

## **Консультация для родителей и педагогов «Проблемных детей не бывает». Развитие эмоциональной грамотности детей.**

Подготовила:  
педагог-психолог  
Савина М.В.

Как мы знаем, главной задачей Федерального Стандарта ДО является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. И это особенно важно, т.к. на сегодняшний день проблем со здоровьем, а в том числе и с психоэмоциональным состоянием у наших детей становится все больше.

Психологическая помощь детям на сегодняшний день очень важна, т.к. наряду с достоинствами современных детей ( их эрудированности, развитого воображения, владения компьютерными умениями и многими другими) у большинства же имеются серьезные проблемы именно в развитии эмоциональной сферы, в способности управлять негативными эмоциями, совладать со своими страхами, количество которых резко возросло на фоне повышенного интереса детей к компьютерным играм и негативному влиянию СМИ. Нашим детям гораздо труднее, чем их предшественникам, выстраивать взаимоотношения между собой: договариваться, самостоятельно организовывать игры, проявлять сочувствие к сверстнику и т.п.

Как ведущая деятельность дошкольника, игра является и самым лучшим, и наиболее адекватным средством развития ребенка и коррекции его эмоционально - личностных нарушений. Поэтому в своей работе я стараюсь максимально использовать психологические игры, которые имеют и коррекционную и коммуникативную направленность:

-формируют у детей эмоциональную грамотность - т.е учат переживать, чувствовать, проявлять сочувствие. У ребенка формируется «эмоциональная компетентность». Это значит, что он, в своем личностном развитии, становится способен не только понимать и осознавать свои эмоции, чувства, конструктивно их выражать, управлять ими, но соизмерять свое поведение с интересами и чувствами другого человека, и выстраивать на этой основе адекватные формы взаимодействия друг- с другом.

Доказано, что от степени развития эмоциональной грамотности человека зависит его общее благополучие - и в отношениях с другими людьми, в личной жизни, в семье, и успешность в профессиональной деятельности, продвижение на работе и т.п. А ведь у детей, как и у взрослых есть свои проблемы. И игра - это мощный ресурс, которым ребенок располагает, чтобы ,по –возможности, совладать с ними.

Многие психологи утверждают, что ребенок может самостоятельно справиться с любой психологической травмой. *Главное условие для этого - не мешать ему выразить свои переживания в игре.* Обыграв травму, ребенок изживает ее, вырабатывая своего рода стратегию поведения в новом мире. Но к сожалению, самостоятельно сейчас дети играют все меньше и меньше. Практически сходит на «нет» передача игрового опыта от старших к младшим, т.к. дети теперь не играют свободно во дворах, а большую часть времени проводят за планшетами, за компьютерами, живое общение заменяется виртуальным. Да и большинство родителей сами уже относятся к «неиграющему» поколению, и испытывают дефицит времени не то что на игры со своим ребенком, но и просто на общение. Детей надо учить играть!

Поэтому основная задача ложится на нас, педагогов и родителей, сделать так, чтобы и в детском саду и дома ребенок продолжал играть , и не в виртуальные , а реальные игры с близким ему окружением сверстников и взрослых.

Психологические игры дают такую возможность. Это и возможность бесконфликтно обсуждать друг с другом то, что ты чувствуешь, проживать различные эмоциональные ситуации, избавляясь при этом от личностных проблем. И сближение детей друг с другом, и преодоление барьеров в общении . Многие из игр направлены на

преодоление страхов, неуверенности и тревожности у детей, либо наоборот, способствуют снижению агрессивных проявлений, учат смирять свои амбиции, думать о сверстнике, развивают навыки совместного взаимодействия, работе в парах и в группе.

Коррекционным целям так же способствует возможность переноса ребенком собственных негативных качеств и проблем на игровой образ. Играя, ребенок отстраняется от них, и получает возможность как бы избавиться на время от своих собственных недостатков, со стороны оценить их, проиграть свое отношение к ним.

В своей работе с детьми я так же использую игры, направленные на:

- сближение детей, формирование групповой сплоченности, способности устанавливать контакты друг с другом, цели которых - преодоление неуверенности ребенка на этапе адаптации, возможность лучше узнать друг друга на основе общих интересов, вежливых форм общения. Это такие игры, как: «Давайте поздороваемся», «Ласковое имя», «Ветер дует на того, кто...» и другие.
- развитие эмоциональной сферы, коммуникативных навыков. Цели игр: анализ ребенком эмоционального состояния, способность его выражения средствами мимики и пантомимики, развитие внимания к сверстнику, желания и умения договариваться, согласовывать свои действия с ним. (Игры: «Маленький котенок», «Волшебный стул», «Добрый гномик» и др.).
- на снижение тревожности и преодоление детских страхов. Цель - повышение самооценки ребенка, уверенности в своих силах, овладение техниками работы со страхами, формирование доверия к окружающему. («Стульчик смелости», «Я страшилок не боюсь», «Капитан и моряки на корабле», «Слепой танец» и др.).
- игры и упражнения на коррекцию поведения, снижение агрессивности, цель которых - обучение детей конструктивным способам разрядки эмоции гнева. («Тигрята на охоте», «Добрые обзывалки» и мн.др.).

Примеры некоторых игр и упражнений для развития и коррекции эмоциональной сферы детей и навыков коммуникативного общения приведены ниже.

## **ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ.**

### **1. Я И ЖИВОТНОЕ (с 5 лет).**

Цель: развитие воображения, выразительности движений.

Описание игры. Детям предлагается представить, что рядом с ними названное воспитателем животное, и эмоционально отреагировать на него. Это могут быть кошка, собака, змея, медведь, еж, крыса, хомяк и т.п. Воспитатель говорит ребенку, например: «Что ты будешь чувствовать, если рядом с тобой вдруг окажется ежик? Удивишься? Обрадуешься? Или испугаешься? Покажи, как ты удивишься?» и т.п.

### **2. БОЛЬШОЙ – МАЛЕНЬКИЙ (с 4 лет).**

Цель: развитие наблюдательности, эмоций, выразительности движений и речи.

Описание игры. Дети, по заданию воспитателя, изображают детеныша животного, а затем — самого взрослого животного. (Как двигаются, мяукают, рычат, играют и т.п.)

### **3. МАМЫ И ДЕТЕНЬШЫ (с 5 лет).**

Цель: развитие эмпатии, самоконтроля, выразительности движений и речи.

Описание игры. Дети разбиваются на пары. Один в паре выполняет роль мамы, другой — детеныша. Затем меняются ролями. Воспитатель говорит, что мамы могут ласкать, «ругать», наказывать, жалеть, спасать детенышей, а детеныши должны реагировать на эти действия. Животных называет воспитатель. Это может быть семья кошек, собак, лошадей, ворон, кур, мышат и т.п. Ребенку предлагается на языке птиц или животных выразить эмоции, с помощью движений обыграть ситуации.

### **4. МАСКИ (с 6 лет)**

Цель: развитие воображения, наблюдательности, сообразительности, выразительности движений.

Описание игры. На одного ребенка, который стоит перед остальными детьми, надевают маску животного, но он не знает какого. Чтобы догадаться, чья эта маска, другой ребенок предлагает изобразить это животное. Если животное будет угадано, водящим становится тот ребенок, который его изображал.

#### 5. « МАЛЕНЬКИЙ КОТЕНОК » (с 4 лет).

Цель: помогает детям выразить свои эмоции, снять напряжение, проявить способность к сопереживанию.

Инструкция. «Кто хочет, чтобы ему подарили котенка?» у кого дома есть кошечка? Представьте: мама принесла домой маленького котенка. Он испуган, он ведь первый раз в новом доме. Кто может показать, как двигается этот котенок? Мы сейчас разобьемся на пары, и один из пары будет изображать такого котенка. Выходите, котята, в центр, покажите, как вам страшно в новом доме. Начинаем играть: пусть каждый из детей попробует познакомиться со своим котенком, успокоит его, чтобы он перестал бояться. Приласкает его и уговорит уснуть на коврик». Когда «котята» уснут, игра заканчивается. Затем повторяется, дети меняются ролями.

#### 6. ВЕТЕР ДУЕТ НА ТОГО, КТО...

Цель: сплочение детского коллектива, создание положительного эмоционального фона, развитие внимания.

##### Ход игры:

Ведущий говорит: «Ветер дует на того, у кого есть ... красный цвет в одежде». В этот же момент все, у кого действительно в одежде есть красный цвет (ведущий должен знать тот признак, который есть у большинства детей), быстро подбегают друг к другу и обнимаются, чтобы «ветер их не унес в небо».

### **ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕТСКИХ СТРАХОВ.**

#### 1. ПОХВАЛИЛКИ

Цель: повышение самооценки ребенка, повышение его значимости в коллективе.

Содержание: Все дети сидят полукругом на стульчиках. Один из детей выходит в центр, встает лицом к сверстникам. Дети по очереди говорят что-нибудь хорошее об этом ребенке. Например, что Вася сегодня помог Ане одеться на прогулку, помогал убирать игрушки. Задача воспитателя отметить достижения ребенка, хорошие поступки ребенка, напомнить детям, что ребенок делал сегодня, что у него получилось лучше, чем вчера. Воспитатель должен в каждом ребенке найти что-нибудь хорошее, что тот сделал или как-то проявил. В конце похвалилок необходимо, чтобы ребенок сказал: «Я молодец!» или «Я буду стараться!». Все аплодируют.

В заключении с детьми можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.

#### 2. ЗА ЧТО МЕНЯ ЛЮБИТ МАМА

Цель: Повышение самооценки, значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.

Содержание: Все дети сидят в кругу. Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он

повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь.

После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили.

Примечание: на первых порах дети, чтобы показаться значимыми для других, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, за то, что любят маленькую сестренку. Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

### 3. ИГРА «СТУЛЬЧИК СМЕЛОСТИ»

Цель: Повышение самооценки, уверенности ребенка в своих силах, а так же значимости каждого в глазах сверстников.

Дети встают полукругом. Каждый по очереди выходит в центр, встает перед детьми на стульчик и говорит: «Я смелый, потому что...» Педагог помогает ребенку вспомнить, как он сумел справиться с какой-либо тревожной ситуацией. Все аплодируют. Желательно чтобы каждый ребенок побывал на «пьедестале смелости».

### 4. КАПИТАН И МОРЯКИ НА КОРАБЛЕ

Цель: повышение уверенности в себе, в правильности своих действий, развитие произвольности.

Необходимо большая простыня- это корабль (и море). Дети- матросы (6-8 человек) и один капитан, желательнее ребенок с тревожными тенденциями. Ведущий- (взрослый), объясняет правила:

«Капитан не боится морских штормов и верит своим матросам. Капитан должен быть всегда смелым, громко и четко отдавать команды». Далее ведущий говорит: «На море шторм»- дети поднимают и опускают края простыни, изображая качку. «Шторм усилился, на море буря!» - дети с помощью простыни изображают сильные волны.

Когда начался шторм, командует капитан: «Стоп машина!»- матросы (дети) замерли; или: «Все наверх!»- матросы поднимают руки вверх, держа простынь.

Но вот шторм стихает. Капитан дает команду экипажу: «Полный ход!»- дети (матросы) бегут на месте, держа простынь. Когда шторм окончен, ведущий завершает игру: «На море штиль»- дети ложатся на пол, расслабляются.

### 5. «Я СТРАШИЛОК НЕ БОЮСЬ».

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности ребенка в своих силах, реализация возможности переноса своего страха на игровой образ, развитие воображения

Ход игры: Дети идут по кругу, держась за руки и хором проговаривая слова: «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь- превращусь!». Ведущий в кругу. После этих слов он называет какого-либо страшного персонажа, (Кошечка, Человека-Паука, Скелета, и др. современные страшилки). Детям надо быстро превратиться в страшилку и замереть. Ведущий выбирает «самого страшного» и тот становится водящим.

### 6. «СЛЕПОЙ ТАНЕЦ».

Цель- развитие доверия друг к другу, снятие мышечного напряжения.

Дети разделяются по парам, одному из двоих завязывают глаза- он «слепой». Другой остается «зрячим» и сможет водить «слепого». Они берутся за руки и танцуют друг с другом под легкую музыку. (1-2 мин). Затем меняются местами. Взрослый помогает перевязать повязку на глаза другому ребенку. Тот ребенок, у кого были завязаны глаза, может поделиться своими чувствами после танца.

## ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ, НА РАЗРЯДКУ ЭМОЦИИ ГНЕВА.

### 1. ИГРА В «СНЕЖКИ».

Цель- дать выход разрядке эмоции гнева, выплеснуть гнев в приемлемой игровой форме. Игра проводится с группой детей от 5-6 человек и более.

Детям предлагается нарисовать свой гнев, себя, когда они могут злиться. Подумать, на что может быть похожа злость, какого цвета, и т.п. После того, как ребенок нарисовал свою злость, предложить ему побеседовать с ней. «Нужна ли ты мне, злость?», «Хочу ли я быть таким сердитым и злым?», «Помогаешь ты мне или мешаешь?», а так же придумать, как злость превратить в веселую добрую игру. Например, когда ребенок решает, что злость ему не нужна, можно предложить ему скомкать ее в маленький комочек, например, в «веселый снежок», а затем поиграть в такие «снежки» с другими детьми.

### 2. ДОБРЫЕ ОБЗЫВАЛКИ

Цель: упражнение помогает снять напряжение, помогает выразить свои эмоции, дает выход деструктивной энергии.

Ход игры: Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Да-да, сердито ругаться друг на друга «овощами и фруктами». Например: «Ты, — говорит клоун, — капуста!» А ребенок отвечает... (пауза для того, чтобы ребенок придумал ответ). «А ты, — продолжает клоун, — клубника!» Другой ребенок отвечает. Обращается внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия. Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось». Теперь, клоуны, продолжая игру, учат детей не только «ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами». Например: «Ты — колокольчик...», а «ты- ромашка!» Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга цветами.

### 3. «ТИГРЯТА НА ОХОТЕ»

Цель: коррекция тревожности, агрессивных тенденций, развитие произвольности, преодоление двигательного автоматизма у детей.

Водящий (педагог) рассказывает детям, чему учит своих детенышей мама-тигрица: «Чтобы стать смелыми, надо быть осторожными и внимательными, уметь выполнять команды и повторять движения тигрицы. Не выскакивать вперед, не отставать, не отвлекаться. Быть ловкими и подвижными».

Мама –тигрица медленно выставляет одну ногу вперед, с пятки на носок, вытягивает одну когтистую лапу, затем другую, потом выставляет вторую ногу, подгибает голову, выгибает спину –«тигрица» осторожно крадется к добыче. (Тигрица может быть сердитой- зарычать на тигрят, если они не слушаются ее). Затем, сделав несколько таких движений, тигрица группируется, сгибает колени и резко прыгает вперед, издавая громкий клич: «Ха!». Тигрята повторяют все движения за мамой. Сначала роль тигрицы выполняет педагог, затем выбирается кто-то из детей, желательно чтобы это был ребенок, испытывающий неуверенность и тревожность.

### 4. УХОДИ ЗЛОСТЬ, УХОДИ!

Цель: упражнение направлено на мышечное расслабление, помогает снять напряжение, проявить агрессию.

Ход игры: играющие дети ложатся на ковер, располагаясь по кругу. Между ними — подушки. Закрыв глаза, они начинают изо всей силы бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком «Уходи, злость, уходи!».

Упражнение длится 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся, раскинув руки и ноги, спокойно лежат, слушая музыку, 2-3 минуты..

### **Игры и упражнения, направленные на формирование групповой сплоченности, развитие положительных эмоций и коммуникативных умений.**

#### **1. ЛАСКОВОЕ ИМЯ (с 5 лет).**

Цели: данное упражнение позволяет детям запомнить имена друг друга и установить контакт.

Описание. «Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, называет себя, свое имя ласково. Кроме того, важно запоминать, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил вам, назвав его ласково по имени». Игру можно провести со шляпами вместо мячика. Первый ребенок одевает шляпу, называет себя ласково, снимает шляпу и передает ее в руки следующему ребенку.

#### **2. «ДАВАЙТЕ ПОЗДОРОВАЕМСЯ»**

Цель: Развитие воображения, создание психологически непринужденной атмосферы.

Ход игры: В начале игры ведущий рассказывает о разных способах приветствия, принятых и шуточных. Затем детям предлагается поздороваться друг с другом, прикоснувшись плечом, спиной, рукой, носом, Щекой, выдумать собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться посредством его. Желательно чтобы каждый ребенок поздоровался со всеми остальными.

#### **3. «ВОЛНЫ»**

Цели: снятие напряжения, создание положительных эмоций. Игра позволяет ребенку почувствовать свою значимость и теплое отношение к себе окружающих.

Инструкция. «Наверное, вы любите купаться в речке, в пруду, но особенно в море. Почему в море? Наверное, потому, что в море обычно бывают небольшие волны и так приятно, когда они ласково омывают тебя. Давайте сейчас превратимся в морские волны. Попробуем подвигаться, будто мы волны. Попробуем улыбнуться, как волны, когда они искрятся на ярком солнце. Попробуем «пошуршать», как волны, когда они накатывают на камушки, на берегу, попробуем сказать вслух, что говорили бы волны купающимся в них людям, если бы умели говорить. Наверное, они говорили бы: *«Мы любим вас, мы любим вас»*. Затем ведущий предлагает всем по очереди «искупаться в море». «Купающийся» становится в центр, «волны» по одной подбегают к нему и, поглаживая его, тихонько приговаривают свои слова: *«Мы любим тебя, мы любим тебя»*

#### **4. «МЕНЯЛКИ»**

Цель: поднять настроение, сблизить детей друг с другом на основе общих интересов, также снизить тревожность детей на этапе адаптации к новому коллективу.

Игра проводится в кругу, дети сидят на стульчиках. Участники выбирают водящего – тот выносит свой стул за круг. Водящий- ребенок, стараясь занять освободившееся место, говорит: «Меняются местами те, кто, ... (например, носит брюки, (юбочки), любит яблоки, мороженое, имеет братика, сестренку, умеет играть в футбол и т.п...)» После этого дети, имеющие названный признак или такие же интересы, желания, быстро встают и меняются местами, а водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

### **Игры и упражнения, направленные на формирование у детей коммуникативных умений, на развитие доброжелательных отношений.**

#### **1. «ВОЛШЕБНЫЙ СТУЛ»**

Цель: Развитие доброжелательного отношения к сверстнику, создание положительного эмоционального фона в детском коллективе, воспитание в детях умения замечать и ценить положительные поступки, совершенные другими людьми.

Ход: Дети встают в круг. Внутри круга, у края ставится стул. Дети идут по кругу и поют:

*Кто сегодня всех красивей? Кто сегодня всех счастливей?*

*Поскорее появись, На волшебный стул садись!*

После того, как песенка заканчивается, тот, кто окажется ближе к стулу, садится на него. Дети из круга, все желающие, говорят о сидящем на стуле что-нибудь хорошее и доброе. Затем на стул садится другой ребенок и игра продолжается.

#### **2. «ДОБРЫЙ ГНОМИК»**

Цель: Развитие желания помогать, проявлять заботу и внимание к сверстнику.

Ход игры: Дети встают в круг, выбирается водящий - добрый гномик. Он ходит по кругу и останавливается около одного ребенка. Гномик спрашивает ребенка:

«Чем я могу тебе помочь?»- выбранный ребенок должен придумать для гномика поручение, которое должно быть простым и добрым (Сплясать, рассказать стишок, помочь сложить карандаши и т.п.) . Затем гномиком становится тот ребенок, которого выбрали.

#### **3. «ДОБРЫЕ ДЕЛА»**

Цель: Развитие желания помогать окружающим, повышение значимости ребенка в глазах сверстника.

Ход игры: Выбирается водящий. Он первый рассказывает детям о своем каком-либо хорошем поступке, о том, как, например, помогает маме или бабушке дома.

Затем дети встают в круг, водящий – в центре. Дети водят хоровод и проговаривают: «*Кто умеет помогать и заботу проявлять? Это я, это я- выбери скорей меня*». Водящий выбирает следующего ребенка, а сам становится на его место.

#### **4.« ВОЛШЕБНИК И ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА». (с 5 лет)**

Цель: воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, умение проявлять внимание и заботу.

Ход: Выбирается ребенок- волшебник. В руки ему дают «волшебную палочку», с помощью которой он может заколдовать ребенка, но только так, чтобы ребенок стал еще лучше. Например, прикоснувшись «волшебной палочкой», волшебник желает, чтобы Володе прибавилось смелости, Алёше – ловкости и т.п.

#### **5. «Я БРОСАЮ ТЕБЕ ...» (с 5-6 лет)**

Цель: воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, умение проявлять внимание и заботу.

Ход: Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кому бросают, и говорят, например: «Миша, я бросаю тебе конфетку (цветок, котика и т. д.)». Тот, кому бросили мяч, ловит его и отвечает примерно так: «Спасибо, ты знаешь, что я люблю сладкое (люблю играть с котёнком, люблю смотреть на цветы и т. д.)». Далее игра продолжается, следующий ребенок бросает мяч другому.