### Картотека игр и упражнений для изучения и закрепления названий эмоций, развития эмоциональной сферы детей

**«Кто радуется?»**

Детям раздается по конверту с набором из карточек, на каждой из которых изображен персонаж с разным эмоциональным состоянием.

Психолог:

- Внимательно рассмотрите свои карточки. А теперь по моему сигналу поднимите карточку, на которой персонаж удивлен, радуется. и т. д.

**«Покажи эмоции»**

Каждому раздается карточка с изображением пиктограммы эмоции. Дети по очереди изображают эту эмоцию, а остальные должны ее отгадать. Задание считается выполненным, если дети отгадали эмоцию, которую ребенок хотел показать.

**«Паровоз эмоций»**

Дети встают друг за другом в линию. Взрослый показывает крайнему ребенку пиктограмму эмоции (грусть, радость, страх и т. п.) Ребенок должен повернуть к себе стоящего впереди и без слов изобразить ему заданную эмоцию. Так каждый передает эмоцию впереди стоящему. Последний ребенок отвечает, какую эмоцию ему показали, затем дети сравнивают ответ с заданной пиктограммой.

«Заразительные эмоции»

Одного из ребят выбирают ведущим. Он демонстрирует для всех какую-то эмоцию, используя мимику, жесты. Остальные должны назвать, какую эмоцию изображает ведущий, и повторить ее.

«Эмоции в ряд»

У каждого ребенка набор карточек с пиктограммами эмоций (радость, страх, печаль, злость). Ведущий (сначала взрослый, а затем дети) выкладывает карточки в любом порядке за ширмой, а затем изображает эти эмоции в том же порядке. Остальные участники должны распознать эти эмоции и выложить свои карточки так же. Затем ширма открывается и ответы сверяются.

**«Составь эмоции»**

Оборудование: пособие «Составь эмоции»

Детям предлагается составить лицо с выражением эмоции из предложенных материалов – карточки «брови», «глаза», «губы», «нос».

**«Пропавшая эмоция»**

Педагог раскладывает перед детьми карточки с пиктограммами эмоций, предлагает их запомнить. Затем дети закрывают глаза, а педагог убирает одну из карточек (или переставляет местами). Дети открывают глаза и определяют что изменилось.

**«Мемори»**

Вариант 1.

Педагог показывает по одной карточке с пиктограммами эмоций, кладет их в ряд рубашкой вверх. Затем педагог указывает на любую карточку и спрашивает какая эмоция на ней изображена или предлагает вспомнить где лежит карточка с той или иной эмоцией.

Вариант 2.

Педагог выкладывает в несколько рядов наборы карточек с пиктограммами эмоций (по2 каждой) рубашками вверх. Ребенок должен убрать все карточки. Убирать можно две одинаковые карточки. Для этого ребенок может переворачивать по одной карточке, запоминать ее и класть на место. Найдя две одинаковые карты, ребенок их открывает и убирает.

**«Кубик эмоций»**

На кубике с каждой стороны изображены пиктограммы эмоций. Ребенок выбрасывает кубик и называет/изображает ту эмоцию, которая выпадет

Картотека упражнений для развития мотивационной сферы

### Упражнения для развития мотивационной сферы

**Возраст:** подростковый, взрослый.

*Упражнения помогут развивать мотивационную сферу для тех, кто впал в апатию или хочет чего-то добиться, но понимает, что не хватает силы воли, не может достаточно себя замотивировать. Особенно полезно перед (или вовремя) экзаменами или аттестациями, а также для тех, кто подвержен прокрастинации.*

**Упражнение 1. Активизируй воображение**

Цель

Это упражнение разработано на основе идей НЛП. Для его выполнения нужно активизировать свое воображение: чем ярче вы способны вообразить успех, славу и счастье в будущем, чем более крепкую связь установите с определенными формами деятельности — тем более сильным будет эффект от упражнения. Основная идея — сформировать новое отношение к вашей деятельности, сделать ее более интересной и привлекательной для вас. Одноразового выполнения упражнения, конечно же, недостаточно. Чем чаще вы выполните предложенные вам задания, тем сильнее они повлияют на вашу мотивационную сферу.

**Задания**

1. Вообразите как можно ярче, что вы достигли своей цели, что

ваша мечта осуществилась, что успех, слава, богатство и счастливая жизнь наконец стали реальностью. Создайте картинку приятного, счастливого будущего.

2. Вообразите, как вы настойчиво (но с удовольствием) много

работаете ради вашей цели. Следует как можно ярче «прокрутить» в воображении картинки того, как вы с огромным наслаждением занимаетесь определенной деятельностью (например, это может быть учеба или профессиональная деятельность). Иногда эта деятельность достаточно сложна, вы ощущаете трудности, но вам интересно и вы стремитесь преодолеть препятствия и достичь своей цели.

3. Попробуйте эти две картинки связать друг с другом. Например, как результат длительной работы и значительных усилий — успех, счастье, богатство и слава. Пытайтесь сочетать эти картинки в определенной последовательности.

**Упражнение 2. Успех в прошлом**

Цель

Использование позитивных эмоций, которые связаны с успехами в прошлом, для формирования новых мотивационных отношений.

**Задания**

1. Вспомните случай из своей жизни, когда вы переживали значительный успех. Закройте глаза и представьте себе это ярко. Создайте картинку в воображении. Обратите внимание на размер, точность и качество этой картинки, на те движения, звуки, переживания, которые создают или сопровождают ее.

2. Далее поразмышляйте о цели, которую вы стремитесь достичь. Вообразите ее четко. Прокрутите в воображении картинки достижения цели.

3. Разместите в воображении эту картинку туда же, где была и предыдущая. Ваше задание заключается в том, чтобы эти две картинки наложить друг на друга. Стремитесь пережить радость, удовлетворение от будущего успешного завершения дела (достижение цели) так, как вы ощущали это в прошлом.

**Упражнение 3. Эмоциональное насыщение**

Цель

Предметы и объекты, которые нравятся человеку, наделяются позитивными эпитетами. Определенные слова связываются в вашем воображении с успехом, красотой, совершенством. Они имеют позитивный эмоциональный смысл (например, слова «замечательно!», «прекрасный», вызывают позитивные эмоции. Используя эти эпитеты, «привязывая» их к предметам и к отдельным элементам, можно сформировать интерес к ним. Вследствие эмоционального насыщения (сочетание с позитивными, «приятными» эпитетами и эмоциями) определенные предметы становятся для вас более привлекательными и интересными. Для того чтобы сформировалось соответствующее позитивное отношение к предметам (объектам) вашей деятельности, процесс эмоционального насыщения должен быть достаточно длительным.

**Задания**

1. Выпишите 20 слов, которые вам больше всего нравятся, которые вызывают позитивные эмоции.

2. Запишите 15-20 прилагательных (эпитетов, которыми вы наделяете нравящиеся вам предметы (например, «чудесный», «прекрасный»).

3. Запишите 10 компонентов (структурных компонентов или параметров) предмета (объекта, к которому вы хотите сформировать интерес. Например, если это автомобиль, то среди элементов могут быть мотор, тормоза, руль, корпус, дизайн. А если вы стремитесь развить свой интерес к психологии, то в качестве компонентов могут выступать психические процессы и функции (память, внимание, воображение, мышление, мотивация и т. п.).

4. Каждый компонент (элемент) вашей деятельности (из десяти записанных) насыщайте позитивными (приятными для вас) эпитетами. Охарактеризуйте каждый элемент (структурный компонент) с позитивной стороны.

**Упражнение 4. Новое имя**

Цель

Имя, как и любое другое слово, которое часто употребляется, имеет психологическое влияние на человека. Меняя его (или прибавляя к нему определенные эпитеты или характеристики, которые становятся неотъемлемыми атрибутами имени, можно изменить и мотивацию субъекта. Достаточно только называть себя в течение определенного времени новым именем (не обя-зательно требовать этого же от окружающих).

Называя себя новым именем, прибавляя к своему имени эпитеты или характеристики, со временем можно ожидать определенных изменений в своей мотивации. Например, Виктор во внутреннем диалоге стал называть себя настойчивый Виктор, а Артур дополнил свое имя словом «труженик» и, обращаясь к себе, называл себя Артур-труженик.

**Задания**

1. Придумайте себе соответствующее имя, которое символизировало бы настойчивость, целенаправленность, силу воли в достижении цели и имело бы мотивационное влияние на вас.

2. Придумайте 4 варианта имени (в соответствии с заданиями, которые вы ставите перед собой). Несколько вариантов являются необходимым во избежание нежелательного автоматизма в использовании обычных для вас штампов (ведь бывает, что слова, которые часто употребляются, становятся штампами и не вызывают ни образов, ни эмоций).

3. Вообразите несколько ситуаций, связанных с новым для вас именем. Желательно, чтобы слово или характеристика вызывало у вас конкретные образы (ситуации). Избегайте абстрактных понятий, «пустых слов», которые не вызывают никаких образов и эмоций. Запишите несколько воображаемых (но вполне возможных) ситуаций, связанных со своим новым именем.

4. Называйте себя так в течение определенного времени во внутреннем диалоге, в обращении к самому себе. Для того чтобы это упражнение имело существенное психологическое влияние, должно пройти длительное время, в течение которого вы будете называть себя новым именем и будете выполнять задания, связанные с этим. Зафиксируйте, сколько раз в день удалось обращаться к себе по-новому и какое влияние это имело на вашу мотивацию.

5. Используя новое имя, напишите несколько коротких рассказов о себе (реальных, с прошедшими или теперешними успехами, или фантастических, с мечтами о достижении в будущем). Приблизительная тематика рассказов:

1. Как я (с новым именем) настойчиво работаю и достигаю успехов.

2. Я (с новым именем) обязательно достигну успехов.

**Упражнение 5. Составь наставления другим людям**

Цель

Обучая других — мы учимся также и сами, убеждая других — мы убеждаем также и самого себя, побуждая или мотивируя других — мы побуждаем, мотивируем и самого себя. Исходя из этой закономерности, можно предложить следующее задание.

Задание

Вы должны убедить другого участника группы (вообразите, что перед вами ваш подчиненный или ребенок, который нуждается в ваших установках, что с заданием можно легко справиться. Стремитесь внушить уверенность в успехе. Запишите свою речь.

Пример: Андрей, выполняя данное упражнение, выбрал несколько изречений, которые ему больше всего нравились и которые имели наибольшее влияние на него.

•Успех приходит к тому, кто верит в него, кто много работает и не отклоняется от своей цели.

•Ты обязательно достигнешь успеха, если всю энергию направишь на ее достижение.

•Исключи из своего лексикона слово «невозможно». Если настойчиво работать, шаг за шагом приближаясь к цели, — все возможно.

Сначала он выбрал для девиза первое изречение. Впоследствии для разнообразия нанес на табличку еще одно изречение.

Ты обязательно достигнешь успеха, если всю свою энергию направишь на достижение своей цели.

Выбрав несколько девизов, Андрей нанес их на табличку, которую расположил на своем рабочем столе. Такая работа (в комплексе с другими упражнениями мотивационного тренинга) содействовала заметному росту его мотивации достижения.

Упражнение 6. Указывая ошибки - отметьте улучшения

Довольно часто воспитатели, учителя и родители указывают на недостатки, ошибки, слабости детей, вследствие чего у детей формируется чувство беспомощности, снижается их самооценка.

Взрослым следует не только указывать на ошибки, но и акцентировать внимание на достижениях, успехах детей. Даже когда ошибок и недостатков много, стоит отметить позитивные изменения в определенном компоненте деятельности:

1. Пусть ошибок еще много, но они не такие серьезные, как те, которые ты так часто допускал раньше.

2. Пусть трудностей еще немало, но ведь в этом компоненте ты продвинулся далеко вперед.

3. Пусть не все еще удается, но обрати внимание, над этим ты хорошо поработал и уже видны позитивные изменения. Следовательно, есть возможности развития и в других аспектах деятельности.

Всегда можно найти и отметить позитивные моменты, улучшения определенных аспектов деятельности. Некоторые родители и воспитатели склонны считать, что если ребенку указать на его ошибки, то он будет стремиться не повторять их. Но такая стратегия часто вызывает нежелательный эффект: если указывать ребенку только на недостатки, не поощряя, не подбадривая его, то со временем у него появляется отвращение к такой деятельности (и негативное отношение к субъекту воспитательного процесса: к учителю, воспитателю или родителям). Для того чтобы побуждать ребенка к учению (или взрослого к работе, следует обязательно отмечать позитивные изменения, обращать внимание на то, что именно у человека получается лучше.

**Задание**

Укажите на недостатки, ошибки ученика (подчиненного, но вместе с тем акцентируйте внимание на достижениях, изменениях в лучшую сторону.

**Упражнение 7. Сформируй позитивный образ «Я»**

Цель

Часто чувство собственной беспомощности, низкая самооценка являются следствием негативного самовосприятия: человек видит в себе много нежелательных черт характера, недостатков, слабостей. Такой образ своего «Я» оказывает негативное влияние на мотивацию и деятельность личности.

Когда вы чувствуете себя беспомощными и бессильными в определенной деятельности, то, как правило, не будете прилгать значительных усилий; ваша мотивация в таком случае будет низкой. А когда вы уверены в себе, то ваше отношение к деятельности будет совсем иным.

Задания

1. Поразмышляйте и запишите ваши положительные черты характера (5 вариантов, особенности личности, которые помогают вам в работе (учебе) и в жизни.

2. Вспомните и запишите ваши успехи (5 вариантов). Поразмышляйте, какие ваши особенности (способности) обусловили эти достижения.

3. Поразмышляйте (или посоветуйтесь с психологом) относительно перспектив, возможностей и методов развития некоторых способностей и навыков, важных для вашей деятельности. Всегда есть возможности для совершенствования, а осознание путей и методов развития даст вам значительный мотивационный заряд.

4. Вспомните и запишите позитивные высказывания, одобрения в ваш адрес со стороны друзей, родителей, учителей, руководителей (3 варианта). Какое мотивационное влияние они имели?

5. Выберите человека с низкой самооценкой, которому вы могли бы помочь приобрести позитивный образ «Я». Вспомните его положительные черты и особенности. Поразмышляйте и запишите, каким образом, используя их, можно было бы поддержать, подбодрить человека, который разочаровался в своей деятельности, и помочь сформировать у него позитивный образ «Я».

6. Поразмышляйте, как можно было бы усовершенствовать ваши методы работы, что можно было бы улучшить, продумайте перспективы и возможности развития. Вы способны придумать много нового, что может не только изменить вас, но и помочь другим (в первую очередь это касается вашей профессиональной деятельности). Осознание перспектив, возможностей усовершенствования является не только существенным мотивационным фактором, но и повышает смооценку и влияет на позитивность образа «Я». Запишите шесть вариантов.

**Упражнение 8. Похвала самому себе**

Цель

Научиться одобрять, подбадривать и вдохновлять самого себя, поскольку это очень помогает в работе. Вспоминая и эмоционально подкрепляя действия, которые в прошлом приводили к успеху, вы вдохновляете себя на дальнейшие достижения.

**Задания**

1. Вспомните событие, когда вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т. п. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъем, в котором пребывали в ситуации успеха и победы.

2. Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов. Например: «Молодец! Чудесная работа/ Так и дальше держать!»

3. Обяжите себя и далее так работать (например, проявить настойчивость и т. п.).

**Упражнение 9. Источник энергии**

Вообразите вашу деятельность (к которой стремитесь развить интерес) как источник энергии. Конкретно, ярко вообразите предмет вашей деятельности (конкретные тему, законы, закономерности и т. п.). Сконцентрируйтесь на теме, которая вам нравится, интерес к которой вы хотели бы развить.

Вообразите, как этот предмет вашей деятельности согревает вас, дает энергию, вдохновляет на работу. Пытайтесь вообразить, как эта энергия влияет на ваш мозг, стимулируя его нервные клетки.

Вдыхайте, воспринимайте эту энергию. Вообразите, как энергия из учебника, из формул и закономерностей вливается в ваш мозг. Вообразите, как легкие, приятные волны энергии накатываются на вас, пробуждая вашу активность.

Поместите источник энергии с правой стороны (а потом с левой). Почувствуйте влияние энергии на правое полушарие вашего мозга.

Вообразите источник энергии перед собой. Почувствуйте, как энергия влияет на мозг сверху, как энергия легко, непринужденно входит в ваш мозг.

Теперь вообразите, что этой творческой энергии у вас так много, что вы хотите поделиться ею с окружающими (не со всеми, конечно). Вообразите, как вы направляете эту энергию определенному человеку, которого хотели бы вдохновить на деятельность и творчески поддержать.

Литература: С. Занюк "Психология мотивации"