоположности изобразила в своем танце пара. Если кто-либо из детей захочет подключиться к танцу, не надо им мешать;

4) спустя какое-то время предложите детям самим назвать те танцы-противоположности, которые им больше всего понравились.

Предложите один из них станцевать всей группой.

* *Изображение различных предметов и явлений природы, составление рассказов от лица этих явлений*

***Цель упражнения:*** развитие эмпатии.

Упражнение выполняется в небольшой группе. Для работы понадобятся заранее заготовленные карточки с названиями предметов и явлений природы. Например: солнце, гроза, река, пароход, чайник, велосипед и т.д.

Детям раздаются карточки с названием предметов и явлений природы. Задача каждого ребенка — пластически изобразить данный предмет или явление природы и придумать небольшой рассказ от лица этого предмета (явления). Другие дети должны отгадать, какое явление (предмет) было изображено. После того как предмет (явление) будет отгадан, ребенок рассказывает небольшую придуманную историю от лица этого предмета