

Вправи для розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку



« Моя радість »

Метою вправи є розширення знань дітей про те, що таке радість і як це почуття проявляється в реальному житті.

Ведучий повинен сконцентрувати увагу дітей на тому, як вони відчуваються в даний момент і попросити їх пояснити, що таке радість для них.

Крім того, вправа формує у дітей позитивні емоції і приємні враження

Як уособлення можна використовувати будь-яку смішну або радісну іграшку. Цю іграшку діти передають один одному, відповідаючи на одне важливе питання: « Радість це ... »

У ході вправи кожна дитина занурюється в свої особисті думки, готує відповідь і підсвідомо готується до неї, чекаючи своєї черги.



« За склом »

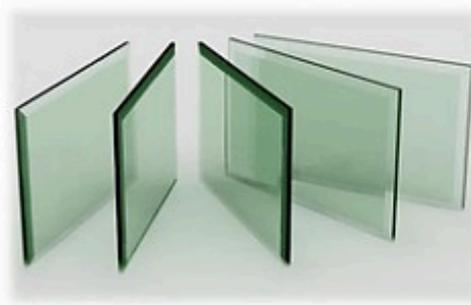
Дана вправа дозволяє дитині розвинути вміння спілкуватися з дітьми і вміти правильно висловлювати свої емоції, тобто так, щоб її розуміли оточуючі.

Діти повинні чітко вгадувати по виразу обличчя те, що намагаються до них донести.

Це вчить дитину координувати свої рухи, виробляти терпимість і вміння керувати своїми почуттями.

Діти діляться на дві команди. Завдання – уявити, що їх розділяє звуконепроникне скло. Кожен учасник повинен зобразити протилежній команді будь-який стан або бажання.

У цей час команда суперників відгадує те, що хоче сказати йому товариш.



«Коробка щастя»

Створіть в уяві свою коробку щастя. «Складіть» в неї все, що асоціюється у вас зі щастям візуально, на слух, смак, запах і дотик. А потім запропонуйте цю вправу школярам, детально обговоривши з ними їхні емоції.

Приклад:

- Візуально: різнокольорове листя в сонячну погоду.
- На слух: шум морської хвилі.
- На смак: солодка вата.
- На запах: аромат маминих пиріжків.
- На дотик: улюблена кішка.

За допомогою цієї вправи можна навчити виокремлювати позитивні емоції з-поміж інших та концентруватися на них.



«Емоції у кольорі»

Принцип виконання: Кожний школяр отримує аркуш паперу і олівці чи фарби. Запропонуйте учням за допомогою кольорів зобразити різноманітні емоції – радість, сум, злість, заздрість, співчуття тощо. Така вправа допоможе сконцентруватись на типі емоцій та власному відгуку на них.

Варіант цієї вправи: Аналогічно можна запропонувати учням розповісти іншим про свій настрій: його можна порівняти з певним кольором чи намалювати за допомогою поєднання кольорів та візерунка, чи зобразити у вигляді певної різнокольорової тваринки. Все залежить від фантазії та бажання дітей.



«Емоції героїв»

Принцип виконання: Вчитель читає школярам казку. Кожному учневі заздалегідь видаються маленькі картки з символічними зображеннями різних емоційних станів. У процесі читання дитина відкладає на стіл кілька карток, які, на її погляд, відображають емоційний стан героя в різних ситуаціях. Після закінчення читання кожна дитина пояснює, в якій ситуації герой був веселим, сумним тощо, і чому їй так здається.



«Інтонація»

Принцип виконання: Попередньо вчитель пояснює, що таке інтонація. Потім дітям пропонується по черзі повторити з різними емоціями та відповідною інтонацією (злісно, радісно, задумливо, з образою) окремі фрази. Як варіант, можна інтонаційно програти і обговорити діалог казкових героїв.

За допомогою такої вправи школярі вчаться розуміти не тільки сенс сказаного, але й емоції того, хто говорить.



«Передача відчуттів»

Хід вправи: Принцип вправи подібний до загальновідомої забавки «Зіпсований телефон». Діти сідають колом, ведучий загадує певну емоцію чи відчуття та пошепки називає його певній дитині, далі необхідно «ланцюжком» передати цей стан за допомогою міміки, жестів, дотиків один до одного.

Коли діти передали відчуття по колу, можна обговорити, який саме настрій, стан чи емоцію було загадано. Потім ведучим може стати будь-який бажаний.

