

ИГРА КАК СПОСОБ ИССЛЕДОВАТЬ ЧУВСТВА И УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ

Каждый день дети испытывают большое количество эмоций, но, чтобы научиться понимать их и управлять ими, требуется много времени и практики. Игра – это естественный и безопасный для ребенка способ исследовать свои чувства, выразить

то, что накопилось внутри, и научиться справляться с ежедневными эмоциональными качелями. В настоящем разделе содержатся простые идеи по играм, которые помогут ребенку справиться с этой задачей.



ОТРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Встаньте друг напротив друга и попробуйте зеркально повторять мимику друг друга. Меняйтесь ролями: один показывает, другой повторяет.

В чем польза

Помогает научиться распознавать эмоции и развивает эмпатию.

Подсказка для родителей

Чтобы сделать процесс более увлекательным, включайте в игру шутливые и забавные выражения лица.

🕒 2-3 мин

Эмоциональная игра



ПЕРЕДЫШКА ДЛЯ ИГРУШКИ

Представьте, что игрушка устала или испытывает злость или грусть. Вместе помогите игрушке успокоиться или взбодриться: подышите с ней, потянитесь, дайте ей отдохнуть или расскажите сказку.

В чем польза

Учит ребенка самостоятельно справляться со своими эмоциями.

Подсказка для родителей

Используйте те же приемы, которые вы используете по отношению к своему ребенку.

🕒 2-3 мин

Эмоциональная игра



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ШАРАДЫ

Изобразите эмоцию, используя только язык тела. Другой человек угадывает, какая эмоция показана.

В чем польза

Развивает эмоциональную осознанность и навыки невербального общения.

Подсказка для родителей

Поддерживайте непринужденную атмосферу: смех помогает легче и безопаснее проживать эмоции.

🕒 5-10 мин

Эмоциональная игра



СПАСЕНИЕ ИГРУШКИ

Представьте, что игрушка «сломалась» (или она заболела или у нее очень плохой день), объедините усилия, чтобы ее «починить»: обнимите ее, наложите «повязку» из салфетки или спойте колыбельную.

В чем польза

Развивает эмпатию и навыки заботливого отношения к окружающим.

Подсказка для родителей

Демонстрируйте бережные прикосновения и произносите ласковые слова, которые ребенок позже сможет использовать для себя.

🕒 10 мин

Эмоциональная игра



КАК СЕБЯ ЧУВСТВУЕТ МОЯ ИГРУШКА?

Положите несколько небольших игрушек перед ребенком. По очереди выбирайте игрушку и говорите, как она себя чувствует сегодня и почему.

В чем польза

Помогает научиться распознавать эмоции и развивает словарный запас.

Совет по установлению связи

Сначала показывайте простые эмоции (счастье, грусть, беспокойство).

🕒 10-15 мин

Эмоциональная игра



УГАДАЙ МОЮ ЭМОЦИЮ

Напишите эмоции на 15-20 карточках и положите их лицевой стороной вниз. Каждый игрок прикрепляет карточку на свой лоб, не глядя на нее. Вы с ребенком по очереди должны задавать вопросы, на которые можно отвечать только «да» или «нет», чтобы угадать эмоцию. Если угадано верно, то игрок забирает карточку. Побеждает игрок, набравший наибольшее количество карточек.

В чем польза

Помогает научиться распознавать эмоции и развивает эмпатию.

Подсказка для родителей

Чтобы сделать процесс более увлекательным, включайте в игру веселые эмоции.

🕒 30 мин

Эмоциональная игра