

Упражнения для детей на сенситивность и развитие эмпатии

У ребенка эмпатия развивается по мере понимания того, что все люди в чем-то разные, а в чем-то одинаковые: ты что-то хочешь, и другой может хотеть это же, тебе больно, и другому больно, тебе холодно, и другому холодно. Все люди хотят быть счастливыми, но думают и относятся к одному и тому же по-разному. Покажите детям замысловатую фигуру и спросите, что это такое? Обратите внимание детей на тот факт, что ответы будут разные. Значит, и люди разные, но их всех нужно понимать, чтобы жить с ними дружно.

Родители могут научить эмпатии своих детей в первую очередь личным примером, проявляя чуткость к эмоциональным состояниям и чувствам своих родных и близких. Например, когда малыш расстроен, не говорят: «Да ничего страшного, подумаешь!», а стараются понять его чувства, «вернуть» их ребенку в активном слушании («Ты расстроен, тебе неприятно»), и лишь потом, когда малыш успокоится, переходить к советам и воспитанию стойкости к жизненным трудностям. Иначе ребенок решит, что чувства других людей – это не заслуживающее внимания дело, и будет таким же эмоционально черствым.

Эмпатия со стороны родителей формирует у ребенка положительную самооценку и уверенность в себе. Отсутствие родительской эмпатии может привести к тому, что ребенок научится отрицать и вытеснять определенные чувства, например, страх или злость, результатом чего могут быть эмоциональные расстройства или формирование психосоматической патологии.

Для педагогов и родителей

Игра

«Сделай как Я»

Цель: создание оптимальных условий для физического контакта, обмена эмоциями; способствовать становлению положительного отношения к сверстнику.

Ход игры: Воспитатель говорит малышу: «Я взяла Никиту за руку. Посмотри. Сделай как я». Добивается, чтобы ребенок повторил просьбу, делая акцент на то, что это Никита. Или: «Я обнимаю Алешу, он хороший. Сделай как я». «Я дала машинку Коле. Сделай как я» и т.д.

Если ребенок с ОВЗ затрудняется самостоятельно выполнить данную инструкцию, то взрослому необходимо помочь дополнительной инструкцией, наглядной демонстрацией или способом «рука в руке».

Игра

«Проснись!»

Цель: ролевое проигрывание ситуаций, отработка навыков эффективного взаимодействия, стимулирование эмпатии.

Ход игры: Воспитатель. Давай поиграем. Я – как будто дочка (сын) – и сплю. А ты – моя мама (папа) – меня будишь. Только постарайся будить ласковыми словами, нежным голосом и мягкими прикосновениями, чтобы меня со сна не испугать (Ситуация разыгрывается по ролям. При этом «просыпающийся» может потянуться протереть глаза, улыбнуться утру и «маме». При повторе участники игры меняются ролями).

Ребёнок будит спящую игрушку нежными, мягкими прикосновениями руки и тихо, ласково приговаривает: «Проснись, моё солнышко!» и т.д.

Если ребенок с ОВЗ затрудняется самостоятельно выполнить данную инструкцию, то взрослому необходимо помочь дополнительной инструкцией, наглядной демонстрацией или способом «рука в руке».

Игра

«Передай улыбку по кругу»

Цель: выполнение группового правила, обмен переживаниями.

Ход игры: участникам группы предлагается по кругу взяться за руки, пожать их и улыбнуться соседу.

Детям с ОВЗ необходимо дополнительно показать широкую улыбку и при необходимости попробовать ее вызвать.

Игра **«Маски»**

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

Ход игры: Каждому из участников дается задание - выразить с помощью мимики горе, радость, боль, страх, удивление. Остальные участники должны определить, что пытался изобразить участник.

Игра **«Лягушки»**

Цель: ролевое проигрывание ситуаций, стимулирование эмпатии

Ход игры:

А) Изобразите лягушек, которые охотятся за комарами. Они притаились и замерли. Поймали комарика, лягушки довольны. А сейчас представьте, что одна из лягушек прыгнула к вам на ладошку. Что будете делать? (Я бережно посажу её на травку.) Покажите, как вы будете это делать.

Б) Две весёлые лягушки
Ни минутки не сидят,
Ловко прыгают подружки,
Только брызги вверх летят.

Надо добиваться не только развития мелкой моторики рук, но и выражения эмоционального состояния персонажей.

Упражнение **«Мое настроение»**

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

Процедура проведения: Детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, физическим состоянием, показать его в движении. Все зависит от фантазии и желания ребенка.

Ребенку с ОВЗ в данном упражнении, скорее всего, понадобится организующая и разъясняющая помощь. Заранее для него можно подготовить готовые варианты изображения эмоциональных состояний и чувств.

Упражнение **«Собери пиктограмму»**

Цель: развивает умение дифференцировать различные эмоциональные состояния по мимическим проявлениям.

Процедура проведения: Каждому ребенку дается пиктограмма определенного эмоционального состояния, разрезанная на несколько частей. Задача участников — как можно быстрее и правильно собрать пиктограмму.

В помощь детям, можно самому пантомимически изобразить это состояние. Или повесить картинки с этими эмоциями, как наглядный образец.

Обязательно должна быть проведена предварительная работа с детьми по изучению и определению эмоций.

Упражнение **«Представься с помощью игрушки» (с 5 лет)**

Цель: помогает снять напряжение и неуверенность, позволяет детям лучше узнать друг друга.

Материал: различные игрушки в виду людей и животных или перчаточные куклы.

Процедура проведения: Ребенку предлагают представиться с помощью игрушки и рассказать о себе. Ведущий и дети могут задавать вопросы, уточнять. Например: Твоя любимая игра? Как в нее играть? Любимое животное? Почему? Самая вкусная еда на свете? О чем ты мечтаешь? и т. д.

Упражнение **«Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»**

Цель: соотнесение человека и его тактильного образа, снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

Процедура проведения: Упражнение выполняется в парах, с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки.

Инструкция (каждое задание выполняется 2-3 минуты):

- Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь получше узнать своего соседа. Опустите руки.
- Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки.
- Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы снова друзья.

Обсудите, как проходило упражнение, какие чувства возникали в ходе упражнения, что понравилось больше?

Упражнение

«Интонация»

Цель: развитие у детей понимания и чувствования друг друга, дифференцировка слухового восприятия, развитие эмпатии.

Процедура проведения: Ведущий вводит понятие интонации. Затем детям предлагается по очереди повторить с различными чувствами, с различной интонацией различные фразы (зло, радостно, задумчиво, с обидой). Как вариант, можно интонационно проиграть и обсудить диалог сказочных героев.

Игра

«Царевна Несмеяна»

Цель: развитие умения выделять положительные качества других, умения говорить комплименты и приятные слова, повышение самооценки.

Ход игры: Дети встают в круг, в центр круга ставится стул. Один из детей садится на стул и объявляется «Несмеяной». Дети по очереди подходят к Несмеяне и говорят комплементы.

Инструкция: «Для того, чтобы развеселить нашу Несмеяну, нужно сказать ей побольше приятных слов!».

Для родителей

Упражнение

«Подарок для каждого»

Цель: развитие эмоционального отклика, сближение с членами семьи, развитие мелкой моторки, навыков художественного творчества, внимания и воображения.

Процедура проведения: Попросите ребенка придумать подарок, который был бы сейчас особенно нужен для членов вашей семьи, детей на площадке или в детском саду.

Упражнение

«Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Варианты инструкций паре:

- Поздороваться с помощью рук.
- Побороться руками.
- Помириться руками.
- Выразить поддержку с помощью рук.
- Пожалеть руками.
- Выразить радость.
- Поцеловаться руками.
- Успокоить руками.
- Пожелать удачи руками.
- Дать надежду с помощью рук.
- Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоциональное и психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Обсуждение (не всегда необходимо):

- Что было легко, что сложно?
- Кому было сложно молча передавать информацию?
- Кому легко?
- Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим?

Упражнение **«Дарим улыбку»**

Цель: развивает умение выделять улыбку на лицах людей, использовать свою мимику и улыбку.

Процедура проведения: Обсудите с ребенком, какой может быть улыбка: она может приглашать познакомиться, выражать радость при виде человека, ободрять, сочувствовать, насмехаться и т.д. Предложите ребенку подарить его близким и друзьям улыбку. Обсудите с ребенком, какую улыбку он кому подарил и почему. Можете предложить ребенку зеркало и улыбнуться самому себе.

Упражнение **«Покажи эмоцию»**

Цель: развивает умение дифференцировать различные эмоциональные состояния, использовать мимические проявления.

Процедура проведения: Положите перед ребенком три карточки с эмоциями – злость, радость, грусть. Назовите каждую. Расскажите ребенку об этой эмоции, покажите мимикой и жестами ее выражение. Попросите повторить эту эмоцию, проиграйте ее перед зеркалом. Покажите сюжетные картины с изображением данных эмоций. Попросите ребенка показать, где какая эмоция: «Покажи, где грусть? А где радость? Где злость?». Проговаривая эмоции, окрашивайте их эмоционально.

Игра **«Кто позвал?»**

Цель: развивает умение дифференцировать различные эмоциональные состояния, использовать мимические проявления, позволяет членам семьи лучше узнать друг друга.

Ход игры: Для этой игры вам будут нужны еще участники: дети или другие члены семьи. Ребенок встает в конец комнаты или отходит в сторону, если вы играете на детской площадке. Остальные по очереди по одному или по двое зовут ребенка по имени. Задача ребенка – угадать, кто его позвал. Чтобы усложнить игру, можно звать измененным голосом.

Упражнение

«Покажи и угадай эмоцию» (с 5 лет)

Цель: развивает умение дифференцировать различные эмоциональные состояния, использовать мимические проявления.

Процедура проведения: Для этой игры вам будут нужны еще участники: дети или другие члены семьи. Распределите между участниками эмоции (радость, удивление, интерес, задумчивость, печаль, переживание, страх и т.д.) и попросите детей изобразить эмоции. Один ребенок в любом порядке выбирает одну эмоцию среди тех, которые изображают другие участники игры, и пытается ее изобразить. Остальные догадываются, что показывает ребенок, и выясняют, правильно ли понял эмоцию ребенок и правильно ли ее изобразил. Потом эмоцию для подражания выбирает тот участник, чью эмоцию изображал первый ребенок. И так до тех пор, пока все эмоции не будут показаны.

Игра

«Представься с помощью куклы» (с 5 лет)

Цель: помогает снять напряжение и неуверенность, позволяет членам семьи лучше узнать друг друга.

Материал: куклы по количеству участников.

Ход игры: Ребенку предлагают представиться с помощью куклы и рассказать о себе. Ведущий и дети могут задавать вопросы, уточнять. Например: Твоя любимая игра? Как в нее играть? Любимое животное? Почему? Самая вкусная еда на свете? О чем ты мечтаешь? и т. д.

Упражнение

«Спина к спине» (с 5 лет)

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Инструкции: Два человека стоят (дети, ребенок-родитель, родитель-родитель), упершись спинами друг в друга. Нужно вместе сесть на корточки и вместе встать. Затем нужно вместе пересечь комнату и сесть на один стул. Не переставая упираться в спины друг друга поднять с пола лист бумаги.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоциональное и психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения, тонкого невербального синхронизма.

Обсуждение:

Что было легко, что сложно?

Что больше всего мешало находиться в связке?

Что помогало выполнять нужные действия?

Обращали ли внимание на партнера или больше думали, что сделать самим?

Упражнение **«Цепочка эмоций» (с 5 лет)**

Цель: развивает умение дифференцировать различные эмоциональные состояния.

Материал: Для этой игры вам понадобятся карточки с разными эмоциями. Для детей до 5 лет и детей с трудностями восприятия и дифференциации эмоций – берем не больше 2х-3х базовых эмоций (радость, злость, грусть). Для детей от 5 лет – берем различный спектр эмоций.

Процедура проведения: Перед ребенком выкладываем большие карточки с эмоциями (на одной карточке одна эмоция). Проговариваем их. Даем ребенку наши карточки разными эмоциями и просим выложить цепочкой к соответствующим большим карточкам.

Инструкция: «Посмотри внимательно на большую карточку. Что это за эмоция? Давай ее покажем». «Это карточки с разными эмоциями. Посмотри на эмоцию, к какой большой карточке мы ее положим?». «Разложи, пожалуйста, карточки с одинаковыми эмоциями друг за другом». При необходимости сделайте несколько карточек или одну эмоцию самостоятельно, чтобы ребенок увидел и понял, что требуется сделать.