

# КУБИК ЕМОЦІЙ

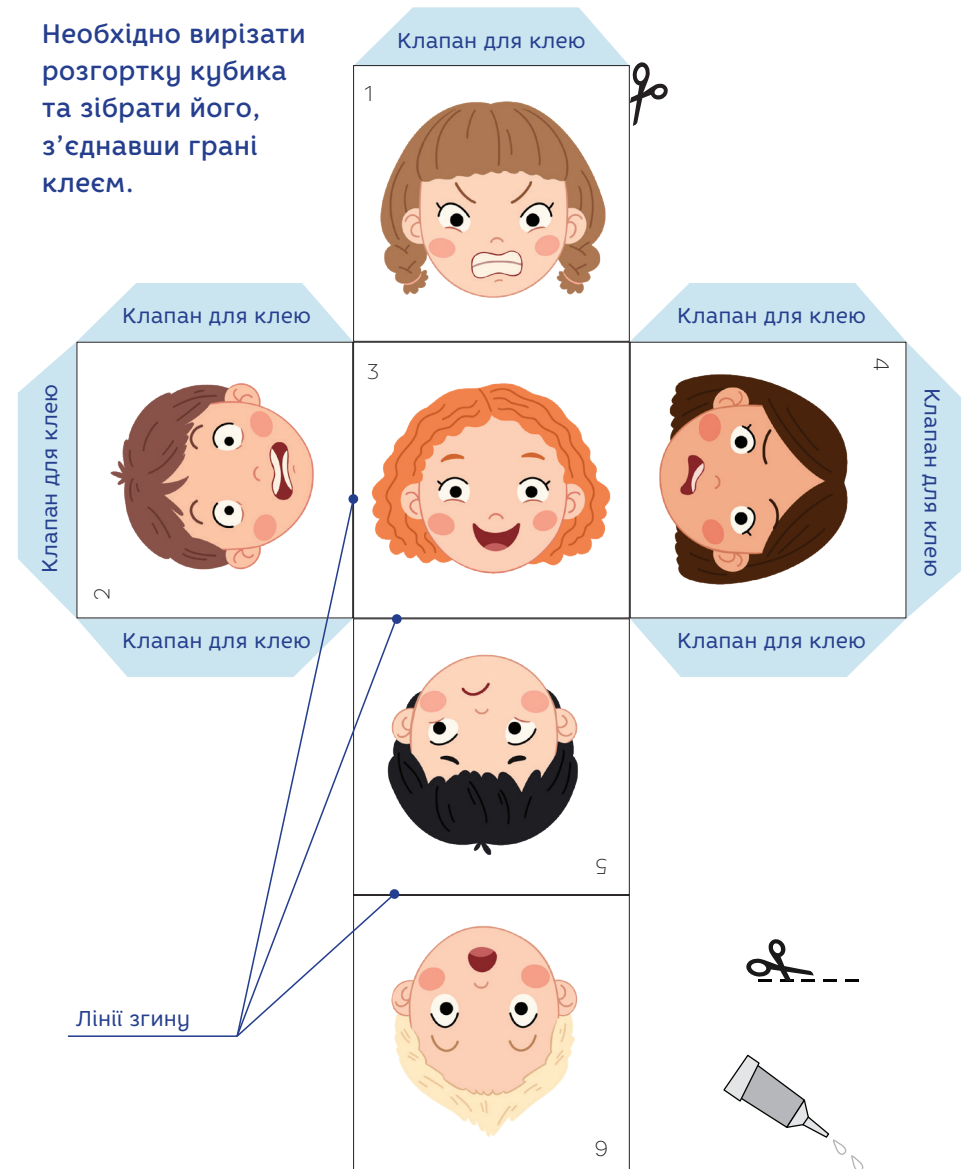
Для вивчення й дослідження емоцій, привчання дитини до рефлексії нам важливо мати в запасі багато інструментів. Ми знаємо, що в роботі з дітьми важливо перемикаати увагу та використовувати різні активності.

Шаблон кубика необхідно роздрукувати. Бажано, щоби дитина мала можливість самостійно його розфарбувати та склеїти — тоді вона відчує причетність і сприйме цей інструмент як «свій», буде свідоміше та уважніше ним користуватися. Ми розповідаємо дитині про базові емоції. Кидаючи кубик, робимо акцент на тому, що в житті — так само як і з кубиком — емоції часто змінюють одна одну. Однак нам важливо пам'ятати, що наш «внутрішній кубик» має контроль над емоціями, а їхні прояви — в наших руках.

## Як можна грати

1. Дитина кидає кубик, називає емоцію, згадує, коли відчувала таку і що їй тоді допомогло з нею впоратись.
2. Дитина кидає кубик та не каже іншим, яка емоція випала, натомість демонструє її. А група має за виразом обличчя та пластикою тіла здогадатися, про яку емоцію йдеться.
3. Діти по черзі кидають кубик і показують емоції. Група називає емоцію, а діти так само показують, де в їхньому тілі «живе» емоція.
4. Дитина кидає кубик і каже: «Коли я ... (називаючи емоцію, яка випала, — сумую, злюся ...), то я ... (називає копінг-стратегію)».
5. Дитина кидає кубик і згадує, коли її знайомі, герої мультфільмів або книжок відчували цю емоцію. Розмірковує про те, як ми могли би зарадити людині, яка відчуває цю емоцію, які слова ми могли би сказати, яку допомогу запропонувати.

Необхідно вирізати розгортку кубика та зібрати його, з'єднавши грані клеєм.



# КУБИК ЕМОЦІЙ

1. Гнів (злість)
2. Страх
3. Радість
4. Відраза
5. Сум (смуток)
6. Здивування

