**Упражнения на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим**

В жизни человека очень важно уметь понимать чувства других – это источник благополучного общения, бескорыстия и взаимности. В детях чувство эмпатии (*понимания чувств другого, сопереживание*) заложено изначально.

Помните: дети чувствуют, кто их любит, и действительно редко ошибаются. Настроение мамы четко улавливается ребенком, правда, реагировать на тревогу он может противоположным, на первый взгляд, поведением: перевозбуждаться, капризничать, упрямствовать. Подобное можно расценить, как бы это ни было абсурдным, формой сопереживания, стремлением «взять на себя» мамины тревоги. Грустные мамины глаза обязательно поселят в душе ребенка тревогу и беспокойство.

Следите за проявлением своего настроения, занимайтесь «гигиеной» своей души: ребенок рожден для радости, познания, самореализации. Благоприятный психологический климат вокруг него поможет ребенку, как цветку, вырасти, благоухать и радовать окружающих. Радости и печали вы будете делить со своим ребенком. Но и в печали вы сможете найти свое удовлетворение: в грустные и тревожные минуты ребенок обратится к вам, самым любимым и близким ему людям, попросит у вас защиты, помощи, утешения и ласки. Ведь он надеется на вас, уверен, что всегда найдет у вас понимание, сочувствие, сопереживание, что вы никогда не предадите его!

Главным формирующим фактором в развитии эмпатии, как вы уже поняли, является сама жизнь, взаимоотношения в семье и с окружающим миром.



Вот лишь несколько упражнений, которые помогут ребенку научиться глубже понимать чувства и настроения людей.

**«Фотография»** *(для детей с 4 лет)*

Рассмотрите с ребенком свой семейный альбом. Показывая фотографии малыша и его близких, расспрашивайте, какое настроение было у них при этом, что они чувствовали: удивление, испуг, радость, грусть и т. д. Там, где ребенок затрудняется, помогите ему, расскажите о ситуации, когда была сделана фотография. Упражнение позволяет ребенку развивать понимание чувств и эмоций, укрепляет семейные связи и привязанности.

**«Тренируем эмоции»** *(для детей с 4 лет)*

Попросите ребенка: нахмуриться, как:

* *осенняя туча;*
* *рассерженный человек;*
* *злая волшебница.*

Улыбнуться, как:

* *кот на солнце;*
* *само солнце;*
* *как Буратино;*
* *как хитрая лиса;*
* *как радостный ребенок;*
* *как будто ты увидел чудо.*

Позлись, как:

* *ребенок, у которого отняли мороженое;*
* *два барана на мосту;*
* *как человек, которого ударили.*

Испугайся, как:

* *ребенок, потерявшийся в лесу;*
* *заяц, увидевший волка;*
* *котенок, на которого лает собака;*

Устань, как:

* *папа после работы;*
* *человек, поднявший тяжелый груз;*
* *муравей, притащивший большую муху.*

Отдохни, как:

* *турист, снявший тяжелый рюкзак;*
* *ребенок, который много потрудился, но помог маме;*
* *как уставший воин после победы.*

**«Глаза в глаза»** *(для детей с 5 лет)*

Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Ведущий предлагает: «Глядя только в глаза и чувствуя руки, молча, передай разные эмоции: «Я грустный, помоги мне!» «Мне весело, давай поиграем!» «Я не хочу с тобой дружить!» Потом дети обсуждают, в какой раз, какая эмоция передавалась и воспринималась.

**«Как ты себя сегодня чувствуешь?»** *(для детей с 5 лет)*

Ребенку предлагаются карточки (см. ниже) с изображением различных оттенков настроений. Он должен выбрать ту, которая в наибольшей степени похожа на его настроение, на настроение мамы, папы, друга, кошки и т.д.

**«Классификация чувств»** *(для детей с 5 лет)*

Ребенок рассматривает те же карточки и раскладывает их по следующим признакам:

* какие нравятся;
* какие не нравятся.

Затем необходимо назвать эмоции, изображенные на карточках, поговорить, почему он так их разложил.

**«Встреча эмоций»** *(для детей с 7 лет)*

Использовать разложенные на 2 группы карточки и попросить ребенка представить, как встречаются Разные эмоции: та, которая нравится, и та, которая Неприятна. Ведущий *(родитель)* изображает «хорошую», ребенок «плохую». Затем они берут карточку из противоположной кучки и так меняются. Интересно пронаблюдать изменение выражений лица при «встрече эмоций» – это может быть удивление, смех, отвращение и т.д. – и обсудить, как можно «помирить» эмоции.

