

Пособие « Чудо - сундучок»



Педагог - психолог
МБДОУ ЦРР д./с. №85,
Щукина Елена Геннадьевна

Пояснительная записка

Охрана и укрепление психического здоровья детей является одной из приоритетных задач развития современного дошкольного образования и рассматривается как условие реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

В настоящее время особое внимание уделяется проблеме социально-личностного развития и воспитания дошкольников, являющейся одним из компонентов Федерального Государственного Стандарта дошкольного образования.

Целевая установка, согласно ФГОС ДО, ориентирует педагогов на формирование общей культуры дошкольника, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, обеспечивающих социальную успешность дошкольника.

Своеобразие дошкольного детства состоит в том, что именно в данном возрасте в центре всей психической жизни ребенка находится взрослый как носитель общественных функций, смыслов, задач человеческой деятельности в системе общественных отношений. Вхождение ребенка в социальное бытие взрослых происходит в процессе освоения им образовательных областей. Образовательные области не имеют узко предметный характер, а опосредуют все сферы общественного и индивидуального бытия ребенка. Их освоение, согласно ФГОС ДО, происходит на фоне эмоционального и морально-нравственного благополучия детей, положительного отношения к миру, к себе и другим людям.

В последние годы специалисты наблюдают рост количества детей с различными отклонениями в психоэмоциональном развитии. Симптомами этих отклонений являются враждебность и агрессия, повышенная тревожность, перепады настроения, импульсивность. Все это серьезно осложняет взаимоотношения малыша с окружающими и в последующем может негативно сказаться на развитии личности.

Эмоциональный интеллект – это явление, которое объединяет в себе умение различать и понимать эмоции, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению. Главным приобретением дошкольного возраста в сфере эмоций является то, что эмоции становятся «умными», т.е. осознанными и сознательно регулируемы, развиваются высшие чувства. **С 2 лет** складывается эмоциональный интеллект. Эмоция отделяется ребенком от ситуации, которая ее вызывает, раскрывается в наборе мимических, пантомимических и речевых средств, передается другому человеку, а для самого ребенка становится предметом познания.

Психологическая динамика эмоционального интеллекта в онтогенетическом аспекте такова, что в **3-4 года** ребенок распознает некоторые эмоции, выражаемые взрослыми и детьми, сам испытывает разнообразные переживания. Он способен переживать чувство вины и стыда при совершении в недавнем прошлом негативных действий. Но для него

положительная эмоция, например, симпатия, направляет следование нравственной норме. В этом возрасте, дети начинают проявлять достаточно яркий непосредственный эмоциональный отклик на содержание художественных и литературных произведений. В целом общее эмоциональное отношение определяет моральную оценку.

Дети 4-5 лет начинают осознавать некоторые свои эмоциональные переживания, не только называть их в речи, но и понимать вызвавшие их причины. Проявляются элементы эмоционального прогнозирования. Эмоциональное отношение к героям сказок, проявление эмоций при рассматривании предметов народного и декоративно-прикладного искусства, эмоциональный отклик на музыкальные произведения

К 5-летнему возрасту яркие положительные эмоции ребенок испытывает, когда выполняет нравственную норму, следует правилам поведения.

Дети подчиняются нравственному мотиву «надо» на основе не только требований взрослого, а в определённой степени собственной произвольной регуляции эмоций, которая начинает проявляться к **6 годам**.

Психологические новообразования в сфере дошкольника проявляются в том, что происходит становление произвольного поведения, появляется моральная саморегуляция, когда ребенок не находится в плену у своих спонтанно возникших эмоций, а соотносит свои поступки с общественными ожиданиями и требованиями, которые проявляются во всех видах деятельности. В поведении персонажей (музыкальных, художественных, литературных произведений) дети начинают выделять моральную составляющую, которая определяет эмоциональное отношение к ним. Дети начинают понимать причины эмоциональных переживаний других людей, стремятся им содействовать, строят общение с учетом эмоций, которые испытывает партнер по общению.

Таким образом, можно утверждать, что развитие эмоционального интеллекта определяет становление личности в период дошкольного возраста, обеспечивает продуктивное общение, познание социальных явлений, а также стрессоустойчивость подрастающего человека, так называемую «психологическую выносливость», и в целом является условием успешной социализации дошкольника. Сказанное подчеркивает важность организации целенаправленной и системной работы с детьми дошкольного возраста по развитию эмоционального интеллекта . рассматривается как развивающая.)

Для развития эмоционального интеллекта и его компонентов у дошкольников необходимо:

- расширять и обогащать представления детей об эмоциях и чувствах, их полноте и способах вербализации;

- формировать у детей умение осознавать, понимать и адекватно выражать свои эмоциональные переживания;

- развивать способность понимать эмоциональные состояния, переживания, личностные особенности другого человека;

-повышать уровень рефлексии и эмоциональной децентрации;

В специальных играх дети должны учиться делиться своими переживаниями, осознавать и различать оттенки чувств, понимать собственные переживания и эмоциональное состояние другого человека. И, что важно, называть свои чувства и выражать их.

Пособие «Чудо - сундучок» - многофункционально.

Благодаря съемным кармашкам и мешочкам, меняется наполняемость.

Оно активизирует у детей интерес к познавательной деятельности, помогает лучше понять и запомнить информацию, благодаря вариативности представленного материала способствует развитию умения понимать свои чувства и чувства других людей.

Пособие рассчитано на детей с 2 -7 лет с разными вариантами в развитии.

Предназначено для развития эмоциональной сферы детей, развития внимания, памяти, речи, расширение словарного запаса, формирования умения понимать эмоции по ситуации, показывать и подбирать выражения лица. В нем находятся многофункциональные игры с большим количеством вариаций, что позволит ребенку не один день играть с данным пособием.

Пособие может быть использовано в работе воспитателя, психолога, методиста.

Эмоции навсегда остаются в нашем подсознании. Они формируют характер ребенка и делают его таким, какой он есть: жизнерадостным и грустным, открытым и замкнутым, отзывчивым и черствым.

Эмоциональное состояние ребенка — залог его физического и душевного здоровья.

Цель: развитие эмоционального интеллекта дошкольников.

Задачи:

- научиться узнавать определенные эмоциональные состояния, объяснить, что они обозначают, и дать им словесные наименования;
- закреплять у детей полученные знания об эмоциях; показывать эмоции, словесно обозначать и адекватно реагировать на них;
- учить понимать свои чувства и чувства других людей и рассказывать об этом

Методы:

1. Диагностические игры;
2. Задания, способствующие повышению самооценки, что приводит к ощущению собственной ценности, уверенности в себе;
3. Релаксационные упражнения для снятия психологической напряженности, тревожности; обучения приемам саморегуляции.;
4. Игры и задания, способствующие овладению приемами межличностного общения, развивающие вербальные и невербальные средства коммуникации.

Планируемые результаты.

Развитие эмоционального интеллекта поможет ребенку эффективно взаимодействовать с другими людьми, уважая как себя самого, так и других. Описанное пособие построено на следующих принципах:

- 1) знакомство или повторение эмоций, психологических понятий, необходимых для успешной работы на занятии;
- 2) блок "разминок" и психологических упражнений, направленный на снятие эмоциональных зажимов, свободное проявление и отреагирование эмоций, спонтанное поведение;
- 3) проигрывание разнообразных ролевых ситуаций для обучения владению собственными эмоциями;
- 4) использование упражнений на развитие когнитивных структур, осознание причин и последствий различных эмоциональных состояний.

Игры подбираются в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями детей.

Общее описание.

Пособие может быть использовано как для индивидуальной работы, так и для подгрупповых занятий.

Для установления контакта с ребенком – магнитная доска с мальчиком и девочкой. Лена и Саша собираются на встречу с друзьями. Теплым летним вечером они решили по парку. Но что же надеть на прогулку? (с 2 лет).

Коробочка с сюрпризным моментом, в котором находиться две игрушки, в зависимости от пола ребенка. (с 2 лет).

Мячик для массажа рук. (с 2 лет).

Игра «Давай знакомится?» (с 2 лет) представлена в виде игрового взаимодействия с игрушкой. Игра учит конструктивному общению, пониманию окружающих, отработке чувств и эмоций.

Задание: ребенку предлагается познакомиться с игрушкой и поиграть. При затруднениях специалист оказывает сопровождение диалога.

Игра «Собери эмоцию» (с 2 лет)

Цель: развитие эмоциональной сферы ребенка, наблюдательности к особенностям различных частей лица при выражении различных эмоций.

Задание: посмотри на картинку, что происходит на ней. Какое выражение лица у мальчика? Покажи настроение мальчика. Собери все эмоциональные состояния.

Игра «Чудесный мешочек» (с 2 лет).

Задание: психолог наполняя мешочек различными предметами (мягкими, шершавыми, холодными, гладкими и др.) задает детям различные игровые задачи: найди себе друга, достань, что понравилось, на что похоже.

Игра «Веселая пушинка» (с 2 лет).

Воспитатель держит в руке ватный шарик и говорит детям:

- Веселая пушинка

Летала, летала

И Села деткам на носик!

Воспитатель дотрагивается ваткой до носа каждого ребенка

- Веселая пушинка

Летала. Летала

И села деткам на щечки!

Психолог дотрагивается до щеки каждого ребенка. Игра продолжается, «пушинка» садится детям на ушко, ладошки и т.д.

Звезда - ободок, надевает ребенок после занятия. « У меня все получилось» (с 3 лет).

Игра «Кубик - эмоций» (с 3 лет).

Игра «Угадай эмоцию» (с 3 лет).

Цель: обучение показу различных эмоций и умению их определять.

Задание: игрок по очереди берет карточку и показывают выражением лица ту, эмоцию, которая выпала. Тот, кто отгадал, забирает карточку себе. Выигрывает игрок, набравший больше всего карточек.

Игра «Нарисуй свое настроение» (с 3 лет).

Цель: формировать умение выражать эмоции, настроение художественными приемами, способствовать развитию воображения и самовыражения личности.

Задание: нарисовать свое эмоциональное состояние на магнитной доске.

Метафорические ассоциативные карты «Монстрики чувств» (с 3 лет).

МАК содержат рисунки чувств в образе монстриков. В начале какой либо работы или встречи работы ребенку предлагается найти картинку, похожую на себя «сейчас» и поставить в кармашек. Описать картинку, чем она на ребенка похожа, какие чувства, настроение у героя, от чего так происходит. В конце работы предложить повторить работу, выбрав новую картинку. Можно работать вслепую (выбирать картинку без предварительного просмотра).

Игра «Мальчики и девочки» (с 3 лет).

Цель: обучение нахождению одинаковых эмоций.

Задание: Найти одинаковые эмоции у мальчика и девочки.

Цель: формирование умения показывать эмоции, развитие мимических мышц.

Задание: бросить кубик и попробовать показать те выражения, которые выпали случайно. Посмотреть в зеркало и оценить результат.

Игра «Мое настроение» (с 3 лет).

Цель: развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроения других, развитие эмпатии.

Предлагается рассказать о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении - все зависит от фантазии и желания ребенка.

Набор карточек «Эмоции и чувства» (с 4 лет).

Задание: какая картинка тебе нравится, что на ней изображено, когда ты бываешь таким? Выбери, на кого похож твой друг, какой он, когда он

такой? Каким бы ты хотел быть? Как это возможно? Предлагается показать с помощью мимики данную эмоцию и рассказать о зоне комфортности.

Техника «Помоги себе сам!» (с 4 лет)

Задание: ребенку предлагается, разворачивая свиток найти фотографию, которая сейчас похожа или близка ему. Перейти к подсказке (что нужно сейчас сделать) и выполнить творческую работу.

Картотека игр Этюды на выражение основных эмоций.

1. Этюд «Лисичка подслушивает» (для детей 3-4 лет).

Цель: Развивать способность понимать эмоциональное состояние и адекватно выражать своё (внимание, интерес, сосредоточенность).

Ход: Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик и петушок. Подслушивает. Голова наклонена в сторону – слушает, рот полуоткрыт. Нога выставлена вперёд, корпус слегка наклонён вперёд

Игра «Школа улыбок» (с 4 лет).

Цель: развитие эмпатии, навыков культурного общения.

Вводная беседа:

- Когда люди улыбаются?
- Какие бывают улыбки?
- Попробуйте их показать.

Дети пробуют улыбнуться сдержанно, хитро, искренне...

- Нарисуйте улыбающегося человека.
- Улыбающийся человек, какой он?

Игра «10 отличий» (с 4 лет).

Задание: ребенку предлагается сравнить картинки и найти отличия. Особое внимание уделяется отражению эмоционального состояния героев: не только находим отличия, но и беседуем о герое, что с ним, какой он (описание), что он чувствует, почему так произошло, как можем ему помочь (в случае скуки, обиды, грусти...), в каких ситуациях мы чувствуем себя так же, как можно изменить ситуацию?

Игра «Волшебные средства понимания» (с 4 лет).

Цель: осознание того, что можно помочь человеку, которому грустно, плохо, что в силах каждого оказать помощь всем нуждающимся в ней, понимание того, что конкретно для этого можно сделать.

- Что вам помогает, когда вам трудно, плохо, когда вы провинились, когда вас обидели?

- Что особенного умеют делать люди, с которыми нам приятно общаться, что их отличает? (улыбка, умение слушать, контакт глаз, добрый ласковый голос, мягкие нерезкие жесты, приятные прикосновения, вежливые слова, умение понять человека).

- Почему эти средства понимания мы можем назвать "волшебными"?

- Можем ли мы с вами применять эти "волшебные" средства, когда

Этюд «Вкусные конфеты» (для детей 4-5 лет).

Цель: Передавать внутреннее состояние через мимику (удовольствие, радость).

Ход: У девочки в руках воображаемая коробка с конфетами.

Она протягивает её по очереди детям. Они берут конфету, благодарят, разворачивают бумажку и угощаются. По лицам видно, что угощение вкусное.

Упражнение «Оцени ситуацию» (с 5 лет).

Цель: формирование умения понимать ситуацию и подбирать соответствующую персонажу эмоцию.

Задание: посмотри на картинку, что происходит на ней. Какое выражение лица нужно нарисовать художнику? Найди такое выражение среди карточек.

Игра «Зоопарк» (с 5 лет).

Цель: обучение нахождению одинаковых эмоций, развитие эмоциональной сферы, развитие наблюдательности, формирование умения определять эмоциональное состояние по различным признакам (выражение лица, поза).

Материал: набор карточек с изображением животных в различном эмоциональном состоянии, карточка подсказка с названиями эмоций.

Задание: найди животных с одинаковым настроением.

Игра «Как ты себя чувствуешь?» (с 5 лет).

Цель: развитие внимательности, эмпатии, умения чувствовать настроение другого.

Задание: ребенок внимательно смотрит на соседа и пытается догадаться, как тот себя чувствует, рассказывает об этом. Ребенок, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается со сказанным или не соглашается, дополняет.

Игра «Портрет самого лучшего друга» (с 5 лет).

Цель: развитие анализа и самоанализа.

Задание: нарисовать портрет своего самого лучшего друга. Затем проводится беседа.

Игра «Лица» (с 5 лет).

Цель: способствует развитию понимания мимических выражений и выражения лица.

Задача: определить, какое чувство выражает маска.

Арт -техника «Мандала» (с 5 лет) .

Задание: ребенку предлагается выбрать понравившуюся мандалу, и раскрасить так, как ему захочется. «В картинку нужно погрузиться, раскрасить те части, которые хочется, в любом порядке или беспорядке, закрашивая полностью или частично».

Игра «Рисование» (с 5 лет).

Цель: развитие эмпатии, творческого [воображения](#).

Задание: "Нарисуйте доброе животное и назовите его ласковым именем, наградите его каким-нибудь волшебным средством понимания."

Игра «Я радуюсь, когда...»(для детей 5-7 лет).

Педагог: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Петя, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Петя должен будет поймать мячик и сказать: «Я радуюсь, когда....»

Петя рассказывает, когда он радуется, а затем бросает мячик следующему ребенку и, назвав его по имени, в свою очередь спросит: «(имя ребенка), скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?»

Эту игру можно разнообразить, предложив детям рассказать, когда они огорчаются, удивляются, боятся. Такие игры могут рассказать вам о внутреннем мире ребенка, о его взаимоотношениях как с родителями, так и со сверстниками.

Упражнение «Зеркало» (для детей 5-7 лет).

Педагог передает по кругу зеркало и предлагает каждому ребенку посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!»

Если ребенок затрудняется с первого раза обратиться к себе, не надо на этом настаивать. В этом случае зеркало лучше сразу передать следующему участнику группы. Такой ребенок тоже требует особого внимания со стороны взрослых.

Это упражнение можно разнообразить, предложив детям показать грусть, удивление, страх и т.д. Перед выполнением можно показать детям пиктограмму с изображением заданной эмоции, обратив внимание на положение бровей, глаз, рта

Игра «Эмоции и чувства» в сюжетных картинках (с 6 лет)

Задание : рассмотрев картинку объяснить происходящее событие и что чувствует герой, например: почему ему обидно, что выражают его лицо, его

Игра «Помоги успокоиться». (с 6 лет).

Цель: помочь другому успокоиться. **Задание:** обыгрывание ситуации, найти слова ,чтобы другой успокоился.

Этюд «Прогулка» (для детей 5-6 лет).

Цель: умение различать мимику, самостоятельно сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций.

Задание - выразить с помощью мимики горе, радость, боль, страх, удивление

Игра «Маски» (с 6 лет).

Цель: Закрепление воспроизведения различных эмоций (радость, удовольствие, удивление).

Ход: Летний день. Дети гуляют. Пошёл дождь. Дети бегут домой. Прибежали вовремя, начинается гроза. Гроза прошла, дождь перестал. Дети снова вышли на улицу и стали бегать по лужам.

4. Этюд «Битва» (для детей 6-7 лет).

Цель: Закрепление воспроизведения различных эмоций (радость, гордость, страх). Развитие творческого воображения.

Ход: Один ребёнок изображает Ивана-царевича, второй-

- Змея – Горыныча (голова и кисти рук - это головы Змея). Идёт сражение. Иван- царевич одерживает победу Змей – повержен.

Упражнение на проявление эмоций «Здравствуйте» (для детей 6-7 лет).

В нашем мире заведено, при встрече приветствовать друг друга. Я, вам предлагаю сейчас поприветствовать друг друга, проявляя различные эмоциональные состояния: радость, печаль, удивление, обида, злость, подозрительность, доброжелательность.

Вопрос: что такое эмоции? Ответы детей (внешнее проявление чувства, переживания).

Ребята, назовите какие эмоции, вы показали мимикой и жестом? (удивление, обида, печаль, радость).

Игра «Доброе животное» (для детей 6-7 лет).

Цель: Развитие эмпатии, творческого воображения; создание положительных эмоций.

Материал: Листы белой бумаги, краски или фломастеры, медаль-смайлик на каждого ребенка. Тихая спокойная музыка.

Ход игры: Детям дается задание – «Нарисуйте доброе животное и назовите его ласковым именем, наградите каким-нибудь волшебным средством понимания». Дети расходятся по разным углам, каждый к своему месту. Рисование проводится под тихую, спокойную музыку, красками или яркими мелками, фломастерами. Затем рисунки выставляются и каждый ребенок рассказывает о своем добром животном. Всем детям вручается картонная медаль-смайлик.

Игра «Волшебный стул» (для детей 6-7 лет).

Цель: Развитие навыков взаимодействия, достижение положительного самоощущения, умение выражать позитивные эмоции.

Ход игры: Один из детей садится в центр на «волшебный стул, остальные говорят ему ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать.

Игра «Разноцветный букет» (для детей 6-7 лет). Цель: Учить детей взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удовольствие.

Ход игры: Каждый ребенок объявляет себя цветком и находит себе другой цветок для букета, объясняя свой выбор. Затем все «букетики» объединяются в один большой «букет» и устраивают хоровод цветов.