

Игры и упражнения для развития эмоциональной сферы и произвольной регуляции у детей младшего школьного возраста (5.1. и 5.2).

Упражнение 1

Цели:

- создание доверительной обстановки, позволяющей ребенку говорить о своих чувствах,
- продолжение знакомства с понятием «настроение»,
- введение наглядных образов, символизирующих разные настроения.

Материалы:

- текст рассказа «Памси грустит» (начало);
- игрушка (мягкая), которая может быть Памси;
- кусочки разноцветной бумаги или блестки;
- земля или пластилин;
- три стакана с водой.

Ход занятия

1. Работа с текстом. Взрослый читает начало рассказа «Памси грустит».

На краю луга среди диких цветов есть каменная пещера. В пещере живет маленький дракончик по имени Памси. Памси – особенный дракончик. Дело в том, что он умеет думать. Памси очень любит учиться! Он уже умеет считать и знает названия всех цветов, растущих на лугу около пещеры. Но самое удивительное у Памси – это его мысли. Мысли Памси бывают очень разными. Иногда они похожи на праздничный салют – яркие, быстрые как разноцветные искорки. Когда его мысли похожи на салют, они блестят, играют, мчатся, а мир вокруг кажется Памси таким разноцветным! В его голове появляются замечательные идеи. Когда мысли у Памси такие, то у него прекрасное настроение, и он мечтает, чтобы это продолжалось как можно дольше.

Но мысли не всегда похожи на салют, иногда они как озеро в центре весеннего луга – спокойные и тихие, очень-очень светлые. Все краски – как отражение в чистой и прозрачной воде. Когда его мысли такие, то он чувствует себя хорошо и уверенно. Он мечтает, чтобы так было всегда, и тогда его душевное спокойствие никогда не покинет его.

Но иногда Памси чувствует себя очень плохо, даже отвратительно. То, что происходит с ним, напоминает что-то неприятное и мрачное. И тогда мысли Памси похожи на мутную лужу в плохую погоду. Они темные и вязкие. Памси называет их гадкими. Когда у Памси такие неприятные мысли, он чувствует себя просто несчастным! Ему очень плохо, он расстроен. В такие моменты Памси хочет только одного: чтобы поскорее прошло неприятное состояние. Он ждет, ждет и ждет...

Памси даже устает от этого ожидания, и ему хочется знать, когда же снова будет хорошо, когда же он снова почувствует себя счастливым? Он понимает: для того, чтобы плохие мысли ушли, что-то должно произойти, а что именно – Памси не знает.

Он лежит и ждет, ждет, ждет...

После чтения рассказа взрослый берет три стакана с водой и говорит следующее:

- Когда Памси чувствует себя хорошо, у него все получается, он всем доволен и всех любит. В это время его настроение похоже на чистую воду, и мысли у него ясные и «чистые» (показывает стакан с чистой водой).

- Когда в его голову приходят отличные идеи, то настроение бывает прекрасным, радостным и мысли становятся похожи на салют: они блестят и переливаются, как вода в этом стакане (бросает во второй стакан кусочки разноцветной бумаги или блестки и палочкой их размешивает).

- Но бывает, что его мысли грустны и неприятны, ему или плохо, или обидно. тогда его мысли похожи на темную, мутную воду (бросает кусок земли или пластилина в третий стакан).

2. Обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения:

- ✓ Бывало ли у тебя такое грустное настроение, как у дракончика Памси? Когда?
- ✓ Что ты чувствовал при этом?
- ✓ О чем ты думал?
- ✓ Как ты выходил из грустного состояния?
- ✓ Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?
- ✓ Что же нужно делать, чтобы оно прошло?

3. Учим правило хорошего настроения.

Взрослый открывает ребенку «правило-секрет»: наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем.

Затем взрослый приводит примеры мыслей, которые создают хорошее или плохое настроение, и вместе с ребенком их записывает.

Я плохой

Я не умею

Я не справился

Меня обидели

Я боюсь

Я справлюсь

У меня получится

Я научусь

Все будет хорошо

Я не буду бояться

4. Упражнение на день или несколько дней.

Предложите ребенку:

- в течение дня или нескольких дней последить за своим настроением, отметить, каким оно чаще всего бывает;
- если настроение станет плохим, попытаться «исправить» его при помощи хороших мыслей;
- нарисовать карточки, изображающие три настроения («чистое», «разноцветное или блестящее», «темное»)

5. Игра «Поймай хвост»

Взрослый становится первым, за ним ребенок или несколько человек. Замыкающий управляет «хвостом», поворачиваясь в разные стороны. Задача первого в цепочке поймать свой хвост.

Упражнение 2

Цели:

- развивать у ребенка умение управлять своим настроением;
- дать ребенку представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением;
- развивать способность к рефлексии.

Материалы:

- игрушка (мягкая), которая может быть Памси;
- карточки, изображающие три настроения («чистое», «разноцветное», «темное»);
- лист бумаги, на котором написаны мысли: «Такие мысли всегда помогут мне», «Такие мысли мне мешают» (из прошлого упражнения).

Ход упражнения:

1. Повторение предыдущего. Примерные вопросы для обсуждения:

- О каких трех настроениях Памси мы узнали?
- Какое настроение чаще всего бывало у тебя в прошлый день (дни)?
- Что ты при этом чувствовал, какие у тебя были мысли?

Взрослый предлагает вспомнить, в каком настроении ребенок оставил дракончика в прошлый раз и подумать над вопросами:

- Чего ждет Памси?
- Умеет ли он что-нибудь делать со своим настроением?
- Нужно ли ждать, пока плохое настроение само пройдет?
- Что нужно делать? Как это сделать?

2. Работа с текстом.

Взрослый читает окончание рассказа «Памси грустит».

У Памси есть настоящий друг, очень близкий. Его имя Стефан. Это обычный мальчик. Памси зовет его просто Друг.

Друг знает о разных настроениях, он многое знает и о плохих мыслях. Но главное – Стефан знает, как избавиться от этих плохих мыслей. Стефану тоже семь лет, он первоклассник, и он хорошо научился прогонять плохие мысли.

Однажды Памси и Стефан гуляли среди высоких луговых цветов. У Памси было очень мрачное настроение.

- О! – повторял Памси, - неужели это настроение никогда не пройдет?! Я так устал! Будет ли мне снова хорошо? Когда же это случится?!

- Что же должно случиться? – спросил Стефан.

- Я не знаю, - ответил Памси, - но очень хочу, чтобы что-нибудь произошло, и мое настроение изменилось.

- Памси, не обязательно ждать, пока что-то или кто-то поможет тебе. Ты и сам можешь изменить свое настроение, - сказал Стефан.

- Я сам могу сделать так, что мне станет лучше? Но как? – удивился Памси.

- Я научился избавляться от плохого настроения сам, и если ты тоже хочешь научиться, я помогу тебе, - ответил Стефан.

Памси заволновался.

Вот это да! – сказал он. – Я сам смогу избавляться от темных мыслей! Что же для этого нужно? Мои сильные лапы? Мой большой хвост? Мое свирепое дыхание? Или все вместе?

- Нет! – засмеялся Стефан, - ничего этого тебе не понадобится. Все, что являлось причиной твоей беды – это же и поможет ее преодолеть.

Памси очень удивился.

- Как так может быть? – спросил он.

- Если твои плохие мысли приносят тебе неприятности, то твои хорошие мысли всегда помогут тебе, они самые верные твои помощники, - сказал Друг. – Хорошие мысли никогда не покидают тебя. Возможно, тебе иногда покажется, что они покинули тебя, но на самом деле они всегда с тобой, ты просто забыл про них.

Как это здорово, - воскликнул Памси. – Какой ты молодец, Стефан! Я тоже хочу этому научиться. Давай начнем прямо сейчас!

- Хорошо, сказал Стефан, - но ты тоже будешь мне помогать, мы будем помогать друг другу.

- Отлично! – засмеялся Памси и начал плясать на траве.

они веселились на лугу, думая о том, как замечательно узнать обо всех возможностях своих хороших мыслей.

3. Мысли и настроение.

Взрослый перечисляет мысли, отображенные на листе «Такие мысли всегда помогут мне» и «Такие мысли мне мешают», например: «я не умею», «я боюсь», «я справлюсь», «у меня получится», «все будет хорошо» и т.п., а ребенок при помощи карточек «называет» (показывает) настроение, которое этим мыслям соответствует. Если ребенок угадывает, то он поощряется.

4. Упражнение для самостоятельной деятельности. Предложите ребенку, чтобы он, если его будет что-то огорчать, попытался подумать иначе о том, что его расстраивает, попробовал изменить свое отношение к этому.

Лист с записанными мыслями может выглядеть примерно так:

Такие мысли всегда помогут мне

Я справлюсь
У меня получится
Я научусь
Все будет хорошо
Я не буду бояться

Такие мысли мне мешают
Я плохой
Я не умею
Я не справился
Меня обидели
Я боюсь

Упражнение 3

Цели:

- учить ребенка различать эмоциональные ощущения, определять их характер (хорошо, радостно, неприятно);
- знакомить ребенка с разными способами выражения эмоций;
- тренировать умение выражать эмоции в мимике.

Материалы:

- игрушка (мягкая), которая может быть Памси;
- раскраски двух видов для ребенка;
- цветные карандаши или фломастеры;
- карточки с изображением трех настроений.

Ход упражнения

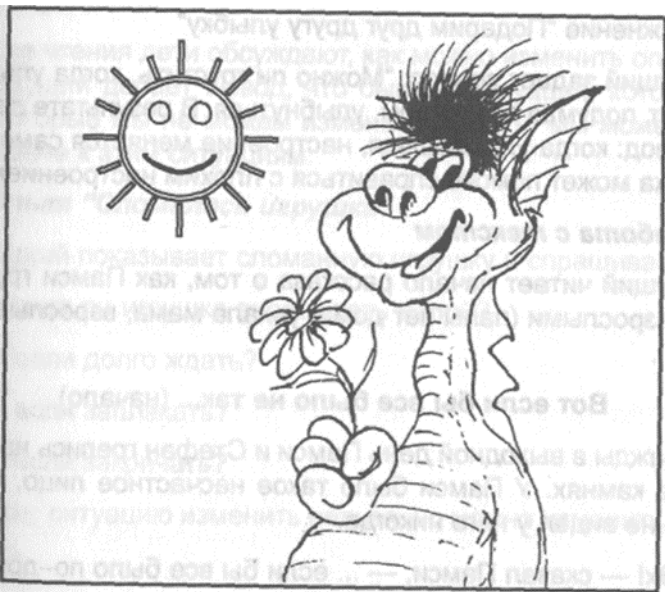
1. Игра-разминка. Взрослый просит детей показать при помощи мимики:

- свое сегодняшнее настроение;
- то настроение, которое наиболее часто было у них на прошедшей неделе;
- грустное настроение;
- как справляться с плохим настроением.

При выполнении этого задания стремится к тому, чтобы ребенок вспомнил положительные мысли, помогающие улучшить настроение.

2. Взрослый предлагает ребенку две раскраски, где герой Памси изображен в грустном настроении, а на другой – в веселом) и просит раскрасить цветными карандашами или фломастерами. Взрослый также раскрашивает две раскраски. Затем совместно с ребенком рассматривают рисунки, обсуждают, как они раскрашены. Важно прийти к выводу, что когда нам плохо, то все вокруг кажется мрачным, темным, неприятным, а когда хорошо – все изменяется, светлеет, словно оживает.

3. Взрослый предлагает ребенку подумать и вместе пообсуждать, какие события или действия могут помочь или помешать появиться положительному и отрицательному настроению.



Упражнение 4

Цели:

- учить ребенка управлять своим настроением;
- учить ребенка искать выход из трудных ситуаций.

Материалы:

- игрушка (мягкая), которая может быть Памси;
- сломанная игрушка;
- текст рассказа «Вот если бы все было не так...» (начало).

Ход упражнения

1. Эмоциональный настрой. «Подарим друг другу улыбку»

Взрослый задает вопрос: «Можно ли грустить, когда улыбаешься?» и предлагает, подумав о грустном, улыбнуться. В результате ребенок делает вывод: когда улыбаешься, настроение меняется само собой, поэтому улыбка может помочь справиться с плохим настроением.

2. Работа с текстом. Взрослый читает начало рассказа о том, как Памси грустит из-за проблем с взрослыми (папы нет дома, уехала мама, взрослые не играют с ним и т.д.). Вот если бы все было не так... (начало)

Однажды в выходной день Памси и Стефан грелись на солнышке, лежа на камнях. У Памси было такое несчастное лицо, какого Друг раньше не видел у него никогда.

- Эх! – сказал Памси, - ... если бы все было по-другому!

- Что ты имеешь в виду? – спросил Друг.

- А то, - ответил Памси, - что я могу быть счастлив только тогда, когда все будет не так, как сейчас. – С этими словами Памси сделал вздох великого несчастья и отчаяния.

- Вот если бы я умел выдыхать огонь, как взрослые драконы!.. Вот если бы моя чешуя была бы такой же блестящей, то я был бы, как взрослый... Вот если бы наш папа жил с нами, то я с ним чаще общался... Вот если бы мне не надо было гулять с младшим братиком, то у меня было бы больше времени на игры с друзьями...

Тогда Друг ответил так:

- Памси, у всех вещей и явлений есть свои светлые и темные стороны, а ты видишь только темные стороны. Тебе нужно научиться видеть и светлые стороны, тогда ты будешь чувствовать себя отлично. Если видеть только темную сторону, то будешь чувствовать себя плохо, тебе всегда будет грустно. Научись выбирать.

- Я хочу, чтобы мне было хорошо, но не знаю, как это сделать, - сказал Памси. – Я хочу различать и правильно выбирать свои мысли. Хочу прогнать плохое настроение. Научи меня, Друг!

3. Обсуждение.

После чтения вместе с ребенком обсуждается, как можно изменить описанную ситуацию. Взрослый делает вывод, что бывают ситуации, которые нам не нравятся, которые мы не можем изменить, но зато мы можем изменить свое отношение к этим ситуациям.

4. Опыт «Сломалась игрушка»

Ведущий показывает сломанную игрушку и спрашивает:

- Может ли игрушка вновь стать целой?

- А если долго ждать?

- А если заплакать?

- А если закричать?

Вывод: ситуацию изменить нельзя, но можно изменить наше отношение к ней.

5. Упражнение для самостоятельной деятельности. Предложите ребенку подумать над тем, как Памси может изменить свое отношение к ситуациям, которые его огорчают.

Упражнение 5

Цели:

- научить ребенка поиску выхода из трудной ситуации, изменить которую невозможно;

- ознакомить ребенка с «позитивным переформулированием» как способом изменения отношения к ситуации.

Материалы:

- игрушка (мягкая), которая может быть Памси;
- крупные макеты двух цветков;
- текст рассказа «Вот если бы все было не так...» (окончание);
- листы «Такие мысли всегда помогут мне», «Такие мысли мне мешают».

Ход упражнения

1. Повторение. Ребенок предлагает свои варианты изменения отношения к ситуациям Памси. Затем взрослый просит ребенка привести примеры ситуаций, когда его что-то огорчает, но изменить этого они не может.

2. Работа с текстом. Взрослый читает окончание рассказа «Вот если бы все было не так...».

Вот если бы все было не так... (окончание)

Памси был очень удивлен, что можно прогонять темные мысли, когда только пожелаешь. Ему очень хотелось узнать, как же можно сделать это, и он с нетерпением ждал, когда же Друг научит его.

- Итак... Ты, Памси, грустишь из-за того, что не выдыхаешь огонь, как это делают взрослые драконы, и твоя шерсть не такая гадкая, как у них. Твой папа не живет с вами, и это тебя очень огорчает. У тебя остается мало времени для развлечений с друзьями из-за того, что тебе нужно гулять с младшим братом. Ты не можешь все это изменить, но ты можешь изменить свои мысли об этом. Попробуй подумать обо всем этом по-другому, как бы с другой стороны, а мысли выбирай только светлые.

Памси был удивлен.

- Как это – только светлые? – спросил он.

- Очень просто! Ты собирал когда-нибудь цветы на лугу? Ты выбираешь лишь те, которые тебе нравятся, - Друг наклонился и сорвал два цветка.

- Назовем один из них «Даже если...», а другой – «В любом случае...». Это один из способов избавления от темных мыслей. Мы постараемся обо всем, что тебя огорчает, думать по-другому при помощи этих слов. Говори их вместо слов сожаления, которые ты повторял, когда грустил («вот если бы все было по-другому...»). Теперь ты говори так: «Даже если я не умею выдыхать огонь, как взрослые, в любом случае у меня есть друзья, такие же, как я, и хотя они тоже пока многого не умеют делать, как взрослые, нам бывает очень хорошо вместе. Даже если папа не живет с нами, я могу с ним видаться, когда захочу. Даже если мне приходится гулять с младшим братом, в любом случае, нам с ним бывает очень весело, и у меня остается время поиграть с друзьями».

Памси сделал большие глаза – оказалось, что изменять мысли не так уж и сложно!

- Неужели это помогает прогонять темные мысли и исправлять плохое настроение? – спросил он Стефана.

- Очень даже помогает, но иногда приходится повторять эти слова много раз, пока настроение не станет лучше.

- Как твое настроение сейчас? – спросил Друг.

- О! Намного лучше! Но я хочу еще потренироваться. Это гораздо лучше, чем ждать, когда все пройдет само собой.

3. Обсуждение рассказа. После обсуждения рассказа взрослый говорит ребенку о том, что у каждого из нас бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застревать» на грустных мыслях. Вместе с ребенком он приходит к выводу – мы не можем изменить ситуацию, но можем сами выбирать, о чем думать и как думать.

4. Вводим правило. Для иллюстрации возможности выбора взрослый просит ребенка вспомнить, как он собирает цветы на лугу (срывает только те, которые нравятся). И вводит правило: «Мысли нужно выбирать, как цветы – выбирай только красивые (положительные)». Затем он показывает два цветка, один из которых будет называться «Даже если...», а другой – «В любом случае...».

5. «Даже если...» - «В любом случае...»

Взрослый и ребенок выполняют упражнение по очереди.

Взрослый произносит название первого цветка: «Даже если...», ребенок продолжает фразу, называя проблему: ... мне плохо, я невезучий, у меня нет папы...», взрослый называет второй цветок: «В любом случае...», и заканчивает: «... я что-нибудь придумаю, но плакать и грустить не буду, это бесполезно».

Каждый раз предлагается новая, еще не названная проблема. Упражнение проводится три раза. После этого взрослый подводит ребенка к пониманию того, что нет безвыходных ситуаций, и обо всем, что нас огорчает, можно думать по-другому.