

Во что поиграть с ребенком, чтобы развить его эмоциональный интеллект?



- > Способность верно распознавать свои эмоции, успешно управлять ими, определять мотивацию и намерения окружающих – все это **эмоциональный интеллект**, гарантия профессионального успеха и счастливой жизни в целом: лишь тем, что видишь, ты можешь управлять.

Игры на формирование и развитие эмоционального интеллекта

Перед вами упражнения на развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста. Они в игровой форме позволят освоить очень важную науку – считывать других людей, предугадывать их поведение, действия и даже слова. Это незаменимые умения для тех, кто хочет грамотно коммуницировать, готовится к собеседованиям или сам их проводит, занят в переговорах, работает в продажах и других сферах.

Том 1. выпуск 1

Шкатулка счастья

Эта техника заодно развивает воображение и память. Нужно создать в голове волшебную тайную коробочку для всего, что приносит ощущение счастья. При этом важно включить все пять чувств. Допустим, ребенок может туда положить конфету (вкус), дух и шум моря (запах и слух), мамину улыбку (зрение), папины объятия (осязание). Своим примером вы можете научить малыша искать сокровища для этого сундучка!

Смайлик каждый день

Нарисуйте или распечатайте изображения разных эмодзи. Или гримаски любимого мультгероя. Пусть ребенок каждый вечер выбирает одну картинку и объясняет, что сегодня чувствовал – радость, обиду, грусть... Можно приклеивать эти смайлики на доску, чтобы в конце недели или месяца вместе анализировать и не бояться своих эмоций.

Вау-фото

Эту технологию развития эмоционального интеллекта детей лучше всего практиковать в путешествии. Помимо обычных фотографий делайте очень эмоционально окрашенные снимки разных ситуаций: дикое удивление огромным слонем, испуг от высоты обрыва, безмятежное счастье на лежаке на пляже и пр. Можно для этих воспоминаний выделить особый альбом и снабжать их подписями и историями. Или придумывать по ним новые сюжеты.



Необычный компас

Поиграйте в «Угадай, что я чувствую» всей семьей! Каждый получает 7-8 карточек с разными эмоциями (от интереса до гнева) — один и тот же комплект. Ведущий придумывает ассоциацию к любой карточке — понятие или ситуацию — и описывает ее словами. А остальные должны понять, о чем речь.

Эмоциональный интеллект — ключевая компетенция успешных людей

Не будь, как Сири

Это тоже веселая игра. Произносите одну и ту же нейтральную фразу («Сегодня на обед — борщ», «Иди надевай сапоги», «Папа пришел с работы») с разными интонациями — пусть сын или дочка угадывают, что вы испытываете. Затем поменяйтесь ролями.

Рисунки со смыслом

Предложите ребенку изобразить веселую, печальную, обиженную, стеснительную геометрическую фигуру — линию, круг, квадрат и пр. Нарисуйте и свои варианты, сравните, обсудите. Подключайте цвета — будет еще показательнее!



Обучение детей эмоциональному интеллекту — удивительно захватывающий процесс. Можно изобретать новые подходы и создавать свои игры.