

Картотека игр для развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста. Часть 1.

**(подготовила психолог И.С. Смирнова,
использованы материалы с сайта nsportal.ru)**

«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.

«Угадай!»

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

«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.

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.

«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.

Игра «История одного шарика»

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 потребуются, 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»

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.