# **Игры-занятий для понимания ребенком своих и чужих эмоций**



**Вопрос у родителей ЗАЧЕМ???**

Во-первых, РЕБЕНКУ понятно происходящее с ним самим (я такой, потому что разозлился, расстроился, обрадовался).

Во-вторых, РЕБЕНОК может словами (мечта родителей) объяснить свое настроение, вместо привычных истерик и скандалов.

В-третьих, ему понятнее поведение других детей, родителей.

В-четвертых, то, что  понятно – легче контролировать, управлять процессом.

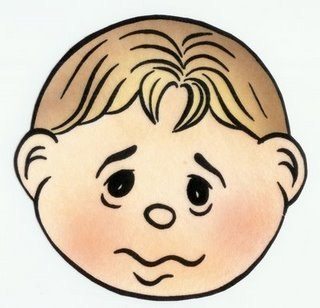
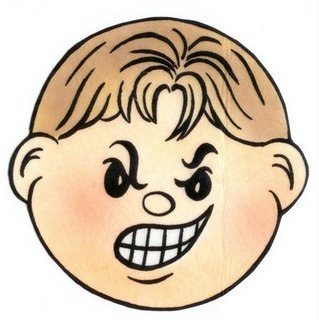
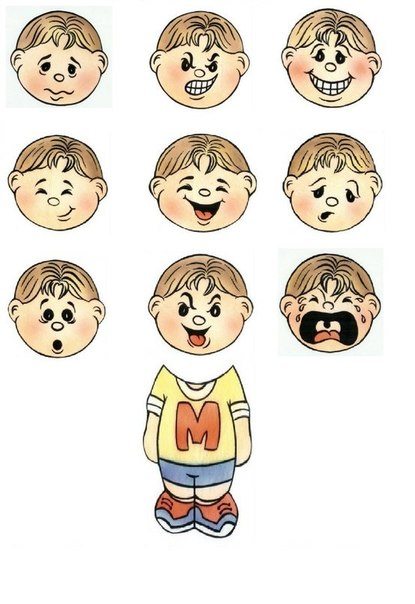
***Предлагаю вам сегодня несколько игр-упражнений на улучшение понимания эмоций, выражений лиц других людей и на понимание самого себя.***   
 **Веселых ВАМ ИГР!!!**

**Настроение**

Подготовьте фото детей с разными выражениями лиц. Рассмотрите вместе такие фото и попробуйте определить, что чувствует ребенок на каждой из них.Предложите ребенку выбрать из них лицо с настроением, похожим на настроение самого ребенка. Расспросите, как бы он охарактеризовал его. Помогите ему выразить словами свое настроение и настроения на фото..  
Предлагайте эту игру в разных эмоциональных состояниях малыша.  
 [](https://i2.wp.com/jablogo.com/wp-content/uploads/2015/04/%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B5-%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0-%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B81.jpg)

**Лица**

  
   
Эта игра способствует развитию понимания ребенком мимических выражений лиц, умению самостоятельно контролировать выражение своего лица.  
Подготовьте карточки с лицами с разными эмоциями, давайте ребенку поочередно и просите изобразить их. Поверье, это будет смешно и весело!  
Помогите определить, что это за эмоция. А затем поменяйтесь местами!  

*[spoilershow»Карточки эмоций для скачивания»]*    
[](https://i2.wp.com/jablogo.com/wp-content/uploads/2015/04/%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B81.jpg)[](https://i1.wp.com/jablogo.com/wp-content/uploads/2015/04/%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B82.jpg)[](https://i0.wp.com/jablogo.com/wp-content/uploads/2015/04/%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B83.jpg)[](https://i1.wp.com/jablogo.com/wp-content/uploads/2015/04/%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B84.jpg)[](https://i1.wp.com/jablogo.com/wp-content/uploads/2015/04/%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B85.jpg)  
   
[](https://i1.wp.com/jablogo.com/wp-content/uploads/2015/04/%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B87.jpg)[](https://i1.wp.com/jablogo.com/wp-content/uploads/2015/04/%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B88.jpg)[](https://i2.wp.com/jablogo.com/wp-content/uploads/2015/04/%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B89.jpg)[](https://i1.wp.com/jablogo.com/wp-content/uploads/2015/04/%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B810.jpg)  
  
  
 [](https://i2.wp.com/jablogo.com/wp-content/uploads/2015/04/%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B86.jpg)

**Маленькое приведение**

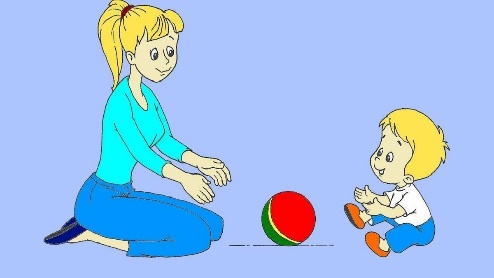
Игра учит ребенка в адекватном виде выражать, выплёскивать свой гнев.  
Как играть? Предложите ребенку или группе деток поиграть в добрых приведений:  
«Вдруг приведениям захотелось побаловаться и попугать друг друга. Когда я громко хлопну в ладоши, вам нужно страшно кричать «УУУУУ» и сделать так — *показываете позу, когда руки согнуты в локтях, ладони раскрыты, пальцы торчат.*Когда тихо хлопну — кричим тихо.»

**[](https://i0.wp.com/jablogo.com/wp-content/uploads/2015/04/%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B5-%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0-%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B85.jpg)**

**Играем в сказку**

Суть в том, что детям нужно рассказывать разные истории-сказки про зверей — а дети должны изобразить их эмоции. Сначала вы помогаете, а потом у них начнет получаться самостоятельно!  
А вообще можно взять любую сказку и добавив в нее эмоций — и вот так разыграть!  
   
  
 

**Когда я радуюсь… Когда грущу…**

Садимся в круг и берем мячик. Бросаем мячик друг другу, бросая, называем по имени и спрашиваем «Когда ты радуешься?». Тот, кому прилетел мячик, должен сказать «Я радуюсь, когда…» — и послать мячик дальше.  
 Также можно разыграть другие эмоции — грусть, страх, удивление. Эта игра больше раскроет перед вами внутренний мир ребенка, вы сможете больше узнать о его чувствах и взаимоотношениях с вами и другими людьми.  
   
 

**Нарисуй обиду**

Когда ребенок обижается на что-то — дайте бумагу и карандаши и попросите нарисовать свою обиду.  
Или просто попросите вспомнить, когда он был обижен и нарисовать ее — обиду. После этого можно поговорить о том, что бы он хотел сделать со своей обидой. Это упражнение имеет терапевтический эффект и учит ребенка одному из способов выведения обиды, что в будущем очень поможет ему во взрослой жизни.  
   
[](https://i0.wp.com/jablogo.com/wp-content/uploads/2015/04/%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B814.jpg)  
 

**Создай себе настроение**

Терапевтическая игра на воспитание эмоциональной устойчивости.  
Предложите ребенку придумать способы повышения себе настроения — построить рожицы, переодеться, поиграть в любимую игру, посмеяться в зеркало, сделать что-то веселое, нарисовать себе картинку, порадовать кого-то и т.д.)  
Когда малыш будет грустить — предложите ему выполнить что-то из того, что он придумал — и повеселитесь вместе!  
   
  
 

*Удачи! Психолог Медкова Л.Ю.*