

# Картотека упражнений для работы с детьми

## Упражнение «Выбери карточку и покажи», вариант 1

**Индивидуальный вариант.** Проводить с детьми 4 лет и старше.

**Цель:** развить способность распознавать различные эмоциональные состояния.

**Инструкция.** Выбери карточку. А теперь повтори мимику и позу, изображенную на картинке.

**Примечание.** Можно предложить выбрать любую понравившуюся карточку или выбирать вслепую.

## Упражнение «Выбери карточку и покажи», вариант 2

**Групповой вариант.** Проводить с детьми старшего дошкольного возраста и взрослыми.

**Цель:** научить детей распознавать эмоции, развивать коммуникативные навыки.

**Инструкция.** Выбери любую карточку, но не показывай ее никому. Опиши монстрика с твоей карточки, покажи его мимику и позу.

**Примечание.** Один из детей выбирает любую понравившуюся карточку или берет вслепую. Остальные дети должны угадать, о каком чувстве идет речь, какое настроение у монстрика. В конце ребенок, который вытянул карточку, показывает ее остальным детям. Упражнение выполняется всеми участниками группы по очереди

## Упражнение «Невидимые связи»

**Индивидуальный вариант.** Проводить с детьми 4 лет и старше.

**Цель:** развить способность распознавать различные эмоциональные состояния, рефлексировать.

**Инструкция:** Выбери карточку (любую понравившуюся или вслепую — по желанию ребенка). Опиши, что чувствует этот монстрик. Почему? Что с ним случилось? (Помогите наводящими вопросами, если необходимо.) Кто из других монстриков связан с этой ситуацией? Кто может ему помочь или успокоить, если это нужно?

**Пример:** «Монстрик грустный (картинка с изображением грустного монстрика), он обижен, его обидел вот этот другой монстрик (картинка с изображением сердитого монстрика). Но этот монстрик (картинка с изображением улыбающегося монстрика) его пожалеет, а другого поругает. Можно скорректировать рассказ: «Давай предложим всем подружиться. Может, этот монстрик сердитый, потому что у него нет друзей? Что теперь чувствует первый монстрик? Как он теперь выглядит? А какой теперь монстрик, который раньше был сердитым?»

## Упражнение «Монстрик и настроение»

**Индивидуальный вариант.** Проводить с детьми 4 лет и старше.

**Цель:** развить способность распознавать различные эмоциональные состояния, рефлексировать.

**Инструкция:** Выбери карточку, которая нравится больше всех. Как ты думаешь, что чувствует монстрик? Почему? В каких случаях ты чувствуешь себя так же? (Ответы ребенка.) А теперь выбери карточку, которая нравится тебе меньше всех. Как ты думаешь, что чувствует этот монстрик? Почему? В каких случаях ты чувствуешь себя так же? Когда, в каких ситуациях? (Ответы ребенка.) Выбери такую карточку, какое у тебя сейчас настроение. Расскажи, что чувствует этот монстрик. Почему?

## Упражнение «Зеркало»

**Групповой вариант.** Выполняется в парах.

**Цель:** развить способность распознавать различные эмоциональные состояния, подражать им, развить эмпатию.

**Инструкция.** Ребята, встаньте в пары, кто с кем хочет. Встаньте лицом друг к другу. Теперь каждому из вас я раздам карточки с монстриками. Никому не показывайте свою карточку. Сейчас один из вас с помощью движений головой, руками, туловищем, ногами передаст то настроение, которое у монстрика на его карточке. Задача другого в паре стать «зеркалом», стать его отражением, точно копировать его состояние, настроение. (Дети выполняют задание.) Теперь поменяйтесь ролями.

## Упражнение «История про монстриков»

**Индивидуальный вариант.** Проводить с детьми 4 лет и старше.

**Цель:** создать психологически безопасное мотивирующее пространство, развить воображение.

**Инструкция.** (Перед началом игры все карточки надо выложить на стол изображениями вверх.) Выбери карточку с монстриком, который на тебя больше всего похож. Ты можешь дать ему имя. Давай придумаем историю или сказку, которая произошла с нашим монстриком. Сочиняя историю, мы можем приглашать в нее других монстриков, каких только захочешь.

**Примечание.** Положите на стол карточку и начните сочинять историю первым. Наилучшим началом будет привычное для ребенка: «Жили — были...», «Однажды один монстрик...», «В одной сказочной стране...». Затем ребенок сочиняет историю, вы помогаете. Импровизируйте. Если ребенок затрудняется, то предложите ему ситуацию, например, посещение игровой площадки, игра с домашним питомцем, ссора, праздник в честь дня рождения, посещение бабушки и дедушки и др. Предложите представить, как монстрик будет себя вести в этой ситуации, как он будет двигаться и разговаривать с другими, что с ним произойдет дальше.

## Упражнение «Поговорим о чувствах»

**Индивидуальный вариант.** Проводить с детьми 5–6 лет.

**Цель:** развить самопонимание, способности управлять своими эмоциями, выражать их, вербализовать, улучшать коммуникацию.

**Материалы:** колоды «Монстрики чувств» и «Детство» (Ю. Святенко), бумага, изобразительные материалы.

**Инструкция.** Давай рассмотрим картинки с монстриками. Дай название и опиши каждую из них. (Дайте ребенку время ознакомиться с карточками. При необходимости помогите сформулировать мысль, задавайте наводящие вопросы.) А теперь посмотри на эти картинки. (Покажите ребенку карточки из колоды «Детство».) Выбери изображения, в которых ребята испытывают чувства, которые похожи на те, что мы видим у монстриков. Расскажи об этих ситуациях. Выбери из получившихся пар от трех до семи чувств, которые ты чаще всего испытываешь, переживаешь. Вспомни, когда ты это чувствуешь, в каких условиях. (Ребенок выполняет задание.) А теперь нарисуй, пожалуйста, тот момент, когда ты это чувствовал.

**Примеры:** «Это обида. А это девочка, она обиделась на маму. Мама родила сестренку и больше не играет с девочкой», «Это страх. Этот мальчик боится, когда папа ругается с мамой», «Это злость, а это родители злятся, что дети им мешают и шумят» и др.

**Примечание.** Это упражнение — модификация упражнения А. Венедиктовой

## Упражнение «Семья монстриков»

**Индивидуальный вариант.** Проводить с детьми 5 лет и старше.

**Цель:** проанализировать взаимоотношения в семье, роль и самоощущение ребенка в системе внутрисемейных отношений, найти пути гармонизировать их.

**Возрастные рамки применения:** можно использовать как с детьми, так и со взрослыми.

**Инструкция.** Давай вместе с тобой создадим семью монстриков. Выбери из карточек наиболее подходящие картинки. А теперь расскажи о каждом члене семьи.

**Примечание.** При необходимости задавайте наводящие и уточняющие вопросы: кто он, что любит, о чем он мечтает, чего опасается, как относится к другим членам семьи, какие чувства испытывает к каждому из них и др. Другие примеры вопросов: «Какой монстрик ему больше всего нравится? Почему?», «Если бы ты стал рассказывать историю про эту семью, кто был бы ее главным героем?», «Нравится ли тебе эта семья монстриков?» Можно предложить ребенку нарисовать семью монстриков. Принципы интерпретации рисунка соответствуют интерпретации методики «Семья животных».

Это упражнение — модификация упражнения «Тотемные животные» для метафорических ассоциативных карт (МАК).

## Упражнение «Мой монстрик»

**Индивидуальный вариант.** Проводить с детьми 4 лет и старше.

**Цель:** развить речь, воображение, мелкую моторку.

**Материалы:** цветные заламинированные основы с изображением монстров на листах формата А4, пластилин, разнообразные пресс-формы для пластилина, пластмассовые глазки разного размера, кристаллы, бусинки, влажные салфетки для очищения рук после лепки, набор искусственных насекомых — особенно детям нравятся паучки.

**Инструкция.** Мы с тобой уже познакомились с монстриками. Сегодня я предлагаю тебе создать своего собственного монстрика. Для этого я приготовила много интересного. Я предлагаю тебе выбрать форму монстрика. (Предложите ребенку выбрать цветной шаблон, покажите изобразительные материалы). Теперь ты можешь создать своего монстрика. Если тебе нужна помощь — попроси меня.

**Примечание.** Предложите ребенку дать имя монстрику, которого он сделал. Спросите, какое у монстрика настроение, где он живет, с кем дружит и др. Можно сочинить историю.

## Упражнение «Рефлексия»

**Индивидуальный или групповой вариант.** Проводить с детьми 4 лет и старше.

**Цель:** помочь ребенку осознать эмоциональное состояние до и после работы.

**Инструкция.** (Перед упражнением карточки выложите на стол изображениями вверх.) Выбери, пожалуйста, две карточки, которые отражают твоё настроение, как ты себя сейчас чувствуешь. Расскажи о своих монстриках.