

Рисуем настроения и чувства



Чувства играют в жизни детей не меньшую роль, чем в жизни взрослых. Дети очень эмоциональны, они часто выражают свои чувства в поведении. Эта спонтанность имеет особую прелесть, пока речь идет о выражении позитивных, социально одобряемых чувств, но большинство взрослых возмущаются, когда ребенок дерется, выражая недовольство, или падает на пол, получая отказ. Все взрослые хотят, чтобы дети учились осознавать свои чувства, называть их и находить социально приемлемые способы их выражения.

В этом упражнении дети представляют свои чувства с помощью простых линий, форм и цветов. Это важный шаг на пути к осознанному управлению своим внутренним миром.

Материалы: ребенок получает несколько листков для рисования, мелки или цветные карандаши.

Инструкция. Вначале поговорите с ребенком о том, какие чувства и настроения он испытывает. Задайте следующие вопросы:

- Какие чувства тебе известны?
- Что происходит с тобой, когда ты чувствуешь радость? Грусть? Беспокойство?
- Где в теле чувствуешь свою эмоцию?
- По каким признакам ты догадываешься о чувствах, которые испытывают другие люди?

Объясните ребенку задание: «Надо нарисовать твоё настроение, чувства, эмоции. При этом рисунок должен быть абстрактным, то есть нельзя рисовать узнаваемые образы – людей и предметы».

Тема первого рисунка – «Как ты себя чувствуешь в данный момент»? – 5 минут.

На втором листе ребенок рисует ответ на вопрос «Как ты себя чувствовал себя сегодня утром, когда пришел в детский сад?» — 5 минут.

Третий рисунок должен быть на тему: «как ты себя чувствовал вчера, когда пришел из детского сада домой?»

И наконец, **последний рисунок** посвящен ответу на вопрос «Какое чувство ты бы хотел испытывать чаще?» — 5 минут.

Затем вместе с ребенком рассмотрите рисунки и прокомментируйте их, пытаясь словами описать выраженные на бумаге чувства. При этом важно спросить о следующем:

— как долго обычно длится эта эмоция?

— какие чувства следуют за ней?

Полезно также обсудить, почему для характеристики эмоций использовались те или иные линии или цвета.

Особого внимания заслуживает последний рисунок («любимая эмоция»):

— что это за чувство?

— как часто ты его испытываешь?

— переживаешь ли его в детском саду или дома, у бабушки, в гостях – хотя бы иногда?

В заключении можете вместе с ребенком выразить чувства с помощью мимики и пантомимики. Родитель называет чувство, а ребенок показывает и наоборот.

Обсуждение:

- Понравилось ли это упражнение?
- Почему люди испытывают разные эмоции?
- Какова была бы наша жизнь, если бы у нас не было чувств?

Источник: К. Фобель