

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ СЭО

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

Ролевая игра «Старенькая бабушка»

Цель: развитие эмпатии, способности понимать свои эмоции.

Ход игры.

Учащиеся кружка разбиваются на две команды – бабушки (дедушки) и внуки (внучки). «Старичкам» завязывают глаза – они очень старенькие, поэтому ничего не видят и не слышат и их надо непременно отвести к врачу. Идти придется через улицу с сильным движением. Проводить бабушек и дедушек должны их внуки (внучки) постаравшись, чтобы их не сбила машина. Затем мелом рисуют улицу, а несколько учащихся становятся «машинами», бегая по «улице» туда-сюда. Задача внуков – не только перевести «старичков» через дорогу, но и показать доктору (его роль играет кто-то из детей), и купить лекарство в аптеке, а затем привести домой. Учащиеся отвечают на вопросы:

Какие эмоции и чувства ты испытал помогая бабушке (дедушке)?

Помогал ли ты когда-нибудь пожилым людям?

Какие эмоции ты испытал? Будешь ли ты в дальнейшем помогать пожилым людям?

Ролевая игра «Эмоциональная карусель»

Цель: развитие способности контролировать свои эмоции и находить конструктивные способы решения проблем.

Ход игры.

Во время занятия кружка каждый учащийся по очереди рассказывает о ситуации, которая вызвала у него определенную эмоцию: радость, злость, обиду и т.д. Затем другие учащиеся должны будут предложить возможные варианты реакции на эту ситуацию.

Ролевая игра «Инсценирование истории»

Цель: актуализация творческой активности, обретение навыков эмоционально-позитивного поведения.

Ход игры.

На занятии кружка учащиеся рассказывают истории, которые вызвали у них яркие эмоции и чувства. Затем путем голосования выбирается лучшая история и разыгрывается учащимися. Распределяются роли. Разыгрывается история. Далее идет обсуждение впечатлений, эмоций, предлагаются альтернативные варианты поведения героев для более остроумного и позитивного завершения истории.

Ролевая игра «Эмоциональное сказочное путешествие»

Цель: развитие у учащихся эмпатии, сотрудничества, способности понимать эмоции и управлять ими.

Ход игры.

В этой игре учащиеся совершают воображаемое путешествие через различные сказочные миры, где им предстоит встретить различные эмоциональные вызовы. В этой игре учащийся играет роль разных сказочных персонажей и выражать их эмоции. Он может использовать мимику, жесты и голос, чтобы передать свои эмоции другим игрокам.

СОЦИАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ

Объединение по интересам делится на 3 группы. Педагог предлагает обсудить наиболее типичные социальные ситуации, найти выход из конфликта. Учащиеся обсуждают в группах и затем предлагают свои варианты выхода из данной ситуации. Также обсуждают, какие эмоции они при этом испытывают, как справиться с негативными эмоциями.

Примеры ситуаций.

Ситуация 1.

Ты пришел на занятие кружка. На перемене дал своему другу новенький телефон. Когда вышел в коридор, то увидел, что друг собирает с пола твой разломанный телефон. Оказывается, его толкнули пробегающие мимо ребята, и он уронил телефон, а сам он не виноват. Ты знаешь, что тебя будут ругать родители.

Какие эмоции при этом ты испытал?

Что делать?

Как не испортить отношения с другом?

Как объяснить родителям?

Как выйти из конфликтной ситуации?

Как справиться со своими негативными эмоциями в данной ситуации?

Ситуация 2.

На занятии кружка по декоративно-прикладному творчеству одна девочка из группы любит петь. К сожалению, она поет все время. Некоторые не возражают, но других это очень раздражает, мешает работать над изготовлением работ.

Какие эмоции ты испытываешь?

Как выйти из проблемной ситуации: ничего или требовать, чтобы она не пела, когда рядом находятся другие люди?

Как справиться со своими негативными эмоциями в данной ситуации?

Ситуация 3.

Группа кружка декоративно-прикладного творчества условно разделена на две группировки. На протяжении учебного года между ними конкуренция за уважение педагога, достижения в конкурсах, участие в ярмарках-продажах. Между ними наблюдаются ссоры, негативные эмоции, буллинг. Эта ситуация напрягает всю группу.

Как можно конструктивно решить данную ситуацию?

Как справиться с негативными эмоциями в данной ситуации?

Дискуссия по итогам работы в группах.

Вопросы для обсуждения:

1. Были ли в вашей группе учащиеся, навязывающие свое мнение?
2. Каждый ли участник имел возможность высказать свое мнение?
3. Какими мотивами ты руководствовался, принимая то или иное решение?
4. Трудно ли было принимать некоторые решения?
5. Какие эмоции ты испытал во время обсуждения?
6. Смог ли ты управлять своим эмоциональным состоянием? Легко ли это тебе далось?

Рекомендации учащимся по разрешению конфликтной социальной ситуации:

1. Определите свою цель.
2. Спокойно заявите о своих интересах.
3. Ищите понимание, а не победу.
4. Отстаивайте свою позицию, а не давите на партнера.
5. Следите за тем, что говорите.
6. Нападайте на проблему, а не на человека.
7. Осознавайте свои эмоции и выражайте их. Будьте искренни.
8. Управляйте своими эмоциями.
9. Простите себя и своего противника.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ

Песочная терапия

Упражнение «Я и мое солнышко».

Цель: повышение самооценки, настроения, настрой на позитив, побуждение интереса к занятиям пескографией.

Оборудование: оборудование для занятий пескографией, проектор.

Описание методики.

Педагог предлагает всем порисовать. Но рисовать не на листе бумаги, а на песке. Можно рисовать пальчиком, кулачком и др. Педагог предлагает нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лучей учащимся написать все свои достоинства, все хорошее, что они о себе знают. Педагог завершает игру словами:

– Пусть это солнышко будет с вами всегда. И если станет плохо на душе, посмотрите на это солнышко и вспомните все свои хорошие качества.

Упражнение «Сотри свой страх».

Цель: развитие способности преодолевать негативные эмоции.

Оборудование: оборудование для занятий пескографией, проектор.

Описание методики.

Само задание изобразить страх мобилизует в учащемся отвагу и смелость, ведь даже начать рисовать этот самый страх – дело нелегкое. Учащийся преодолевает психологический барьер, а потом проживает негативные эмоции через творческие действия. Таким образом, страхи значительно уменьшаются. Педагог предлагает учащимся используя руки или другие приспособления нарисовать свой страх, а потом стереть его движением руки или разными инструментами (к примеру, скребком для разрезания пластилина, щеткой). Затем педагог предлагает учащимся придумать вместе сказку о том, как этот страх зародился на песке и как пришел добрый волшебник и стер его.

Игровая терапия

Упражнение «Цветное настроение».

Цель: диагностика настроения, самочувствия учащихся, самонаблюдение.

Оборудование: цветные карандаши.

Описание методики.

Можно проводить в любой части занятия. Педагог предлагает учащимся проанализировать свое настроение, соотнести его с каким-либо цветом и выбрать карандаш этого цвета. После сделанного выбора, педагог просит учащихся поделиться с остальными тем, какого цвета у них настроение и почему они так решили. Педагог вначале делится своим настроением.

Упражнение «Рецепт хорошего настроения».

Цель: самонаблюдение, развитие интереса учащихся к себе (своему настроению), диагностика настроения учащихся. Настроением называется более или менее устойчивое, довольно продолжительное эмоциональное состояние человека. Однако перепады настроения сильно влияют на качество нашей жизни. Хорошее настроение не нужно ждать, его нужно создавать самостоятельно.

Описание методики.

Сварить хорошее настроение? Проще простого! Педагог предлагает учащимся этот вариант снятия напряжения. Группа делится на подгруппы. Каждой подгруппе предлагается выбрать любую емкость (например, кастрюлю, коробку или сковородку) и решить, из чего же можно сварить хорошее настроение. Педагог дает учащимся простор для фантазии: может, для хорошего настроения нужен цветок, конфеты или любимая игрушка? А может детали от конструктора, рисунок с улыбкой, солнечный зайчик и радуга? Всем участникам группы вместе нужно придумать рецепт для поднятия настроения. Учитывается оригинальность, доступность и простота рецепта, а также сочетание в нем новизны и юмора. Учащиеся придумывают рецепт вместе и реализуют его. По окончании кулинарного мастер-класса педагог задает учащимся вопросы: Чего еще не хватает в блюде? Какой ингредиент он считает самым важным? А какое блюдо получится, если убрать один из компонентов?

Упражнение «Выбрасываем все плохое – оставляем хорошее».

Цель: развитие у учащихся самонаблюдения, самоанализа, уважения к окружающим через понимание того, что у каждого есть что-то хорошее, за что его можно ценить.

Оборудование: по два листочка бумаги на каждого учащегося, мусорное ведро.

Описание методики.

Упражнение можно проводить в любой части занятия. Учащимся выдается по два листочка бумаги. Педагог просит участников на одном листочке написать, что в них есть хорошего, а на втором, что в них есть не очень хорошего. Это упражнение каждый выполняет для себя, но если кто-то хочет поделиться, он может это сделать. После того, как списки готовы, педагог просит свернуть листок с хорошими чертами и убрать его в надежный карман, а тот листок, на котором плохие черты порвать и выбросить в мусорное ведро, таким образом попрощавшись со всем плохим в себе. Упражнение «Лепим вслепую» Цель: «выместить» на мягком материале накопившийся негатив. Оборудование: соленое тесто, классический или шариковый

Арт-терапия с помощью пластилина

Арт-техника «Пластилиновый мир».

Материалы: пластилин с равным количеством темных и светлых оттенков.

Педагог говорит учащимся:

«Ребята, устройтесь поудобнее. Представьте то неприятное чувство, эмоцию, которая вас охватывает, проблему, которую вы хотите решить или внутренний конфликт. Прочувствуйте эту проблему, ощутите, где она локализована в теле, отметьте, что сейчас с вами происходит, что вы ощущаете...Постарайтесь хорошенько погрузиться в это (можете закрыть глаза).

А теперь попробуйте изобразить проблему с помощью пластилина. Лепите то, что приходит вам на ум и то, что вы чувствуете. Может быть ваша тревога по тому или иному поводу оформится в черный шарик или человечка с грустным лицом и т.д. Внимательно рассмотрите результат своей работы. Хорошо подумайте и ответьте себе на все эти вопросы.

Что вы чувствуете, когда на него смотрите?

Где в теле отзываются эти чувства?

Какие мысли приходят в голову сейчас?

Какие эмоции у вас возникли?

Что бы вы хотели сделать с этим предметом? Может быть смять и выбросить? Или трансформировать во что-то иное, более позитивное, ресурсное, полезное? Что напоминает вам слепленный предмет?

А теперь попробуйте слепить то, что для вас является решением проблемы и символом свободы от того, что вас гнетет. Вы можете слепить отдельный предмет, а можете трансформировать уже созданный, воспользовавшись цветным пластилином или добавив другие детали. Возможно, вам захочется смастерить фигуру улыбающегося человека или яркий цветок. А может быть это будет чаша, которая наполнена фруктами или же дерево с пышной кроной.

А теперь сделайте то же самое – посмотрите на результат своих трудов и ответьте на следующие вопросы:

Что вы сейчас ощущаете? Где возникает это чувство?

Какие мысли возникли в голове?

Как решение вашей проблемы вы видите сейчас?

Как вы видите свою проблему сейчас? Как вы видите свое будущее сейчас?

Какие эмоции сейчас вы испытываете?

Ни в коем случае не выбрасывайте слепленную фигурку! Поставьте ее на видное место. Если вдруг появится желание ее чем-то дополнить и сделать более ресурсной – обязательно сделайте это».

ОНЛАЙН-ИГРЫ

Игра «Эмоциональный марафон»

Выполнение заданий в онлайн-конструкторе LearningApps.

Станция 1. «Классификация эмоций» (пазл «Угадай-ка»).

Задание: определить, к какому типу относятся предложенные эмоции:

позитивные – доставляют удовлетворение, в совокупности создают ощущение довольства происходящим, счастья;

негативные – создают общую неудовлетворенность, плохое настроение;

нейтральные – напрямую не влияют на действия индивидуума.

Станция 2. «Эмоциональные облака» (найти пару).

Задание: определить, какие эмоции отражают изображения облаков, и составить пары:

радость;

злость;

грусть;

веселье;

удивление.



Станция 3. «Цветы эмоций» (викторина с выбором правильного ответа).

Задание: подобрать картинки к заданным эмоциям:

безразличие;

страх;

радость;

злость;

грусть;

задумчивость.



Станция 4. «Таблица эмоций» (таблица соответствий).

Задание: внешние проявления внести в таблицу в соответствующую колонку эмоций:

страх;

гнев;

удивление;

отвращение;

радость.



Станция 5. «Эмоциональные мысли» (викторина с выбором правильного ответа).

Задание: по высказываниям определить, какие эмоции испытывает человек: страх; злость; отвращение; радость; злость.



Gool-викторина «Эмоции и чувства»

Викторина используется для закрепления знаний по эмоциям и чувствам.



УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

1. «Эмоциональные маски».

Педагог просит нескольких учащихся с помощью мимики лица изобразить одну из масок (грусть, радость, зло, удивление). Остальные помогают советом. Когда маска готова, делает фотографию.

2. «Цвет эмоций».

В кружке выбирается учащийся-водящий, который закрывает глаза, а педагог в это время показывает всем карточку с одним из цветов (желтый, красный, зеленый, черный, белый). Когда водящий откроет глаза, все учащиеся только своей мимикой и эмоциональным состоянием пытаются изобразить этот цвет, не называя его, а водящий должен отгадать, что это за цвет.

3. «Эмоциональный переключатель».

Учащийся получает одну любую фразу. Задание: прочитать фразу с разными эмоциями. Остальные угадывают эмоции. Затем учащиеся описывают, как ощущается та или иная эмоция во время прочтения.

4. «Передать что-то прекрасное».

Участники по кругу должны изобразить и передать руками соседу что-то прекрасное. Тот угадывает. Задумывает что-то свое и продолжает круг. Обсуждается, что было приятно передавать, что приятно получать, чувства.

5. «Польза эмоций».

Педагог называет эмоцию, а учащийся объясняет, в чем ее польза.

6. «Фото с эмоциями».

Учащимся предлагаются фотографии (картинки) людей с эмоциями. Участники группы угадывают эмоции людей.

7. «Эмоциональный скульптор».

Группа делится на пары. Договариваются между собой, кто в паре – скульптор, а кто – модель. Каждая пара получает карточку с эмоцией, написанной словами. Скульптор должен поставить модель в позу, изображающую эмоцию с карточки. Можно двигаться, но говорить и издавать звуки нельзя. Когда вся группа готова, пары по очереди показывают, остальные угадывают. Потом роли в паре меняются местами и создают новую скульптуру с другой эмоцией.

8. «Передача чувств прикосновениями».

Один из учащихся становится в центр круга и закрывает глаза. Он знает, что сейчас к нему будут подходить по очереди остальные учащиеся и постараются прикосновением передать одно из четырех чувств: страх, радость, любопытство, печаль. Задача водящего по прикосновениям определить, какое чувство ему передавалось.

9. «Завершение занятий по эмоциям и чувствам».

Учащиеся становятся в общий круг. Игра проходит следующим образом: один из учащихся становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий учащийся, берет за

свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний учащийся, педагог замыкает круг и завершает церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

10 «Мое напряжение».

Учащимся предлагается на отдельных листах бумаги нарисовать свое напряжение, с которым они знакомы. После выполнения упражнения учащимся предлагается в мини-группах, а затем в общем круге ответить на вопросы: «Как выглядит мое напряжение? Где оно находится?», «Когда оно появляется? Что способствует его появлению?», «Что я делаю для того, чтобы его не было?». После обсуждения учащимся предлагается нарисовать такой образ себя, в котором бы отсутствовало напряжение (возможно, идеальный образ собственного состояния). В мини-группах учащимся предлагается обсудить возможные пути достижения желаемого состояния.

Игра «Эмоциональная пантомима»

Автор-разработчик:

Лисай Лариса Ивановна, педагог дополнительного образования

Цель: развитие эмоциональной сферы учащихся средствами музыкальных произведений разного характера.

Задачи:

формировать у учащихся навыки взаимодействия в группе;
развивать способность учащихся выражать разные эмоции;
развивать навыки определять эмоции по движениям, жестам, мимике;

Ход игры:

Учащиеся делятся на несколько групп.

Педагог дает прослушать музыкальное произведение (*каждой группе по отдельности*). Музыка может быть разной: классической, танцевальной, современной, эстрадной, из фильмов. Учащиеся внимательно слушают музыку.

Затем педагог дает время (*5-7 минут*) каждой команде, чтобы участники обдумали и посоветовались, что они будут изображать. Придуманная пантомима, сценка, в которой действующие лица не говорят, а выражают все с помощью жестов, мимика лица, должна быть понятна другим группам.

По окончании отведенного времени, педагог еще раз дает прослушать музыку. В придуманной сценке учащиеся отражают характер музыки. Если музыка грустная, участники должны изобразить это движениями, жестами, мимикой, плачем, тоскливым выражением лица, обыграть это в сюжете.

Когда одна группа показывает, другие группы внимательно смотрят и пытаются понять сценку, догадаться, какой именно по характеру была музыка, какие эмоции отражает: грусть, радость, интерес, страх и т.д.), описать ее.

Побеждает та команда, которая сумела достаточно ясно отразить в своей сценке мелодию, и действия этой группы не были понятны другим командам.

Ожидаемый результат:

готовность учащихся к сотрудничеству;
улучшение навыков работы в группе;
развитие способности выражать разнообразные эмоциональные состояния с помощью движений, жестов, мимики;
развитие способности определять разнообразные эмоциональные состояния по движениям, жестам, мимике.

КОМПЛЕКС ИГР «ИГРАЕМ ВМЕСТЕ» ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Игра «Ау!»

Один ребенок стоит спиной ко всем остальным, он потерялся в лесу. Кто-то из детей кричит ему: «Ау!» – и «потерявшийся» должен угадать, кто его звал.

Комментарий: игра косвенно стимулирует интерес детей друг к другу через игровое правило.

Игра « Ветер дует на...»

Педагог начинает игру словами «Ветер дует на...». Для того, чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого темные волосы» – после этих слов все темноволосые собираются рядом в одном месте. «Ветер дует на того, у кого есть...брат», «кто любит сладкое» и так далее...

Игра «Нос к носу»

Учащиеся свободно располагаются по комнате и двигаются в любом направлении. По команде педагога, например, «Рука к руке» они становятся по парам и касаются друг друга руками. Команды могут быть разнообразными: «Ладонка к ладонке», «Коленка к коленке», « Ухо к уху» и т.д.

Игра « Дотронься до...»

Все играющие расходятся по команде. Педагог говорит: «Дотронься до того, у кого длинные волосы» или «Дотронься до того, кто самый маленький» и т.д. Все участники должны быстро сориентироваться, обнаружить, у кого есть названный признак, и дотронуться до него.

Игра «Давай поговорим»

Играют взрослый и ребенок (или дети). Взрослый начинает игру словами: «Давай поговорим. Я бы хотел стать ... (волшебником, волком, маленьким), Как ты думаешь, почему?». Учащийся высказывает предположение и завязывается беседа.

Игра «Волшебный чемоданчик»

Педагог вносит красочно оформленный чемоданчик. Педагог говорит:
- Вы любите сказки? Какие? У меня есть сказочный чемоданчик, в нем «живут» персонажи сказок (перечисляет). Хотите с ними поиграть?

(Играющие собираются вокруг педагога и открывают чемоданчик.)

Педагог:

- Ой! Что такое? (В чемоданчике вместо сказочных персонажей карточки с геометрическими фигурами). Что случилось с героями сказок? Наверное, их заколдовала злая волшебница. Как им помочь? Хотите стать добрыми волшебниками и расколдовать сказочных героев?! Играющие берут карандаши и фломастеры, выбирают любую карточку и превращают ее в своего любимого сказочного героя (рисуют на карточках лица и детали костюмов).

Затем учащимся предлагается «подружить» персонажи между собой, чтобы их снова не заколдовала злая волшебница, и подумать, как это можно сделать.

ИГРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Игра «Продолжи фразу».

Цель: развитие умения выражать собственные эмоции.

Ход игры.

Родители передают по кругу мяч, при этом продолжают фразу, рассказывая, когда и в какой ситуации они бывает такими: «Я радуюсь, когда...», «Я злюсь, когда ...», «Я огорчаюсь, когда ...», «Я обижаюсь, когда...», «Я грущу, когда ...».

Игра «Изобрази»

Цель: развитие чувств и эмоций, умения передавать эмоциональное состояние с помощью мимики и жестов.

Ход игры.

Родителям предлагается изобразить: сладкую конфету, горькое лекарство, кислый лимон, грязную бумажку, красивую игрушку.

Игра «Что я чувствую сегодня».

Цель: выбор эмоции сегодняшнего дня

Ход игры.

Игра заключается в том, чтобы каждый взрослый сам выбирал эмоцию сегодняшнего дня. «Сегодня я чувствовал радость (грусть, любопытство, злость...), когда...».

Игра «Я вижу», «Я знаю», «Я думаю».

Цель; развитие доверительных отношений.

Ход игры.

Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание эмоционально: «Я вижу...». Повторять эмоции нельзя.

Игра «Угадать чувства фигур, линий и цифр».

В игре нет правильных или неправильных решений, предложенные картинки предназначены для сравнения и обсуждения ответов.