

**Картотека игр для развития эмоционального интеллекта детей
дошкольного возраста
Игра «Убеди меня»**

Цель игры

Научить отстаивать свои интересы; защищать то, что дорого; спокойно принимать критику своих убеждений.

Как играть

1. Спросите ребёнка, какое из недавно прочитанных произведений понравилось ему больше всего.
2. Сделайте сенсационное заявление, объявив, что считаете эту книгу совершенно неинтересной.
3. Позвольте ребёнку переубедить вас.

На что обратить внимание

Будьте тактичны. Возражайте мягко, не оскорбляя детских чувств, но побуждая своего оппонента приводить всё новые и новые аргументы в защиту своей позиции.

В итоге вы должны признать победу малыша. В идеале после игры вместе перечитать книгу, которую обсуждали.

Вместо литературы можно подвергнуть анализу просмотренные фильмы и мультики, новые игры, игрушки и наряды.

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.

«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.

«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. Так веселая затея поможет скоротать время, например, в долгой поездке в машине.

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 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.

«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.

«Разноцветная классика»

Лучше всего для этой игры использовать классические произведения (к примеру, Чайковского или «Времена года» Вивальди), поскольку они идеально передают разное настроение. Предложите ребенку нарисовать музыку. Пусть он возьмет **цветные фломастеры** или **краски**, которые соответствуют звучащему произведению, и попробует с их помощью передать настроение на бумаге. Это могут быть крупные резкие мазки или плавные линии, какие-то конкретные изображения или просто каракули. Самое главное – обязательно обсудите с ребенком рисунок. Попросите пояснить, почему он выбрал те или иные цвета, почему на картинке преобладают острые углы и яркие краски либо плавные линии и нежные тона. Какое настроение было у малыша, когда он рисовал под музыку? О чем он фантазировал?

«Танцуем настроение»

Отличный способ не только проработать эмоциональный интеллект для ребенка, но и снять стресс для взрослого и как следует вместе подурочиться. 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».

«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.

«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, небидных 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.