

Утверждаю
Директор МАОУ «Гимназия №53»
_____ С.Н. Голубева

**Цикл занятий
курса «Мой эмоциональный мир»
по развитию эмоциональной сферы
учащихся младших классов**

Разработчики:

Патрунина Алина Геннадьевна
педагог-психолог
высшей квалификационной категории
Сидорова Ирина Васильевна
педагог-психолог

Разработан на основе программы:

высшей квалификационной категории
Образцовой Т.Н. Психологические игры
для детей. – М: ООО Этрол, ООО ИКТЦ
ЛАДА, 2005. – 192 с.

Г. Нижний Новгород
2017 г.

Пояснительная записка

Исторически эмоции были первыми регуляторами поведения не только высших животных, но и человека. В борьбе за самосохранение они помогали отличать и соответственно реагировать на полезные и вредные предметы и явления. Позже, в ходе дальнейшего развития эмоциональная регуляция дополняется и корректируется действием разума и воли, что позволило человеку целенаправленно планировать свои действия и поступки, согласовывать с действиями и поступками других людей, прогнозировать их последствия, прилагать усилия для достижения поставленных целей.

Сегодня роль эмоций и чувств в жизни человека велика и многообразна. Они влияют на использование информационного и энергетического потенциала человека, являются важной направляющей и побудительной силой, регулятором и стимулятором поведения и деятельности человека, выполняют как диагностическую, так и прогностическую функции. Они возвеличивают человека, делают его героем, творцом прекрасных произведений литературы и искусства, научных открытий или приводят к нравственному падению личности; активизируют наш труд, помогают общению с другими людьми и установлению благоприятных отношений или делают нашу жизнь тягостной, безрадостной, ведут к разрыву отношений даже с близкими людьми.

Цель занятий: развитие эмоциональной сферы учащихся младших классов

Задачи:

1. Снятие эмоционального напряжения;
2. Развитие произвольной активности детей.
3. Развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений;
4. Формирование эмоциональной и волевой сфер.

Занятия разделены на блоки:

- Занятия для учащихся 1-2-х классов;
- Развитие эмоциональной сферы учащихся начальных классов. «Большие игры» для учащихся 3-4-х классов;
- Развитие и коррекция эмоциональной сферы младших подростков.

Занятия включают вариант игр, направленных на развитие и коррекцию эмоциональной сферы детей начальных классов, предложен в книге «Практикум по психологическим играм с детьми и подростками» под ред. М.Р. Битяновой.

Специфика развития ребенка обуславливает необходимость коррекционной, профилактической и развивающей работы относительно возможных отклонений или нарушений эмоциональной сферы детей.

С одной стороны, однообразие и монотонность, продиктованные традиционной классно-урочной организацией обучения, являются одной из основных причин снижения мотивации к учению у средних и старших школьников. С другой — растет мотивация и повышается интерес молодых людей к взаимодействию друг с другом. В этом взаимодействии возникают чувства и эмоции, которые проявляются по-новому, либо возникают впервые. Их распознавание и адекватная оценка вызывают затруднения у детей, что, безусловно, требует проведения коррекционно-развивающей работы. К тому же внутренние противоречия, возникающие в подростковом периоде, проявляются в неустойчивости, изменчивости эмоциональной сферы ребенка. Эмоциональные переживания в этот период характеризуются напряженностью, беспокойством. Большинство авторов отмечают, что типичными чертами подростков является также раздражительность, возбудимость. Соответственно, для снижения эмоциональной нестабильности подростков важно проводить с ними соответствующую работу. Переживания младшего подростка становятся глубже, появляются более стойкие чувства, значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции.

Развивающая работа эмоциональной сферы может строиться как в форме отдельного занятия, так и в форме тренинговой и психотерапевтической работы. Также интересным представляется вариант проведения больших игр.

Занятия для учащихся 1-2-х классов

Занятие 1.

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Задачи:

- а) снятие утомляемости, тревожности, речевых и мышечных зажимов;
- б) укрепление эмоциональной устойчивости, повышение настроения;
- в) повышение готовности к деятельности.

1. Упражнение «Шалтай-Болтай» (цель — снятие напряжения)

Ведущий:

— Здравствуй, дети! Я рада вас видеть! Какие вы сегодня подвижные. Покажите-ка мне, как вы вертелись и шумели. (Дети вертятся и шумят.) Да вы просто Шалтай-Болтай! Покажем их еще раз: покажем их еще раз: болтаем руками, ногами, вертим головой.

Шалтай-Болтай Сидел на стене,

Шалтай-Болтай Свалился во сне. (С. Маршак)

Дети поворачивают туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» наклоняют корпус тела вниз. Все это может показать и сам ведущий.

Ведущий: — Смеемся! Еще лучше смеемся. Болтаем руками, ногами, вертим головой. Болтаем руками, ножками, вертим головой, нам очень весело и мы смеемся, смеемся, смеемся! Молодцы! Похлопали ладошками, потрясли руками. Похлопали ладошками. Молодцы!

2. Упражнение «Релаксация» (цель — снять утомление, расслабление)

«Игра с песком»

Ведущий: — Сядьте удобно. Обопритесь на спинку стула. Закройте глаза.

Представьте, что вы на берегу реки. Песок прохладный, сыпучий.

Набрать в руки воображаемый песок. (Вдох). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержать дыхание). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (выдох). Уронить обессилено руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.

(Упражнение повторить 2—3 раза).

«Игра с муравьем»

— Представьте, что вы в лесу. Сидите на пенечке. Под ногами мягкая трава. На пальцы ног залез муравей и бежит по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (вдох).

Прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержать дыхание), движением ноги вперед сбросить муравья с пальцев ног (выдох). Носки вниз, в стороны, расслабьте ноги. Ноги отдыхают.

(Упражнение повторить 2—3 раза).

3. Упражнение «Гимнастика» (цель — мобилизация готовности к деятельности)

Ведущий: — Посмотрели (головой) направо, налево, вверх, вниз (повторить 4 раза).

— Подняли плечи — сбросили (4 раза).

Кулачок. Потереть по часовой стрелке затылок, погладить затылок и шею сверху вниз. Хорошо.

Два кулачка. Потереть по часовой стрелке поясницу. Как следует. Хорошо.

— Похлопали в ладошки. Отлично. Молодцы!

4. Упражнение «Хорошее настроение» (цель — мобилизация после релаксации, снятие речевых зажимов)

Ведущий: — Построим 10-ти этажный дом!

(Дети берут воображаемые кирпичи поочередно и строят «голосом» дом.)

Дети:

- 1-й этаж! — хор: низкая тональность голоса, «кладут кирпич».

- 2-й этаж! — хор: тональность голоса повышается, «кладут кирпич еще»,

И т. д. и т. п.

- 10-й этаж! — хор: высокая тональность голоса, крик,

Здесь дети сильно оживляются и могут с криком вскочить: настроение завершенного дела!

5. Упражнение «Споём»

Мелодичное соединение АЕОУЫИЕ, АЕОУЫИ поется, как песня, но по задачам-действиям:

1) укорить, пристыдить другого,

2) удивиться другому,

3) попросить прощения.

Ведущий: — В заключение занятия давайте похлопаем в ладоши. Громче! Громче! Молодцы!

Занятие 2.

Цель: развитие произвольной активности детей. Формирование их эмоциональной и волевой сфер.

Задачи:

- а) развитие раскованности, произвольности;
- б) снятие напряженности, страхов; снижение возбужденности детей.
- в) развитие выразительных движений ребенка, его коммуникативных способностей.

1. Упражнение **«Поссорились два петушка»** (цель — развитие раскованности, самоконтроля.)

Процедура. Звучит веселая музыка (желательно А. Райчева «Поссорились два петушка»). Дети двигаются по типу «броуновского движения» и слегка толкаются плечами.

Замечание: не разрешается, чтобы удары детей были слишком сильными и болезненными. Дети обязательно должны играть «по правде» и одновременно держать символизм игры («понарошку»).

2. Упражнение **«Иголка и нитка»** (цель — развитие произвольности)

Процедура. Выбирается водящий из детей. Под веселую музыку водящий играет роль иголки, а все другие дети — роль нитки. «Иголка» бежит между стульями, а «нитка» (группа детей друг за другом) — за ней.

Замечание: если в группе имеется зажатый, аутичный ребенок, то предложите роль «иголки» ему. В ходе игры, когда он будет водить за собой группу детей, у него будут развиваться коммуникативные и организаторские способности.

3. Упражнение **«Дракон кусает свой хвост»** (цель — снятие напряженности, невротических состояний, страхов)

Процедура. Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок — «голова дракона», последний — «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать, «хвост», а тот уворачивается — от нее.

Замечание: Следите, чтобы дети не отпускали друг друга. Следите также, чтобы роли «головы дракона» и «хвост» выполнили все желающие.

4. Упражнение **«Лисонька, где ты?»** (цель — развитие произвольности.)

Процедура. Дети становятся полукругом, ведущий — в центра. Дети отворачиваются и закрывают глаза. Ведущий тихо дотрагивается до плеча одного ребенка, что означает, что он будет играть роль лисы. Все остальные — зайцы.

По сигналу все открывают глаза и поворачиваются. Никто не знает, кто — лиса? Ведущий зовет: «Лисонька, где ты?». Лиса не отвечает. Ведущий зовет второй и третий раз. И только на третий раз лиса бросается ловить зайцев.

Если заяц успел присесть на корточки, его ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

5. Упражнение **«Слушай команду»** (цель — развитие способности к сосредоточению)

Процедура. Дети маршируют под музыку. Затем музыка внезапно прерывается и ведущий шепотом произносит команду (сесть на стулья, поднять правую руку, присесть, взяться за руки и т. д.).

Замечание: — Команда дается только на выполнение спокойных движений.

Игра выполняется до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролируют себя.

6. Упражнение **«Я не знал!»** (цель — развитие эмоциональной сферы, развитие выразительных движений ребенка).

Процедура. Ведущий выбирает мальчика-незнайку. О чем его ни спросят, он ничего не знает. Дети задают незнакомке разные вопросы, а он молчит, разводит руками: «не знаю», «ничего не видел».

Выразительные движения: поднятие бровей, опущение уголков губ, поднятие плеч, разведение руками.

7. Упражнение **«Возьми и передай»** (цель — развитие воображения.)

Процедура. Дети сидят на стульях по кругу и передают друг другу воображаемые предметы, называя их. Например, Саша передает Свете «тяжелый чемодан», она еле-еле его поднимает, демонстрируя, какой он тяжелый.

8. Упражнение **«Раздумье»** (цель — укрепление способности к концентрации, успокоению.)

Процедура игры. Звучит спокойная музыка. Один из детей — «грибник» (пошел в лес по грибы), а другие — лесные деревья. Грибник ходит по лесу между деревьями и плутает, он заблудился. Затем, когда музыка кончается, он останавливается и задумывается: «Куда идти?»

Выразительные движения: ребенок стоит, руки скрещены на груди, смотрит перед собой (роль грибника должен сыграть каждый ребенок).

Развитие эмоциональной сферы учащихся начальных классов «Большие игры» для учащихся 3-4-х классов

Вариант игр, направленных на развитие и коррекцию эмоциональной сферы детей начальных классов, предложен в книге «Практикум по психологическим играм с детьми и подростками» под ред. М.Р. Битяновой.

Игра «Строим город»

Игра предназначена для учащихся первых классов. Цель игры — улучшение настроения, развитие сплоченности, сосредоточенности. Данная игра улучшает настроение участников, способствует развитию их эмоциональной сферы.

Для проведения этой игры понадобятся следующие материалы:

- ☐ набор красок для рисования на коже;
- ☐ лист ватмана;
- ☐ пластилин ярких цветов (по коробке на ребенка);
- ☐ чистые тряпочки;
- ☐ большой стол для размещения листа ватмана;
- ☐ музыкальное сопровождение.

Этапы игры

1. «Строим город».
2. Обсуждение чувств и итогов совместной работы.
3. Размещение созданного города в кабинете.

Игра начинается с того, что первоклассников приглашают в тренинговый кабинет, где в разных местах на стенах зала приклеены листы бумаги основных «люшеровских» цветов.

1. Ведущий предлагает детям провести игру-разминку «Цвет и настроение». Ребятам надо выбрать цвет, соответствующий их настроению. После выбора каждый ребенок получает метку: на щеке ему рисуют кружок выбранного цвета (используется краска или грим, подходящий для детской кожи). Так, участники делятся на группы, по выбранным цветам.

После этого каждой группе дается задание: придумать название своей группе и групповое движение, которое отражало бы настроение всей группы.

Примечание: время обсуждения 5 минут. Взрослые (учителя, психолог) должны помочь детям в принятии решения.

Затем группы по очереди показывают свои движения. По просьбе ведущего предлагаемое движение повторяют все участники игры.

После завершения упражнения детям предлагается поменять группу, если они хотят этого, но обязательно надо было пояснить причину. У тех детей, которые сменили группу, на щеке рисуют второе цветное пятно. Группы придумывают, как они включают в себя новый цвет, название, общее движение.

2. Ведущий приглашает участников встать вокруг стола, на котором лежит ватман. Детям и педагогам предлагается создать пластилиновый город. На листе ватмана должны быть обведены контуры будущего города.

Каждый ребенок получает по коробке пластилина. На первом этапе создается «почва»: разогретый в руках материал размазывается по бумаге в несколько слоев, местами могут возникать «холмы и впадины».

Далее, ведущий просит каждого ребенка выбрать на территории города понравившееся ему место и положить на него ладошку. После этого ребята и педагоги на своих кусочках начинают «строительство»: каждый обустраивает свой кусочек города так, как нравится. В этот момент звучит стимулирующая музыка. После завершения этапа «индивидуального строительства» ведущий просит участников рассказать о том, что они построили.

3. Затем ведущий просит участников соединить отдельные кусочки в общий город. Детям нужно подумать, как это можно сделать. Можно «прокладывать дороги», «строить мосты», и т. д. После окончания «строительства» городу дается название. Построенный город можно отнести в класс для последующих игр с ним.

Игра «Рисуем настроение»

Игра предназначена для учащихся 2-4 классов.

Необходимые материалы:

- ☐ ☐ отрывки музыкальных произведений;
- ☐ ☐ листы бумаги А3 для каждого ребенка;
- ☐ ☐ восковые мелки или наборы цветных карандашей;
- ☐ ☐ стенды для размещения коллажа рисунков;
- ☐ ☐ фотоаппарат и фотопленка;
- ☐ ☐ свеча (для проведения обсуждения).

Этапы игры

1. Разминка «Цвет, музыка, движение».

2. «Рисуем настроение».

3. Создание общего портрета.

4. Обсуждение игры.

Эта игра проводится в актовом зале. Дети и педагоги становятся в общий круг.

Разминка «Цвет, музыка, движение»

Ведущий.

— Сейчас кто-то из участников (пусть в первый раз это будет взрослый) встанет в круг. Как только зазвучит музыка, участник в центре круга начнет совершать соответствующее музыке движение, а весь круг должен повторять за ним. После того как музыкальный фрагмент закончится, все должны подумать и сказать, какого цвета звучала музыка.

Звучит музыка, и учитель выполняет движения, дети повторяют за ним. После этого дети высказывают мнение о том, какого цвета звучала музыка. Затем выбирают следующего ведущего, и звучит второй музыкальный фрагмент. Все повторяется снова. Это упражнение (желательно закончить бодрой, живой музыкой) создает хороший настрой на дальнейшую работу.

Упражнение «Рисуем настроение»

Ведущие раздают детям наборы восковых мелков или цветных карандашей, большие листы бумаги (А3). Ребятам предлагается нарисовать свое настроение. Для выполнения этого задания ведущий предлагает каждому ребенку найти в зале удобное место и занять удобное положение: лежа, сидя. Под спокойную музыку дети выполняют упражнение. После того как все закончили рисовать, ведущий предлагает выбрать цвет, рядом с которым дети считают нужным повесить свои рисунки. Так могут появиться «желтые», «синие» и другие рисунки. Получившийся коллаж, будет отражать настроение детей.

Далее ведущий просит сесть в круг, он зажигает свечу, и дети должны рассказать, что они хотели сказать своими рисунками и почему выбрали именно тот или иной цвет. (Особое внимание уделяется тем детям, которые оказываются в своей цветовой группе одиночками).

Игры на развитие эмоциональной сферы

Эмоциональные загадки

Цель: развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений.

Ход игры: Участники делятся на две-три команды. Упражнение проходит в три серии. В первой серии каждая команда задумывает какую-нибудь эмоцию из списка, заранее заготовленного ведущим, после чего отправляет своего представителя команде-сопернице. Задача делегата — молча выслушать слово, задуманное соперниками, а затем после двухминутной подготовки невербально изобразить своим соратникам задуманное слово. Во второй серии командам предлагается задумать не только эмоции из ограниченного списка, но и вообще любое переживание (далее аналогично первой серии). В третьей серии команды имеют право задумать вообще любое слово, имеющее отношение к эмоциональной сфере.

Чувства животных

Цель: развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений.

Ход игры: Участники делятся на группы по три человека. В тройках договариваются, кто станет первым игроком, кто — вторым, кто — третьим. Только после этого они получают инструкцию ведущего касательно собственно задания. Первый игрок должен задумать любое животное, третий — любую эмоцию. После этого они «на ушко» сообщают второму игроку задуманное. А тот должен пройти по аудитории так, как движется животное, переживающее эту эмоцию. Соперникам нужно догадаться, что это за зверь и что он переживает.

Объясняю — понимаю!

Цель: пополнение арсенала лексических единиц, связанных со сферой чувств подростков.

Ход игры: Каждая команда задумывает какое-нибудь слово, связанное с эмоциональной сферой. Это может быть понятие, означающее форму переживаний, например стресс, аффект или страсть. Нужно объяснить соперникам, что означает слово, раскрыть его содержание, но само слово при этом не называть. В случае конкретного переживания не возбраняется кратко и четко описать ситуацию, в которой это переживание может возникнуть. Соперники должны после тридцатисекундного размышления определить слово.

Муха

Цель: снятие напряжения лицевой мускулатуры.

Ход игры: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на лоб, то на рот, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаза и не поднимая рук с колен, согнать назойливую муху.

Лимон

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Ход игры: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Сосулька

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Ход игры: Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы своего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под воздействием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Воздушный шар

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Ход игры: Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Мимика

Цель: эмоциональная гимнастика.

Ход игры: Тренер последовательно поворачивается к разным подросткам и с помощью мимики и позы изображает для каждого из них некоторое эмоциональное отношение. Заигрывание, обида, восхищение, усталость, ужас, что-то другое — это вполне по силам изобразить тренеру и опознать подростку. Последний может обратиться к помощи тех, кто сидит рядом. Потом тренер предлагает продолжить этот ряд эмоциональных отношений кому-то из круга подростков. Теперь уже тренер и другие подростки отгадывают изображаемые эмоциональные состояния.

Комментарий: При отгадывании эмоций необходимо понимать, что абсолютно точно угадать переживаемое человеком эмоциональное состояние только по его мимическому выражению нельзя, причем еще и в ситуации, когда это состояние только изображается, а не переживается истинно. Но тренер как раз заинтересован во множестве гипотез, множестве формулировок, очерчивающих некоторый эмоциональный ареал.

Изобрази животное

Цель: самовыражение, эмоциональное раскрепощение.

Ход игры: Начинается это упражнение обычно с фанта: его владелец должен изобразить животное, которое ему назовут: петуха, котенка или собаку. Следующих подростков можно попросить уже самостоятельно показывать какое-то животное. Так появляется медведь, змея, воробей, суслик, баран. Некоторых животных придется показывать в парах, русскую тройку — даже втроем.

Библиографический список

1. Ковалев А. Г. Психология личности, изд. 3. – М., 1970.
2. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль: Академия развития, 1997. – 208 с.
3. Куликов В. Н. Эмоции и чувства в жизни человека. – Иваново, 1997.
4. Левитов Н. Д. Психология характера, изд. 3. – М., 1969.
5. Образцова Т.Н. Психологические игры для детей. – М: ООО Этрол, ООО ИКТЦ ЛАДА, 2005. – 192 с.
6. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: Сфера, 1999
7. Психология эмоций. Хрестоматия. – М., 1993.
8. Филлипова Ю.В. Общение. Дети 7-10 лет. – Ярославль: Академия развития, 2002. – 143 с.



Скромность



Робость



Злость



Страх



Обида



Усталость



Уныние



Веселье



Удивление



Ужас



Покой



Грусть



Удовольствие



Счастье



Хвастовство



Безразличие



Вина



Глупость