

# Палитра эмоций

Игровой комплект



ВКЛАД Благотворительный фонд Сбербанка  
В БУДУЩЕЕ

ШКОЛА  
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

ИГРОВОЙ  
КОМПЛЕКТ

Игровой комплект

# Палитра эмоций

# Палитра эмоций

Игровой комплект



© | российский учебник

возраст  
**5-99**

**2-8**  
игроков

Игровой комплект

# Палитра эмоций

# Игровой комплект Палитра эмоций

## СОСТАВ ИГРОВОГО КОМПЛЕКТА

**64**

карточки  
с изображением  
эмоций

**8**

карточек  
со стилизованным  
изображением  
эмоций

**40**

сюжетных  
карточек

**15**

серий  
карточек  
с последовательным  
сюжетом

## 11 УВЛЕКАТЕЛЬНЫХ ИГР, РАЗВИВАЮЩИХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ:

### ЗНАКОМИМСЯ С ЭМОЦИЯМИ

РАДОСТЬ,  
ГРУСТЬ, СТРАХ, ЗЛОСТЬ,  
ИНТЕРЕС, УДИВЛЕНИЕ,  
ОТВРАЩЕНИЕ

### ТРЕНИРУЕМСЯ В РАСПОЗНАВАНИИ ЭМОЦИЙ В РАЗНЫХ СИТУАЦИЯХ

### УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ ЛЮДЕЙ, ОБЩАТЬСЯ, РЕШАТЬ КОНФЛИКТНЫЕ СИТУАЦИИ

Предлагаемые игры – отличный способ лучше узнать друг друга, поговорить о чувствах и эмоциях, сделать отношения более доверительными и крепкими.

**2–8**  
игроков

возраст  
**5 – 99**

Учебное издание  
Дворецкая Ирина Александровна  
Макарчук Анна Владимировна  
Рычка Нина Евгеньевна  
Хухлаев Олег Евгеньевич

Палитра эмоций  
Игровой комплект

Редактор Т. В. Лаврова  
Художественный редактор В. Ю. Стеблева  
Художники В. Ю. Стеблева, И. В. Христинич, Л. А. Овчарова  
Внешнее оформление Н. А. Морозова  
Компьютерная верстка Г. А. Фетисова  
Технический редактор В. Ф. Козлова  
Корректор Л. Н. Марченко

Подписано в печать 28.05.19. Формат 60 × 90/8.  
Печать офсетная. Печ. л. 4,0.  
Тираж 1000 экз. Заказ №

© Благотворительный фонд «Вклад в будущее»,  
2019  
© Художественное оформление  
ООО «Корпорация «Российский учебник»,  
2019

ISBN 978-5-358-22972-3



Игровой комплект  
Палитра эмоций

Игровой комплект  
Палитра эмоций

УДК 373.2.025  
ББК 74.102  
П14

П14

Палитра эмоций. Игровой комплект / И. А. Дворецкая, А. В. Макарчук, Н. Е. Рычка, О. Е. Хухлаев. — М. : Дрофа, 2019. — 16 с. + карт. — (Российский учебник).  
ISBN 978-5-358-22972-3

Цель предлагаемого игрового комплекта состоит в том, чтобы научить детей лучше распознавать свои эмоции и эмоции других людей, понимать причины их возникновения и то, как различные эмоции влияют на поведение человека. Все это поможет ребенку научиться управлять своими эмоциональными состоянием, адаптироваться к новым ситуациям, выстраивать свои отношения с детьми и взрослыми. Данный игровой комплект содержит карточки с изображениями эмоций, сюжетными иллюстрациями, а также описание игр, которые помогут в организации деятельности.

УДК 373.2.025  
ББК 74.102

# ИГРОВОЙ КОМПЛЕКТ «ПАЛИТРА ЭМОЦИЙ»

Эмоции сопровождают человека всю его жизнь. Их роль различна: одни наполняют жизнь красками, другие помогают принимать важные решения, побуждают к действиям или предостерегают от них, помогают лучше понять себя и других людей. От того, насколько человек осознаёт свои эмоции и понимает причины их возникновения; насколько он использует информацию, заложенную в эмоциях, в ходе своего общения с другими людьми; насколько он умеет управлять своим эмоциональным состоянием, во многом зависит его успешность в жизни. Не менее важно умение распознавать эмоции других людей и понимать их причины.

В основе этих умений лежит *эмоциональный интеллект* — способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и оказывать влияние на эмоции других людей в целях решения практических задач.

Развитый эмоциональный интеллект поможет ребёнку быть более уверенным в себе, лучше адаптироваться к новым ситуациям и возрастающей учебной нагрузке, быть компетентным и тактичным в общении, легко завязывать дружеские, а в будущем и деловые отношения, быть эффективным в командной работе, разрешать конфликтные ситуации, вести за собой.

Эмоциональный интеллект можно развивать в любом возрасте, но лучше начать заниматься его развитием с детства. В этом вам поможет игровой набор «Палитра эмоций», который можно использовать для игры двух и более игроков в возрасте от 5 лет. Впрочем, в него может играть и один ребёнок, но тогда ему потребуется небольшая помощь взрослого. Вы можете уделить играм столько времени, сколько захотите. В наборе есть задания, которые займут всего 3–5 минут, а есть такие, в которые при желании можно играть часами.

Данный комплект содержит карточки с изображением эмоций, с сюжетными иллюстрациями, а также описание игр, которые помогут научить детей лучше распознавать свои эмоции и эмоции других людей, понимать причины их возникновения и влияние на поведение человека. Всё это поможет научиться управлять своим эмоциональным состоянием, адаптироваться к новым ситуациям, выстраивать отношения и многим другим полезным умениям.

В предложенных играх нет победителей и проигравших, потому что самое важное, чему они учат детей, — это сотрудничество, умение вместе добиваться общего результата, оказывать помощь друг другу в затруднительной ситуации.

Наши эмоции очень индивидуальны: в одних и тех же ситуациях разные люди могут испытывать разные эмоции, да и одни и те же эмоции мы переживаем и выражаем по-разному. Не всегда можно дать однозначный ответ на вопрос: «Какие эмоции испытывает персонаж?»

Предлагаемые игры — отличный способ лучше узнать друг друга, в дружеской атмосфере поговорить о чувствах и эмоциях, сделать отношения более доверительными и крепкими.

## СОСТАВ ИГРОВОГО КОМПЛЕКТА

- Карточки с изображением эмоций людей разного пола и возраста (64 шт.): нейтральное выражение лица, радость, грусть, страх, злость, интерес, удивление, отвращение. (См. подробно на с. 13–6.)
- Карточки со стилизованным изображением эмоций (8 шт.)
- Карточки с сюжетными иллюстрациями (40 шт.)
- Карточки с последовательным сюжетом из четырёх картинок (10 комплектов)
- Карточки с последовательным сюжетом из трёх картинок (5 комплектов)

## ОПИСАНИЕ ИГР

### ИГРЫ ДЛЯ НАБОРА КАРТОЧЕК С ИЗОБРАЖЕНИЕМ ЭМОЦИЙ

#### **Игра «Сортировка» (от 5 лет)**

Цель игры: распределить карточки по группам в соответствии с изображёнными эмоциями.

Количество игроков: 1–2.

Для игры потребуется от 8 до 64 карточек с изображением эмоций (чем больше карточек в игре, тем сложнее игра).

*Ход игры*

Игроки получают равное количество карточек. Каждому игроку предлагается рассортировать свои карточки с эмоциями по группам. В конце игры результаты проверяются и обсуждаются всеми игроками.

#### **Игра «Изобрази эмоцию» (от 5 лет)**

Цель игры: показать эмоцию, изображённую на карточке.

Количество игроков: 2–6.

Для игры потребуется набор карточек с изображением эмоций.

*Ход игры*

Карточки лежат на столе стопкой изображением вниз. Ведущий вытаскивает одну карточку и, не показывая её, изображает эмоцию при помощи мимики и жестов. Остальные игроки угадывают. Если эмоция угадана верно, ход переходит к следующему игроку. Если игроки с первого раза не угадали, что изобразил ведущий, он показывает ещё раз.

## Игра «Назови причину» (от 5 лет)

Цель игры: описать ситуацию, в которой возникает эмоция, изображённая на карточке.

Количество игроков: 2–6.

Для игры потребуется набор карточек с изображением эмоций.

*Ход игры*

Карточки лежат на столе стопкой изображением вниз. Первый игрок берёт одну карточку и описывает ситуацию, в которой у него возникает изображённая эмоция (сама эмоция при этом не называется). Остальные дети угадывают эмоцию. Тот игрок, который первым назвал эмоцию, становится ведущим, и ход переходит к нему. Если эмоцию никто не угадал, даётся вторая попытка ведущему.



## Игра «Мемори» (от 6 лет)

Цель игры: как можно быстрее найти парные карточки-эмоции.

Количество игроков: 1–4.

Для игры потребуется набор карточек с изображением эмоций. Нужно отобрать чётное количество карточек, изображающих каждую эмоцию, – 2, 4, 6. В зависимости от степени сложности игры можно использовать от 16 до 64 карточек.

*Ход игры*

Карточки перемешиваются и раскладываются на столе изображением вниз одним слоем в виде прямоугольного поля (например, 4 × 4 или 8 × 8 карточек).

Игроки ходят по очереди. Задача ведущего игрока состоит в том, чтобы, переворачивая по две карточки за ход, открыть пару одинаковых карточек. Если удалось открыть пару, карточки остаются открытыми (лежат изображением вверх) на поле.

Если не удалось открыть пару, карточки снова переворачиваются вниз изображением.

## **Игра «Коллекция» (от 7 лет)**

Цель игры: собрать комплект карточек с изображением одной эмоции.

Количество игроков: 2–8.

Для игры потребуется набор карточек с изображением эмоций. Набор необходимо перемешать.

*Ход игры*

Участники получают на руки по 6 карточек, остальные карточки откладываются отдельной стопкой изображением вниз. Каждый игрок выбирает из своих шести карточек карточку с эмоцией, к которой он будет собирать недостающий комплект, но никому не говорит о своём выборе. Задача каждого игрока — как можно быстрее собрать полный набор из восьми изображений выбранной эмоции.

Дети держат свои карточки веером изображением к себе. Первый игрок, начинающий игру, указывает на одну из карточек в наборе игрока, сидящего справа. Второй игрок



должен мимически изобразить эмоцию, указанную на этой карточке. Если первый игрок, угадывая эмоцию, понимает, что она та, что необходима ему для комплекта, он её забирает себе, а второй игрок берёт новую карточку из стопки.

Если карточка с эмоцией, на которую указал первый игрок, ему не подходит, карточка остаётся у хозяина и ход переходит к следующему.

Игрок, собравший полный набор, откладывает его и выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не соберут полные наборы карточек.

В качестве более сложного варианта игры можно предложить собирать комплекты карточек к нескольким эмоциям.

## **Игра «Как-то раз...» (от 7 лет)**

Цель игры: продолжить рассказ истории, начатой другим игроком, меняя её в зависимости от выпавшей карточки-эмоции.

Количество игроков: 2–8.

Для игры потребуется набор карточек с изображением эмоций.

*Ход игры*

Карточки лежат стопкой на столе изображением вниз. Первый игрок переворачивает одну карточку и начинает рассказывать историю про выбранного персонажа. К примеру, он говорит: «Как-то раз Олег...» — и придумывает ситуацию, в которой персонаж испытал бы эту эмоцию. Далее игроки по очереди переворачивают карточки и придумывают продолжение истории. Говорят следующее: «А потом Олег...», чтобы его эмоция поменялась на ту, что выпала на карточке.

Важно, чтобы истории были связаны друг с другом и обосновывали переход от одной эмоции к другой.



## ИГРЫ ДЛЯ КАРТОЧЕК С СЮЖЕТНЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ

### Игра «Угадай и объясни» (от 6 лет)

Цель игры: назвать эмоции героев, рассказать о причинах этих эмоций.

Количество игроков: 1–4.

Для игры потребуются карточки с сюжетными иллюстрациями и по одному комплекту карточек с эмоциями (8 шт.) для каждого игрока.

*Ход игры*

Карточки с сюжетными иллюстрациями лежат стопкой на столе изображением вниз, а карточки с эмоциями находятся у игроков (по 8 шт. у каждого). Ведущий выкладывает одну сюжетную карточку и указывает на ней персонажа, которому будет посвящён этот кон. Дети предполагают, какую эмоцию испытывает этот персонаж, и выкладывают на поле соответствующую карточку-эмоцию. После этого все дети по очереди поясняют свой выбор. Когда все выскажутся, ведущий выкладывает следующую сюжетную карточку и игра продолжается. Ведущий может осуществлять руководство игрой или участвовать в игре.



## **Игра «Что произошло дальше?»**

---

Цель игры: придумать продолжение истории.

### **Вариант 1 (от 6 лет)**

Количество игроков: 2–4.

Для игры потребуются карточки с сюжетными иллюстрациями.

#### *Ход игры*

Карточки лежат стопкой на столе изображением вниз. Ведущий выкладывает одну сюжетную карточку. Дети по очереди предлагают разные варианты дальнейшего развития событий, отвечая на вопрос: «Что произошло дальше?» Когда все дети высказались, ведущий выкладывает следующую сюжетную карточку.



### **Вариант 2 (от 7 лет)**

Количество игроков: 4–8.

Для игры потребуются карточки с сюжетными иллюстрациями. Этот вариант игры требует участия взрослого-ведущего.

#### *Ход игры*

Карточки лежат стопкой на столе изображением вниз. Ведущий (взрослый) выкладывает одну сюжетную карточку. Один ребёнок начинает рассказывать историю, основываясь на изображении. Через 30–40 секунд ведущий делает хлопок, по которому рассказывающий замолкает, а следующий игрок повторяет последнюю сказанную фразу и продолжает рассказ. В случае затруднения ведущий помогает детям, задавая наводящие вопросы.

## Игра «Я знаю, что ты чувствуешь» (от 7 лет)

Цель игры: называть причины эмоционального состояния героев сюжета.

Количество игроков: 2–8.

Для игры потребуются карточки с сюжетными иллюстрациями и набор карточек с изображением эмоций.

*Ход игры*

Сюжетные карточки лежат стопкой на столе изображением вниз. Каждый из игроков получает одну карточку с изображением эмоции и кладёт перед собой картинкой вверх. Это эмоция игрока.

Ведущий берёт из стопки одну карточку с сюжетной иллюстрацией и кладёт её картинкой вверх. Все игроки высказывают предположения, почему кто-то из героев сюжета может переживать данную эмоцию (каждый свою). Дети могут выбирать для рассказа любого из персонажей на картинке. К примеру, если перед игроком лежит карточка «интерес», он придумывает, что заинтересовало изображённого на картинке героя. Когда игрок готов высказаться, он даёт сигнал (например, говорит «мяу») и объясняет свою версию. Потом высказываются остальные. После этого карточка с сюжетной иллюстрацией переворачивается, откладывается в сторону и открывается следующая. Игра продолжается, пока не закончатся все сюжетные карточки.



## ИГРЫ ДЛЯ КАРТОЧЕК С ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫМ СЮЖЕТОМ

### Игра «Собери историю»

Цель игры: выложить карточки в логической последовательности, рассказать историю с опорой на сюжет.

#### Вариант 1 (от 5 лет)

Количество игроков: 1–4.

Для игры потребуются комплекты карточек с последовательным сюжетом. В этой игре можно использовать карточки, состоящие из трёх и четырёх картинок.

#### *Ход игры*

Каждый игрок получает по одному комплекту карточек с последовательным сюжетом. Задача игроков — разложить карточки в логической последовательности, по очереди рассказать истории, описывая эмоции героев.

Детям старше 6 лет можно предложить более сложный вариант игры, где каждый ребёнок получает 2–3 перемешанных комплекта.



#### Вариант 2 (от 5 лет)

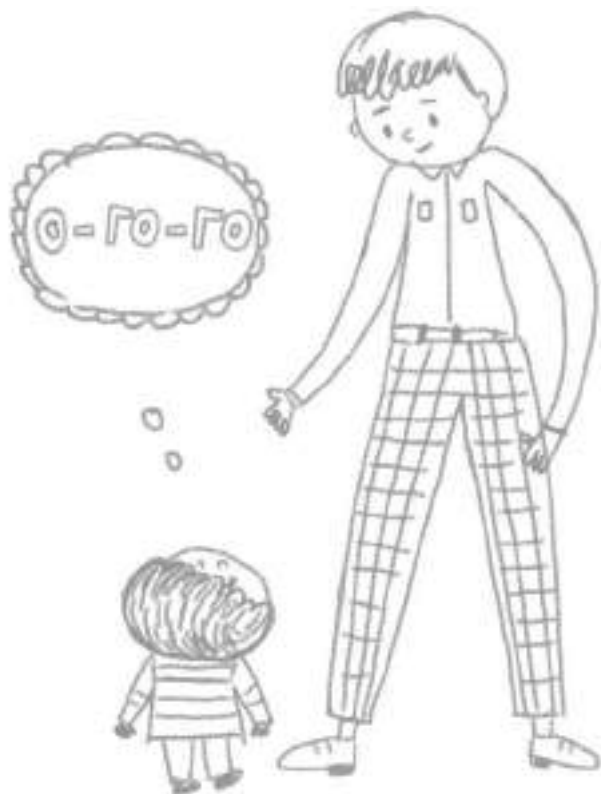
Количество игроков: 2–4.

Для игры потребуются комплекты карточек с последовательным сюжетом.

#### *Ход игры*

Участникам раздаются все карточки набора. Для этой игры всегда берётся один вид карточек: карточки, состоя-

щие либо из трёх картинок, либо из четырёх. Первый игрок кладёт на стол одну из своих карточек. Следующий по часовой стрелке игрок может положить рядом карточку, которая либо предшествовала этой, либо следовала за ней, сделав соответствующее пояснение. Если такой карточки у него не оказывается, он пропускает ход. Следующий игрок может дополнить историю, если у него есть нужная карточка, или пропустить ход. Когда последовательность собрана, участник, чья очередь делать ход, начинает следующую последовательность.



## Игра «Дополни историю» (от 7 лет)

Цель игры: нарисовать недостающие сюжеты в последовательности.

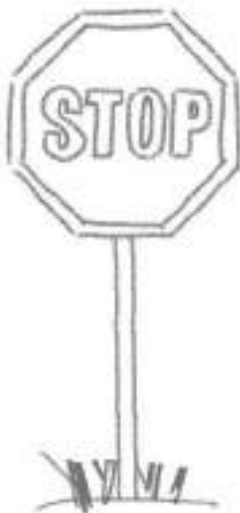
Количество игроков: 1–4.

Для игры потребуются комплекты карточек с последовательным сюжетом.

*Ход игры*

Каждый игрок получает по одному комплекту карточек с последовательным сюжетом, в котором присутствует только первая и последняя карточка истории, а также лист бумаги и принадлежности для рисования.

Задача игроков — нарисовать, что произошло между первой и последней карточкой в истории развития сюжета. После завершения рисования участники показывают и рассказывают друг другу свои истории. Далее можно продолжить работу со следующим сюжетом.





*Нейтральное выражение лица*



*Радость*



*Грусть*



*Страх*





*Злость*



*Удивление*



*Интерес*



*Отвращение*











































































































































































ИНФОРМАЦИЯ













