

## Картотека занятий по развитию эмоционального интеллекта

### Сентябрь

#### 1.«Знакомство с эмоциями».

Цель: Создание положительного эмоционального настроения в группе.  
Умение знать эмоции.

**2.«Угадай эмоцию»** На столе картинкой вниз выкладываются схематическое изображение эмоций. Дети по очереди берут любую карточку, не показывая ее остальным. Задача ребенка - по схеме узнать эмоцию, настроение и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций.

На первых порах взрослый может подсказать ребенку возможные ситуации, но надо стремиться к тому, чтобы ребенок сам придумал (вспомнил) ту ситуацию, в которой возникает эмоция.

Остальные дети - зрители должны угадать, какую эмоцию переживает, изображает ребенок, что происходит в его сценке.

Цель: Умение узнавать эмоции. Сплочение группы, развитие умения взаимодействовать со сверстниками;

**3. «Лого настроений»** Материал: наборы картинок, на которых изображены животные с различной мордочкой. Ведущий показывает детям схематическое изображение той или иной эмоции (или изображает сам, описывает словами, описывает ситуацию и т.д.). Задача детей: в своем наборе отыскать животное с такой же эмоцией.

Цель: Развитие эмоциональной сферы детей, закрепление умения распознавать эмоциональные состояния.

**4. «Пиктограммы-эмоции»** Материал: 2 набора карточек, один целый, другой нарезанный.

а) определить по пиктограмме, какой человек: веселый или грустный, сердитый или добрый и др.;

б) по второму набору пиктограмм (разрезанному): разрезанные шаблоны перемешиваются между собой, детям предлагается найти и собрать шаблоны;

в) игра в парах: у каждого участника свой набор пиктограмм. Один участник берет пиктограмму и, не показывая ее другому, называет настроение, которое на ней изображено. Второй должен найти картинку, задуманную своим партнером. После этого 2 выбранные картинки сравниваются. При несовпадении можно попросить детей объяснить, почему они выбрали ту или иную пиктограмму для определения настроения.

Цель: Создание положительного эмоционального настроения в группе. Умение узнавать эмоции.

### Октябрь

**1. «Как ты себя сегодня чувствуешь?»** Материал: карточки с разными оттенками настроения.

Он должен выбрать ту, которая в наибольшей степени похожа на его настроение, на настроение мамы, папы, друга, кошки и т.д.

Цель: Создание атмосферы эмоциональной безопасности.

**2. «Классификация чувств»** Материал: карточки с разными оттенками настроения.

Разложить карточки по следующим признакам: какие нравятся, какие не нравятся.

Затем назвать эмоции, изображенные на карточках, поговорить. Почему он их так разложил.

Цель: Умение видеть по карточкам положительные и отрицательные эмоции.

**3. Психогимнастика «Кулаки».** Напряжение кулаков, представление, что злимся. После расслабляемся, представляем, что передумали злиться.

Цель: Снятие эмоционального напряжения и агрессии; импульсивности; тревожности;

**4. «Встреча эмоций»** Использовать разложенные на 2 группы карточки и попросить представить, как встречаются разные эмоции: та, которая нравится, и так, которая неприятна.

Ведущий изображает "хорошую", ребенок "плохую". Затем они берут карточки из противоположной кучки и так меняются. Объяснить: какое выражение лица будет при встрече 2-х эмоций, как их можно помирить.

Цель: Сплочение группы, развитие эмпатии.

## Ноябрь

**1. «Испорченный телефон»**

Все участники игры, кроме 2-х закрывают глаза ("спят"). Ведущий молча показывает первому участнику (именно он не закрывает глаза) какую-либо эмоцию при помощи мимики и/или пантомимики. Первый участник, "разбудив" второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он ее понял, тоже без слов. Далее второй участник "будит" третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры.

Ведущий опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и кончая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение информации, или убедиться, что "телефон" был полностью исправен.

Вопросы при обсуждении:

1. "По каким признакам ты определил именно эту эмоцию?";

1. "Как ты думаешь, что помешало тебе правильно понять ее?";

2. "Трудно ли было тебе понять другого участника?";

3. "Что ты чувствовал, когда изображал эмоцию?".

Цель: Создание положительного эмоционального настроения в группе.

**2. «Снимается кино»** Среди детей выбирается сценарист и режиссер. Они ищут исполнителя главной роли. Всем претендентам дается задание: сценарист называет какого-нибудь сказочного героя, а режиссер называет любое настроение (эмоцию). Актер должен произнести какую-нибудь фразу от лица этого персонажа с заданной интонацией.

Цель: Снятие эмоционального напряжения и тревожности; создание положительного эмоционального настроения в группе.

**3. «Рисуем страхи»**

Цель: Способствуют реагированию отрицательных эмоций (страха, напряжения), развитию воображения, самовыражения.

**4. «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.

Цель: Способствует развитию понимания мимических выражений и выражения лица.

## Декабрь

**1.Один ребенок называет** какое-нибудь животное, а другой - любую эмоцию.

Цель: Создание положительного эмоционального настроения в группе.

**2. «Сделаем по кругу друг другу подарок»** Цель: Развитие у детей чувствования друг друга, понимания настроения другого, развитие эмпатии.

**3. «Зеркало».** Один ребенок "зеркало", другой изображает какую-либо эмоцию (например: гнев - губы сжаты, брови нахмурены; удивление - рот чуть-чуть приоткрыт, кончики бровей приподняты, глаза широко открыты), а другой придает своему лицу то же самое выражение.

Цель: Создание положительного эмоционального настроения в группе

**4. «Тренируем эмоции»** Попросите ребенка нахмуриться - как:

- осенняя туча,
- рассерженный человек,
- злая волшебница.

улыбнуться, как:

- кот на солнце,
- само солнце,
- как Буратино,
- как хитрая лиса,
- как радостный ребенок,
- как будто ты увидел чудо.

позлись, как:

- ребенок, у которого отняли мороженое,
- два барана на мосту,
- как человек, которого ударили.

испугайся, как:

- ребенок, потерявшийся в лесу,
- заяц, увидевший волка,
- котенок, на которого лает собака.

устань, как:

- папа после работы,
- муравей, поднявший тяжелый груз,

отдохни, как:

- турист, снявший тяжелый рюкзак,
- ребенок, который много потрудился, но помог маме,
- как уставший воин после победы.

Цель: Умение узнавать эмоции и отражать их.

## Январь

**1. Психогимнастика «Белая и черная рука»** Напряжение до спастики кулаков, представление ,что злимся. После расслабляемся, представляем ,что передумали злиться.

Цель: Снятие эмоционального напряжения и агрессии; импульсивности; тревожности;

### **2. «Назови похожее»**

Цель: активизировать словарный запас за счет слов, обозначающих различные эмоции.

Ведущий называет основную эмоцию (или показывает ее схематическое изображение, или разыгрывает сам), а дети вспоминают те слова, которые обозначают эту эмоцию. Можно разделить детей на две команды. Представители каждой команды по очереди называют синонимы. Выигрывает та команда, которая последней назвала слово.

Рассматривание картинки и картины, где изображены люди, лица, отгадываем называем, какое настроение у этого человека, предполагаем, почему оно такое. Словарь: веселое, хорошее, сердитое, плохое, печальное, угрюмое, подавленное.

**3. Пытаемся определить и назвать какое выражение глаз.** Словарь: насмешливое, хитрое, озорное, бесшабашное, печальное, обиженное, злое, злобное, безумное, испуганное, жалкое, умоляющее, просящее, жалостливое.

Цель: активизировать словарный запас за счет слов, обозначающих различные эмоции.

**4. «Кто скажет о нем (имя) хорошее».** Для тревожных детей не сумевших "вписаться" в отношения со сверстниками. Для снятия негативных эмоций, для снятия тревожности.

## Февраль

**1.«Кто расскажет о себе хорошее»** Вариант: упражнение с зеркалом. Начало: "Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи, я ль на свете всех милее ...", а дальше нужно придумать "гимн" себе, или другу, маме, папе, бабушке, дедушке.

Задачи:

1. Мальчик заходит в комнату и говорит тихим голосом: "Мама, иди посмотри, там вода разлилась". Почему мальчик говорит тихо? Что ему скажет мама?

1. Девочка увидела новую куклу у подруги и стала просить: "Дай мне твою куклу, дай я возьму ее домой, немного поиграю и отдам!" Почему она стала так просить? Что скажет ей девочка?

2. Мальчик весело сказал маме: "Мама, давай будем играть!" Почему он так сказал, что могла подумать мама?
3. Девочка пришла из детского сада без пуговицы. Мама ее спросила: "Ты потеряла пуговицу!" Девочка ответила: "Нет, приходил бегемот и съел мою пуговицу". Почему девочка так сказала? Что ответила ей мама?
4. Мальчик очень не хотел вставать рано утром, и идти в садик. Он сказал маме: "Я заболел, у меня болит животик". Мама забеспокоилась и предложила ему горькое лекарство. Что сказал мальчик маме? Что сделала мама?
5. Девочки поссорились и стали говорить друг другу: "Уходи, я не хочу с тобой играть!" — "Ну и уйду, не буду с тобой дружить!" Почему они так говорили? Как можно было еще говорить? Как бы ты сказал?
6. Ребята разговаривают так: "Я был в космосе и видел там Большую медведицу" — "А я был на Луне и играл там с лунятами!" Как ты думаешь, почему они так говорили?
7. Сын огорчил маму, она сказала ему: "Я не могу любить такого мальчика!" Что ответил ей мальчик?
8. Девочка укладывает спать своих кукол и поет им песню. Брат кричит ей: "Перестань, надоело слушать!" Почему он так кричит? Что ответила ему девочка?
10. "Купи мне мороженое" - кричал и плакал мальчик. Почему он так делал? Что говорила ему мама?
11. Бабушка читает газету, а внук ей мешает. Почему он так делает? Что скажет ему бабушка?
12. Дедушка похвалил внука за помощь, а внук ответил: "Ерунда, не стоит благодарности!" Почему он так ответил? Что ему сказал дед?
13. Мальчик с мамой едет в автобусе. Все места у окон заняты, а мальчик просит: "Хочу к окошку..." Почему он так просил? Что ему ответила мама?
14. Мальчик сделал маме подарок, но нечаянно уронил его и испортил. Он огорчился и заплакал. Что ему сказала мама? Почему она так сказала? Что ответил ей мальчик?
15. Девочка вошла в ванную чистить зубы, но ей не хотелось этого делать. Она посидела в ванной и вышла оттуда. Мама спросила: "Ты почистила зубы?" Как ты думаешь, что ответила девочка?
16. Мама вошла в комнату сына и у нее от удивления брови полезли вверх. Как ты считаешь, почему это могло произойти? Цель: Для установления положительной самооценки, создание безопасной эмоциональной обстановки

## **2.«Командиры наоборот»**

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

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.

### **3. Психогимнастика «История одного шарика»**

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

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).

### **4. «Эстафета добра»**

Цель: Научить детей радовать окружающих и получать удовольствие от вызванных эмоций.

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.

### **Март**

#### **1. «Фантазёры»**

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

Подготовьте несколько картинок, на которых изображены эмоции людей.

1. Пусть ребёнок опишет, что видит.
2. А теперь попросите его придумать, что предшествовало изображенному 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.

#### **2. «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 происшедшие изменения.

#### **3. «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.

#### **4. Психогимнастика «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.

### **Апрель**

#### **1. «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.

## **2. Рисование «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?