

Игры и упражнения на развитие эмоционального интеллекта

«Мама и детеныш»

Цель: развитие эмпатии, самоконтроля, выразительности движений и речи.

Описание игры: Дети разбиваются на пары. Один в паре выполняет роль мамы, другой детеныша. Затем меняются ролями. Воспитатель говорит, что мамы могут ласкать, отчитывать, наказывать, жалеть, спасать детенышей, а детеныши реагировать на это действие. Животных называет воспитатель.

«Хоровод»

Цель: развитие чувства общности, выразительности движений, снятие напряжения.

Описание игры: Дети встают в круг и по команде воспитателя показывают, двигаясь друг за другом, печального зайчика, сердитого медведя, злого волка, задумчивую сову, виноватую лису, счастливую ласточку.

«Доктор Айболит»

Цель: развитие воображения, выразительности движений и речи, групповой сплоченности, эмпатии, снятие напряжения.

Описание игры: воспитатель или ребенок выполняет роль доктора Айболита. Остальные изображают больных обезьян. Доктор подходит к каждой обезьянке и лечит ее, жалеет. После того, как доктор Айболит обойдет всех, обезьянки выздоравливают и радуются, что у них больше ничего не болит.

«Слоны и бабочки»

Цель: развитие воображения, выразительности движений, коммуникативных навыков.

Описание игры: Воспитатель предлагает детям превратиться в слонов. Дети ходят по комнате, изображая слонов, при встрече здороваются, общаются.

Затем воспитатель предлагает детям стать бабочками. Дети, изображая бабочек, легко порхают по комнате, общаются.

«Дождик»

Цель: развитие выразительности движений, пластики, воображения.

Описание игры: Дети встают в круг и, двигаясь друг за другом, по заданию воспитателя, изображают дождь. Он может быть веселым, с солнышком, страшным ливнем с грозой, грустным, бесконечно морозящим и т.д.

«Рыбалка»

Цель: развитие произвольности, воображения, выразительности движений и речи.

Описание игры: Все дети изображают рыбаков, сосредоточенно глядя на воображаемый поплавок. Периодически дети вытаскивают удочку и эмоционально реагируют на улов. Это может быть и большая, и маленькая

рыбка, которой дети распоряжаются по своему усмотрению (кладут в ведро с водой, отдают кошке, опускают на свободу и т.д.).

«Волшебные шарики»

Цель: развитие воображения, наблюдательности, выразительности речи.

Описание игры: Детям предъявляются картинки с изображением воздушных шаров разнообразной формы. Каждый ребенок выбирает себе шар и схематично изображает на нем эмоцию, которая больше подходит к форме этого шара.

«Я и настроение»

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

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

«Снежинки»

Цель: развитие внимания, наблюдательности, способности определять эмоции по схематическим изображениям.

Описание игры:

I вар. Детям раздаются снежинки, вырезанные из бумаги, в центре которых схематично изображены эмоции. Предлагается каждому рассмотреть свою снежинку и рассказать, что она чувствует.

II вар. Детям раздаются снежинки, и предлагается схематично изобразить любую эмоцию на своей снежинке, затем рассказать, что снежинка чувствует.

«Люблю - не люблю»

Цель: развитие воображения и мимических движений.

Описание игры: Воспитатель, а затем дети называют разнообразную пищу; остальные мимически реагируют, показывая свое отношение к данному продукту или блюду.

«Повтори фразу»

Цель: развитие выразительности речи.

Описание игры: Воспитатель называет фразу (например, «У меня есть котенок»), которую дети должны повторить с интересом, радостью, с удивлением, с отвращением, со страхом, с грустью.

«Пантомима»

Цель: развитие произвольности, воображения, выразительности движения.

Описание игры: Ведущий произносит фразу, а дети изображают предполагаемое эмоциональное состояние говорящего. Фразы могут быть такими:

- О, горе, мне, горе...
- Ах, какой счастливый день!
- Бедная я, несчастная!

- Ура, я еду на море!

«Снеговик»

Цель: развитие выразительности движений, воображения, снятие напряжения.

Описание игры:

Все дети изображают снеговиков. По команде воспитателя: «Наступила весна!», снеговики начинают таять. Дети расслабляют свое тело и постепенно опускаются на пол.

Игры и упражнения для детей с затруднениями в общении

«Клубочек»

Игра полезна в компании малознакомых детей. Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца и задает интересующий его вопрос (например, «Как тебя зовут? Хочешь ли со мной дружить? и т.д.»). Тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой вопрос другому участнику. Таким образом, в конце клубочек возвращается к ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое.

Примечание. Если ведущий вынужден помогать затрудняющему ребенку, то он берет при этом клубочек себе назад, подсказывает и опять кидает его обратно. В результате можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении.

«Поварята»

Все встают в круг – это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет). Каждый придумывает, чем он будет (мясо, картошка, морковь, лук). Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя, выпрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берет за руки предыдущего. Пока все компоненты не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое блюдо. Просто объединение!

«Дружба начинается с улыбки»

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку, по очереди.

«Доброе животное»

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!». Все прислушиваются к своему дыханию: «А теперь подышим вместе!». Вдох – все делают шаг вперед. Выдох – шаг назад. «Так не только дышит животное, также четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад. Мы все берем дыхание и стук сердца животного себе».

«Ворона»

Ведущий стоит в центре круга, приговаривает или имитирует полет вороны и ощипывание перьев:

«Ворона сидит на крыше,

Ощипывает она свои перышки.

Сирлала, Сирлала!»

Затем очень быстро и неожиданно: «А кто раньше сядет?»

Затем: «А кто раньше встанет?»

Кто опоздал выполнить команду – выбывает из игры.

«Гнездышко»

Дети присели в кругу, взявшись за руки – это гнездышки. Внутри сидит птичка. Снаружи летает еще одна птичка и дает команду: «Птичка вылетает!». Гнездо рассыпается и все летают, как птицы. Ведущий командует: «В гнездо!», и дети опять приседают. Кто не успел – ведущий.

«**Передай мячик**»

Сидя или стоя, играющие стараются, как можно быстрее передать мячик. Кто уронил – выбывает.

Игры и упражнения на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций

«**Выбиваем пыль**»

Каждому из участников достается «пыльная» подушка. Он должен усердно, колотя руками, хорошенько ее почистить.

«**Детский футбол**»

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый – судья. Играть можно руками и ногами. Подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол.

«**Уходи, злость, уходи!**»

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушка. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком: «Уходи, злость, уходи!». Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу звезды.

«**Час тишины и час «можно»**»

Договориться с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно, играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать и т.д.

«Часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

Специальные методы эмоционального развития детей

«**Рисование по точкам**»

Взрослый заранее готовит схему рисунка, расставляя контурные точки. Ребенку говорят: «Хочешь удивиться? Тогда соедини точки друг с другом по порядку!». Получившийся контур предложите дорисовать, раскрасить, придумать сюжет и дать название.

«**Чудо-рисунок**»

Предложить ребенку нарисовать хоть что (ромашки, розы), овощи (огурцы, моркови). Вырезать из старых книг цветочки, дома, солнышко, птичек. Вот это будут чудо-картины!

«Рисуем на асфальте»

Дайте ребенку мелки и расширьте зону рисования, как можно больше. Предложите рисовать все, что ему захочется.

«Кляксы»

Взять альбомный лист, сложить пополам. На одной половине листа ребенок делает кляксу, потом лист перегибается, и на другой стороне листа получается отпечаток. Посмотрите на рисунок, назовите изображение и сочините историю.

«Восковой рисунок»

Лист бумаги натирается свечой или парафином. Затем разукрашивается красками или мелками. Рисунок получается необычно красивым.

«Волшебный салют»

На полу расстилают газету, кладут большой лист бумаги. Нужны жидкие краски, тазик с водой, тряпочки, кисти, либо старая зубная щетка. Манипулируя любым способом кистью или зубной щеткой, стараться брызгать на лист бумаги, устраивая волшебный салют. Великолепное зрелище!

Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные техники

«Веселая зарядка»

Ведущий рассказывает, а все остальные показывают в движении.

«Чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину (дети «спят»). Каждый из вас - хозяин своего тела. Вы можете его «завести» и «выключить». Давайте попробуем. Вы – проснувшиеся котята, потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки. А сейчас вы – упавшие на спину божьи коровки. А вот вы крадущиеся в джунглях тигры. Станем осенними листочками, качающимися на ветру. Полетаем как оторвавшийся листочек. Вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики, попробуем подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы маятники, тяжелые, громоздкие, покачаемся из стороны в сторону. А сейчас мы пилоты, заведем мотор самолета, расправим крылья и полетаем. Изогнемся, как кошка. Какая из ваших ног сегодня больше и выше прыгает? А сколько раз выше попрыгает? А сколько раз вы присядете, срывая цветочек.

«Походка и настроение»

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые, большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь, как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок. Осторожно подкроемся, как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся. Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

«Водный карнавал»

Ведущий предлагает побывать на празднике у морского царя. Все превращаются в рыбок, русалочек, морских звезд и т.д. звучит плавная музыка – морские обитатели, лежа на полу или стоя, начинают свой карнавал. Морской царь (ведущий) хвалит особо понравившихся танцоров.

«Воздушный бал»

Ведущий предлагает превратиться в птиц, бабочек, стрекоз. Звучит спокойная музыка. Танцующие «летают», кружатся, прыгают высоко вверх. Всем легко, весело, радостно.

«Дисотека кузнечиков»

Ведущий предлагает всем превратиться в кузнечиков-попрыгунчиков. Звучит ритмичная, задорная музыка. Кузнечики высоко подпрыгивают, сгибают лапки, весело скачут по полю.

Игры и упражнения на снятие страхов и повышение уверенности в себе

«Качели»

В упражнении могут участвовать ребенок и родитель, или двое детей. Один садится в позу «зародыша», поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему, и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный. Выполнять 2-3 минуты. Обязательно должны быть закрыты глаза.

«Жмурки»

Старинная проверенная веками игра. Водящему закрывают глаза, остальные игроки бегают по комнате, издавая веселые звуки («ку-ку», «а вот и я!»). Схватив попавшегося, водящий угадывает кто это, и только после снимает повязку.

Предостережение: следите, чтобы ребенок долго не жмурился в поисках игроков, как только почувствуете, что они затянулись, поддайтесь с радостью.

«Медвежонок»

Все встают в круг, берутся за руки. «Медвежонок» сидит внутри с закрытыми глазами. Все хором говорят стихотворение и движутся по кругу:

Медвежонок, медвежонок

Спит в своей берлоге.

Хоть он не опасен, будьте осторожны:

Вы такому шалуну

Не верьте никогда.

Медвежонок вскакивает и старается дотронуться до кого-нибудь из детей.

Упражнения на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим

«Фотография»

Рассмотрите с ребенком свой семейный альбом. Показывая фотографии его самого и близких, расспрашивайте, какое настроение было у них при этом, что они чувствовали: удивление, испуг, радость, грусть и т.д. там, где ребенок затрудняется, помогите ему, расскажите о ситуации, когда была сделана фотография.

Упражнение позволяет ребенку развивать понимание чувств и эмоций, укрепляет семейные связи и привязанности.

«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.

Позлись, как:

- ребенок, у которого отняли мороженое;
- человек, которого ударили.

Испугайся, как:

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

Устань, как:

- папа после работы;
- человек, поднявший груз.

Отдохни, как:

- уставший воин;
- ребенок, который много потрудился, но помог маме.