

КАРТОТЕКА ИГР С МАК

ЭМОЦИИ НА ХОЛСТЕ



НЕТ  
СЛОВ,  
ОДНИ  
ЭМОЦИИ!

КАРТОТЕКА ИГР С МАК

ЭМОЦИИ НА ХОЛСТЕ



НЕТ  
СЛОВ,  
ОДНИ  
ЭМОЦИИ!

КАРТОТЕКА ИГР С МАК

ЭМОЦИИ НА ХОЛСТЕ



НЕТ  
СЛОВ,  
ОДНИ  
ЭМОЦИИ!

КАРТОТЕКА ИГР С МАК

ЭМОЦИИ НА ХОЛСТЕ



НЕТ  
СЛОВ,  
ОДНИ  
ЭМОЦИИ!

## Техника «Разговор с трудными чувствами» (злость, вина, тревога, страх)

**Цель:** развитие эмоциональной сферы, выявление и распознавание трудных для проживания чувств.

**Материал:** карты МАК.

Предлагаем выбрать карту, которая похожа на твою злость, рассказать об этой карте, какая она?

Чем она похожа на это чувство?

Чем оно мешает?

Что нужно сделать чтобы оно исчезло?



№ 1

## Техника «Я и моя семья»

**Цель:** проследить эмоциональную связь в семье.

**Материал:** карты МАК.

Ребенку предлагают выбрать сначала себя, потом маму, папу... а потом обсуждают карты, почему ты выбрал именно эту карту? Чем она похожа на маму...?



№2

## Техника «Радость»

**Цель:** развитие эмоциональной сферы, снижение тревожности, ресурсное упражнение, развитие воображения.

**Материал:** карты, краски гуашь или карандаши, бумага.

Маленькому ребенку сложно правильно расшифровать метафорический рисунок радости с ходу, но мы можем ему помочь, поговорив, или приведя примеры радости (солнце, море, конфеты, мама, торт, ёлка дед мороз) нужно понять на чем он остановится, на что ребёнок отреагирует. Помочь, если ему сложно, выбрать карту о его радости, проговаривая ее, рассмотреть ее, заметить какие цвета на ней, найти такие же баночки (желательно черный цвет убрать). Положить карту в центр листа и начать от нее дорисовывать весь лист.



№3

## Техника «Линейка эмоций»

№4

**Цель:** первичная диагностика, определение проблематики.

Предложить ребенку выбрать 3-4 карты из набора и проранжировать их по линейке эмоционального состояния: грустно - весело, приятно - неприятно, чувство обиды - чувство удовольствия и т.п. Далее предлагаем ребенку определить, какая карта больше тебе подходит:

- Что на ней происходит?

- О чем мечтает?

- Что не нравится?

- Что хочется изменить?

Исходя из такого опроса можно предложить ребёнку выбрать карту персонажа, с которым он ассоциирует себя.

Пусть ребёнок расскажет его историю, можно помочь вопросами:

Где живет? (у реки, за горой, в племени, и др..)

С кем живет? Чем занимается? С кем дружит?

Кто с ним дружит? С кем он не дружит?

Кто с ним не дружит? Как не дружит?

Какое у него настроение? Бывает ли плохое настроение, бывает ли ему плохо?

Как плохо, грустно? Когда ему грустно, кому еще грустно, кому весело, кто этого не видит?

Что можно сделать что бы ему было весело?

### Техника «Сочиним сказку...»

Материал: карты, картинки с изображением сказочных героев.

Цель: снятие напряжения, скованности, развитие сплочённости.

Мы с вами сегодня будем сочинять сказку, не просто сказку, а сказку нашу, которую придумаем здесь и сейчас. Каждый по кругу будет вытягивать карту, и продолжать историю. Ну что, все готовы? Начинаем...». Карты лежат картинкой вниз, участники вытягивают ее в слепую первый начинает воспитатель.  
– Начинаем сказку «Жили-были....».  
Продолжение по кругу.



№5

### Техника «Кто спрятался?»

Цель. Развитие внимания, памяти.

Материал: кусок ткани или платочек, карты.

Показать ребёнку карты. Спросить какая эмоция возникает у него когда он смотрит на картинку. Разложить на столе. Пусть ребенок посмотрит на них и запомнит. Ребенок закрывает глаза, воспитатель убирает, добавляет, меняет местами карты. Ребенок должен восстановить первоначальное расположение карт. Игру можно постоянно усложнять



№6

### Техника «Дома и в садике»

Цель: учить идентифицировать эмоции.

Описание: Ребенку предлагается выбрать карту, которая наиболее точно отражает их состояние дома и в садике.

Рассказать почему именно эти карточки выбрал.



№7

### Техника «Найди такую же карту»

Цель. Развитие внимания, памяти.

Материал: парные карты животных, предметов или сказочных героев.

Знакомим ребенка с картами (без пар), называя эмоции, которые ассоциируются с картинкой. Потом обязательно показываем пример. Кладем две одинаковые карты и третью другую, проговариваем, что две одинаковые, а эта другая. Убираем одинаковые, докладываем ещё 2 разные карты. Ребенок смотрит на них, можно проговорить кто или что изображено. Предлагаем четвертую парную третьей и просим найти такую же. Обсуждаем что у них одинаково.

№8

### Упражнение «Каким меня видят другие»

**Цель:** дать возможность взглянуть на себя со стороны окружающих.

**Описание:** Каждому участнику необходимо выбрать какту, которая характеризует его. Затем участники кладут выбранные карты в центр круга лицевой стороной вниз. После этого карты перемешиваются и участники берут себе любую карту. Затем все поочередно рассказывают о человеке, которому принадлежит эта карта. Рассказ нужно начинать со слов: «Мне кажется это человек....» или «Я думаю, эта карта принадлежит человеку....» Когда рассказ закончен участники предполагают кому она может принадлежать и если они угадали, то карта возвращается хозяину. Очень важно в конце этого упражнения провести рефлексию, ответив на следующие вопросы:  
Что вы чувствовали, когда слушали про себя?  
Согласны ли вы с мнением окружающих о себе?

№9

### Игра «Пятый лишний»

**Цель:** Развитие умений классифицировать эмоции.

**Ход игры:** Из ряда карт выбрать лишние. Дети угадывают, лишнюю карту и объясняют почему они решили именно так.



№10

### Техника «Обмен эмоциями»

**Цель:** учить идентифицировать эмоции, понимать эмоции других.

**Описание:** Ребенку предлагается выбрать карту, которая наиболее точно отражает его эмоцию в данный момент. Обменивается картой с товарищем по группе и угадывает эмоцию товарища. Игра рассчитана на всю группу.



№11

### Техника «Изобрази эмоци.»

**Цель.** Развитие умения изображать мимикой и жестами определенную эмоцию.

**Материал:** карты МАК.

Дети выбирают карту, ассоциируют с эмоцией и изображают эту эмоцию мимикой и жестами. Остальные участники угадывают выбранную эмоцию.



№12