

## «7 игр-занятий для понимания ребенком своих и чужих эмоций»



Здравствуйте уважаемые родители!

Всю нашу сознательную жизнь нас приучали прятать и скрывать свои эмоции. И мы по привычке делаем это, даже когда в этом нет необходимости.

В дошкольном периоде детства происходит интенсивное эмоциональное развитие. На данном этапе у ребенка усложняются знания об эмоциях человека, совершенствуется эмоциональная саморегуляция, по выражению лица дети хорошо начинают понимать окружающих людей.

Формируются различные виды деятельности и формы общения с окружающими обуславливают глубокие изменения в эмоциональной сфере ребенка.

Правильное понимание эмоциональных состояний человека очень важно для формирования адекватных межличностных отношений, овладения собственными эмоциями, их регуляции и воздействий на окружающих. Понимание эмоций и чувств способствует лучшему пониманию

постановок, что в свою очередь, обогащает знания детей о мире чувств.

Предлагаю вам сегодня 7 игр-упражнений на улучшение понимания эмоций, выражений лиц других людей и на понимание самого себя.

### ==1==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.

### ==2==

#### 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. Поверьте, это будет смешно и весело!

Помогите определить, что это за эмоция. А затем поменяйтесь местами!

Пусть он вам даст задание!

### ==3==

Игра учит ребенка в адекватном виде выражать, выплёскивать свой гнев.

Как играть? Предложите ребенку или группе детей поиграть в добрых приведений:

«Вдруг приведениям захотелось побаловаться и поугаять 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.»



#### ==4== 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!



Например, история о медведе.

Жил в лесу медведь. Спал себе спокойно в берлоге.. Но настала весна, и он проснулся — голодный и недовольный.

Вылез из берлоги — зарычал, рассердился, нахмурился. Оглянулся — а здесь солнышко, травка зеленеет, птички поют. Заулыбался медведь, обрадовался весне, забыл про голод. Рядом лисичка пробежала — удивилась — надо же, медведь уже проснулся!

А недалеко под кустиком сидел зайчик — услышал шум, испугался, прижал уши и замер, прислушиваясь — «что там за шум?»

друзьям, поспешил к ним. И начали они вместе веселиться и играть!

А вообще можно взять любую сказку и добавив в нее эмоций — и вот так разыграть!

==5==

### 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.



==6==

### 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.

==7==

## Создай себе настроение

Терапевтическая игра на воспитание эмоциональной устойчивости.

Предложите ребенку 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!



Веселых вам игр!

Консультация подготовлена с помощью материалов сайта [dytpsyholog.com](http://dytpsyholog.com)