

Зеркало чувств

01

Возраст 5–7 лет

Время 5–10 минут

Нужно зеркало

Как играть

Встаньте с ребёнком перед зеркалом и показывайте эмоции по очереди: радость, удивление, грусть, злость, страх, интерес. Пусть ребёнок повторяет за вами, а потом угадывает, что вы показываете.

Что развивает

распознавание эмоций

эмпатия

выразительность

Упрощение

Только 2–3 эмоции на выбор: радость, грусть, удивление.

Усложнение

Угадывать эмоцию только по глазам — закрыть нижнюю часть лица ладонями.



Угадай эмоцию

02

Возраст 5–7 лет

Время 5–10 минут

Нужно ничего не нужно

Как играть

Покажите эмоцию лицом и телом, не говоря ни слова: радость, страх, отвращение, презрение — ребёнок угадывает. Потом поменяйтесь ролями: показывает ребёнок, угадываете вы.

Что развивает

распознавание эмоций

эмпатия

внимание

Упрощение

Показывайте вместе и называйте эмоцию вслух.

Усложнение

Показать «смешанную» эмоцию — например, удивление и интерес одновременно.



Термометр чувств

03

Возраст 5–7 лет

Время 10 минут

Нужно бумага, фломастеры

Как играть

Нарисуйте вместе большой термометр с делениями от 1 до 10. Предложите ребёнку показывать, насколько сильна его эмоция: «Насколько ты сейчас сердишься? А радуешься? А испугался?».

Что развивает

самосознание

умение называть чувства

самоконтроль

Упрощение

Всего три уровня: чуть-чуть, сильно, очень сильно.

Усложнение

Придумать вместе, что помогает «остудить» термометр, когда он на десятке.



Дыши, как черепаха

04

Возраст 5–7 лет **Время** 5 минут **Нужно** ничего не нужно

Как играть

Когда ребёнок расстроен или злится, предложите «спрятаться в панцирь»: медленный вдох носом — медленный выдох ртом. Повторите три раза вместе, не торопясь.

Что развивает

саморегуляция · умение успокаиваться · концентрация

Упрощение

Дышите вместе со взрослым, повторяя его темп.

Усложнение

Ребёнок сам ведёт счёт вдохам до пяти.