

## Рецензия

на дидактический материал «Игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию эмоциональной сферы учащихся подросткового возраста с ограниченными возможностями здоровья», разработанный Сейтейгеевой Алиной Викторовной, педагогом-психологом ГКОУ КК школы-интерната г. Темрюка

Представленный к рецензированию дидактический материал предназначен для педагогов-психологов, учителей-дефектологов общеобразовательных школ для проведения индивидуальных и групповых занятий по развитию и коррекции эмоциональной сферы учащихся подросткового возраста с ограниченными возможностями здоровья.

В дидактический материал включены следующие виды игр: «Ролевые игры», «Игры с карточками», «Творческие игры», «Групповые игры», «Психогимнастические игры», «Настольные игры». Данные игры и упражнения дают представление о разнообразных эмоциях, учат учащихся понимать свои чувства и эмоциональные состояния других людей, а также помогут детям овладеть приемами саморегуляции и снятия внутреннего психического напряжения.

В игровой форме можно лучше донести до учащихся понимание того, что у окружающих бывает разное настроение и он посредством добрых поступков может повлиять на него. Используя социальный опыт, приобретённый в игровой деятельности, можно научить детей сотрудничеству или умению формировать коллектив. Эмоциональное благополучие играет важную роль в успешном обучении и адаптации подростков к образовательной среде и социальной жизни.

Учитывая вышеизложенное, можно рекомендовать использование дидактического материала для проведения занятий с учащимися подросткового возраста с ограниченными возможностями здоровья.

Главный специалист МКУ «ИМЦ»



Суслова Т.И.

Согласовано: директором МКУ «ИМЦ»



Зориной Г.В.

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Краснодарского края специальная (коррекционная)  
школа-интернат г. Темрюка**

**Игры и упражнения,  
направленные на развитие и коррекцию  
эмоциональной сферы учащихся  
подросткового возраста с ограниченными  
возможностями здоровья**

**Дидактический материал**

**г. Темрюк  
2023 г.**

УДК 159.9

ББК 88.252.1

**Игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию эмоциональной сферы учащихся подросткового возраста с ограниченными возможностями здоровья: дидактический материал / Под ред. А.В. Сейтейгеевой. – Темрюк, 2023. – 14 с.**

Дидактический материал представляет собой комплекс игр и упражнений, направленный на развитие и коррекцию эмоциональной сферы. Материал разработан с учетом специфики основных рисков и проблем, с которыми сталкиваются подростки с ограниченными возможностями здоровья. Он учитывает индивидуальные потребности подростков и способствует формированию навыков саморегуляции, развитию эмоционального интеллекта, а также укреплению социально-психологической адаптации.

Педагоги-психологи и учителя-дефектологи общеобразовательных школ могут использовать данный дидактический материал в своей работе для проведения индивидуальных и групповых занятий с подростками с ограниченными возможностями здоровья. Такой подход к развитию эмоциональной сферы обучающихся способствует их личностному росту, созданию благоприятного психологического климата и улучшению общей успешности обучения.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1</b>	<b>Ролевые игры</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Игры с карточками</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Творческие игры</b>	<b>7</b>
<b>4</b>	<b>Групповые игры</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Психогимнастические игры</b>	<b>10</b>
<b>6</b>	<b>Настольные игры</b>	<b>11</b>
	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<b>14</b>

## Ролевые игры

1. *«Ролевая игра конфликтов»*. Предложите подросткам разыграть сценарии, в которых возникают конфликтные ситуации. Поделите их на пары или группы и дайте каждому игроку роль. Они должны продемонстрировать, как определенная ситуация вызывает у них эмоции, и попытаться найти способы справиться с конфликтом. После игры можно обсудить различные стратегии решения проблем и эмоциональную реакцию каждого участника.

2. *«Врач и пациент»*. Один игрок играет роль врача, а другой - пациента. Цель игры - создать безопасное пространство, где пациент может выразить свои эмоции и чувства, а врач должен проявить эмпатию, сочувствие и понимание.

3. *«Игра эмоций»*. В этой игре каждому участнику предлагается сыграть роль случайно выбранной эмоции, например радости, грусти или злости. Участники должны выразить эту эмоцию через движения, жесты и мимику, а другие участники должны угадать, какую эмоцию именно играет каждый человек.

4. *«Эмоциональный театр»*. В этой игре подросткам предлагается создать мини-спектакль, в котором они играют роли, связанные с разными эмоциями. Они могут использовать жесты, мимику и диалоги, чтобы передать свои эмоции. После каждого представления они могут обсудить, какие эмоции были представлены и как это их задело.

5. *«Чувственное путешествие»*. Предложите подросткам представить, что они находятся в воображаемом месте, таком как пляж, лес или горы. Попросите их описать свои чувства и эмоции, которые они испытывают, находясь в этом месте. Это поможет им настроиться на свои эмоции и развить способность осознавать и выражать их.

6. *«Ролевая игра с масками»*. Участники выбирают разные роли или персонажей, например супергероев, и должны вжиться в их эмоциональный мир. Это помогает развить эмпатию и понимание чужих эмоций, а также позволяет выразить свои собственные эмоции через выбранный персонаж.

7. *«Игра на основе сюжетов из книг»*. Участники выбирают сюжеты из известных книг или историй, и каждый игрок вживается в роль одного персонажа. Цель игры - воссоздать эмоциональный мир персонажей и разобраться в их мотивах и переживаниях.

8. *«Эмоциональный карнавал»*. Эта игра предлагает подросткам примерить на себя разные эмоции, которые они могут ощутить через костюмы, грим и игровые ситуации. Они могут играть роль персонажей, связанных с определенными эмоциями, и взаимодействовать друг с другом, проявляя эти эмоции. Это поможет им более глубоко понять эмоции и различные способы их выражения.

9. *«Театр теней слов»*. Разделите группу на пары. Вручите каждой паре список слов с разными эмоциями и попросите их создать короткую сценку, используя только тени и мимику, чтобы передать выбранную эмоцию. Пары могут сотрудничать, чтобы создать сценарий или спонтанно играть. После того, как все пары покажут свои сценки, проведите обсуждение, чтобы поделиться впечатлениями и оценить, насколько эмоции были понятны и переданы через тени.

10. *«Игра на эмоциональное моделирование»*. Подготовьте серию ситуаций, которые вызывают различные эмоции, например: разочарование, радость, гнев, страх и т. д. Попросите подростков примерить роль в каждой ситуации и сыграть диалоги, показывающие, как они чувствуют себя и как они реагируют. Обсудите с каждым подростком их переживания и способы управления эмоциями в каждой ситуации.

### **Игры с карточками**

1. *«Игра на эмоциональные пары»*. Напишите на карточках названия различных эмоций (радость, грусть, злость, страх и т.д.). Перемешайте карточки и разложите их лицевой стороной вниз на столе. Подростку нужно переворачивать по две карточки каждый ход и пытаться найти пару эмоций, которые соответствуют друг другу. Когда пара найдена, подросток может

попытаться описать ситуацию, которая могла вызвать такую эмоцию, или спросить у других игроков, какие ситуации могут вызывать подобные эмоции. Цель игры - понять и обсудить различные эмоции, а также научиться распознавать их в себе и других.

2. *«Эмоциональный сюжет»*. Напишите на карточках различные ситуации или эмоциональные состояния (например: первый день в новой школе, потеря дорогой вещи, неудача на экзамене и т.д.). Подростку нужно взять одну карточку и рассказать историю, которая произошла в данной ситуации или вызвала данное эмоциональное состояние. История может быть вымышленной или основанной на реальных событиях. После рассказа другие участники могут обсудить, какие эмоции могут быть связаны с данной ситуацией, и поделиться аналогичными опытами. Цель игры - позволить подросткам выразить свои эмоции и поучаствовать в обсуждении эмоциональных ситуаций.

3. *«Выбери эмоцию»*. Напишите на карточках различные эмоции и расположите их на столе. Подростку нужно выбрать одну эмоцию и рассказать историю, которая вызывает такую эмоцию у него. Затем другие участники могут предложить альтернативные способы реагирования на данную эмоцию или поделиться своими историями. Цель игры - развить эмоциональную грамотность и умение идентифицировать свои эмоции.

4. *«Эмоциональная шкала»*. Возьмите набор карт с разными эмоциональными состояниями (счастье, грусть, злость, страх и т. д.). Попросите подростков выложить карты в порядке от самой позитивной до самой негативной эмоции для них. Затем попросите их пояснить, почему они поставили карты в данном порядке, и поговорите о том, как они справляются с разными эмоциями.

5. *«Игра в эмоции»*. Создайте колоду карточек, на каждой из которых будет изображена эмоция (радость, грусть, удивление и т. д.). Положите карточки в середину стола и попросите подростков выбрать карточку, которая

описывает их текущее эмоциональное состояние. Затем попросите их рассказать о причинах этой эмоции и как они ее воспринимают.

6. *«Игра в предположения»*. Напишите различные ситуации на отдельных карточках. Затем напишите эмоциональные реакции на другие карточки. Попросите подростков соединить каждую ситуацию с соответствующей эмоцией. Это поможет им понять, какие эмоции могут возникнуть в разных ситуациях, а также рассмотреть варианты возможных реакций.

7. *«Игра в “Кто я?” с эмоциями»*. Напишите на карточках разные эмоции и закрепите их на лбу каждого участника, не показывая им саму эмоцию. Участники должны задавать вопросы и получать ответы только «да» или «нет» для определения своей эмоции. Цель игры - развивать наблюдательность и эмпатию, а также помогать участникам лучше понять и различать эмоции.

8. *«Путешествие эмоций»*. Попросите подростков нарисовать на карточках различные места или ситуации, которые ассоциируются с определенной эмоцией (например, дождливый день, пустыню, пляж и т. д.). Затем попросите их выбрать одну карточку и рассказать историю о том, какая эмоция связана с этим местом и почему.

### **Творческие игры**

1. *Рисование эмоций*. Попросите подростков нарисовать свои эмоции. Дайте им большой лист бумаги и различные карандаши или краски. Попросите их сначала визуализировать свои положительные эмоции, а затем отрицательные. Затем попросите объяснить свои рисунки, поделиться своими эмоциональными состояниями и почувствовать, что их эмоции приняты и поняты.

2. *Коллаж эмоций*. Раздайте подросткам журналы, газеты, ножницы, клей и большие листы бумаги. Попросите их создать коллаж, в котором они будут выражать свои эмоции. Можно использовать фотографии людей, мест

или предметов, которые вызывают определенные эмоции. После завершения коллажей позвольте каждому подростку поделиться своим коллажем и рассказать о том, что он в нем увидел и какие эмоции он вызывает.

3. *«Эмоциональная газета»*. Попросите подростков создать собственную газету, в которой они будут писать статьи о различных эмоциях. Предложите им выбрать эмоцию и описать ее название, происхождение и физические и психологические проявления. Затем попросите их поделиться своими статьями с остальными и обсудить их содержание.

4. *«Маски и эмоции»*. Предложите каждому подростку создать свою собственную маску, отражающую определенную эмоцию. Попросите их надеть маски и изобразить выбранную эмоцию через движения тела, выражения лица и жесты. Уделяйте внимание обсуждению, какие эмоции они представляли и какие стратегии использовали для передачи эмоций.

5. *«Игра на эмоциональные скульптуры»*. Образуйте пары участников и вручите каждой паре кусок глины или пластилин. Задайте различные эмоции, например радость, гнев, грусть, страх, и попросите участников моделировать скульптуры, отражающие эти эмоции. После того, как скульптуры будут готовы, участники могут поделиться с партнером своими эмоциональными историями, связанными с каждой скульптурой.

6. *«Интерпретация картин»*. Покажите несколько художественных картин, изображающих различные эмоции. Попросите подростков представить ситуацию, вызывающую эти эмоции, и объяснить, почему они так чувствуют. Обсудите каждую картину в группе, спрашивая участников, какие аспекты изображения вызывают определенные эмоции.

7. *«Эмоциональный дневник»*. Предложите подросткам вести эмоциональный дневник, в котором они могут записывать свои эмоции каждый день. При постановке задачи, попросите их также обращать внимание на факторы, вызывающие эти эмоции, и стратегии, которые они используют для их управления. Регулярно отводите время на обсуждение записей в дневнике и поощряйте их детальное описание эмоций.

8. *«Эмоциональный театр»*. Разделите подростков на группы по два человека. Дайте каждой паре эмоциональные ситуации (например, радость, гнев, страх и т. д.) и попросите их создать короткую сценку, в которой они выразят эти эмоции без использования слов. После этого попросите каждую пару продемонстрировать свою сценку перед остальными.

### **Групповые игры**

1. *«Эмоциональная эстафета»*. Разделите подростков на команды. Каждая команда должна передать эмоцию или настроение через жесты, мимику лица и телодвижения. Например, команда может изобразить радость, грусть, страх или гнев. Другие участники должны угадать эмоцию. Это поможет подросткам лучше понимать свои эмоции и эмпатично относиться к чувствам других.

2. *«Музыка эмоций»*. Подготовьте список песен, каждая из которых вызывает определенную эмоцию, например радость, грусть, восторг и т.д. Прослушайте каждую песню и попросите подростков описать свои эмоции, вызванные музыкой. Эта игра поможет подросткам развивать эмоциональную саморегуляцию и осознанность.

3. *«Эмоциональный пазл»*. Раздайте каждому подростку картинку, на которой изображена эмоция или ситуация, связанная с эмоцией. Затем попросите их объединиться с другими участниками, чтобы собрать пазл из картинок и создать историю, связанную с этими эмоциями. Эта игра поможет развить коммуникативные навыки, сотрудничество и способность чувствовать сопереживание.

4. *«Эмоциональное объятие»*. Попросите подростков сформировать круг и сесть на стульях. Предложите каждому подростку подумать о положительном эмоциональном опыте, который он пережил. После этого попросите их встать со своих стульев и объятиями передать это положительное эмоциональное состояние своим соседям по кругу. Впоследствии можно попросить каждого поделиться своим опытом с группой.

5. *«Эмоциональная карусель»*. Попросите подростков составить список эмоций, которые они переживают на повседневной основе. Затем распределите их в пары и дайте каждой паре случайную эмоцию из списка. Задача состоит в том, чтобы пара продемонстрировала эмоцию, используя только невербальные средства, а остальным участникам группы предстоит угадать, какая эмоция была выбрана.

6. *«Эмоциональная история»*. Попросите подростков сесть в круг. Начните историю и попросите каждого участника добавить свое продолжение соответствующим эмоциональным настроением. Например, первый участник может начать рассказывать историю счастливыми событиями, а второй участник может продолжить с грустной или возбужденной частью. Это поможет подросткам осознавать различные эмоциональные состояния в контексте историй.

### **Психогимнастические игры**

1. *«Импровизация эмоций»*. Попросите подростков в парах играть ситуации, в которых нужно передать определенную эмоцию (радость, гнев, грусть и т.д.) без использования слов. Они могут использовать мимику, жесты и интонацию. Затем попросите участников поделиться своими наблюдениями о воспринимаемых эмоциях.

2. *«Театр эмоций»*. Попросите подростков изобразить разные эмоции, используя только мимику лица и жесты. Вы можете предложить им карты с различными эмоциональными состояниями, чтобы помочь им начать. Затем попросите остальных угадать, какая эмоция изображена. Это поможет подтянуть навыки распознавания и выражения эмоций.

3. *«Источник эмоций»*. Попросите участников сесть в круг. Каждому участнику дайте карту с названием различных эмоций (например, радость, грусть, гнев, страх и т.д.). По сигналу каждый игрок должен проявить выбранную эмоцию движением и жестами, не используя слова. Другие участники должны угадать, какую эмоцию пытается передать игрок.

4. *«Музыка эмоций»*. Выберите несколько различных музыкальных композиций, представляющих различные эмоциональные состояния (например, радость, грусть, спокойствие). Включите музыку и попросите участников передвигаться по комнате, изображая эмоции, которые они испытывают под влиянием музыки. По истечении времени остановите музыку, и каждый участник должен заморозиться в позе, соответствующей своей эмоции.

### **Настольные игры**

Название игры: *"Эмоциональное путешествие"*.

Цель игры: развитие эмоциональной интеллектуальности подростков, улучшение их самосознания, умение распознавать и управлять своими эмоциями, а также развитие навыков сопереживания и эмпатии.

Краткое описание: "Эмоциональное путешествие" - настольная игра, которая включает разнообразные задания и сценарии, объединенные вокруг темы эмоций. Каждый игрок берет на себя роль персонажа и проходит через различные эмоциональные ситуации, необходимо сделать выбор, обсудить свои действия, исследовать разные аспекты эмоций и принять ответственность за свои эмоциональные реакции.

#### **ВАРИАНТ ИГРЫ 1.**

Материалы:

1. Игровое поле в виде красочной карты с различными локациями и эмоциональными ситуациями.
2. Карты с эмоциональными ситуациями и заданиями.
3. Кубик или специальная рулетка для определения хода.
4. Карты-фишки с персонажами.

Правила игры:

1. Каждый игрок выбирает себе персонажа и кладет карту-фишку перед собой.
2. Игроки по очереди бросают кубик или вращают рулетку, чтобы продвигаться по полю.
3. Когда игрок останавливается на определенном поле, он берет карту с эмоциональной ситуацией или заданием соответствующей локации.
4. Игрок рассматривает карту, читает или слушает инструкции и обсуждает ее с остальными игроками.
5. Игроки обсуждают возможные реакции на ситуации, каким образом можно выразить и управлять своими эмоциями.
6. После обсуждения каждый игрок делает выбор и объясняет свою позицию.
7. В зависимости от выбора игроков, у них может быть расставлены различные последствия или награды на игровом поле.
8. Игра продолжается до достижения финальной цели или завершения определенного числа раундов.

Примеры заданий и ситуаций:

1. Расскажи о времени, когда ты чувствовал гордость и довольство собой.
2. Изобрази эмоцию радости без использования слов или звуков.
3. Опиши ситуацию, когда ты чувствовал сильное разочарование, и как справился с этим.
4. Расскажи о ситуации, когда ты чувствовал себя обиженным, и как ты выразил свое мнение или разрешил конфликт.
5. Поставь себя на место другого человека и расскажи, как ты думаешь, что он чувствовал в определенной ситуации.

## ВАРИАНТ ИГРЫ 2.

Компоненты игры:

1. Игровое поле — представляющее собой карту мира с различными локациями.
2. Карты эмоций — содержащие описание различных эмоций.
3. Карты заданий — с различными заданиями, связанными с эмоциями.
4. Фишки или фигурки для каждого игрока.
5. Игральная кость.

Как играть:

1. Игроки прокручивают игральную кость, чтобы определить, сколько клеток они могут продвинуться по игровому полю.
2. Когда игрок останавливается на клетке, он берет карту эмоции и читает ее вслух. Затем он рассказывает о ситуации, которая может вызвать эту эмоцию.
3. Остальные игроки задают вопросы об этой эмоции и обсуждают свои собственные опыты с ней.
4. Игрок, чья очередь, берет карту задания и читает его вслух. Задание может быть связано с выражением эмоции, управлением эмоциями в трудной ситуации или чем-то еще, что относится к эмоциональной сфере.
5. Игрок выполняет задание, а остальные обсуждают его подход или предлагают другие варианты реакции.
6. Игра продолжается, пока игроки не достигнут финиша на игровом поле.

## Список литературы

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Психологические игры и занятия с детьми. // Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Издательство АСТ, 2021 г.
2. Изард, К. Э. Психология эмоций // К.Э. Изард / Перевод с англ. – СПб.: Питер, 2000 г.
3. Минеева В. М. Развитие эмоций // В.М.Минеева. - Москва, 1999 г.
4. Панфилова М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. // М.А Панфилова . - ГНОМ и Д, 2001 г.
5. Чистякова М.И. Психогимнастика // М.И. Чистякова. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995 г.