

Картотека игр

для развития эмоционального интеллекта взрослых и детей дошкольного возраста

Игра «Командиры наоборот»

Цель игры

Помочь детям осознать золотое правило нравственности: «Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе».

Как играть

Игра рассчитана на компанию из нескольких человек.

1. Выберите ведущего. Как правило, это взрослый, которому известен секрет игры.
2. Каждый из игроков должен придумать для ведущего задание: прокукарекать; зайти в тёмный чулан; почесать кота за ушком.
Задания могут быть любыми, при условии, что их выполнение не причинит никому вреда.
3. Когда все игроки высказались, ведущий объявляет главную «фишку»: выполнять задания предстоит не ему, а тем, кто их придумал.

На что обратить внимание

При повторном выполнении упражнения его воспитательная ценность существенно падает. Зная «фишку», ребята будут придумывать задания очень осторожно.

Вы можете изменить правила, превратив описанную игру в «ФАНТЫ»:

- все игроки пишут задания на бумажках;
- бумажки надо свернуть и кинуть в шляпу;
- все игроки по очереди достают свёртки и выполняют то, что вытянули.

Игра «История одного шарика»

Цель игры

Научить ребёнка расслабляться, подстегнуть работу его воображения, помочь анализировать собственные переживания.

Как играть

1. Попросите малыша надуть яркий воздушный шарик.
2. Придумайте историю, суть которой в том, что шарик переполнен эмоциями:
 - ему очень обидно, что он зелёный, а его друзья красные;
 - он боится предстоящего праздника, потому что дети могут его раздавить;
 - он солгал маме-шарику о том, где гулял вчера вечером, и теперь ему мучительно стыдно.
3. Чтобы шарик не лопнул от нахлынувших эмоций, ему надо помочь. Пусть ребёнок медленно выпустит воздух из шарика, приговаривая в этот момент что-то подбадривающее, какие-то слова поддержки.

На что обратить внимание

Желательно, чтобы надувал шарик, а затем выпускал из него воздух ребёнок, но если потребуется, помогите с этой частью задания.

Спрашивайте малыша, бывали ли у него ситуации, в которых он чувствовал себя как этот шарик (эмоции могут быть и радостными, не обязательно упоминать страх, досаду или стыд).

Игра «Эстафета добра»

Цель игры

Научить детей радовать окружающих и получать удовольствие от вызванных эмоций.

Как играть

1. Все участники игры садятся в кружочек. Для создания особой «кулуарной» атмосферы рекомендуется сесть на ковёр как можно ближе друг к другу.
2. Ведущий поворачивается к своему соседу справа и говорит ему какой-то комплимент, что-то приятное:
 - «Мне очень нравится твоя улыбка».
 - «Ты слепил очень красивую гусеницу».
 - «Я рад, что мы с тобой друзья».
3. Тот, кому адресованы «приятности», не забыв поблагодарить за них, поворачивается к своему соседу слева и передаёт «эстафету добра».

На что обратить внимание

Приятности не должны повторяться.

Если один из игроков растерялся и не может придумать добрых слов, он выражает сожаление и просит помощи у остальных ребят:

- *«Ты очень хороший. Мне жаль, что я не могу сейчас поделиться с тобой добром. Друзья, помогите мне, пожалуйста».*

Игра должна проходить в спокойной, дружеской атмосфере. Исключите соревновательный, азартный компонент.

Перед детьми не стоит задача продемонстрировать свою находчивость и придумать больше всех «приятностей». Их цель — подарить радость товарищам по этому упражнению, полезному для развития эмоционального интеллекта.

Игра «Фантазёры»

Цель игры

Научить ребёнка анализировать эмоциональное состояние рисованных персонажей, развивать чуткость и воображение.

Как играть

Подготовьте несколько картинок, на которых изображены эмоции людей.

1. Пусть ребёнок опишет, что видит.
2. А теперь попросите его придумать, что предшествовало изображённому моменту.
3. Пофантазируйте вместе, что может случиться дальше.

На что обратить внимание

Чем больше деталей заметит малыш на картинке, тем лучше. Если в процессе работы над эмоциональным интеллектом вы будете периодически повторять показ картинок, то непременно обнаружите, как возрастает внимательность малыша.

«Эмоциональные танцы»

Танцы – это энергия, которая отлично передает эмоции и настроение. Предложите детям придумать свой "танец радости" или "танец разочарования", "танец интереса" или "танец грусти". В этой игре важно работать с разным настроением, и под каждую эмоцию ребенок двигается по своему усмотрению.

Если играет группа детей, то все по очереди предлагают свое движение, которое повторяют остальные. Так получается самый искренний, импровизированный танец.

«Горячо – холодно»

Итак, прячем сюрприз и предлагаем ребенку его найти. Если малыш удаляется от цели – наше выражение лица становится грустнее, если приближается к ней – мы проявляем все больше радости. И вот в момент, когда сюрприз найден, все счастливы, поздравляют и обнимают друг друга! При этом эмоция поддерживается всеми участниками игры.

Важно, чтобы в течение недели сыграли все дети, и каждый нашел сюрприз.

Если детей не много, то лучше каждому сыграть в течение одного дня. Эта игра учит понимать свои и чужие эмоции, она также формирует навык сопереживания и поддержки друг друга, позволяет почувствовать искреннюю радость за другого человека.

«Копилка добрых дел»

Вырежьте из цветной бумаги кружочки или сердечки. В конце каждого дня предложите ребенку положить в «копилку» столько кружочков, сколько добрых дел он сегодня совершил. Если малыш затрудняется, помогите ему найти это доброе дело даже в малейших положительных поступках. Такая игра будет стимулом у крохи совершать что-то хорошее.

«Выбрасываем злость»

Дайте ребенку черные тучки или темные кляксы, предложите сложить их в мешок. При этом побуждайте ребенка рассказать, какие плохие поступки были у него сегодня. Договоритесь с малышом, что вы складываете вашу злость, обиду или другую отрицательную эмоцию в этот мешок и идете выбрасывать ее.

«Ласковые имена»

Игра коллективная, воспитывающая доброжелательное отношение одного ребенка к другому. Игроки должны встать в круг. Один из участников бросает мяч другому, называя его ласково по имени. Например: Сереженька, Богданчик, Олечка и т.д. Второй игрок бросает следующему. Выигрывает тот, кто назвал больше ласковых имён.

«Пирамида любви»

Вспомните вместе с детьми о том, что все мы что-то любим. У кого-то это семья, у кого-то кукла, а некоторым просто нравится мороженое. Предложите детям построить пирамиду любви. Взрослый начинает ее строить, называя то, что он любит и кладет руку в центр. Затем каждый из детей называет то, что ему нравится или вызывает симпатию и кладет свою руку сверху. Таким образом, получилась целая пирамида.

Цветотерапия

Красный цвет

Упражнение №1

Цель: коррекция страхов, инертности, апатии.

Ход: в пластиковые тарелки налить пальчиковую краску красного цвета. Под музыку мизинцами левой руки и правой руки ставить точки на листе бумаги. Спросите у ребенка: «На что похожа картина, которую вы нарисовали».

Игра №2 «Красный предмет в моей ладошке»

Цель: коррекция страхов, инертности, апатии.

Ход: закрой глаза и приготовь ладонь. Когда на твоей ладони окажется какой – то предмет, сожми кулачок. (*Взрослый кладет ребенку на ладонь небольшой предмет красного цвета.*) Открой глаза, но не раскрывай ладонь. Попробуй догадаться, что у тебя в ладони. (*Ребенок высказывает свои догадки.*) Молодец!

Теперь рассмотри свой предмет. Опиши, какой он. (*Крупный или мелкий, круглый, овальный, гладкий, шершавый, с рисунком, с дырочкой в середине и т. д.*)

Упражнение №3

Цель: коррекция страхов, инертности, апатии.

Ход: подготовить кусочки бархатной бумаги и нитки мулине красного цвета, шерстяные нитки того же цвета. На листе бумаги нарисовать контур цветка. Под музыку наклеить подготовленные кусочки разных материалов на контур нарисованного цветка.

Оранжевый цвет.

Упражнение №1

Цель: коррекция застенчивости, замкнутости, скованности.

Ход: на плотный картон нанести клей, насыпать пшеничную крупу, распределяя по всему листу, подождать, пока высохнет. Под музыку пальчиковой краской оранжево цвета раскрасить пшено.

Упражнение №2 Релаксация

Цель: коррекция застенчивости, замкнутости, скованности.

Ход: педагог дает задание детям вырезать бабочек двух цветов: красного и желтого. После того как все вырезали своих бабочек, приступаем к раскрашиванию пальцами оранжево узора на бабочке. Молодцы! Закройте глаза и представьте себя большой бабочкой оранжево цвета. (Включается музыка). Рассмотрите ее получше. По окончании музыки откройте глаза и пройдите за стол.

Мы с вами только что представляли себя оранжевыми бабочками. Сейчас мы будем вырезать бабочку из листа белой бумаги. Посмотрите, как это делается. (Взрослый объясняет и показывает технологии вырезания, смешивания двух цветов: красного и желтого .) После того как все вырезали своих бабочек, приступаем к раскрашиванию пальцами оранжево узора на бабочке. Молодцы!

Желтый цвет

Упражнение №1

Цель: коррекция гиперреактивности, формирование самоконтроля, повышение самооценки.

Ход: на листе акварельной бумаги нарисовать ветку мимозы. Из бархатной бумаги желтого цвета сделать конфетти. Под музыку наклеить конфетти на изображение ветки, ветку и листья раскрасить акварельной краской зеленого цвета.

Упражнение №2

Цель: коррекция гиперреактивности, формирование самоконтроля, повышение самооценки.

Ход: ребенок наклеивает свой листок на бумагу. Листок может быть головой, туловищем, платьем или чем-либо другим. Цветными карандашами дорисовывают все необходимое, чтобы получился автопортрет. Если ребенок отказывается изображать себя, то он может изобразить то, что ему хочется.

Зеленый цвет

Упражнение №1

Цель: коррекция возбудимости, тревожности, гиперактивности.

Ход: на листе акварельной бумаги или картона нарисовать грозди винограда. От куска пластилина зеленого цвета отрезать небольшой кусочек, скатать в шарик. Под музыку отделять от шарика кусочки и размазывать по изображению ягод, листья раскрасить акварельной краской светло-зеленого цвета.

Игра №2 «Зеленые обитатели леса»

Цель: коррекция возбудимости, тревожности, гиперактивности.

Ход: назовите лесных жителей – зверей, птиц, насекомых – зеленого цвета (зеленая ящерица, зеленая змея, лягушка, гусеница, бабочка, жучок, кузнечик и т. д.). Сейчас каждый из вас превратится в любое зеленое существо, и когда зазвучит музыка, вы будете двигаться как ваши герои. То есть бабочка будет летать, кузнечики – прыгать, змеи-ползать, лягушка-скакать. Покажите, как вы будете двигаться. Хорошо! Когда музыка остановится, ваш герой должен замереть на месте. (*Игра повторяется несколько раз*).

Упражнение №3

Цель: коррекция возбудимости, тревожности, гиперактивности.

Ход: Бархатную бумагу зеленого цвета нарезать на полоски длиной 15 см. Под музыку наклеить полоски на лист акварельной бумаги или картона, промежутки раскрасить пальчиковыми красками, смешав зеленую краску с желтой. Покажите детям, как смешивать краски, добиваясь нужных оттенков, как пользоваться палитрой.

Голубой цвет

Упражнение №1

Цель: коррекция тревожности, агрессии, повышенной возбудимости.

Ход: на акварельной бумаге приклеить несколько кусочков ваты (облака). Под музыку «Звуки природы. Пение птиц» пальчиковой краской голубого цвета раскрасить небо. Покажите детям, как смешивать синий и белый цвета, чтобы получился необходимый оттенок голубого.

Упражнение №2

Цель: коррекция тревожности, агрессии, повышенной возбудимости.

Ход: подготовить 10 отрезков мулине голубого цвета. На листе акварельной бумаги или картона нарисовать несколько волнистых линий одну над другой. Под музыку наклеить нитки на линии, стараясь соблюдать форму.

«Угадай!»

Закройте лицо руками, а когда откроете, на нем должна быть изображена какая-то эмоция. Предложите ребенку угадать, что вы изобразили. Потом поменяйтесь с ребенком ролями.

«Как я говорю?»

Попробуйте произнести одну и ту же обычную фразу, например: «Доброе утро!», с разными интонациями (*радостно, грустно, зло, удивленно, испуганно и т.д.*) Пусть ребенок попробует угадать эмоцию. Придумайте другую фразу и поменяйтесь ролями.

«Давайте поздороваемся!»

Цель: упражнение продолжает знакомство, создает психологически непринужденную атмосферу.

В начале упражнения говорится о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных. Детям предлагается поздороваться плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать свой собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться им. (Для каждого последующего занятия придумывается новый, ранее не использованный способ приветствия!

«Встаньте те, кто...»

Цель: упражнение направлено на развитие внимания, наблюдательности, а также продолжение группового знакомства.

Ведущий дает задание: "Встаньте все те, кто ...

- любит бегать,
- радуется хорошей погоде,
- имеет младшую сестру,
- любит дарить цветы и т.д.

При желании роль ведущего могут выполнять дети.

После завершения упражнения детям задаются вопросы, подводящие итоги игры:

- Сейчас мы посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто из ребят запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? и т.д.

Затем вопросы усложняются (включают в себя две переменные):

- Кто у нас в группе любит сладкое и имеет младшую сестру? Каждый вопрос адресуется конкретному ребенку, если он не может ответить сам - ему помогает группа»

«Опиши друга»

Цель: развитие внимательности и умения описывать то, что видел, продолжение знакомства.

Упражнение выполняется в парах (одновременно всеми участниками). Дети, стоят спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, одежду и лицо своего партнера.

Потом описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько ребенок был точен.

«Что изменилось?»

Цель: развитие внимания и наблюдательности, необходимых для эффективного общения.

Каждый ребенок по очереди становится водящим. Водящий выходит из комнаты, За это время в группе производится несколько изменений в одежде, причёске детей, можно пересесть на другое место (но не больше двух-трех изменений; все производимое изменения должны быть видимы). Задача водящего правильно подметить произошедшие изменения.

«Как ты себя чувствуешь?»

Цель: развитие внимательности, эмпатии, умения чувствовать настроение другого.

Упражнение выполняется по кругу.

Каждый ребенок внимательно смотрит на своего соседа слева и пытается догадаться, как тот себя чувствует, рассказывает об этом.

Ребенок, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается со сказанным или не соглашается, дополняет.

«Мое настроение»

Цель: развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроения других, развитие эмпатии.

Детям предлагается рассказать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении - все зависит от фантазии и желания ребенка.

«Подарок на всех (цветик - семицветик)»

Цель: развитие чувства коллектива, умения дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.

Детям дается задание: "Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?" Или: "Если бы у нас был Цветик-семицветик, какое бы желание ты загадал?" Каждый ребенок загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток.

Лети, лети, лепесток, через запад на восток,

Через север, через юг, возвращайся, сделав круг,
Лишь коснешься ты земли, быть по-моему вели.
Вели, чтобы...

В конце можно провести конкурс на самое лучшее желание для всех.

«Портрет самого лучшего друга»

Цель: развитие анализа и самоанализа.

Детям дается задание нарисовать портрет своего самого лучшего друга. Затем проводится беседа:

- Кого ты считаешь своим самым хорошим, самым лучшим другом? Какими качествами обладает этот человек? Хотите ли вы, чтобы вас считали хорошим другом? Что для этого надо делать, как себя вести?

В ходе общего обсуждения формулируются правила радостного общения, которые рисуют в доступной для детей схематичной форме или же записывают их на листе ватмана печатными буквами (если дети уже умеют читать).

Например:

- Помогай друзьям.
- Делись с ними, учись играть и заниматься вместе.
- Останови друга, если он делает что-то плохое. Скажи ему, если он в чем-то не прав.
- Не ссорься, не спорь по пустякам; играй со всеми дружно.
- Не завидуй.
- Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, извинись.
- Спокойно принимай советы и помощь других ребят.
- Не радуйся, когда кто-то проигрывает. Если можешь, помоги ему.
- Если проиграл сам, не срывай злость на других, может быть, ты выиграешь в следующий раз.

«Этюд на различные позиции в общении»

Цель: прочувствование различных позиций в общении.

Детям дается задание разбиться на пары. Общение в парах проходит в диалоговом режиме. Для общения предлагаются интересные и актуальные для детей темы: "Мое любимое животное", "Мой самый радостный день в прошлом месяце" и пр.

Сначала ситуация общения организуется, когда оба ребенка сидят лицом друг к другу, затем один ребенок сидит на стуле, а другой стоит около своего стула (дети меняются местами), затем дети, сидя на стуле спиной друг к другу, продолжают разговор.

После у детей спрашивают о впечатлении, настроении, возникшем в процессе общения. Как больше понравилось общаться? Почему?

«Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»

Цель: соотнесение человека и его тактильного образа, снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Взрослый дает задания (каждое задание выполняется 2-3 минуты): - Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь получше узнать своего соседа. Опустите руки»

- Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки.

- Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаетесь друзьями.

Обсудите, как проходило упражнение, какие чувства возникали в ходе упражнения, что понравилось больше?

«Волшебные средства понимания»

Вводная беседа.

Цель: осознание того, что можно помочь человеку, которому грустно, плохо, что в силах каждого оказать помощь всем нуждающимся в ней, понимание того, что конкретно для этого можно сделать.

- Что вам помогает, когда вам трудно, плохо, когда вы провинились, когда вас обидели?

- Что особенного умеют делать люди, с которыми нам приятно общаться, что их отличает? (улыбка, умение слушать, контакт глаз, добрый ласковый голос, мягкие нерезкие жесты, приятные прикосновения, вежливые слова, умение понять человека).

- Почему эти средства понимания мы можем назвать "волшебными"?

- Можем ли мы с вами применять эти "волшебные" средства, когда?

«Лица»

Цель: способствует развитию понимания мимических выражений и выражения лица.

Руководитель вывешивает на доске различные картинки, маски:

- радость,- удивление,- интерес,

- гнев, - злость, - страх,- стыд,

- презрение, - отвращение,

Задача детей определить, какое чувство выражает маска.

«Маски»

Цель: умение различать мимику, самостоятельно сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций. Каждому из участников дается задание - выразить с помощью мимики горе, радость, боль, страх, удивление... Остальные участники должны определить, что пытался изобразить участник.

«Ролевое проигрывание ситуаций»

Цель: упражнение выполняется в парах, оно направлено на конкретную проработку, применение "волшебных" средств понимания, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания.

Воспользовавшись "волшебными" средствами понимания, дети должны помочь:

- 1) плачущему ребенку, он потерял мячик;
- 2) мама пришла с работы, она очень устала;
- 3) товарищ в классе сидит грустный, у него заболела мама;
- 4) ваш друг плачет, он получил плохую оценку;
- 5) девочка-соседка попросила тебя ей сделать аппликацию...

Необходимо подобрать столько ситуаций, чтобы каждый ребенок смог выполнить задание.

«Рисование»

Цель: развитие эмпатии, творческого воображения.

Детям дается задание: "Нарисуйте доброе животное и назовите его ласковым именем, наградите его каким-нибудь волшебным средством понимания."

Рисование проводится под тихую спокойную музыку, красками или яркими мелками, фломастерами на нелинованных белых листах. Затем устраивается конкурс на самое доброе животное. Победителю вручается грамота.

«Художник слова»

Цель: развитие способности описывать наблюдаемое, умения выделять существенные для описания детали, использование приемлемых, необходимых слов, расширение активного и пассивного словаря детей.

Каждый ребенок по очереди задумывает кого-то из группы и начинает рисовать его словесный портрет - его внешние особенности (а по возможности и внутренние, психологические), не называя конкретно имени этого человека.

Учитывая уровень развития детей можно предложить им упражнения на ассоциативное восприятие. (На какое животное похож? На какой цветок? На какой предмет мебели? и т.д.)

«Сделаем по кругу друг другу подарок»

Цель: развитие у детей чувствования друг друга, понимания настроения другого, развитие эмпатии.

Ведущий дает задание каждому сделать своему соседу справа подарок, но не какой-то конкретный подарок, а выдуманный: "Что вы хотели бы подарить именно этому человеку? Подарите тот подарок, который, по вашему мнению, сейчас ему особенно нужен".

Подарок можно описать словами или показать жестами.

«Игрушка»

Цель: ролевое проигрывание ситуаций, отработка навыков эффективного взаимодействия, эмпатии, умения сотрудничать.

Упражнение выполняется в парах. Один ребенок из пары – обладатель красивой и очень любимой им игрушки, с которой он очень любит играть. Другой ребенок очень хочет поиграть с этой игрушкой. Его задача уговорить хозяина игрушки дать поиграть с ней.

Важно: при выполнении этого упражнения ребенку - хозяину игрушки в руки дается любая игрушка, которую он должен представить как свою самую любимую.

Как только хозяин игрушки отдает ее просящему ребенку, упражнение прерывается и у ребенка спрашивают, почему он отдал игрушку.

«Ролевое проигрывание ситуаций»

Цель: задание направлено на конкретную проработку и применение "волшебных" средств общения, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания.

Детям задаются игровые ситуации, которые они инсценируют. Упражнение выполняется коллективно (из группы выбираются участники, разыгрывающие ситуацию, и наблюдатели). Задача актеров - максимально естественно проиграть заданную ситуацию, наблюдатели же анализируют увиденное. После коллективного обсуждения можно проиграть ситуацию еще раз с теми же самыми актерами (если ранее они сделали это неудачно) или с новыми (для закрепления на практике волшебных средств понимания).

Примеры проигрываемых ситуаций:

- Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика.
- Тебе очень хочется поиграть с такой же игрушкой, как у одного из ребят вашего класса. Попроси ее.
- Ты очень обидел своего друга. Извинись и попробуй помириться.

«Настроение»

Цель: умение описывать свое настроение, развитие понимания настроения других, развитие эмпатии, ассоциативного мышления.

Создается цветопись настроения группы. Например, на общем листе ватмана с помощью красок каждый ребенок рисует свое настроение в виде полоски, или облачка, или просто в виде пятна. Возможен другой вариант: из корзинки с разноцветными лепестками из цветной бумаги каждый ребенок выбирает для себя лепесток, цвет которого наиболее подходит к цвету его настроения. Затем все лепестки собираются в общую ромашку. Можно предложить детям сочинить спонтанный танец настроения.

«Школа улыбок»

Цель: развитие эмпатии, навыков культурного общения.

Вводная беседа:

- Когда люди улыбаются?
- Какие бывают улыбки?
- Попробуйте их показать.

Дети пробуют улыбнуться сдержанно, хитро, искренне...

- Нарисуйте улыбающегося человека.
- Улыбающийся человек, какой он?

«Общее настроение»

Цель: развитие понимания, чувствования настроения собеседника.

1 этап: Объявляется конкурс на лучшее изображение радости, страха, гнева, горя (в дальнейшем набор эмоций можно расширить). Настроение изображается с помощью мимики и жестов. Затем, когда выражение эмоции найдено, ведущий просит придумать и издать звук, ассоциирующийся у каждого ребенка с этим состоянием. Если задание выполняется с трудом, то можно связать его с ситуацией из конкретного жизненного опыта детей: "Вспомни себя, когда ты радовался, когда у тебя произошло какое-то неприятное событие и т.д."

Если дети начинают копировать движения друг у друга, то задание можно проделать с закрытыми глазами и открывать их только тогда, когда выражение нужного состояния будет найдено.

2 этап: Работа в парах. Отбираются несколько базовых эмоций, например, испуг, удивление, радость, горе. Дети стоят спиной друг к другу, на счет раз-два-три показывают одно и то же состояние, не сговариваясь. Важно как можно лучше научиться чувствовать друг друга. Удачно, когда выбор состояния в паре совпадают 2-3 раза подряд.

3 этап: Разрабатывается единый; всеобщий знак для изображения основных эмоций, например, страха, горя, радости...

На этом этапе важна работа по обсуждению видимых признаков, выражающих определенное состояние.

«Я хороший – я плохой»

Цель: развитие рефлексии и самоанализа.

Детям предлагается нарисовать рисунок, автопортрет, на котором должны быть нарисованы как их хорошие, так и плохие качества. Если дети затрудняются, то можно поговорить с ними о том, какие качества они считают плохими, а какие хорошими и почему. Как можно нарисовать плохое качество, а как хорошее? Какого они могут быть цвета и какой формы?

«Ветер дует на...»

Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» — все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и т. д. Ведущего необходимо менять, давая возможность спрашивать участников каждому.

«Найди друга»

Упражнение выполняется среди детей или же между родителями и детьми. Одной половине завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друга (или своего родителя). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

«Рукавички»

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети разбредаются по залу. Отыскивают свою «пару», отходят в уголок и с помощью трех карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее, раскрасить совершенно одинаково рукавички замечание. Ведущий наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как при этом договариваются. Победителей поздравляют.

«Сочиним историю»

Ведущий начинает историю: «Жили-были...», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он

направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и упражнение продолжается.

«Дракон»

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник – «голова», последний - «хвост» дракона. «Голова» должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

«Рычи лев, рычи; стучи, поезд, стучи»

Ведущий говорит: «Все мы — львы; большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», пусть раздастся самое громкое рычание». «А кто может рычать еще громче? Хорошо рычите, львы». Нужно попросить детей рычать, как можно громче, изображая при этом львиную стойку.

Затем все встают друг за другом,, положив руки на плечи впереди стоящего. Это - паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. Паровоз едет по помещению в разных направлениях, то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце игры может произойти «крушение», и все валятся на пол.

«Есть или нет?»

Играющие встают в круг и берутся за руки, ведущий - в центре. Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают вверх и кричат «Да», если не согласны, опускают руки и кричат «Нет!». Есть ли поле светлячки? Есть ли в море рыбки? Есть ли крылья у теленка? Есть ли клюв у поросенка? Есть ли гребень у горы? Есть ли хвост у петуха? Есть ли ключ у скрипки? Есть ли рифма у стиха? Есть ли в нем ошибки?

«Тень»

Один играющий ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается в стороны, кивает головой, машет руками и т. д. Все остальные встают в линию за ним на небольшом расстоянии. Они — его тень и должны быстро и четко повторять его движения. Затем ведущий меняется.

«На что похоже настроение?»

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает - какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

«Психологическая лепка»

В этом деле многое зависит от фантазии взрослого. Он просит детей слепить из своих тел одну общую фигуру: «морскую звезду» (можно лежа на ковре) — и показать, как она движется. Ракушку, кота, птицу, цветок, машину и т.д. Дети не только «лепят» фигуру, но и «оживляют» ее, двигаясь плавно и синхронно, не нарушая ее целостности.

«Прогулка по ручью»

На полу мелом рисуется ручеек, извилистый, то широкий, то узкий, то мелкий, то глубокий. Туристы страиваются друг за другом в одну «цепь», кладут руки на плечи впереди стоящему, расставляют ноги на ширину ручья в том месте, где их путь начинается, медленно передвигаются все вместе, меняя ширину расставленных ног, ступая по берегам ручья. Оступившийся попадает ногой в ручей и встает в конец цепи.

«Зеркало»

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы — зеркала, другая — разные зверушки.

Зверушки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы - зеркала должны точно отражать движения и выражение лиц зверушек.

Развитие эмоционального интеллекта у взрослых

Для развития эмоциональной компетентности и владения эмоциями очень важно совершенствовать процесс восприятия и эмоциональную оценку действительности. Существует два основных способа восприятия окружающей действительности и воссоздания ее образа — ассоциированный и диссоциированный.

Ассоциированный подход означает, что человек находится внутри переживаемой ситуации, смотрит на нее своими глазами и имеет непосредственный доступ к собственным эмоциям.

Диссоциированный метод позволяет оценить событие как бы со стороны, вследствие чего человек теряет связь с чувствами и переживаниями, которые имели место в реальной ситуации.

Чтобы перестать испытывать негативные эмоции и дискомфорт, многие специалисты рекомендуют диссоциироваться от тревожного, неприятного воспоминания. Для этого нужно мысленно выйти из ситуации переживания и посмотреть на это событие со стороны. Просматривая в воображении фильм о самом себе, можно уменьшить яркость изображения, заменить цветные образы на черно-белые. В результате подобных действий неприятная ситуация постепенно перестает волновать человека, что позволяет впоследствии вернуться к ней и спокойно проанализировать все свои действия.

Очень эффективна и обратная процедура **ассоциирования** с приятными воспоминаниями. Каждый может вспомнить множество событий, которые были сопряжены с позитивными эмоциями и приподнятым настроением. Для того чтобы вернуть себе свежесть радостных воспоминаний, достаточно вновь войти “внутрь” некогда приятного события, увидеть его собственными глазами и постараться пережить те же эмоции, что и тогда (**прием визуализации**). Ассоциирование может помочь и при общении с другими людьми. Так как в процессе коммуникации многие ассоциируются только с неприятными деталями, взаимодействие с партнерами по общению иногда вызывает отторжение. Если осуществить противоположное действие и ассоциироваться в общении с приятными чувствами, можно обнаружить рядом приятных собеседников.

Таким образом, эмоции находятся в прямой зависимости от мышления. Благодаря мышлению и воображению у человека могут возникать различные образы прошлого и будущего, а также связанные с ними эмоциональные переживания. Поэтому тот, кто управляет своим воображением, хорошо владеет и своими эмоциями.

Для того, чтобы уметь владеть не только своими состояниями, но и эмоциями своего партнера по общению, что сильно повысит ваш эмоциональный интеллект, можно провести упражнение **«Помоги успокоиться»**. Паре людей предлагается какая-то эмоционально напряженная ситуация. Задача у одного члена пары снять напряжение своего партнера. Ситуации обычно носят отвлеченный или даже фантастический характер, чтобы избежать личной вовлеченности участников. Время ограничено 2—3 минутами. Партнер и ситуации каждый раз меняются. По окончании упражнения происходит обсуждение того, какими приемами пользовались участники для снятия напряжения, и кому из них это лучше всего удалось.

Для развития эмоционального интеллекта полезны также упражнения на поиск сходства с другими людьми, что является одним из способов научиться лучше понимать себя и другого. Для этого используется задание **«Подчеркивание общности»**: надо мысленно найти 20 общих качеств с человеком, которого вы узнали несколько дней назад или даже полчаса тому назад. Это попутно вырабатывает способность к рефлексии и адекватной самооценке.

Чтобы развивать свое знание эмоций и эмоциональных состояний, можно разработать свой собственный **«Словарь эмоций»**. В нем должно быть четыре раздела: положительные, отрицательные, нейтральные и амбивалентные (противоречивые) эмоции. Словарь нужно пополнять всякий раз, когда вспоминается новый термин, описывающий эмоциональное состояние.

Способность к безусловному принятию людей, которая, по данным многих авторов, также относится к эмоциональному интеллекту, можно выработать довольно простым способом. Для этого можно использовать упражнение **«Подчеркивание значимости»**: нужно задаться целью в течение дня не менее двух (трех, четырех, пяти) раз подчеркивать значимость тех людей, с которыми вы работаете или общаетесь — отмечать их удачные идеи, предложения, выражать им уважение и симпатию.

Таким образом, набор техник и способов развития эмоционального интеллекта достаточно богат. Выбор конкретного подхода зависит в каждом отдельном случае от целей и тех людей, которые задействованы в работе.