

Игры на эмоциональный интеллект **«ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО** **ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ ОТ 5 ЛЕТ»**

Основная задача родителя – помочь ребенку приобрести опыт умения справляться с трудностями, опыт, способствующий переживанию успеха, радости от умения самостоятельно найти ответ, достичь желаемого результата. Эмоциональный интеллект – основа для дальнейшей успешной и безопасной адаптации ребенка в социуме.

1. Коробочка счастья

Эта игра развивает не только EQ, но и воображение, а так же память. Создайте в голове свою «коробочку счастья». Туда сложите все, что заставляет вас чувствовать себя счастливым. Важно, чтобы были задействованы все пять чувств: обоняние, зрение, осязание, слух, вкус.

Например: вкус – шоколад; обоняние – запах цветущей сливы; слух – шум моря; зрение – улыбка ребенка;

Предложите ребенку создать собственную коробочку счастья. Обсудите с ним свои его эмоции и то, что их вызывает.

2. Язык эмоций

Упражнение поможет лучше понимать свои эмоции и эмоции других людей.

Что нужно сделать: выработайте привычку говорить «Я чувствую ..., потому что... Я хотел (а) бы...». Например: Я расстроена, потому что ты разбил мою любимую вазу. Я хотела бы, чтобы ты был аккуратнее. А теперь давай вместе уберем.

- Необходимо написать на видном месте номера телефонов, по которым ребенок сможет быстро связаться с вами или службами срочной помощи (ваша работа, мобильный, полиция, скорая помощь, пожарная охрана, соседи).
- Чаще рассказывайте детям о правилах пожарной безопасности, а также о том, как вести себя в случае возгорания или задымления.
- Детей очень привлекают электрические шнуры и розетки. Спрятать болтающиеся электрошнуры и установить заглушки на розетки недостаточно. Нужно постоянно напоминать ребёнку об опасности, которую они представляют и постепенно обучить его правильному обращению с электроприборами.
- Постоянно повторяйте с ребенком правила безопасного поведения. Устраивайте маленькие экзамены, вместе разбирайте ошибки.

Самым действенным способом обучения детей всегда является собственный пример. Если вы внимательны к собственной безопасности, то и ребенок будет повторять те же действия.

3. **Что я чувствую сегодня**

Каждый день ребенок выбирает эмоцию дня. Играть можно в любом возрасте. Распечатайте картинки с изображением эмоций. Можно взять любимого мультяшного персонажа. Пусть ребенок выберет картинку и расскажет «Сегодня я чувствовал радость/грусть/злость..., когда».

Это учит осознанному восприятию эмоций и умению их принимать и не бояться.

4. **Эмоциональный альбом**

Путешествие – отличный повод и возможность для новых эмоций. Попробуйте вместе с ребенком запечатлеть самые интересные события. Сделайте ваши фотографии эмоционально окрашенными. Тут вы удивлены, тут испуганы, здесь счастливы и так далее.

Можно создать специальный альбом, где к фотографиям вы добавите подписи и небольшие истории о путешествии. Эти же снимки можно использовать для игры. Распечатайте, перемешайте и придумайте историю, ориентируясь только на эмоции на фото.

5. **Эмоции в картинах**

Правила простые: вы рисуете какую-то эмоцию, ребенок рисует. Затем сравниваете, что получилось. Здесь важна композиция и цвета, которые выберет ребенок. После можно создать свою галерею эмоций.

6. **Эмоциональный компас**

Интересная игра для всей семьи, где каждый угадывает эмоции. Игрок получает восемь карточек (грусть, радость, гнев, отвращение, удивление, страх, интерес, обида). Перечень можно дополнять и изменять. Главное, чтобы у всех участников был одинаковый набор карточек.

Правила: каждый загадывающий игрок придумывает слово, ситуацию или понятие, которые ассоциируются у него с эмоцией. Затем он выкладывает карточку в круг рубашкой вверх. Остальные должны отгадать, что это за эмоция.

В этой игре дети легко раскрывают свои эмоции. А родители могут узнать о несоответствии своего восприятия с детским видением мира.