

Гра для пізнання та керування емоціями

Щодня діти переживають багато сильних емоцій, а щоб навчитися їх розуміти й справлятися з ними, потрібні час і практика. Гра — це природний і безпечний спосіб допомогти дитині досліджувати свої почуття,

виражати те, що відбувається всередині, та вчитися долати щоденні емоційні злети й спади. У цьому розділі ви знайдете прості й цікаві ігрові ідеї, які допоможуть дитині краще розуміти свої емоції та поступово вчитися ними керувати.



Дзеркало емоцій

Станьте одне навпроти одного й повторюйте вирази обличчя одне одного. По черзі показуйте емоцію та відтворюйте її.

Чому це корисно

Допомагає розпізнавати емоції та розвиває емпатію.

Порада для батьків

Додайте трохи веселощів — використовуйте й кумедні вирази обличчя.

🕒 2-3 хвилини

Емоційна гра



Іграшка відпочиває

Уявіть, що іграшка засмутилася, розсердилася або чимось схвильована. Разом допоможіть їй заспокоїтися чи покращити настрій: глибоко подихайте, потягніться, трохи відпочиньте або розкажіть їй цікаву історію.

Чому це корисно

Допомагає дитині опановувати навички саморегуляції.

Порада для батьків

Використовуйте ті самі способи заспокоїтися, які ви запропонували б своїй дитині.

🕒 2-3 хвилини

Емоційна гра



Вгадай емоцію

Покажіть емоцію лише за допомогою рухів і жестів. Нехай інший учасник спробує вгадати, що це за емоція.

Чому це корисно

Допомагає краще розпізнавати емоції та розвиває невербальне спілкування.

Порада для батьків

Нехай усе буде легко й невимушено: сміх допомагає дитині почуватися безпечніше, коли вона проявляє свої емоції.

🕒 5-10 хвилин

Емоційна гра



Порятунок іграшки

Якщо іграшка «зламалася», «захворіла» або в неї просто був дуже невдалий день, разом спробуйте її «підлікувати»: обійміть, зробіть «пов'язку» із серветки або заспівайте колискову.

Чому це корисно

Допомагає розвивати емпатію та вчить піклуватися про інших.

Порада для батьків

Покажіть дитині, як заспокоювати себе лагідними дотиками й добрими словами, щоб згодом вона могла робити це самостійно.

🕒 10 хвилин

Емоційна гра



Як почувається моя іграшка?

Поставте перед дитиною кілька невеликих іграшок. По черзі обирайте одну з них і розповідайте, як вона сьогодні почувається та чому.

Чому це корисно

Допомагає краще розуміти емоції та розширює словниковий запас для їх опису.

Порада для зміцнення зв'язку

Спочатку показуйте прості емоції: радість, сум, хвилювання.

🕒 10-15 хвилин

Емоційна гра



Вгадай мою емоцію

Напишіть назви 15–20 емоцій на окремих картках і покладіть їх написом донизу. Кожен гравець бере картку, не дивлячись на неї, і прикріплює до пов'язки на голові. По черзі ставте запитання, на які можна відповісти лише «так» або «ні», щоб здогадатися, яка емоція вам дісталася. Вгадали — забирайте картку собі. Перемагає той, хто наприкінці гри збере найбільше карток.

Чому це корисно

Допомагає розпізнавати емоції та розвиває емпатію.

Порада для батьків

Додайте веселощів — використовуйте й кумедні емоції.

🕒 30 хвилин

Емоційна гра