Игры для развития эмоционального интеллекта

*Автор:* *Хухлаева О.В., "Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки".*

|  |
| --- |
| 1. «Мимическая гимнастика»Цель — способствовать развитию спонтанности детей.Дети по очереди изображают те или иные чувства: страх, гнев, обиду, злость, любовь и т.п. При этом они как будто смотрятся в зеркало. Роль «зеркала» играет вся остальная группа. Дети по­вторяют («отзеркаливают») изображенное ребенком чувство. 2. «Я очень хороший»Цель — способствовать повышению самооценки детей. Ведущий предлагает детям повторить вслед за ним несколь­ко слов. Каждый раз ведущий произносит слово с разной гром­костью: шепотом, громко, очень громко. Таким образом, все дети прошептывают, затем проговаривают, затем кричат слово «Я», затем — слово «очень», потом — слово «хороший». 3. «Скажи Мишке добрые слова»Цель — способствовать повышению самооценки детей. Дети перебрасываются мячиком и вспоминают, какие хоро­шие качества бывают у людей. Затем ведущий «приглашает» на занятие игрушечного мишку. Дети придумывает для него хоро­шие слова, заканчивая предложение «Ты —... (добрый, старатель­ный, веселый)». Затем каждый по очереди «превращается в мишку» (при этом берет его в руки), а остальные дети говорят ребенку в роли мишки добрые слова. 4. «Непослушные подушки»Цель — предоставить ребенку возможность «легального» проявления непослушания. Взрослый рассказывает детям о том, что у них в комнате для занятий появились непослушные подушки. Когда ими кидаешь друг в друга, они произносят «непослушные» слова, например: «Не хочу учиться... не буду есть...» и т.п. Затем ведущий предла­гает детям поиграть в такие подушки. Игра происходит следую­щим образом: играет пара — взрослый и ребенок, остальные наблюдают за происходящим. Играют все дети по очереди. Очень важно, чтобы «непослушные» слова произносились не только ребенком, но и взрослым.5. «Обезьянки»Цель — способствовать развитию спонтанности детей. Ведущий предлагает детям поиграть в обезьянок, которые лю­бят кривляться и подражать друг другу. Все «превращаются» в обезьянок. Кто-то один (сначала это ведущий, а затем все дети по очереди) становится водящим — начинает кривляться, а все остальные повторяют его движения. Сначала водящий только гри­масничает, потом добавляется кривлянье телом, голосом, дыха­нием. 6. «Цветной снег»Цель — способствовать самовыражению детей. Если занятия проходят зимой, можно набрать в ванночку сне­га и предложить детям прямо в ней слепить город (крепость, до­мик и т.п.) и раскрасить его гуашью. А затем составить рассказ о том, что получилось. Все это можно делать индивидуально, а мож­но — в подгруппах. 7. «Школа плохих привычек»Цели: * способствовать проявлению истинных чувств ребенка;
* предоставить ребенку возможность получения опыта проживания незнакомой ситуации.

Ведущий предлагает детям поиграть в «школу плохих привы­чек». Эта школа — особенная, в ней учат плохим привычкам и за плохое поведение ставят хорошие отметки. В этой школе все уче­ники и учителя — животные. Каждый ребенок становится сотруд­ником этой школы — решает, кто он в школе и каким животным является. В этой роли он представляется группе и осуществляет какие-то действия (говорит что-нибудь, движется особым обра­зом и т.п.). Надо помнить, что каждый ребенок должен демонст­рировать именно плохое поведение. Например, директор школы может сказать: «Давайте поставим синяк кому-нибудь». 8. «Конкурс хвастунов»Цель — способствовать осознанию ребенком своих положи­тельных качеств. Взрослый предлагает детям посоревноваться в умении хва­статься. Они хвастаются по очереди, например, одна говорит: «Я — красивая», другой: «А я смелый», следующий: «А я добро­желательный», и т.п. Взрослый при этом подбадривает детей. Нужно стремиться к тому, чтобы сказать про себя как можно больше хорошего. 9. «Я могу!»Цель — способствовать развитию самоуважения детей. Дети перебрасываются мячиком и громко перечисляют то, что они умеют хорошо делать. Например: «Я умею хорошо плавать!», «Я умею хорошо рисовать!», и т.п. 10. «Интервью»Цель — способствовать повышению самооценки детей. Ребенок-водящий становится Взрослым. Он встает на стул, ведущий помогает ему принять взрослую позу, соответствующее выражение лица. Затем ведущий становится «корреспондентом газеты или журнала» и берет у ребенка интервью, в котором рас­спрашивает его о работе, семье, детях и т.п.11. Рисунок «Мое взрослое будущее»Цель — способствовать повышению самооценки детей. Детям предлагается нарисовать себя в будущем. После того как рисунки закончены, все обсуждают, что же позволило детям добиться такого прекрасного будущего. Какие усилия им приш­лось приложить для этого? 12. «Материк»Цель — содействовать формированию доверия в группе. Ребенок-водящий ложится на живот. Он — материк (или про­сто земля, если ребенок маленький). На нем расположены два государства: на голове и на ногах. Государства начинают воевать друг с другом, причем побеждает то одно, то другое. Поле боя — спина ребенка, на которой ведущий руками изображает сцены сражений. Остановить войну может только материк (земля). Он устраивает землетрясение (ребенок пытается скинуть руки ве­дущего). Руки-воины разных государств сначала расходятся по домам, затем снова встречаются на поле (спине), заключают мир и благодарят материк (землю) за помощь. 13. «Что я люблю?»Цель — содействовать повышению самооценки детей и установлению атмосферы доверия в группе. Дети перекидывают друг другу мячик и говорят при этом: «Я люблю делать...» 14. «Крылья»Цель — способствовать самовыражению детей. Дети закрывают глаза и руками изображают крылья. Ведущий просит детей представить, что у них появились крылья, они те­перь умеют летать. Куда они полетят? С кем? Что увидят? Дети, не открывая глаз, придумывают, а затем открывают глаза и рас­сказывают о своих фантазиях группе. 15. «Разные голоса»Цель — способствовать самовыражению детей. Ведущий заранее готовит карточки с рисунками кошки, голу­бя, поросенка и т.п. Дети берут карточки из стопки и озвучивают то животное, которое нарисовано на их карточке. Сначала надо произнести эти звуки с нейтральной интонацией, а затем — пе­редавая голосом какое-нибудь чувство (гнев, радость, нежность и т.п.). Остальные участники угадывают, какое чувство изобра­жает каждый ребенок. 16. «Вырази чувство глазами»Цель — способствовать самовыражению детей. Ребенок и взрослый по очереди задумывают какое-либо чув­ство и стараются выразить его только глазами. Другие дети пы­таются угадать, какое чувство выражает тот или иной ребенок. Остальную часть лица надо при этом чем-нибудь прикрыть, на­пример, можно сделать для этого упражнения маску с прорезью для глаз. 17. «Хочу быть счастливым»Цель — способствовать развитию самоуважения детей. Ведущий рассказывает детям сказку: «Жил-был котенок, который очень волновался, вырастет ли он счастливым, и поэтому часто спрашивал у своей мамы: - Мам! Я стану счастливым? - Не знаю, сыночек. Я бы очень этого хотела, но сама не знаю, — отвечала мама. - А кто знает? — допытывался котенок. - Может быть, небо, может быть, ветер. А может быть, солн­це. Они далеко, высоко, им виднее, — отвечала мама улыбаясь. И тогда наш котенок решил сам поговорить с небом, ветром, солнцем. Залез он самую высокую березу в их дворе и закри­чал: - Эй, небо! Эй, ветер! Эй, солнце! Я хочу быть счастливым! И услышал он глухой сильный голос, чей он был, он так и не понял, но запомнил на всю жизнь: - Ты хочешь быть счастливым — значит, будешь счастливым!» После того как дети послушают сказку, они проигрывают ее. Каждый по очереди становится на стул в центре круга и громко кричит последние слова котенка, а группа громко отвечает: «Ты хочешь быть счастливым — значит, будешь счастливым». 18. «Медитация на счастье»Цель — способствовать развитию самоуважения детей. Ведущий просит детей закрыть глаза и представить самих себя — совершенно счастливых. Пусть дети мысленно оглядятся вокруг и постараются увидеть, кто находится рядом с ними, где все это происходит. Затем дети берут альбомы и рисуют себя — такими, какими они себя увидели. 19. «Ракета»Цель — способствовать развитию самоуважения детей. Детям предлагается «запустить в космос ракету». Все дети встают в круг, один ребенок становится ракетой — он стоит в цен­тре круга. Все дети садятся на корточки и шепчут «у-у-у». При этом ребенок и группа вокруг него постепенно приподнимаются, уве­личивая громкость голоса. Затем с громким криком «ух!» все под­прыгивают и поднимают руки вверх. Ребенку в роли ракеты предлагается гудеть громче всех и подпрыгнуть выше всех. 20. «Корабль»Цель — содействовать повышению самоуважения ребенка и установлению отношений доверия в группе. Ребенок-водящий ложится на спину и превращается в ко­рабль. Сначала корабль попадает в сильный шторм: ведущий «ка­чает» «корабль» (толкает ребенка), сопровождая действия словами: «Кораблю трудно, но он выстоит. Волны хотят потопить его. Но он все равно выстоит, потому что он сильный». Буря за­канчивается, теперь волны ласково поглаживают корабль и гово­рят ему: «Мы любим тебя, ты такой большой, сильный» (ведущий при этом мягко покачивает-поглаживает ребенка). Эту процедуру можно провести с несколькими детьми. 21. «Счастливый сон»Цель — способствовать самовыражению и развитию опти­мизма детей. Дети закрывают глаза и вспоминают свой самый счастливый сон или придумывают его, если такой сон им еще не приснился. Затем рассказывают его группе и рисуют. |

.

*Автор В. Шиманская, автор методики развития эмоционального интеллекта детей «Академия Монсиков», автор книги «Монсики. Что такое эмоции и как с ними дружить»*

1. КОРОБОЧКА ЭМОЦИЙ

Полезно создать в воображении свою коробочку счастья. «Сложите» в нее все, что ассоциируется у вас со счастьем визуально, на слух, вкус, обоняние и осязание. А затем создайте такую же коробочку вместе со своим ребенком, подробно обсуждая с ним его эмоции. Пример:

* Зрение: счастливая улыбка ребенка.
* Слух: шум морской волны.
* Вкус: сладкая клубника.
* Обоняние: ароматы леса после дождя.
* Осязание: объятия любимого человека.

2. ЯЗЫК ЭМОЦИЙ

Он поможет не только разобраться в собственных чувствах, но и позволит окружающим лучше вас понимать. Такое общение с партнером, коллегами и особенно с ребенком станет основой взаимопонимания в семье и на работе. Для этого введите в свою речь формулу: «Я чувствую..., потому что..., и я хотела бы...».

На примере общения с ребенком эта формула может звучать так: «Я расстроена, что ты разлил воду с красками. Я хотела бы, чтобы ты был внимательнее. А сейчас давай вместе приберемся».

3. ЧТО Я ЧУВСТВУЮ СЕГОДНЯ

Суть игры заключается в том, чтобы каждый вечер ребенок сам выбирал эмоцию сегодняшнего дня. «Сегодня я чувствовал радость (грусть, любопытство, злость…), когда...». Для этого распечатайте все эмоции любимого персонажа ребенка, которые он и будет выбирать для обозначения своих переживаний. Эта игра учит осознанности и принятию собственных чувств.

4. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОТОАЛЬБОМ-ПУТЕШЕСТВИЕ

Интересно фотографировать не только в стиле «я и достопримечательности». Попробуйте делать эмоциональные фотографии: «А! Эта пальма как огромный кактус – надо его попробовать», «Башня не падает?!», «Жуууук!».

Поверьте, такие фотографии очень приятно рассматривать всей семьей. А еще по ним можно делать рассказ о путешествии. Распечатываете несколько фотографий, перемешиваете и создаете новую историю вашей поездки.

5. ЭМОЦИИ В КРАСКАХ

Можно сделать свою галерею эмоций, где каждая картина – это эмоция, выраженная теми красками и композицией, которую выбирает ребенок. Очень здорово рисовать одновременно и сравнить, какими у вас получились радость, грусть, злость.

6. КОМПАС ЭМОЦИЙ

Уникальная игра, которая не только знакомит ребенка с эмоциями, но и показывает, какие чувства человек ощущает в той или иной ситуации. Суть игры: каждый получает набор из 8 карточек: радость, страх, интерес, вдохновение, сомнение, удивление, доверие, гнев. Перечень можно дополнять.

Загадывающий игрок придумывает слово-понятие-ситуацию и, выбирая к ней подходящую эмоцию, выкладывает карточку в круг закрытой. Остальные игроки должны угадать: какую же эмоцию вызывает у игрока загаданная ситуация.

Например, мама может выбрать карточку «радость» на понятие «1 сентября», а дочка – «страх». Детям сложно проговорить о своих эмоциях. А в игре они раскрывают их.

И не забывайте про чтение книг и хорошую музыку. Это неустаревающие ресурсы для познания себя, окружающих и всего мира.

Текст данной публикации скопирован из Интернета или других открытых источников