



Игры на развитие эмоционального интеллекта учащихся

Изображаем эмоции

Для этой игры взрослый берет зеркало и вместе с ребенком показывает, как выглядят эмоции: страх, гнев, отвращение, печаль, радость, интерес, удивление.

Угадываем эмоции

Взрослый изображает эмоцию и предлагает ребенку ее угадать.

Читаем эмоции

Ребенку предлагаются картинки с изображением героев сказок. Ребенку задают вопросы: «Как думаешь, что этот герой сейчас испытывает? Почему? А как ты это определил?».

Изображение эмоций с помощью движений тела

Для этой игры ребенку предлагается изобразить эмоции с помощью движений тела и поз.

Рисуем цвет эмоций

Ребенку предлагается изобразить какую-либо эмоцию с помощью красок, карандашей.

Рисуем свое настроение

Ребенку предлагается не нарисовать определенную эмоцию, а понять, какие чувства он испытывает в данный момент, и изобразить на бумаге.

Угадай эмоцию по голосу

Взрослый произносит фразы с разной интонацией. Ребенку надо угадать по голосу, что чувствует взрослый. Затем можно поменяться ролями.

«Сказка на новый лад»

Предлагается ребенку пересказать хорошо известную сказку с определенной интонацией. Либо поменять местами героев: пусть Красная Шапочка будет злой и грубой, а Серый Волк ласковым и добрым.

«Где живут эмоции?»

Для детей, которые уже научились определять и описывать эмоции, можно проводить такую игру: спрашивать, где в теле живут эмоции. Например, малыш испугался, когда залаяла собака. Можно после обсудить это: «Что ты почувствовал? Где у тебя живет страх? А как ты удивляешься? Вот такие большие глаза становятся? Вот это да!». Эта важная информация поможет родителям лучше понимать своего малыша и помогать ему переживать стрессовые ситуации.

«Разговор на языке эмоций»

Это специальная психологическая техника, которая одинаково эффективна как для детей, так и для взрослых. Необходимо произнести фразу, состоящую из трех частей: «Я чувствую... потому что... я хотел бы...». У детей это может быть в таком варианте: «Я чувствую злость, потому что мама заставляет меня есть кашу, я хотел бы сначала поесть конфет». Эта техника помогает притормозить и проконтролировать свои эмоции, а затем справиться с ними. Научите ей своего ребенка и попробуйте попрактиковать сами в стрессовых ситуациях: вы увидите, что справляться станет намного легче.

