



15 ігор і вправ для розвитку емоційного інтелекту у дітей від 5 років

1. Коробочка щастя

Ця гра розвиває не тільки EQ, але і увагу, а так само пам'ять. Створіть в голові свою «коробочку щастя». Туди складіть все, що змушує вас почувати себе щасливим. Важливо, щоб були задіяні всі п'ять почуттів: нюх, зір, дотик, слух, смак.

наприклад:

смак - шоколад; ♣

нюх - запах квітучої сливи; ♣

слух - шум моря; ♣

зір - посмішка дитини; ♣

дотик - обійми рідної людини. ♣

Запропонуйте дитині створити власну коробочку щастя. Обговоріть з ним емоції й те, що їх викликає.

2. Мова емоцій

Такий метод рекомендується не тільки в спілкуванні з дітьми, але і з колегами, друзями, членами сім'ї. Вправа допоможе краще розуміти свої емоції і емоції інших людей.

Що потрібно зробити: візьміть за звичку говорити «Я відчуваю ..., тому що ... Я хотів (ла) би ...». Наприклад: Я засмучена, тому що ти розбив мою улюблену вазу. Я хотіла б, щоб ти був акуратніше. А тепер давай разом приберемо.

3. Що я відчуваю сьогодні

Кожен день дитина вибирає емоцію дня. Грати можна в будь-якому віці. Роздрукуйте картинки із зображенням емоцій. Можна взяти улюбленого мультяшного персонажа. Нехай дитина вибере картинку і розповість «Сьогодні я відчував радість / смуток / злість ..., коли».

Це вчить усвідомленого сприйняття емоцій і вмінню їх сприймати і не боятися.

4. Емоційний альбом

Подорож - відмінна можливість для нових емоцій. Спробуйте разом з дитиною сфотографувати найцікавіші події. Зробіть ваші фотографії емоційно забарвленими. Тут ви здивовані, тут перелякані, тут щасливі і так далі.

Можна створити спеціальний альбом, де до фотографій ви додасте підписи і невеликі історії про подорож. Ці ж знімки можна використовувати для гри. Роздрукуйте, перемішайте і придумайте історію, орієнтуючись тільки на емоції на фото.

5. Емоції в картинах

Правила прості: ви малюєте якусь емоцію, дитина малює. Потім порівнюєте, що вийшло. Тут важлива композиція та колір, який вибере дитина. Після можна створити свою галерею емоцій.

6. Емоційний компас

Цікава гра для всієї родини, де кожен вгадує емоції. 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 у 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. А батьки можуть дізнатися про невідповідність свого сприйняття з дитячим баченням світу. Наприклад, перший день в школі може викликати у дитини страх або злість. А у мами перше вересня буде асоціюватися з радістю.

7. Я здивуюся, якщо ...

Суть гри проста. Ви видумуєте кумедні ситуації, які можуть викликати подив. Наприклад, я здивуюся, якщо ти одягнеш моє плаття. Я здивуюся, якщо тато повернеться додому в костюмі супергероя. І так далі. Це не тільки можливість повеселитися, а й відмінне тренування уяви і винахідливості. Гра так само допомагає дітям зрозуміти, що таке «очікуване» і «несподіване».

8. Шість емоцій на моєму обличчі

Позмагайтеся, у кого краще виходить зображати всі емоції: гнів, радість, страх, огиду, смуток, інтерес, здивування і так далі. Можна робити перед дзеркалом або показувати один одному. Весело, правда?

9. Вгадай емоцію

Всі учасники по черзі зображають емоцію, а інші намагаються вгадати. Грати можна удвох і в компанії.

Зверніть увагу! Багато вправ та ігор допоможуть зайняти дитину вдома, якщо немає можливості погуляти на вулиці.

10. Читаємо емоції з картинки

Візьміть книгу з зображенням людей. Можна використовувати спеціальну літературу, саморобний альбом з картинками з інтернету і навіть звичайний журнал або газету. Спробуйте разом з дитиною визначити, які емоції відчуває людина на фото або на малюнку. Обговоріть свої здогадки. Уміння вгадувати емоції по обличчю допоможе в спілкуванні з людьми. У такі ігри можна грати скрізь. На вулиці, в музеї, вдома.

11. Мова тіла

Спробуйте зобразити емоцію рухами, не видаючи її обличчям. Нехай дитина спробує вгадати. Тепер поміняйтеся місцями. Обличчя можна закрити хусткою або маскою.

12. Вгадай по голосу

Ще одна форма гри - вгадувати емоції по інтонації. Спробуйте вимовляти фрази по-різному. Нехай дитина спробує вгадати, що ви відчуваєте. Тепер запропонуйте дитині вимовляти прості фрази з різними емоціями, як ніби ви розмовляєте по телефону. Наприклад:

«Сьогодні на сніданок була вівсянка»

«Мама повернулася з роботи»

«Ми їдемо до бабусі на вихідні»

13. Лінії емоцій

Запропонуйте дитині на свій смак намалювати сумну лінію, радісну, скривджену, гнівну, щасливу і так далі. Намалюйте, як ви бачите лінії з різними емоціями. Порівняйте малюнки.

Ця гра не тільки розвиває уяву, а й допомагає наочно побачити різницю між сприйняттям.

14. Колір емоцій

Візьміть густі фарби (краще гуаш) і виберіть колір емоцій. Нехай дитина намалює сама. Зазвичай радість висловлюють яскравими, чистими фарбами. Смуток - сірими тонами і холодними фарбами. Відраза, як правило, зеленого або коричневого кольору.

Істотна різниця зустрічається в колірному сприйнятті страху. За обраним відтінком можна зробити висновок про поведінку людини в стресовій ситуації. Деякі з нас біжать, ховаються, а хтось нападає. Тому кольори можуть відрізнятися від білого до чорного, вибраний відтінок може бути червоним або фіолетовим. Але не варто відразу бити на сполох, якщо дитина вибирає незвичні рішення для вираження емоцій. Кожен індивідуальний. Якщо у вас виникають страхи або підозри на відхилення в розвитку, проконсультуйтеся для початку з досвідченим дитячим психологом. **ВАЖЛИВО!** Тільки не з іншими мамами і, тим більше, бабусями, а з фахівцем!

15. Малюємо настрої

Для цієї справи 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. Впевнена, ви знайдете багато цікавого.