|  |
| --- |
| **1.     «Коробочка счастья»**  Эта игра развивает не только EQ, но и воображение, а так же память. Создайте в голове свою «коробочку счастья». Туда сложите все, что заставляет вас чувствовать себя счастливым.  Важно, чтобы были задействованы все пять чувств: обоняние, зрение, осязание, слух, вкус.  Например:   * вкус – шоколад; * обоняние – запах цветущей сливы; * слух – шум моря; * зрение – улыбка ребенка; * осязание – объятия любимого человека.   Предложите ребенку создать собственную коробочку счастья. Обсудите с ним свои его эмоции и то, что их вызывает.  **2.    « Язык эмоций»**  Такой метод рекомендуется не только в общении с детьми, но и с коллегами, друзьями, членами семьи. Упражнение поможет лучше понимать свои эмоции и эмоции других людей.  Что нужно сделать: выработайте привычку говорить «Я чувствую …, потому что… Я хотел (а) бы…». Например: Я расстроена, потому что ты разбил мою любимую вазу. Я хотела бы, чтобы ты был аккуратнее. А теперь давай вместе уберем.  **3.     «Что я чувствую сегодня»**  Каждый день ребенок выбирает эмоцию дня. Играть можно в любом возрасте. Распечатайте картинки с изображением эмоций. Можно взять любимого мультяшного персонажа. Пусть ребенок выберет картинку и расскажет «Сегодня я чувствовал радость/грусть/злость…, когда».  Это учит осознанному восприятию эмоций и умению их принимать и не бояться.  **4.     «Эмоциональный альбом»**  Путешествие – отличный повод и возможность для новых эмоций. Попробуйте вместе с ребенком запечатлеть самые интересные события. Сделайте ваши фотографии эмоционально окрашенными. Тут вы удивлены, тут испуганы, здесь счастливы и так далее.  Можно создать специальный альбом, где к фотографиям вы добавите подписи и небольшие истории о путешествии. Эти же снимки можно использовать для игры. Распечатайте, перемешайте и придумайте историю, ориентируясь только на эмоции на фото.  **5.     «Эмоции в картинах»**  Правила простые: вы рисуете какую-то эмоцию, ребенок рисует. Затем сравниваете, что получилось. Здесь важна композиция и цвета, которые выберет ребенок. После можно создать свою галерею эмоций.  **6.     «Эмоциональный компас»**  Интересная игра для всей семьи, где каждый угадывает эмоции. Игрок получает восемь карточек (грусть, радость, гнев, отвращение, удивление, страх, интерес, обида). Перечень можно дополнять и изменять. Главное, чтобы у всех участников был одинаковый набор карточек.  Правила: каждый загадывающий игрок придумывает слово, ситуацию или понятие, которые ассоциируются у него с эмоцией. Затем он выкладывает карточку в круг рубашкой вверх. Остальные должны отгадать, что это за эмоция.  В этой игре дети легко раскрывают свои эмоции. А родители могут узнать о несоответствии своего восприятия с детским видением мира. Например, первый день в школе может вызывать у ребенка страх или злость. А у мамы первое сентября будет ассоциироваться с радостью.  **7.     «Я удивлюсь, если…»**  Суть игры проста. Вы придумываете забавные ситуации, которые могут вызвать удивление. Например, я удивлюсь, если ты наденешь мое платье. Я удивлюсь, если папа вернется домой в костюме супергероя. И так далее. Это не только возможность повеселиться, но и отличная тренировка воображения и находчивости. Игра так же помогает детям понять, что такое «ожидаемое» и «неожиданное».  **8.    «Шесть эмоций на моем лице»**  Посоревнуйтесь, у кого лучше получается изображать все эмоции: гнев, радость, страх, брезгливость, печать, интерес, удивление и так далее. Можно делать перед зеркалом или показывать друг другу. Весело, правда?  **9.    « Угадай эмоцию»**  Все участники по очереди изображают эмоцию, а остальные пытаются угадать. Играть можно вдвоем и в компании.  **10. «Читаем эмоции с картинки»**  Возьмите книгу с изображением лиц. Можно использовать специальную литературу, самодельный альбом с картинками из интернета и даже обычный журнал или газету. Попробуйте вместе с ребенком определить, какие эмоции испытывает человек на фото или на рисунке. Обсудите свои догадки.  Умение угадывать эмоции по лицу поможет в общении с людьми. В такие игры можно играть везде. На улице, в музее, дома.  **11. «Язык тела»**  Попробуйте изобразить эмоцию движениями, не выдавая ее лицом. Пусть ребенок попробует угадать. Теперь поменяйтесь местами. Лицо можно закрыть платком или маской.  **12. «Угадай по голосу»**  Еще одна форма игры – угадывать эмоции по интонации. Попробуйте произносить фразы по-разному. Пусть ребенок попробует угадать, что вы испытываете. Теперь предложите ребенку произносить простые фразы с разными эмоциями, как будто вы разговариваете по телефону.  Примеры:  «Сегодня на завтрак была овсянка»  «Мама вернулась с работы»  «Мы едем к бабушке на выходные»  **13. «Линии эмоций»**  Предложите ребенку на свой вкус нарисовать грустную линию, радостную, обиженную, злую, счастливую и так далее. Нарисуйте, как вы видите линии с разными эмоциями. Сравните рисунки.  Эта игра не только развивает воображение, но и помогает наглядно увидеть разницу между восприятием.  **14. «Цвет эмоций»**  Возьмите густые краски (лучше гуашь) и выберите цвет эмоций. Пусть ребенок нарисует сам. Обычно радость выражают яркими, чистыми цветами. Грусть – серыми тонами и холодными красками. Отвращение, как правило, зеленого или коричневого цвета.  Существенная разница встречается в цветовом восприятии страха. По выбранному оттенку можно сделать вывод о поведении человека в стрессовой ситуации. Некоторые из нас бегут, прячутся, а кто-то нападает. Поэтому цвета могут различаться от белого до черного, выбранный оттенок может быть красным или фиолетовым. Но не стоит сразу бить тревогу, если ребенок выбирает непривычные решения для выражения эмоций. Каждый индивидуален.  **15. «Рисуем настроение»**  Для этого упражнения нужно использовать краски, но не фломастеры. Настроение меняется каждый день, поэтому и задание можно сделать ежедневным. Попробуйте целую неделю рисовать свои эмоции, а потом просмотрите получившиеся картины. Уверена, вы найдете много интересного.  И помните, помогая детям развивать эмоциональный интеллект, мы сами становимся более развитыми.  Всем добра и счастливых детей! |

**Автор: Юлия Антониади**

**Источник:** <http://vperviemama.ru/poleznie_stati/15_igr_na_razvitie_eq_u_detei_s_5_let/>

**16 «Дай карандаш»**

Играющим предлагается произнести фразу «Дай карандаш» с разными интонациями: весело, затем грустно, со злостью, обидой и так далее. Можно заранее распечатать смайлики и показывать их, чтобы задавать тон, либо просто озвучивать условия.

В зависимости от возраста детей задания могут быть простые (как описано выше) или сложные: как будто долго бежал и устал, прощаешься с любимым другом на все лето, как будто боишься того, у кого просишь, или ему грозит опасность, а надо срочно предупредить. Для детей постарше в конце игры можно провести небольшую рефлексию: обсудить, что они чувствовали, когда у них просили карандаш злобно, грубо или ласково и вежливо.

**17 «Сказка на новый лад»**

Еще одна вариация предыдущей игры. Предложите ребенку пересказать хорошо известную сказку с определенной интонацией. Либо поменять местами героев: пусть Красная Шапочка будет злой и грубой, а Серый Волк ласковым и добрым.

**18 «Танцуем настроение»**

Отличный способ не только проработать эмоциональный интеллект для ребенка, но и снять стресс для взрослого и как следует вместе подурачиться. Играем по принципу «что слышу, то танцую». Отключаем рациональное и включаем фантазию: ваша задача двигаться так, как звучит музыка. А во время передышки снова обсуждаем: «Почему мы с тобой так сильно топали? Потому что музыка серьезная, грозная. Как на войне. Значит, мы сильные и смелые, как солдаты. Так звучит марш. А потом мы двигались плавно, красиво, хотелось кружиться, быть мягкими, легкими – это был вальс».

**19 «Я удивлюсь, если…»**

Количество участников может быть любым. По очереди каждый приводит свой вариант окончания фразы «Я удивлюсь, если…». Например: «Я удивлюсь, если наш кот заговорит человеческим голосом». «Я удивлюсь, если папа придет с работы в костюме клоуна». «Я удивлюсь, если встречу на улице инопланетян». Эта игра не только объясняет, что же такое удивление, – она смешит, развивает фантазию и потихоньку приближает к пониманию того, что такое «ожидаемое» и «неожиданное». Изображаем все шесть эмоций Дайте ребенку зеркало и попросите изобразить на лице эмоцию: страха, гнева, отвращения, печали, радости, интереса, удивления

**20 «Конкурс боюсек».**

Цель: предоставить детям возможность актуализировать свой страх поговорить о нем. Дети быстро передают мяч по кругу и заканчивают предложение: «Дети боятся…». Кто не сможет придумать страх, выбывает из игры. Повторяться нельзя. В конце определяется победитель конкурса «боюсек».

Игры на проживание сложных эмоций

**1. А я так не думаю**

Один из сложнейших моментов в общении — когда кто-то не согласен с твоей точкой зрения. Поиграйте с ребёнком вдвоём (или в компании детей, разделив их на пары) в такую игру. Первый собеседник задаёт простой вопрос, например, «Какая твоя любимая еда?» Ребёнок отвечает. Тогда первый говорит: «Фу, это невкусно и, к тому же, не полезно. Лучше бы ты ел другое».

Задача ребёнка — отстоять своё мнение, подробно объяснить, почему он считает это блюдо вкусным и полезным.

Важно! Cледите, чтобы не дошло до конфликта и чтобы собеседники не переходили на личности.

**2. Бумеранг**

«Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой», — не зря так говорят! Пусть дети почувствуют это на себе в игре. Взрослый-ведущий предлагает игрокам дать ему различные задания, какие угодно. Кто-то из малышей ограничится скромными идеями, а кто-то наверняка захочет подшутить над ведущим, например, попросит его скакать, как мартышка, или ползать под столом.

После этого ведущий говорит: «А теперь проделайте то, что вы придумали, сами». Неудивительно, что шутникам будет сложнее всего выполнить задание.

Важно! Разрешите отказаться, если ребёнку совсем неловко, но пусть тогда он подробно расскажет о своих чувствах и объяснит, почему именно ему не хотелось вести себя так.

**3. Эмоциональное чтение**

Одно из важных умений — понимать, какие чувства и эмоции движут людьми. Это способствует не только терпимости, но и быстрому налаживанию отношений с окружающими. Поиграйте с ребёнком в эмоциональное чтение. Начните читать любую книжку и, останавливаясь после каждого абзаца, просите маленьких слушателей дополнить рассказ описанием переживаний героев. Если детишек много, будет даже интереснее: возможно, мнения разойдутся, и каждый увидит в сюжете что-то своё. А если малыш ещё не может сам сочинить продолжение, дополните сюжет сами.

Пример: посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая. Стал дед репку из земли тянуть. Тянет-потянет — вытянуть не может.

Плюнул дед, расстроился, уселся на завалинке. Обидно стало старику, что силы уже не те, ведь в молодости он бы эту репку в секунду вытянул. «В следующем году редиску посажу, — думает дед, — её-то точно вытяну». А кого на помощь-то звать?

Позвал дед на помощь бабку.

Неловко деду, что приходится к женщине обращаться, но делать нечего: позвал он бабку.

И так далее.

**4. Воздушный шарик**

Нередко случается, что эмоции переполняют нас, и нам кажется, что мы вот-вот лопнем. Проиграйте эту ситуацию. Попросите ребёнка надуть воздушный шар, а потом выдуть воздух из шарика себе в рот, чтобы щёки растянулись, как будто вот-вот лопнут. Теперь пусть он потихоньку «сдувается» и почувствует облегчение.

Важно! Не забудьте объяснить крохе, чем это поможет ему в жизни. Когда он будет очень зол или обижен, готов ударить или расплакаться, он может набрать много-много воздуха и медленно выпустить его, как будто «выпускает пар». Во-первых, от этого станет легче физически, а во-вторых, за время упражнения острые эмоции отступят.

**5. Дружеское плечо**

Доверие — ключевой фактор в установлении близких и эмоционально наполненных отношений. Эта игра — отличный тест на доверие. Попросите ребёнка встать на стул, табуретку или кровать спиной к вам и упасть назад. Конечно, вы его подхватите. Доверяет ли вам карапуз настолько, чтобы не испугаться?

Важно! В эту игру не стоит играть с детьми младше 4–5 лет — у них ещё не развито чувство страха, и для них этот опыт не будет полезен. Кроме того, они могут продолжить упражнения в любой момент, когда никто не будет их ловить. Маленьких игроков ловите сами, а играя с подростками, можно уже попросить группу детей поймать кого-то одного, сплетя своеобразную сеть из рук.

**6. С меня хватит!**

Более серьёзная игра для школьников, которая помогает понять, что из любой ситуации можно выйти и необязательно терпеть до победы. Игроки располагаются в кругу, а один из них («жертва») садится в центре круга. Дальше попросите детей по очереди говорить что-то «жертве» — хвалить, признаваться в любви, обвинять в чем-то, задавать вопросы. В любой момент «жертва» имеет право не выдержать внимания, сказать «С меня хватит!» и выйти из круга.

Важно! Предупредите детей, что это не конкурс, кто дольше продержится, а упражнение, которое пригодится им в жизни, поможет познать себя и испытать интересные эмоции. Если вы сомневаетесь, что игроки будут задавать приличные вопросы и не станут оскорблять, раздайте им бумажки с заранее подготовленными репликами.

**7. Что за эмоция?**

Игра, которая понравится даже самым маленьким, — своеобразная пантомима. Изображайте с помощью мимики, жестов и позы разные эмоции и предложите детям угадать, что это. Когда малыши начнут преуспевать в распознавании, пускай попробуют сами побывать в роли ведущего и изображать эмоции, чтобы другие угадывали.

Важно! Спектр эмоций выбирайте в соответствии с возрастом игроков. Трёхлетка вряд ли распознает философское настроение или замешательство, а школьнику будет скучно угадывать про радость и злость.

**8. Комплименты**

Умение похвалить от души — ещё один важный для жизни навык. Эта отличная игра не только разовьёт его, но и станет прекрасным завершением любого цикла упражнений и способом поднять всем настроение. Дети садятся в круг, первый игрок говорит комплимент своему соседу справа. Тот должен поблагодарить его и похвалить уже своего правого соседа, и так до тех пор, пока круг не замкнётся.

Важно! Маленьким детям может быть сложно делать комплименты, поэтому им полезно помогать, подсказывать: «Кажется, у Веры очень красивые глаза. Скажешь ей об этом?», «Помнишь, Максим сегодня сам завязал шнурки? Похвали его за это». Стоить помнить, что большинство игр на развитие эмоциональной сферы хоть и более эффективны в группе, но могут быть адаптированы и для узкого круга — семьи или даже мамы с ребёнком. Ведь эмоциям есть место везде и всегда, неважно, сколько людей вокруг.

Автор: Надежда Зарочинцева Источник: <https://vk.com/wall-109106564_31839>