

Упражнения на развитие эмоциональной памяти

"Человек с каменным сердцем" - так говорят о том, кто не умеет сочувствовать, сопереживать. Во многом подобная холодность связана с тем, что в детстве ребенок недополучал эмоций. Он не видел ярких проявлений чувств, не научился распознавать настроения других людей - вот и получается, что человек - то сам, может быть, и неплохой, но в эмоциональных состояниях людей не разбирается. И наоборот, хорошо развитая эмоциональная память помогает человеку не только понять других людей, но и разобраться в самом себе. Ведь ребенок запоминает не только свои чувства, но и то, что их вызывает, а значит, он чувствует, как ему получить позитивные эмоции и избежать негативных.

Упражнение "Три настроения"

Нарисуйте трех человечков. Они могут быть одинаковыми, но только выражения лиц у них должны быть разными. Один из них улыбается - нарисуйте улыбочку. Второй огорчается, у него уголки рта опущены, улыбочка "перевернута". Третий человек имеет нейтральное выражение лица - в качестве рта нарисуйте ему полосочку. Объясните ребенку, какие эмоции испытывает каждый из этих людей. При этом напоминайте ребенку ситуации, когда он сам испытывал такие эмоции. Первый человечек радуется (помнишь, как ты радовался, когда у тебя получилось построить башенку, когда мы пошли на аттракционы?). Второй человечек чем-то расстроен (помнишь, как ты огорчился, когда упал, когда папа не смог приехать к тебе на утренник?). У третьего человечка обычное настроение (такое настроение у тебя бывает, когда ты рисуешь или слушаешь сказку).

Упражнение "Покажи эмоцию"

Вырежьте из картона или плотной бумаги несколько кругов диаметров 20 см. На каждом круге нарисуйте определенное выражение лица: радость, счастье, грусть, страх, злость. Круги можно приклеить на палочки, и у вас получится несколько своеобразных масок, которыми вы можете закрыть свое лицо. Посадите ребенка к себе на руки и прочтите ему какую-либо историю, где ярко видны эмоции. Например: "Сделали бабка с дедом себе девочку из снега, а она раз - и превратилась в настоящую. Обрадовались они, что теперь у них доченька будет". Закройте соответствующей маской лицо и скажите, что это значит. Произнесите название этой эмоции. Если ребенок захочет, он может попробовать повторить такое же выражение лица.

Упражнение "Домик светлячка"

Многие дети испытывают определенные страхи. Например, боятся темноты. Этот страх можно определить с помощью игры. В дневное время соорудите посреди комнаты домик: на небольшой столик накиньте покрывало и откиньте его край - получится дверь. Предложите ребенку осмотреть новое жилище, залезьте с ним в домик или хотя бы

загляните, посидите рядом. Скажите: "Как у тебя тут уютно!" Принесите мягкий маленький коврик, предложите попить чаю прямо в домике. Когда стемнеет, в домик можно принести фонарик - получится еще уютнее. Поиграйте, как будто это домик светлячка. Здесь хорошо и светло. Постепенно ребенок привыкнет к темноте, ведь в маленьком домике он чувствует себя гораздо более защищенным. Возможно, он будет бояться выходить из домика наружу, если в комнате темно. Тогда подбодрите его: "Ну что ты! Ты же светлячок! Светлячки не боятся темноты, в лесу ведь всегда вечером темно, и они привыкли!"

Упражнение "Изобрази эмоцию"

Для выполнения данного упражнения нужно, чтобы ребенок вам доверял, хотел общаться с вами, не боялся раскрыться, подшутиться. Иными словами, здесь важно, чтобы психологическая дистанция между вами была низкой. Поэтому желательно, чтобы этому упражнению предшествовала какая-либо совместная деятельность, например игра. А теперь собственно задание: вы изображаете на лице какую-либо эмоцию и говорите то, что действительно говорил бы человек (желательно, ребенок) в таком состоянии. Например, вы делаете вид, что плачете. Тогда вам действительно нужно войти в роль и причитать: "У меня сломалась машинка. У-у-у!" - это ребенку понятно. Или вы улыбаетесь и поете: "Ура-ура-ура! Я сегодня пойду в зоопарк!" Или делаете лицо, полное ужаса, и кричите: "А-а-а! Серый волк идет! Убегаем - убегаем!" Многие дети улавливают эмоциональное состояние взрослых и заражаются им, но только взрослые зачастую бывают скупы на чувства. А так, возможно, вам удастся увлечь ребенка. Если вы "плачете" - он вас пожалеет. Если вы "убегаете от волка", то и он, держа вас за руку, помчится в соседнюю комнату.

Упражнение "Делимся игрушками"

Не все дети охотно делятся своими игрушками. Во многом это связано с тем, что ребенок, во-первых, может быть сильно к ним привязан; во-вторых, маленькие дети боятся того, что если игрушку кто-то возьмет поиграть, то он больше ее не отдаст. Что же в этом случае делать родителям? Конечно же, не нужно силой заставлять ребенка отдавать игрушку. Также не следует стыдить своего малыша, мол, какой он жадина. Можно просто рассказать о преимуществах обмена: ты дашь мне игрушки, они тебе дадут поиграть свои игрушки, вы сможете поиграть вместе, у тебя появятся новые друзья. Также во время игры ваш ребенок может без спроса взять чужую игрушку, и тогда хозяин игрушки расстроится. То, что ваш ребенок обидел кого-то, поступил плохо, он может не понять. Поэтому постарайтесь объяснить вашему ребенку, какие чувства испытывает ребенок, у которого он отобрал игрушки. Нужно сравнивать с предыдущим опытом ребенка: "Видишь, как мальчик, у которого ты отобрал совок, плачет? Помнишь, как ты плакал, когда у тебя отобрали машинку? Давай сделаем так, чтобы мальчик не огорчился, и отдадим ему игрушку". Скорее всего, сначала ребенок будет отдавать игрушку неохотно. Но постепенно способность к сопереживанию будет у него расти, и он лучше будет понимать чувство другого человека.

Упражнение "Эгоизму - нет!"

Вы - родитель. Тем не менее вы имеете право на свою жизнь. Вы имеете право на отдых, на досуг, на общение с друзьями, ваша жизнь не должна быть сконцентрирована только на ребенке и его желаниях. Не давайте ему расти эгоистом, пусть он понимает, что у родителей есть свои желания. Например, мама тоже хочет побыть одна и почитать журнал, и все свое свободное время тратить на строительство башенок со своим ребенком ей не хочется.. Чтобы ребенок это понимал, не нужно отмахиваться от него фразами: "Подожди", "Я занята" и т.д. Просто вы должны поговорить с ребенком и объяснить ситуацию так, чтобы ребенок ее понял. Приводите сравнения: "Тебе нравится играть с машинками (куклами), а я люблю читать. Давай уважать желания друг друга. Ты пока поиграй немножко, я почитаю, а потом мы снова будем вместе и вместе приготовим обед (погуляем). Чтобы ребенок привык играть самостоятельно, отлучайтесь от него постепенно: сначала на 2 минуты, потом на 3, потом на 5 и т.д. При этом вы не должны испытывать чувство вины: чтобы доказать свою любовь к ребенку, необязательно не отходить от него ни на шаг. Так ребенок научиться уважать права других людей и будет более терпимым.