Консультация для родителей

«Игры и упражнения для развития эмоциональной сферы детей с задержкой психического развития 4 - 7лет»



Развитие эмоциональной сферы у детей с задержкой психического развития (ЗПР) требует системного подхода, терпения и адаптации игр под возможности ребёнка. Основные задачи в процессе работы над развитием эмоций: научить ребенка распознавать свои и чужие эмоции, выражать их приемлемыми способами, понимать причины чувств, развивать эмпатию и навыки саморегуляции.

Общие принципы работы.

• Используйте наглядность: карточки с эмоциями, зеркало, фотографии.
• Двигайтесь от простого к сложному: сначала базовые эмоции (радость, грусть, злость, страх), потом сложные (удивление, обида, гордость).
• Связывайте эмоции с телесными ощущениями: «Когда злишься, кулачки сжимаются».
• Многократно повторяйте игры, постепенно усложняя.
• Хвалите за попытки, а не только за результат.

Специальные приёмы для детей с ЗПР.

• Упрощайте инструкции и разбивайте задание на микрошаги. Вместо «покажи, как ты радуешься» — «Посмотри, я улыбаюсь. Покажи свою улыбку в зеркале».
• Используйте социальные истории в картинках. Например, серия из 3–4 картинок: 1) Мальчик хочет играть машинкой брата. 2) Брат не даёт. 3)

Мальчик злится и кричит. 4) Мальчик делает глубокий вдох и просит: «Дай, пожалуйста, когда поиграешь». Обсуждайте каждую картинку.

• Вводите «я-сообщения» как формулу выражения чувств. Тренируйтесь на игрушках: «Мишка, я злюсь, когда ты отнимаешь мою куклу». Потом переносите на реальные ситуации.

• Создайте «эмоциональный словарик» — альбом, куда вместе с ребёнком будете вклеивать или рисовать лица с разными эмоциями и подписывать их. Периодически листайте и вспоминайте.

Возраст 4–5 лет

На этом этапе важно научить ребёнка различать и называть основные эмоции.

1. Игра «Зеркало эмоций»

Описание. Сядьте напротив ребёнка. Показывайте по очереди мимикой: радость (широкая улыбка), грусть (опущенные уголки губ), злость (нахмуренные брови), страх (широко открытые глаза). Просите повторить и назвать: «Какое это чувство?». Можно использовать маленькое ручное зеркало, чтобы ребёнок видел своё лицо.

2.Игра « Кубик эмоций»

Описание.Сделайте кубик из картона, на каждой грани — крупное изображение лица с разной эмоцией (можно нарисовать или наклеить картинку). Бросайте кубик по очереди. Задача: изобразить эмоцию, которая выпала, и назвать её. Например: «Выпала злость! Я покажу, как злюсь: рычу и топаю ногой».

3. Игра «Покажи, как зверёк»

Описание.Используйте игрушки. Говорите: «Мишка обрадовался, что нашёл мёд — покажи, как он улыбается. Зайчик испугался волка — покажи, как он дрожит». Связывайте эмоцию с простой ситуацией.

4. Игра «Танец настроения»

Описание.Включите музыку разного характера (весёлую, грустную, спокойную, тревожную). Спросите: «Какая это музыка? Весёлая?» и предложите двигаться под неё так, как подсказывает настроение: прыгать от радости, медленно ходить от грусти, топать от злости.

Возраст 5–6 лет

Ребёнок умеетразличать и называть основные эмоции.

Учится понимать причины эмоций, осваивает простые способы управления ими.

1. Игра «Что случилось?»

Описание.Подготовьте сюжетные картинки (можно вырезать из журналов или использовать готовые наборы для развития речи). На одной картинке — ребёнок с выраженной эмоцией (например, плачет), на другой — причина (сломалась машинка). Задача: сопоставить картинки и объяснить: «Мальчик грустит, потому что его машинка сломалась».

2. Игра «Мешочек эмоций»

Описание.В мешочек сложите предметы, ассоциирующиеся с разными чувствами: мягкий мячик (радость), колючий шарик ёжик (злость), холодный камушек (страх), тёплый платок (спокойствие). Ребёнок достаёт предмет, не глядя, и пытается описать, какое чувство он вызывает и почему.

3. Игра «Волшебные очки»

Описание.Сделайте из картона «очки» разного цвета. Объясните: «Когда надеваем розовые очки — видим всё в радостном свете, ищем хорошее. Когда синие — можем заметить, что кто-то грустит». Проиграйте ситуацию: например, пошёл дождь и не удалось гулять. В «розовых очках» ищем плюс: «Зато можно посмотреть мультик дома».

4. Дыхательное упражнение «Задуй свечу»

Описание. Для саморегуляции при злости или волнении. Положите ладонь перед собой. Сделайте глубокий вдох носом, а на выдохе медленно «задувайте» воображаемую свечу на ладони. Повторите 3–5 раз. Это помогает успокоиться.

Возраст 6–7 лет (подготовка к школе).

Ребёнок умеетразличать и называть основные эмоции.
Понимает причин эмоций, владеет простыми способами управления ими.
Ребенок учится распознавать сложные эмоции, учитывать чувства других, применять стратегии саморегуляции.

1.Игра « Эмоциональное лото»

Описание.Создайте карточки с фотографиями детей и взрослых, выражающих не только базовые, но и смешанные эмоции (удивление, смущение, нетерпение, гордость). Ведущий описывает ситуацию: «Девочка получила в подарок то, о чём давно мечтала». Ребёнок находит карточку с соответствующей эмоцией (радость и удивление) и объясняет выбор.

2. Игра «Сыграем историю»

Описание. Разыграйте с игрушками или по ролям короткие сценки из знакомых сказок, обращая внимание на чувства персонажей. Например, «Теремок»: «Как думаешь, что почувствовал медведь, когда теремок рухнул?

(Смущение, досаду). А звери? (Испуг, потом облегчение, что все живы)». Обсуждайте, как можно было поступить иначе.

3. Игра «Шкала настроения»

Нарисуйте на листе бумаги «термометр» или «лестницу» настроения от 1 (очень грустно) до 10 (невероятно радостно). Вместе с ребёнком регулярно (например, вечером) отмечайте, на какой ступеньке было его настроение сегодня и почему. Можно использовать стикеры или рисовать смайлик. Это учит рефлексии и помогает вербализовать состояние. Пример: «Сегодня у меня настроение на 8, потому что мы играли в новую игру. А в обед было на 4 — я расстроился, что суп был горячий».

4. «Копилка способов успокоения»

Описание.Создайте вместе с ребёнком «копилку» или плакат с картинками-подсказками: что делать, когда переполняют сильные эмоции (злость, обида, тревога). Например:

• Сжать и разжать кулаки 10 раз.
• Обнять себя крепко или плюшевую игрушку.
• Надуть и лопнуть воображаемый шарик (глубокий вдох, медленный выдох).
• Пойти в «уголок спокойствия» (специальное место с мягким ковриком, книжками, антистресс-игрушками).
• Нарисовать свою злость на бумаге и смять её.

Проигрывайте эти способы в спокойном состоянии, чтобы в момент напряжения ребёнок мог вспомнить и применить их.

5. Игра «Угадай, что я чувствую»

Описание.Усложнённая версия «зеркала». Один участник загадывает эмоцию (не только базовую, но и, например, «гордость», «скука», «нетерпение») и изображает её только мимикой или позой. Другой угадывает. Затем меняются ролями. После угадывания важно спросить: «По каким признакам ты догадался?» (брови, рот, глаза, плечи).

Материал консультации подготовлен
педагогом-психологом МАДОУ № 207
Черникова Е.В.