

Игры и занятия для детей

60 игр про эмоции и общение для детей 6-10 лет



Полина Грачева

**60 игр про эмоции и
общение для детей 6–10 лет**

«Автор»

2026

Грачева П.

60 игр про эмоции и общение для детей 6–10 лет / П. Грачева — «Автор», 2026

Как обсуждать чувства с ребёнком, не превращая разговор в допрос и не требуя личных признаний? Сборник предлагает 60 игр для детей 6–10 лет, в которых можно действовать через вымышленных героев, карточки, рисунки, предметы, голос и нейтральные ситуации. Шесть разделов последовательно охватывают эмоциональные сигналы, словарь чувств, паузу и саморегуляцию, ясную речь и слушание, разные точки зрения, просьбы о помощи, согласие, отказ, границы и решение споров. Для каждой игры указаны цель, возраст, материалы, ход, фразы взрослого, вопросы после занятия, варианты для дома и класса, а также ограничения. Книгу можно использовать в семье, школе, группе продлённого дня, детском клубе и на небольших занятиях со специалистом. В конце собраны карточки и заготовки, которые можно распечатать, переписать или показать на экране. Игры не заменяют диагностику и психотерапию: ребёнок вправе сказать «пас», выбрать роль наблюдателя или отвечать без рассказа о себе.

© Грачева П., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О книге	5
Как выбрать игру	6
Общая безопасная рамка	7
Роль взрослого	8
Как обсуждать игру	9
Как завершать спокойно	10
Раздел 1. Замечаем эмоциональные сигналы	11
1. Детектив выражений	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

60 игр про эмоции и общение для детей 6–10 лет

О книге

Эта книга — практический сборник игр, в которых дети учатся замечать эмоциональные сигналы, точнее называть чувства, слушать собеседника, просить о помощи, обозначать границы и выбирать спокойный способ продолжить общение. Игры подходят для семьи, класса, группы продлённого дня, детского клуба и небольших занятий со специалистом, работающим с детьми.

Сборник не предназначен для психотерапии, диагностики или «исправления» поведения. Здесь нет заданий, где ребёнок обязан рассказывать о личных переживаниях, семейных событиях или конфликтах. Почти во всех играх можно использовать вымышленных персонажей, карточки, предметы, рисунки и нейтральные ситуации. Ребёнок вправе наблюдать, взять паузу, выбрать роль без слов или сказать «пас».

Главная задача взрослого — не угадывать, что ребёнок «на самом деле чувствует», а создавать безопасные условия для тренировки навыков. У одного выражения лица может быть несколько объяснений; одна и та же ситуация вызывает у разных людей разные чувства; эмоции не делятся на хорошие и плохие. Оценивайте не чувство, а конкретное действие: крик мешает группе, удар причиняет вред, просьба словами помогает договориться.

Как выбрать игру

Для быстрого поиска используйте шесть разделов.

1. **Игры 1–10** помогают замечать выражение лица, позу, голос, темп и контекст, не превращая наблюдение в категоричное угадывание мыслей.

2. **Игры 11–20** расширяют словарь чувств и учат различать близкие слова, силу переживания и смешанные состояния.

3. **Игры 21–30** предлагают безопасные способы сделать паузу, переключить внимание, снизить темп и выбрать следующий шаг.

4. **Игры 31–40** тренируют слушание, ясные сообщения, вопросы, очередность разговора и восстановление непонятой фразы.

5. **Игры 41–50** учат учитывать разные точки зрения, делать доброжелательные предположения и поддерживать без навязчивых советов.

6. **Игры 51–60** посвящены просьбе о помощи, согласию, отказу, личным границам, спору и мирному завершению контакта.

Выбирайте игры с учётом обстановки:

- для короткой разминки — игры 2, 8, 12, 18, 22, 31, 38, 44, 53;
- для спокойного круга или семейного вечера — игры 4, 11, 16, 24, 33, 41, 48, 56;
- для движения — игры 3, 7, 14, 21, 27, 35, 42, 52;
- для парной работы — игры 6, 15, 26, 32, 39, 46, 55, 59;
- для класса или большой группы — игры 5, 9, 17, 23, 30, 34, 40, 47, 50, 60;
- для дома без специальных материалов — игры 1, 10, 13, 20, 25, 28, 36, 43, 51, 57.

Общая безопасная рамка

Перед первой игрой договоритесь о пяти правилах.

Можно не говорить о себе. Ответы можно строить на придуманных героях, рисунках, игрушках и нейтральных примерах. Фраза «Так бывает с некоторыми людьми» безопаснее вопроса «А у тебя так было?».

Можно пропустить ход. «Пас», роль наблюдателя и невербальный ответ тоже считаются участием. Не спрашивайте при всех, почему ребёнок отказался.

Нет единственного правильного чувства. В игре можно проверять, согласуется ли объяснение с видимыми признаками и ситуацией, но нельзя объявлять единственно верную причину чувства. Формулировка взрослого: «Это одна из возможных версий. Какие ещё есть?»

Не разыгрываем опасное. Не имитируйте удары, удушение, удерживание, травлю, угрозы, побег на улицу, медицинские процедуры и пугающие семейные события. Конфликтные сцены остаются словесными и условными.

Останавливаемся по сигналу. Подойдёт слово «стоп», поднятая ладонь или карточка. После сигнала остановите действие без споров и требований объяснить причину.

Не проводите игру в момент острого конфликта, когда ребёнку прежде всего нужны безопасность, вода, тишина, расстояние от раздражителя или помощь ответственного взрослого. Игра — не наказание и не способ добиться признания.

Эта рамка действует во всех шестидесяти играх. В карточках отдельно указаны только риски и ограничения, связанные с конкретной механикой, материалами или ситуацией.

Роль взрослого

Взрослый задаёт темп, показывает, что ошибаться допустимо, и следит за границами. Полезны фразы:

- «Можно выбрать вымышленного героя».
- «Не нужно угадывать точно; мы собираем возможные версии».
- «Чувство допустимо, а действие должно быть безопасным».
- «Можно ответить жестом, карточкой или словом».
- «Можно сделать паузу и вернуться позже».
- «Сейчас мы не разбираем личные истории».
- «Спасибо, что обозначил границу».
- «Давайте закончим нейтральным действием и переключимся».

Не используйте игру для публичной оценки детей: не присваивайте звания «самый эмпатичный», «самый спокойный» или «лучший психолог». Лучше отмечать конкретное действие: «Ты предложил две версии», «Ты спросил разрешение», «Ты дал собеседнику закончить».

Как обсуждать игру

После игры хватит одного-двух вопросов. Не превращайте обсуждение в допрос. Подходят вопросы о механике:

- «Какой признак помог выбрать ответ?»
- «Где оказалось несколько возможных версий?»
- «Какая фраза звучала яснее?»
- «Что помогло сохранить границу?»
- «Как можно было сделать задание проще?»
- «Как понять, что пора остановиться?»

Не задавайте автоматически вопросы «Когда ты так чувствовал?» и «Кто с тобой так поступает?». Если ребёнок сам начинает рассказывать личную историю, выслушайте без публичного разбора и решите, нужен ли отдельный разговор в спокойной обстановке. Если звучит сообщение об опасности, насилии или угрозе, прекратите игру и действуйте по правилам безопасности вашей семьи или организации, привлекая ответственных взрослых и профильных специалистов.

Как завершать спокойно

В каждой карточке последний шаг помогает спокойно завершить игру. Если нужен общий переход, используйте схему, которая занимает меньше минуты:

1. объявить последний ход заранее;
2. назвать, что игра закончена;
3. убрать карточки или вернуть предметы на место;
4. сделать один нейтральный переходный жест — например, расправить плечи или ладони;
5. перейти к обычной деятельности: потянуться, попить воды, открыть тетради, выбрать книгу.

Не просите ребёнка демонстрировать «правильное настроение» после игры. Спокойное завершение — понятный переход, а не проверка эмоций.

Раздел 1. Замечаем эмоциональные сигналы

В этом разделе дети учатся замечать отдельные признаки: мимику, позу, движение, голос и ситуацию. Напоминайте: признак подсказывает возможную версию, но не раскрывает мысли человека наверняка.

1. Детектив выражений

Цель и игровая ситуация: замечать отдельные признаки мимики и предлагать несколько возможных объяснений. Дети играют в детективов и рассматривают нарисованное лицо, а не реального человека. Задача — собрать «улики» и не выдавать догадку за факт.

Возраст: 6–10 лет. Для младших достаточно выбрать из трёх слов; старшие называют нюансы и контекст.

Материалы: бумага и карандаш либо заранее нарисованные лица с разным положением бровей, глаз и рта. Готовый набор есть в разделе «Готовые карточки и заготовки».

Ход игры:

1. Взрослый показывает одно условное лицо и просит сначала назвать только видимые признаки: «уголки губ опущены», «брови подняты», «глаза широко открыты».

2. После трёх

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.