

Комплекс игр и упражнений
«Радуга эмоций»

Автор-разработчик – педагог-психолог МБДОУ № 220 Иовина А.Ф.

**Зачем нам и детям нужно учиться распознавать и выражать эмоции и
нужны ли нам эти умения спросите Вы?**

Как психолог я отвечу «ДА» - 100%!

Для дошкольника научиться распознавать и проявлять свои чувства — ничуть не менее важный навык, чем, например, освоить чтение. И даётся это умение иногда намного сложнее. Например, некоторые эмоции дети относят к разряду «плохих» и делают вид, что их нет: прячут страхи, обиды, злость.

БЛОК 1 «СКАЗКИ»

Сделать мир эмоций ближе и понятнее для детей можно с помощью сказок. **О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев: «Портал в мир ребёнка. Психологические сказки для детей и родителей»** Эти сказки вы можете почитать вместе и обсудить. Ссылка для доступного чтения данной книги онлайн указана ниже.

<https://knigid.ru/17683-olga-huhlaeva-portal-v-mir-rebenka.html>



ПРИМЕР СКАЗКИ ИЗ ВОЛШЕБНОЙ КНИГИ

«Замороженная страна»

Сказка помогает детям понять значимость эмоциональной жизни для человека. Она особенно нужна тем, кто не привык обращать внимание на свои эмоции.

Нина и Коля очень любили мороженое. Они могли есть пломбир, и рожки, и всякие другие сорта, главное, чтобы мороженого было побольше. Мама понимала, что мороженое иногда идет у них вместо супа или второго, поэтому иногда пугала их: — Вот попадете в замороженную страну. — Нет такой страны, — отвечали ребята. — Англия есть, Франция есть. А замороженной — нету. Мы в волшебство и сказки не верим. Услышала эти слова злая волшебница: — Как же это в меня не верят? Надо их наказать. Заколдовала она пломбир в стаканчике, который дети только что в магазине купили, откусили они по кусочку и попали в замороженную страну. Нет, не из мороженого там жили люди и не из снега. Просто чувства их были заморожены. Они никогда не радовались, не злились, не грустили и не обижались.

Нина с Колей сначала этого не поняли. Подошли они к детской площадке, а там никто не играет. Пустая она. Зачем играть, если это радости не приносит?

А рядом с площадкой мальчик в кепке кошку мучает. К хвосту консервную банку привязывает. Кошка визжит. Но никто к ней на помощь не приходит. Никто не пожалеет. Ведь никто жалости не чувствует. Идут дальше дети. Видят, девочка сидит на лавочке. Листы из книжки вырывает, на землю бросает. — Зачем ты это делаешь? — спросил Коля. — А мне книги читать не интересно, — ответила она. — Мне ничего не интересно.

Испугались Нина и Коля, что навсегда в этой стране останутся. Обрадовались, что их собственные чувства замёрзнуть не успели. Взялись за руки и выпрыгнули из этой страны прямо к своему дому. Как у них это получилось? Не знаю. Но точно уверена, что если очень сильно постараться, то всё получится. А вы, ребята, хотите в замороженную страну?

Вопросы для обсуждения:

1. Пугала ли мама Нину и Колю замороженной страной, или она знала, что эта страна существует?
2. Могли бы Нина и Коля остановить мальчика, который мучил кошку? Как?
3. Как незамороженные чувства Нины и Коли помогли им вернуться домой?
4. А ты умеешь прислушиваться к своим чувствам?