

Ігри для розвитку емоційного інтелекту

Дзеркало

Один з учнів виконує роль ведучого, решта — дзеркала. Ведучий має зобразити певну емоцію за допомогою міміки й рухів, а дзеркала — відтворити цю емоцію.

Відгадай емоцію

У цій грі можна використовувати схематичні малюнки обличчя, що виражає різні емоції, а можна і без них. Вихователь розкладає малюнки на столі зображенням вниз і пропонує дитині вибрати одну з карток. Завдання дитини — назвати емоцію, намальовану на картці, й зобразити її за допомогою міміки, пантоміми, голосових інтонацій.

Зіпсований телефон

Це незвичайний варіант добре всім відомої гри. Вихователь пропонує всім дітям сісти в коло й «заснути» (заплющити очі). Потім «будить» одного з гравців і показує йому за допомогою міміки якусь емоцію. Гравець має «розбудити» свого сусіда справа й передати йому без слів цю ж емоцію. І так до останнього учасника гри.

Ведучий і останній учасник порівнюють результати, показавши емоцію одночасно. Якщо емоція однакова — телефон виявився справним, а якщо різна — усі гравці із задоволенням посміються над результатом.

Через скло

Дітям пропонується сказати що-небудь один одному жестами і мімікою, уявивши, що вони відділені один від одного склом, крізь яке не проникають звуки.

Тему для розмови дитині можна запропонувати, наприклад:

«Яка чудова сьогодні погода!»,

«Я сьогодні маю йти на плавання»,

або дитина сама придумує своє повідомлення. Нехай діти по черзі спробують пояснити щось без слів так щоб група вгадала яке повідомлення було продемонстроване.

Настрій

Діти сидять в колу і перекидають один одному м'яч. Вихователь кидає його комусь з дітей і називає будь-який настрій або емоцію.

Дитина повертає м'яч і називає протилежний настрій. Наприклад:

Тренуємо емоції

Запропонувати дітям наспитися, як:

- осіння хмара, розлютована людина, зла чарівниця,
-

Посміхнутися, як:

- кіт на сонечку, саме сонце, Буратіно, хитра лисиця, радісна дитина, начебто вони побачили диво
-

Позлитися, як:

- дитина, у якої забрали морозиво, два барани на мосту, людина, яку вдарили
-

Злякатися, як:

- дитина, що загубилася в лісі, заєць, що побачив вовка, кошеня, на якого гавкає собака
-

Виразити втому, як:

- тато після роботи, людина, що підняла щось важке, мураха, що тягне велику муху
-

Зобразити:

- туриста, що зняв важкий рюкзак, дитину, що багато потрудилася, але допомогла мамі, стомленого воїна після перемоги.
-

Продовж речення

Дітям пропонується продовжити речення, у якому дається опис емоційного стану персонажів зображених на предметах та картинках з сюжетами.

Після розглядання картинки пропонується гра «Я почну, а ти продовж речення».

1. «У цього зайчика свято. Він... (веселий). На його мордочці...(посмішка). Його очі...(сяють від радості). Вони схожі...(сяють від радості). Вони схожі...(на сонечко з промінчиками). Зайчик з радості плескає...(у долоні) і стрибає...(на одній лапці)».
2. «Цей ведмедик сумує. На його мордочці немає...(посмішки), очі...(сумні). Лапки...(лежать на колінах). Він сумтно опустил...(плечі) і тихо сидить...(на стільці). Грати йому...(не хочеться)».

3. «Мальвіна дуже здивувалася. Її очі...(широко відкриті), руки...(притиснуті до грудей). Вона викрикнула від несподіванки... («Ах!», «Ох!», «Оце так!») і навіть злегка...(присіла)»
4. «Цей гном сильно злякався. Його очі...(широко відкриті). Від страху він сильно...(тремтить). Руки...(притиснуті до грудей).
5. «Карабас дуже розсердився. Його очі...(дивляться зі злістю, зіщурені). Він» стиснув...(кулаки), тупотить...(ногами) і голосно кричить... («Я вам покажу!»)».

Зобрази на обличчі

Дітям пропонується показати за допомогою міміки: «холодний вітер», «похмурі хмари», «сонячний день», «чудова веселка», «блиснула блискавка», «спілий кавун», «зелене яблуко», «гіркий перець».

Коробочка щастя

Ця гра розвиває не тільки EQ, але й уяву і пам'ять. Запропонуйте дитині створити у голові свою «коробочку щастя». Можна запропонувати намалювати долоньку і намалювати на кожному пальчику те що найбільше любите нюхати, слухати, їсти, бачити, торкатися. Важливо, щоб були залучені всі п'ять почуттів: нюх, зір, дотик, слух, смак.

Мова емоцій

Вправа допоможе краще розуміти свої емоції та емоції інших людей. Потрібно запропонувати дітям впродовж дня говорити: «Я відчуваю ..., тому що... Я хотів (ла) би ...». Наприклад: «Я засмучена, тому, що ти взяв без дозволу мій олівець. Мені не подобається, що ти не став в чергу..

Що я відчуваю сьогодні

Кожен день дитина вибирає емоцію дня. Грати можна в будь-якому віці. Потрібно розкласти картинки із зображенням емоцій. Можна взяти улюбленого персонажа мультфільму. Нехай дитина вибере картинку і розповість: «Сьогодні я відчував радість/смуток/злість/..., коли ...». Це вчить усвідомленого сприйняття емоцій і вмінню їх проживати та не боятися.

Емоційний компас

Гравець отримує вісім карток (смуток, радість, гнів, відраза, подив, страх, інтерес, образа). Перелік можна доповнювати і змінювати. Головне, щоб у всіх учасників був однаковий набір карток.

Правила: кожен гравець придумує слово, ситуацію або поняття, які асоціюються в нього з емоцією. Потім він викладає картку в коло сорочкою вгору. Решта повинні відгадати, що це за емоція. У цій грі діти легко розкривають свої емоції.

Шість емоцій на моєму обличчі

Діти змагаються, в кого краще виходить зображати всі емоції: гнів, радість, страх, огиду, смуток, інтерес, здивування і так далі. Можна робити перед дзеркалом або показувати одне одному.

Мова тіла

Діти по черзі демонструють емоцію рухами, не видаючи її обличчям(можна закрити хусткою або маскою).

Вгадай за голосом

Завдання для дітей – вгадувати емоції за інтонацією. Вихователь вимовляє фрази по-різному. Діти намагається відгадати, яку емоцію передають. Можна запропонувати дитині вимовляти прості фрази з різними емоціями, як ніби вони розмовляють по телефону.

Наприклад:

«Сьогодні у нас в школі був цікавий урок», «Мама повернулася з роботи», «Ми їдемо до бабусі на вихідні».

Лінії емоцій

Вихователь пропонує дітям на свій смак намалювати сумну лінію, радісну, скривджену, гнівну, щасливу і так далі. Завдання – намалювати лінії з різними емоціями. Варто порівняти малюнки. Ця гра не тільки розвиває уяву, а й допомагає наочно побачити різницю між сприйняттям.

Я-актор

Переказати відому казку або коротку розповідь від особи персонажів. Як би розповіли свою казку Червона Шапочка, її мати, бабуся, вовк, лісоруби? Поміняти місцями в казках чи розповідях негативних і позитивних персонажів

Як впоратися з поганим настроєм

Діти об'єднуються у групи по 5-6 осіб, кожна група отримує ватман, маркери та олівці. Дітям пропонується подумати та дібрати кілька способів, що допоможуть впоратися із поганим настроєм та подолати негативні емоції.

Учні мають визначити 3-5 дієвих способів. Важливо, що способи підняття настрою не мають шкодити фізичному та ментальному здоров'ю, або ж іншим людям. А от слухати улюблену музику, займатися спортом, читати книжки, готувати смачні страви для всієї родини – можна! Обравши найцікавіші на їхню думку способи, діти мають коротко описати (або намалювати) їх, а потім презентувати класу.

Моя емоційна скульптура

Дітям пропонується за допомогою пластиліну пофантазувати і виліпити свій емоційний стан. Можна використовувати пластилін будь-якого кольору, змішувати кольори на свій розсуд тощо. Готова фігурка може бути красивою чи не дуже, великою чи маленькою – нехай діти роблять так, як відчують.

Готово? Дозвольте учням поспілкуватися з фігурками, сказати їм усе, що хочеться. А потім можна зім'яти їх, скатати у шар, трансформувати в щось інше – все на розсуд учня. Якщо є час та бажання, об'єднайте дітей у групи по 5-6 осіб та запропонуйте створити групову пластилінову композицію. Нехай діти спробують створити композицію, що сиволізуватиме спокій, щастя та мир.

Малюємо настрої

Для цієї вправи потрібно використовувати фарби, а не фломастери. Настрій змінюється кожен день, тому і завдання можна зробити щоденним. Спробуйте цілий тиждень малювати свої емоції, а потім перегляньте отримані картини. Ви знайдете багато цікавого.

Колаж хорошого настрою

Діти об'єднуються у групи по 5-6 осіб. Кожна має ватман, маркери, олівці та старі журнали і газети, з яких вони можуть вирізати картинки і дати відповідь на запитання: «Як виглядає хороший настрій?». Для початку нехай учні кілька хвилин подумують та дійдуть спільного висновку, а потім можна починати працювати над колажем.

Важливо: кожен має зробити свій внесок! Важливо простежити за тим, аби всі діти брали участь у створенні колажу. Потім готові роботи презентуються класу. Варто дати можливість

дітям подумати, чи вдалося їм створити спільний проект, чи все ж таки колаж розпадається на окремі елементи?

Можна повісити колажі у класі, щоб вони щодня нагадували дітям, яким є гарний настрій та як важливо підтримувати позитивний емоційний стан.