**📘 Сборник игр и упражнений на развитие эмоционально-волевой сферы для детей 5–6 лет**

**💡 Цель:**

Развитие способности ребенка осознавать и управлять своими эмоциями, формирование волевых качеств (терпение, настойчивость, умение контролировать поведение).

**1. «Зеркало»**

**Цель:** развитие эмпатии и саморегуляции.
**Описание:** взрослый показывает эмоции (радость, грусть, удивление, злость и др.) — ребенок «отражает» их как зеркало. Потом наоборот.
**Совет:** обсудите, в каких ситуациях ребенок видел эти эмоции.

**2. «Паровозик терпения»**

**Цель:** развитие терпеливости и самоконтроля.
**Описание:** поставьте игрушки-пассажиры в «очередь» к поезду (вагончики). Ребенок должен сдерживать желание посадить сразу всех, а делать это по очереди, соблюдая «порядок».
**Совет:** хвалите за выдержку!

**3. «Светофор эмоций»**

**Цель:** развитие эмоциональной осознанности.
**Описание:** изготовьте светофор (красный — злость, желтый — тревога, зеленый — радость). Обсудите, какие чувства ребенок сегодня испытывал и когда.
**Совет:** используйте стикеры или рисунки.

**4. «Статуя»**

**Цель:** тренировка произвольного торможения.
**Описание:** игра на остановку по сигналу. По команде «Статуя!» ребенок должен замереть. Кто дольше не шевелится — победитель.
**Совет:** постепенно усложняйте, добавляя отвлекающие факторы.

**5. «Поймай эмоцию»**

**Цель:** развитие понимания и выражения эмоций.
**Описание:** используйте карточки с лицами или картинками эмоций. Ребенок вытягивает одну, называет чувство и рассказывает, когда он его испытывал.
**Совет:** можете добавить мимику и жесты.

**6. «Хочу — не хочу»**

**Цель:** развитие волевой регуляции.
**Описание:** даются задания, которые ребенку делать **не хочется** (например, медленно пройти, не подпрыгивая). Обсуждается: «Почему ты это сделал, если не хотел?»
**Совет:** хвалите за преодоление «не хочу».

**7. «Сундучок спокойствия»**

**Цель:** формирование навыков саморегуляции.
**Описание:** соберите вместе с ребенком «сундучок» (коробку) с тем, что его успокаивает: игрушка, книга, музыка. Используйте, когда ребенок расстроен.
**Совет:** предложите ребенку самому выбирать, чем воспользоваться.

**8. «Превращения»**

**Цель:** развитие эмоционального воображения.
**Описание:** предложите «превратиться» в разные состояния: «радостного слона», «сердитую мышку», «унылого котенка».
**Совет:** добавьте элементы театрализации.

**9. «Что бы ты сделал?»**

**Цель:** развитие эмоционального интеллекта.
**Описание:** смоделируйте ситуации (например, друг сломал игрушку). Спросите: «Что бы ты почувствовал?», «Что бы сделал?», «Как можно иначе?»
**Совет:** учите распознавать чувства **других**.

**10. «Коробка храбрости»**

**Цель:** развитие смелости и уверенности.
**Описание:** кладите в коробку записки с заданиями, которые требуют небольшого усилия («подойти и поздороваться», «попросить что-то»).
**Совет:** награда — значок «храброго сердца».

**👨‍👩‍👧 Рекомендации родителям:**

* Не торопите ребенка. Ему важно **почувствовать**, что эмоции — это нормально.
* Используйте **игровую форму** как способ обсудить чувства.
* Придерживайтесь **положительного подкрепления**.
* Уважайте границы: если ребенок не хочет играть — отложите.
* Будьте **примером саморегуляции**: дети учатся у вас.