

### Коробочка счастья

Эта игра развивает не только EQ, но и воображение, а так же память. Создайте в голове свою «коробочку счастья». Туда сложите все, что заставляет вас чувствовать себя счастливым. Важно, чтобы были задействованы все пять чувств: обоняние, зрение, осязание, слух, вкус.

Например:

вкус – шоколад;

обоняние – запах цветущей сливы;

слух – шум моря;

зрение – улыбка ребенка;

осязание – объятия любимого человека.

Предложите ребенку создать собственную коробочку счастья. Обсудите с ним свои его эмоции и то, что их вызывает.

### Язык эмоций

Такой метод рекомендуется не только в общении с детьми, но и с коллегами, друзьями, членами семьи. Упражнение поможет лучше понимать свои эмоции и эмоции других людей.

Что нужно сделать: выработайте привычку говорить «Я чувствую ..., потому что... Я хотел (а) бы...». Например: Я расстроена, потому что ты разбил мою любимую вазу. Я хотела бы, чтобы ты был аккуратнее. А теперь давай вместе уберем.

Что я чувствую сегодня

Каждый день ребенок выбирает эмоцию дня. Играть можно в любом возрасте. Распечатайте картинки с изображением эмоций. Можно взять любимого мультяшного персонажа. Пусть ребенок выберет картинку и расскажет «Сегодня я чувствовал радость/грусть/злость..., когда».

Это учит осознанному восприятию эмоций и умению их принимать и не бояться.

Эмоциональный альбом

Путешествие – отличный повод и возможность для новых эмоций. Попробуйте вместе с ребенком запечатлеть самые интересные события. Сделайте ваши фотографии эмоционально окрашенными. Тут вы удивлены, тут испуганы, здесь счастливы и так далее.

Можно создать специальный альбом, где к фотографиям вы добавите подписи и небольшие истории о путешествии. Эти же снимки можно использовать для игры.

Распечатайте, перемешайте и придумайте историю, ориентируясь только на эмоции на фото.



### Эмоции в картинах

Правила простые: вы рисуете какую-то эмоцию, ребенок рисует. Затем сравниваете, что получилось. Здесь важна композиция и цвета, которые выберет ребенок. После можно создать свою галерею эмоций.

### Эмоциональный компас

Интересная игра для всей семьи, где каждый угадывает эмоции. Игрок получает восемь карточек (грусть, радость, гнев, отвращение, удивление, страх, интерес, обида). Перечень можно дополнять и изменять. Главное, чтобы у всех участников был одинаковый набор карточек.

Правила: каждый загадывающий игрок придумывает слово, ситуацию или понятие, которые ассоциируются у него с эмоцией. Затем он выкладывает карточку в круг рубашкой вверх. Остальные должны отгадать, что это за эмоция.

В этой игре дети легко раскрывают свои эмоции. А родители могут узнать о несоответствии своего восприятия с детским видением мира. Например, первый день в школе может вызывать у ребенка страх или злость. А у мамы первое сентября будет ассоциироваться с радостью.



Я удивлюсь, если...

Суть игры проста. Вы придумываете забавные ситуации, которые могут вызвать удивление. Например, я удивлюсь, если ты наденешь мое платье. Я удивлюсь, если папа вернется домой в костюме супергероя. И так далее. Это не только возможность повеселиться, но и отличная тренировка воображения и находчивости. Игра так же помогает детям понять, что такое «ожидаемое» и «неожиданное».

Шесть эмоций на моем лице

Посоревнуйтесь, у кого лучше получается изображать все эмоции: гнев, радость, страх, брезгливость, печаль, интерес, удивление и так далее. Можно делать перед зеркалом или показывать друг другу. Весело, правда?



### Угадай эмоцию

Все участники по очереди изображают эмоцию, а остальные пытаются угадать. Играть можно вдвоем и в компании. Обратите внимание! Многие упражнения и игры помогут занять ребенка дома, если нет возможности погулять на улице.

### Читаем эмоции с картинки

Возьмите книгу с изображением лиц. Можно использовать специальную литературу, самодельный альбом с картинками из интернета и даже обычный журнал или газету. Попробуйте вместе с ребенком определить, какие эмоции испытывает человек на фото или на рисунке. Обсудите свои догадки. Умение угадывать эмоции по лицу поможет в общении с людьми. В такие игры можно играть везде. На улице, в музее, дома.



### Язык тела

Попробуйте изобразить эмоцию движениями, не выдавая ее лицом. Пусть ребенок попробует угадать. Теперь поменяйтесь местами. Лицо можно закрыть платком или маской.

### Угадай по голосу

Еще одна форма игры – угадывать эмоции по интонации. Попробуйте произносить фразы по-разному. Пусть ребенок попробует угадать, что вы испытываете. Теперь предложите ребенку произносить простые фразы с разными эмоциями, как будто вы разговариваете по телефону.

Примеры:

«Сегодня на завтрак была овсянка»

«Мама вернулась с работы»

«Мы едем к бабушке на выходные»



### Линии эмоций

Предложите ребенку на свой вкус нарисовать грустную линию, радостную, обиженную, злую, счастливую и так далее. Нарисуйте, как вы видите линии с разными эмоциями. Сравните рисунки.

Эта игра не только развивает воображение, но и помогает наглядно увидеть разницу между восприятием.

### Цвет эмоций

Возьмите густые краски (лучше гуашь) и выберите цвет эмоций. Пусть ребенок нарисует сам. Обычно радость выражают яркими, чистыми цветами. Грусть – серыми тонами и холодными красками. Отвращение, как правило, зеленого или коричневого цвета. Существенная разница встречается в цветовом восприятии страха. По выбранному оттенку можно сделать вывод о поведении человека в стрессовой ситуации. Некоторые из нас бегут, прячутся, а кто-то нападает. Поэтому цвета могут различаться от белого до черного, выбранный оттенок может быть красным или фиолетовым. Но не стоит сразу бить тревогу, если ребенок выбирает непривычные решения для выражения эмоций. Каждый индивидуален. Если у вас возникают страхи или подозрения на отклонения в развитии, проконсультируйтесь для начала с опытным детским психологом. ВАЖНО! Не с другими мамами и, тем более, бабушками, а со специалистом!



### Рисуем настроение

Для этого упражнения нужно использовать краски, но не фломастеры. Настроение меняется каждый день, поэтому и задание можно сделать ежедневным. Попробуйте целую неделю рисовать свои эмоции, а потом просмотрите получившиеся картины. Уверена, вы найдете много интересного.

