

Ігри та вправи для розвитку емоційного інтелекту в дітей від 5 років

1. 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 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.* А батьки можуть дізнатися про невідповідність свого сприйняття з дитячим баченням світу. Наприклад, перший день у школі може викликати в дитини страх або злість. А в мамі перше вересня буде асоціюватися з радістю.

2. Я здивуюся, якщо...

•Суть гри проста. Ви придумуєте 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».

3. Шість емоцій на моєму обличчі

- Позмагайтеся, 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. Весело, правда ж?

4. Вгадай емоцію


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

5. Читаємо емоції з картинки

- Візьміть книгу із зображенням людей. Можна використовувати спеціальну літературу, саморобний альбом із картинками з інтернету і навіть звичайний журнал або газету.

- Спробуйте разом із дитиною визначити, які емоції відчуває людина на фото або на малюнку.

Обговоріть свої здогадки.

 **Уміння вгадувати емоції по обличчю допоможе у спілкуванні з людьми.** У такі ігри можна грати скрізь: на вулиці, в музеї, вдома.

Частина 2.

1. Мова тіла

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

2. Вгадай за голосом

Ще одна форма гри — вгадувати емоції за інтонацією. Спробуйте вимовляти фрази по-різному. Нехай дитина намагається вгадати, що ви відчуваєте. Тепер

запропонуйте дитині вимовляти прості фрази з різними емоціями, як ніби ви розмовляєте телефоном. Наприклад:

«Сьогодні на сніданок була вівсянка»;

«Мама повернулася з роботи»;

«Ми їдемо до бабусі на вихідні».

3. 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.

4. 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 у 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 про відхилення в розвитку, проконсультуйтеся для початку з досвідченим дитячим психологом.

ВАЖЛИВО! Тільки не з іншими мамами (і тим більше бабусями), а з фахівцем!

● 5. Малюємо настрої

Для цієї вправи потрібно використовувати фарби, а не фломастери.

Настрої 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.