

**8 ИГР, ЧТОБЫ  
ВЫРАСТИТЬ  
ЭМОЦИОНАЛЬН  
О СИЛЬНЫХ  
ДЕТЕЙ**

# Содержание

1	А я так не думаю	•
2	Бумеран	•
3	Г Эмоциональное чтение	•
4	Воздушный шарик	•
5	Дружеское плечо	•
6	С меня хватит!	•
7	Что за эмоция?	•
8	Комплемент	•
	Ы	

# А я так не думаю



- Один из сложнейших моментов в общении — когда кто-то не согласен с твоей точкой зрения. Поиграйте с ребёнком вдвоём (или в компании детей, разделив их на пары) в такую игру. Первый собеседник задаёт простой вопрос: например, «Какая твоя любимая еда?» Ребёнок отвечает. Тогда первый говорит: «Фу, это невкусно и, к тому же, не полезно. Лучше бы ты ел другое».
- Задача ребёнка — отстаивать своё мнение, подробно объяснить, почему он считает это блюдо вкусным и полезным.

*Важно! Следите, чтобы не дошло до конфликта и чтобы собеседники не переходили на личности.*

# Бумеранг



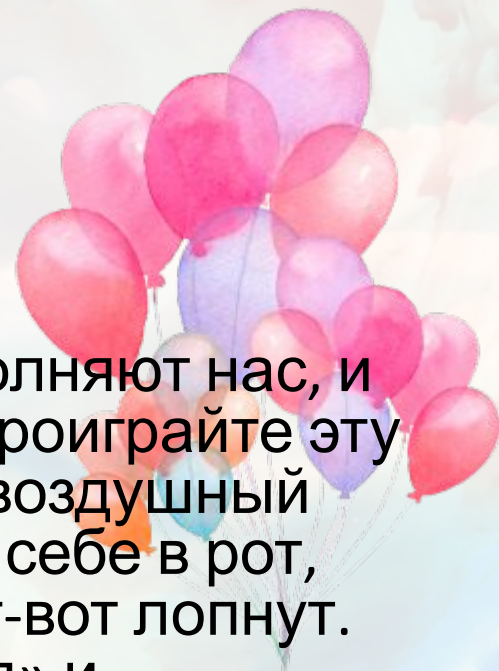
- «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой», — не зря так говорят! Пусть дети почувствуют это на себе в игре. Взрослый-ведущий предлагает игрокам дать ему различные задания, какие угодно. Кто-то из малышей ограничится скромными идеями, а кто-то наверняка захочет подшутить над ведущим: например, попросит его скакать, как мартышка, или ползать под столом.
- После этого ведущий говорит: «А теперь проделайте то, что вы придумали, сами». Неудивительно, что шутникам будет сложнее всего выполнить задание.

*Важно! Разрешите отказаться, если ребёнку совсем неловко, но пусть тогда он подробно расскажет о своих чувствах и объяснит, почему именно ему не хотелось вести себя так.*

# Эмоциональное чтение

- Одно из важных умений — понимать, какие чувства и эмоции движут людьми. Это способствует не только терпимости, но и быстрому налаживанию отношений с окружающими. Поиграйте с ребёнком в эмоциональное чтение. Начните читать любую книжку и, останавливаясь после каждого абзаца, просите маленьких слушателей дополнить рассказ описанием переживаний героев. Если детишек много, будет даже интереснее: возможно, мнения разойдутся, и каждый увидит в сюжете что-то своё. А если малыш ещё не может сам сочинить продолжение, дополните сюжет сами.

# Воздушный шарик



- Нередко случается, что эмоции переполняют нас, и нам кажется, что мы вот-вот лопнем. Проиграйте эту ситуацию. Попросите ребёнка надуть воздушный шар, а потом выдуть воздух из шарика себе в рот, чтобы щёки растянулись, как будто вот-вот лопнут. Теперь пусть он потихоньку «сдувается» и почувствует облегчение.

*Важно! Не забудьте объяснить крохе, чем это поможет ему в жизни. Когда он будет очень зол или обижен, готов ударить или расплакаться, он может набрать много-много воздуха и медленно выпустить его, как будто «выпускает пар». Во-первых, от этого станет легче физически, а во-вторых, за время упражнения острые эмоции отступят.*

# Дружеское плечо



- Доверие — ключевой фактор в установлении близких и эмоционально наполненных отношений. Эта игра — отличный тест на доверие. Попросите ребёнка встать на стул, табуретку или кровать спиной к вам и упасть назад. Конечно, вы его подхватите. Доверяет ли вам карапуз настолько, чтобы не испугаться?

*Важно! В эту игру не стоит играть с детьми младше 4–5 лет — у них ещё не развито чувство страха, и для них этот опыт не будет полезен. Кроме того, они могут продолжить упражнения в любой момент, когда никто не будет их ловить. Маленьких игроков ловите сами, а, играя с подростками, можно уже попросить группу детей поймать кого-то одного, сплетя своеобразную сеть из рук.*

# С меня хватит!



- Более серьёзная игра для школьников, которая помогает понять, что из любой ситуации можно выйти и необязательно терпеть до победы. Игроки располагаются в кругу, а один из них («жертва») садится в центре круга. Далее попросите детей по очереди говорить что-то «жертве» — хвалить, признаваться в любви, обвинять в чем-то, задавать вопросы. В любой момент «жертва» имеет право не выдерживать внимания, сказать «С меня хватит!» и выйти из круга.

*Важно! Предупредите детей, что это не конкурс, кто дольше продержится, а упражнение, которое пригодится им в жизни, поможет познать себя и испытать интересные эмоции. Если вы сомневаетесь, что игроки будут задавать приличные вопросы и не станут оскорблять, раздайте им бумажки с заранее подготовленными репликами.*



# Что за эмоция?

- Игра, которая понравится даже самым маленьким, — своеобразная пантомима. Изображайте с помощью мимики, жестов и позы разные эмоции и предложите детям угадать, что это. Когда малыши начнут преуспевать в распознавании, пускай попробуют сами побывать в роли ведущего и *изобразить эмоции, чтобы другие угадывали.*

*Важно! Спектр эмоций выбирайте в соответствии с возрастом игроков.*

*Трёхлетка вряд ли распознает философское настроение или замешательство, а школьнику будет скучно угадывать про радость и злость.*



# Комплименты

- Умение похвалить от души — ещё один важный для жизни навык. Эта отличная игра не только разовьёт его, но и станет прекрасным завершением любого цикла упражнений и способом поднять всем настроение. Дети садятся в круг, первый игрок говорит комплимент своему соседу справа. Тот должен поблагодарить его и похвалить уже своего правого соседа, и так до тех пор, пока круг не замкнётся.

*Важно! Маленьким детям может быть сложно делать комплименты, поэтому им полезно помогать, подсказывать. «Кажется, у Веры очень красивые глаза. Скажешь ей об этом?» «Помнишь, Максим сегодня сам завязал шнурки? Похвали его за это». Стоит помнить, что большинство игр на развитие эмоциональной сферы хоть и более эффективны в группе, но могут быть адаптированы и для узкого круга — семьи или даже мамы с ребёнком. Ведь эмоциям есть место везде и всегда, неважно, сколько людей вокруг.*