

Домашний практикум по развитию эмоциональной сферы ребенка

Упражнение «Покажи животное»

Один из родителей называет какое-нибудь животное, а другой – чувство или эмоцию (например, «медведь» и «радость», «белка» и «страх»). Ребенку предлагается пройтись по комнате так, как ходит животное, переживающее это чувство.

Упражнение «Изобрази голосом»

Ребенку предлагается изобразить голосом:

- как мурлычет кот, когда просит молока;
- как мычит заблудившийся теленок;
- как кудахчет встревоженная курица;
- как рычит лев во время охоты;
- как лает собака, встретившая своего хозяина.

Упражнение «Прочти стихотворение»

Ребенку предлагается прочитать стихотворение «Наша Таня громко плачет» в необычной манере – так, словно он/она:

- оправдывается перед бабушкой;
- обижается на друга;
- сердится на брата/сестру;
- хвастается перед ребятами;
- просит прощения у мамы;
- огорчается, упав в лужу;
- удивляется неожиданной встрече.

Этюд «Гном»

(на выражение печали и радости)

Ребенку предлагается представить, что он маленький гномик: «Ты печальный сидишь на пеньке, потому что потерял свою волшебную палочку. Вдруг слышишь песню жаворонка, поднимаешь голову и видишь, что он несет

тебе в клюве твою пропажу. Ты радуешься неожиданному возвращению волшебной палочки».

Этюд

«Таинственная дверца» (на выражение интереса и удивления)

Ребенку предлагается представить себя путешественником: «Ты идешь по темной пещере, освещая путь факелом. И вдруг в каменной скале ты видишь маленькую железную дверь. Ты отодвигаешь засов, медленно открываешь дверь и видишь там... (придумай свое окончание – что ты там увидел/а такое, что тебя удивило)».

Игра «Зеркало»

(на развитие наблюдательности, способности распознавать и выражать эмоции)

Кто-то из родителей показывает, изображает на лице какую-либо эмоцию (например: гнев – губы сжаты, брови нахмурены; удивление – рот чуть-чуть приоткрыт, брови приподняты, глаза широко открыты), а ребенок пробует повторить это, придать своему лицу то же самое выражение, словно зеркало, и называет эмоцию.

Игра «Заколдованный принц»

(на развитие самоконтроля, регуляцию эмоций)

Ребенка просят представить, что он заколдованный принц (или принцесса), превращенный злой колдуньей в ледяную статую: «Ты замираешь, и твое лицо тоже остается неподвижным. Мама – добрая волшебница, которая должна тебя «расколдовать» - сделать так, чтобы ты рассмеялся. Чем дольше ты удержишься от смеха или улыбки, тем лучше». Можно поменяться ролями с мамой или папой и сравнить, кто продержался дольше по времени.

Педагог-психолог Сощик О.А.