Упражнения для развития эмоционального интеллекта

Составитель:

Мухаматшина А.К.,

педагог-библиотекарь МБОУ «ООШ №5»

Лесосибирск, 2019

В настоящее время большой интерес вызывает проблема связи чувств и разума, эмоционального и рационального, их взаимодействие и взаимовлияние. Ученые определили, что около 80% успеха в социальной и личной сферах жизни определяет уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь 20% - IQ – коэффициент интеллекта, определяющий уровень умственных способностей человека [4]. Эмоциональный интеллект отражает внутренний мир человека, определяет его поведение и взаимодействие с другими людьми. Люди с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта обладают выраженными способностями к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, к управлению эмоциональной сферой, что обеспечивает более высокую адаптивность и эффективность в общении.

Эмоциональный интеллект – это способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. В структуре эмоционального интеллекта  выделяют два компонента: внутриличностный (способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими); межличностный (способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими).

Способность к пониманию эмоций означает, что человек:

–   может распознать эмоцию, т.е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека;

–   может идентифицировать эмоцию, т.е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение;

– понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт. Способность к управлению эмоциями означает, что человек:

–     может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего, приглушать чрезмерно сильные эмоции;

– может контролировать внешнее выражение эмоций;

– может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию

**Цель занятий развития эмоционального интеллекта:**

* **научить ребёнка отождествлять свои переживания и чувства с конкретными словами;**
* **управлять своими эмоциями;**
* **определять эмоциональное состояние других людей и адекватно на него реагировать;**
* **ответственно выступать в ситуациях нравственного выбора.**

Развивать эмоциональный интеллект необходимо, и начинать это делать надо еще с дошкольного возраста, так как основы будущей личности закладываются уже в дошкольном детстве, который, по определению А. Н. Леонтьева, является периодом первоначального, фактического склада личности.

**Особенности эмоционального развития в дошкольном возрасте**:

• ребенок осваивает социальные формы выражения чувств;

• изменяется роль **эмоций** в деятельности ребенка, формируется **эмоциональное предвосхищение**;

• чувства становятся более осознанными, обобщенными, разумными, произвольными, вне ситуативными;

• формируются высшие чувства - нравственные, интеллектуальные, эстетические.

**Упражнения для развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста**

* **Чтение и обсуждение произведений художественной литературы**, **где описаны различные поступки людей, примеры их положительного и отрицательного поведения *(сказки, басни и т. д.)***

При обсуждениях сказки задавать детям вопросы:

• Есть ли хорошие герои? Плохие? Кто они?

• Почему они плохие?

• На кого хочется быть похожим?

• Кто из героев больше всего тебе понравился?

• Как бы ты поступил на месте героя?

• Кто самый добрый? Почему?

Так дети учатся различать положительные и отрицательные качества героев, сравнивают их, находят у себя положительные или отрицательные качества, поступки, привычки. Помимо сказок можно предложить также чтение стихотворений, с последующим обсуждением настроения, передаваемого в нем.

* **Игры - беседы типа *«Разговор с игрушкой по душам»***

Ребенку задают вопросы:

• Почему игрушка *(кукла)* грустная? Веселая?

• Что можно сделать, чтобы она засмеялась, обрадовалась?

* **Использовать на занятиях элементы театрализованных игр и упражнений.**

Начинать следует с простых театральных этюдов:

*«Это Я! Это мое!»*, *«Вот я какой!»*, *«Тише!»*, *«Уходи!»*, где с детям предлагается с помощью жестов и мимики изобразить тот или иной образ.

Затем переходить к более сложным заданиям типа *«Встреча с другом»* и т. д.

* Моделирование значимых ситуаций и игр- драматизаций на морально-этические темы.

До проведения игр - драматизаций детям читают произведение, они разучивают роли, затем с ними проводят беседы, которые помогают разобраться в характере героев, оценить его действия и выразить свое отношение к событиям.

Для **развития** чувства сопереживания детям можно предложить участие в кукольном спектакле, драматизации сказок вначале в качестве зрителя, затем в качестве актеров (происходит сближение с персонажем, свободный выбор роли помогают ребенку понять художественное произведение).

Также можно использовать сюжетные и творческие игры с повторением сцен *(давать ребенку разные роли)* это помогает научить ребенка видеть **эмоциональное** состояние другого человека.

**Игра *«Разговор по телефону»*** **со сказочными героями**, с выражением своего отношения к ним, поможет ребенку разобраться в положительных и отрицательных поступках героев и будет **способствовать развитию умения дошкольника** находить причинно –следственные связи поступков и **эмоций**.

Формирование **способов выражения эмоциональных состояний**:

• ознакомление с основными **эмоциональными состояниями и способами** их выражения через мимику жесты, позу.

• пополнение словаря **детей словами**, характеризующими различные настроения *(радостный, веселый, мне грустно, я удивился и т. д.)*

• формирование умения называть **эмоциональные** состояния и их внешние проявления.

* **Развитие и укрепление мышц лица с помощью мимической гимнастики**, которая является своеобразной тренировкой подвижности мышц лица, что является необходимым условием для выразительного проявления **эмоциональных состояний**.

Детям можно предложить следующие задания:

• улыбнись, как солнце, как хитрая лиса, зажмурься, наморщи носик, вытяни губы трубочкой, надуй щеки, нахмурься как осенняя тучка, упражнение *«Передай улыбку»* и т. п.

* **Обучение детей умению распознавать настроение по их схематическому изображению** *(пиктограммы)*.

Для этого подойдут задания:

• на описание изображения пиктограммы (необходимо обращать внимание **детей** на изображение уголков рта, бровей и т. д.)

• рисование различных настроений (зачитывание ситуации или показ иллюстрации с последующей зарисовкой настроения героя)

* **Игры и упражнения на выразительность жеста и пантомимики**, например, *«Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем»* покажи *«высоко»*, *«низко»*, *«толстый»*, *«худой»*, *«далеко»*, близко» и т. п.
* **Игра *«Разговор через стекло».****Цель:* развитие чувства взаимопонимания между детьми.

**Ход игры**: Дети разбиваются на пары. «Представьте, что один из вас находится в большом магазине, а другой – ждёт его на улице. Но вы забыли договориться о том, что надо купить, а выход – на другом конце магазина. Попробуйте договориться о покупках сквозь стекло витрины. Но помните, что вас разделяет такое толстое стекло, что попытки кричать бесполезны: вы все равно друг друга не услышите».

* Игра *«Маски»*. Один ребенок изображает настроение при помощи мимики, остальные определяют, как ему удалось это сделать.
* Рассматривание фотографий и сюжетных картин, с изображением героев с различными **эмоциональными** состояниями с последующей беседой.
* Составление с детьми коллажей по различным **эмоциям**.
* **Работа над интонационной выразительностью речи** (игры типа «Скажи одну и то же предложение с разной интонацией: *«Пошел дождь»* *(грустно, радостно, удивленно и т. д.)*
* ***Игра "Эхо".***

Цель — настроить детей друг на друга, дать каждому ребен­ку почувствовать себя в центре внимания.

Тот, кто сидит справа от ведущего, называет свое имя и прохлопы­вает его в ладоши, вот так: "Ва-ся, Ва-ся", дети дружно, как эхо, за ним повторяют. Затем свое имя прохлопывает Васина соседка справа Ира, все снова повторяют. Таким образом, все по очереди назовут и прохло­пают свое имя. Когда все проговорили свои имена, ведущий поёт песен­ку про то, как он рад вас видеть. "Я очень рада, что Сережа в группе есть." В руках ведущий держит клубочек. Когда он начнёт петь, то отдаёт его то­му, про кого поёт. Кто клубочек получает, обматывает нитку вокруг пальца и передает его следующему, сидящему справа от него, ребенку. Когда песенка ведущего закончится, все будут соединены одной нито­чкой. Клубочек возвращается к ведущему. Потом все вместе подни­мют руки вверх, опускают их вниз, кладут на колени. Стараются все делать одновременно, ведь если кто-то замешкается, круг разру­шится. Затем аккуратно кладут ниточку, которая всех соединяет, на пол.

* **Игра: «Солнечный зайчик»**

Цель: снятие напряжения мышц лица.

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на роти­ке, на щечках, на подбородке. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладь его там. Солнечный зайчик любит и ласкает тебя, а ты по­гладь его и подружись с ним.

Отлично! Все подружились с «Солнечным зайчиком», глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово, что мы с вами встретились!

* **Игра: « Спаси птенца»**

Цель: познакомить детей с методами саморегуляции.

Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями верх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложи­те ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным, спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не гру­стите. Онеще прилетит к вам.

* **Упражнение «Клубочек»**

Цель: *развивать умение действовать согласованно, создать ощущение единства.*

Воспитатель или кто-то из детей будет выполнять роль "ка­тушки", остальные возьмутся за руки. Тот, кто стоит первым, даёт руку воспитателю. У нас получилась ниточка, закрепленная на ка­тушке. Ведущий берёт за руку последнего из участников и водит всех по кругу до тех пор, пока вся нитка не "намотается" на катушку.

Теперь почувствуйте, какой у нас получился крепкий, дружный клубок. Давайте немножко поживем в нем, вместе подышим. А сейчас руки не отпускаем, ведущий снова беру последнего ребенка за руку, и начи­наем разматываться.

* **Игра "Зеркало"**

*Цель игры* — развитие внимания координация движений.

Теперь представьте себе, что мы находимся в магазине, торгующем зеркалами. Все мы — зеркала, и должны точно отражать движения и выражение лица маленькой обезьянки, которая сюда прибежала. Кто хочет быть обезьянкой?..

* **Игра "Морщинки".**

*Цель* — снятие напряжения.

Несколько раз вдохните и выдохните. Вдох-выдох, вдох-выдох. И последний раз — вдох-выдох. Отлично... Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь — соседу слева. Наморщите лоб — удивитесь, нахмурьте брови — рассердитесь, наморщите нос — вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Молодцы!

* **Игра "Земля, небо, огонь и вода".**

*Цель* — развитие сенсомоторной координации, развитие воображения.

Сейчас мы с вами будем фантазировать.

Подумайте и с помощью движений покажите землю, небо, огонь и воду... У вас замечательно получилось. Сейчас я включу музыку, и тот, кто захочет, сможет выйти в круг и изобразить что-нибудь одно: землю, небо, огонь или воду, а все остальные попробуют угадать, что им показывают.

* **Упражнение: «Я рада вас приветствовать».**

Цель — снятие эмоционального напряжения, настрой на совместную работу.

Сейчас мы будем здороваться друг с другом, передавая по кругу свечку. Сначала давайте посмотрим на нее. Видите, как колышется пламя свечи, какое оно красивое. Когда вы будете передавать свечку друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу, который сидит справа от вас, и, глядя на него, улыбнитесь и скажите, например: "Ми­ша, я рад тебя видеть!

* **«Игра с платком».**

*Цель* – *снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой.*

Представьте себе, что мы попали в театр. В театре есть сцена, актеры и зрители. Выберем и в нашей группе место для сцены. Для того, чтобы узнать, кто из вас будет актером, а кто — зрите­лем, проведем небольшую артистическую разминку.

У ведущего в руках платок. Попробуйте с помощью платка, а также различных движений и мимики (выражения лица) изобразить:

* бабочку,
* принцессу,
* волшебника,
* бабушку,
* кошку,
* человека, у которого болит зуб,
* морскую волну,
* лису.

*После показа каждого нового персонажа задавайте детям следу­ющие вопросы: "Кто может показать бабочку (принцессу, ...) иначе? Кто еще хочет попробовать?"*

У вас прекрасно получилось. Кому понравилось исполнять ро­ли?.. Кому понравилось смотреть?.. Может быть, кто-то надумал сейчас изобразить еще что-нибудь?..

* **Чувство страха**

*Цель:* познакомить детей с эмоциональным чувством «страх». Уметь определять это чувство.

Давайте вспомним, о каком чувстве мы с вами говорили на про­шлых занятиях?.. Да, о чувстве радости. Что нам помогало опреде­лить это чувство?.. Да, это выражение лица, интонация голоса. А те­перь посмотрите на эту фотографию. Как вы думаете, какое чувство испытывает этот ребенок? Смотрите внимательно... У него широко открыты глаза, рот, он вот-вот закричит. Его правая рука выставлена вперед. Он как будто бы хочет что-то оттолкнуть или кого-то. Какое же это может быть чувство?.. Да. Это чувство страха.

Попытаемся изобразить его на своем лице.

* **Игра "Паровозик с именем".**

*Цель* — настроить детей на совместную работу.

Сейчас каждый будет превращаться в паровоз. Когда "паровоз" будет ехать по кругу, он будет хлопать в ладоши и называть свое имя.

Начинает ведущий: "Све—та, Све—та...". Я проехала целый круг, а теперь выберу одного из вас, и он станет паровозиком вместо меня. Я выбираю Олю. Теперь она будет называть свое имя и хлопать в ладоши, а я стану ее вагончиком, положу руки ей на плечи и вместе с ней буду повторять ее имя... Поехали! Вот мы и проехали целый круг, теперь Оля выберет того, кто станет "паровозиком", и мы уже втроем будем повторять его имя. И так до тех пор, пока все дети не примут участие в игре.

* **Упражнение «Как котенок потерялся» (изобразить чувство страха)**

Цель – научить детей выражать с помощью движений эмоциональное состояние другого человека (животного), различать выраженные в мимике эмоциональные состояния, дать опыт проживания негативной ситуации.

Послушайте историю – "Как котенок потерялся".

Пошел Вася с котенком гулять. Котенок был маленький и глу­пый. Он увидел бабочку, побежал за ней, отстал от Васи и теперь не знал, куда идти. Стало ему страшно. Он сжался в комочек и жа­лобно замяукал. Мимо шла девочка Катя. Увидела она котенка и спрашивает: "Что с тобой? Ты испугался? Тебе страшно?"

А котенок ей отвечает: "Я потерялся. Мне страшно, и я не знаю, как найти мой дом и Васю".

Девочка приласкала котенка и проводила его домой.

Рассказ разбирается и проигрывается по ролям.

Замечательно!

В заключение давайте встанем круг и поиграем в "Доброе животное"

* **Игра « Узнай по голосу»**

*Цель:* развитие слухового восприятия.

Давайте встанем в круг, возьмемся за руки. Нам нужен один человек внутри круга. Кто хочет встать в центр?.. Отлично, Вася! Все остальные будут вокруг тебя водить хоровод и петь песенку. А Вася пусть ее внимательно слушает и делает то, о чем мы будем его просить. Слушайте песенку...

Вася, ты сейчас в лесу.

Мы зовем тебя: "Ау!"

Ну-ка глазки закрывай, не робей.

Кто зовет тебя — узнай поскорей.

Теперь, Вася, закрой глаза, а тот, до кого я дотронусь, сделает шаг вперед и позовет: "Вася! Ау!" А ты попробуешь угадать, кто тебя позвал.

Если ребенок отгадал правильно, то он займет место ведущего, если нет, можно позвать ребенка еще раз. Игра повторяется несколько

* **Игра "Мы охотимся на льва"**

*Цель:* развитие межполушарного взаимодействия.

Это упражнение на ритмизацию, чередование темпа и громкости речи. Необходимо построчно выразительно проговаривать текст, сопро­вождая его движениями, соответствующими происходящим событиям. А дети должны повторять за Вами текст и движения или импровизировать, совершая свои движения в такт произносимому тексту.

Мы охотимся на льва.

Не боимся мы его.

У нас длинное ружье

И подзорная труба.

Ой! А что это?

А это — поле: топ-топ-топ.

Ой! А что это?

А это — болото: чав-чав-чав.

Ой! А что это?

А это — море: буль-буль-буль.

Ой! А что это?

А это тропинка: шур-шур-шур.

Под ней не проползти.

Над ней не пролететь.

Ее не обойти, а дорожка напрямик.

Вышли на полянку.

Кто это здесь лежит? Давайте его потрогаем. (Дети "трогают" воображаемого льва.) Да это же лев! Ой, мамочки! Испугались его и по­бежали домой.

По тропинке: шур-шур-шур.

По морю: буль-буль-буль.

По болоту: чав-чав-чав.

По полю: топ-топ-топ.

Прибежали домой.

Дверь закрыли.

Ух! (на выдохе) Устали.

**Эмоциональное развитие** в дошкольный период имеет и еще одну **особенность**, которая в конечном итоге будет определять всю систему реакций ребенка, а потом и подростка, и взрослого, и других людей.

**Эмоциональные** реакции ребенка пяти - семи лет формируются, преломляясь через призму общения, связываясь всегда с ситуацией непосредственного взаимоотношения с другим человеком, прежде всего с родителями. Какую помощь может оказать родитель **в развитии эмоций своего ребенка?**

Для этого родитель должен обращать внимание на собственные чувства и называть их, наблюдать **эмоциональную** жизнь малыша и обозначать переживания, вводить в его лексикон слова, обозначающие оттенки чувства *(рад, зол, сердит, раздосадован, расстроен, огорчен и т. п.)*.

Обучение распознаванию чувств и **эмоций** следует начинать с того, что:

* признать, что чувства не бывают плохими, они просто есть, и ребенок имеет право на проявление чувств *(вербальное, телесное)*; однако нужно вводить определенные правила проявления **эмоций**, например, *«Ты вправе сердиться на сестренку, но ударить ее я тебе не разрешаю»*;
* обсуждать случаи, которые произошли с кем-то, просить определить чувства и предложить собственные варианты поступков; при этом избегать осуждения, цель такой беседы — познавательная, например, «Что чувствовал Саша, когда пришло время уходить? Что он сделал, когда почувствовал, что огорчен? Что он сделал потом?»;
* обсуждать с ребенком его чувства, не пытаться решить за него проблему; объяснение причины чувства должно помочь ребенку самому справиться с ним (*«Ты злишься оттого, что Маше пора домой и нужно вернуть ей игрушку»*);
* предлагать ребенку различные **способы**, помогающие ему взять себя в руки, —вербальные, физические, зрительные, творческие: «Ты собираешься дальше злиться или хочешь успокоиться?

Что ты можешь для этого сделать, давай подумаем вместе: может быть, обежать вокруг стола, написать открытку, почитать любимую книжку?»; часто все, что требуется ребенку — это понять охватившее его чувство. Предлагать ребенку варианты, и пусть он сам выбирает наиболее действенный. Когда близкие взрослые любят ребенка, хорошо относятся к нему, признают его права, постоянно внимательны к нему, он испытывает **эмоциональное** благополучие чувство уверенности, защищенности. В этих условиях **развивается жизнерадостный**, активный физически и психически ребенок. **Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности** ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Именно в условиях взаимной любви в семье ребенок начинает учиться любви сам. Чувство любви, нежности к близким людям, прежде всего к родителям, братьям, сестрам, дедушкам и бабушкам, формирует ребенка как психологически здоровую личность.

В своей работе «Эмоциональный интеллект и его развитие в условиях семейного воспитания» Загвоздкин В.К. говорит о пяти шагах «эмоционального обучения», которые немецкие ученые выявили у «успешных» родителей.

Эти родители:

1. осознают чувства детей;
2. понимают выражение чувств детей как повод сблизиться с ребенком и чему-то научить его;
3. выслушивают ребенка, сочувствуют ему и подтверждают детские чувства;
4. помогают ребенку назвать свои чувства;
5. ставят границы и одновременно развивают стратегии по решению проблем, вызывающих эмоции.

**Особенности развития эмоционального интеллекта у младших школьников:**

* легкая отзывчивость на происходящие события;
* непосредственность и откровенность выражения своих переживаний;
* большая эмоциональная неустойчивость;
* слабое осознание своих и чужих эмоции и чувств.

**Упражнения для развития эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста.**

Детский психолог Екатерина Ильичева предлагает развивать EQ у младших школьников с помощью игр.

Вот варианты совместных веселых занятий:

* Изображайте, показывайте разные эмоции перед зеркалом. Продемонстрируйте злость, радость, обиду. Пусть ребенок покажет то, как он чувствует эти эмоции.
* Произносите фразы с разным настроением и попросите ребенка угадать эмоциональный окрас. Как было это произнесено? Грустно, серьезно, а может быть, весело и радостно?
* Полезно рисовать эмоции.
* Слушайте разную музыку и рассуждайте с ребенком, какое настроение передает мелодия.
* Проигрывайте реальные ситуации на игрушках. Например, ребенок выпрашивал что-то в магазине. Дома поиграйте в магазин с любимыми игрушками. Пусть кукла Маша начнет вести себя так, как ваш ребенок. Спросите, что, по его мнению, чувствует мама куклы. Что чувствует сама Маша. Ребенок во время такой игры посмотрит на себя со стороны.
* Читая вместе книги, вы можете поговорить с ребенком об эмоциях героев.
* Попросите ребенка составить рассказ по картинкам. Пусть он поставит себя на место героев. Таким образом, ребенок будет учиться эмпатии, сопереживанию, а также разовьет фантазию и воображение.

Виктория Шиманская, психолог, автор методики развития эмоционального интеллекта детей «Академия Монсиков», автор книги «Монсики. Что такое эмоции и как с ними дружить» предлагает следующие упражнения для развития ЭИ.

* Коробочка эмоций

Полезно создать в воображении свою коробочку счастья. «Сложите» в нее все, что ассоциируется у вас со счастьем визуально, на слух, вкус, обоняние и осязание. А затем создайте такую же коробочку вместе со своим ребенком, подробно обсуждая с ним его эмоции. Пример:

* Зрение: счастливая улыбка ребенка.
* Слух: шум морской волны.
* Вкус: сладкая клубника.
* Обоняние: ароматы леса после дождя.
* Осязание: объятия любимого человека.
* **Язык эмоций**

Он поможет не только разобраться в собственных чувствах, но и позволит окружающим лучше вас понимать. Такое общение с партнером, коллегами и особенно с ребенком станет основой взаимопонимания в семье и на работе. Для этого введите в свою речь формулу: «Я чувствую..., потому что..., и я хотела бы...».

На примере общения с ребенком эта формула может звучать так: «Я расстроена, что ты разлил воду с красками. Я хотела бы, чтобы ты был внимательнее. А сейчас давай вместе приберемся».

* **Что я чувствую сегодня**

Суть игры заключается в том, чтобы каждый вечер ребенок сам выбирал эмоцию сегодняшнего дня. «Сегодня я чувствовал радость (грусть, любопытство, злость…), когда...». Для этого распечатайте все эмоции любимого персонажа ребенка, которые он и будет выбирать для обозначения своих переживаний. Эта игра учит осознанности и принятию собственных чувств.

* **Эмоциональный фотоальбом-путешествие**

Интересно фотографировать не только в стиле «я и достопримечательности». Попробуйте делать эмоциональные фотографии: «А! Эта пальма как огромный кактус – надо его попробовать», «Башня не падает?!», «Жуууук!». 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.

* **Эмоции в красках**

Можно сделать свою галерею эмоций, где каждая картина – это эмоция, выраженная теми красками и композицией, которую выбирает ребенок. Очень здорово рисовать одновременно и сравнить, какими у вас получились радость, грусть, злость.

* **Компас эмоций**

Уникальная игра, которая не только знакомит ребенка с эмоциями, но и показывает, какие чувства человек ощущает в той или иной ситуации. Суть игры: каждый получает набор из 8 карточек: радость, страх, интерес, вдохновение, сомнение, удивление, доверие, гнев. Перечень можно дополнять. 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. Например, первый день в школе может вызывать у ребенка страх или злость. А у мамы первое сентября будет ассоциироваться с радостью.

* **Я удивлюсь, если…**

Суть игры проста. Вы придумываете забавные ситуации, которые могут вызвать удивление. Например, я удивлюсь, если ты наденешь мое платье. Я удивлюсь, если папа вернется домой в костюме супергероя. И так далее. Это не только возможность повеселиться, но и отличная тренировка воображения и находчивости. Игра так же помогает детям понять, что такое «ожидаемое» и «неожиданное».

## Шесть эмоций на моем лице

Посоревнуйтесь, у кого лучше получается изображать все эмоции: гнев, радость, страх, брезгливость, печать, интерес, удивление и так далее. Можно делать перед зеркалом или показывать друг другу. Весело, правда?

## Угадай эмоцию

Все участники по очереди изображают эмоцию, а остальные пытаются угадать. Играть можно вдвоем и в компании.

## Читаем эмоции с картинки

Возьмите книгу с изображением лиц. Можно использовать специальную литературу, самодельный альбом с картинками из интернета и даже обычный журнал или газету. Попробуйте вместе с ребенком определить, какие эмоции испытывает человек на фото или на рисунке. Обсудите свои догадки.

Умение угадывать эмоции по лицу поможет в общении с людьми. В такие игры можно играть везде. На улице, в музее, дома.

## Язык тела

Попробуйте изобразить эмоцию движениями, не выдавая ее лицом. Пусть ребенок попробует угадать. Теперь поменяйтесь местами. Лицо можно закрыть платком или маской.

## Угадай по голосу

Еще одна форма игры – угадывать эмоции по интонации. Попробуйте произносить фразы по-разному. Пусть ребенок попробует угадать, что вы испытываете. Теперь предложите ребенку произносить простые фразы с разными эмоциями, как будто вы разговариваете по телефону.

Примеры: «Сегодня на завтрак была овсянка», «Мама вернулась с работы», «Мы едем к бабушке на выходные»

## Линии эмоций

Предложите ребенку на свой вкус нарисовать грустную линию, радостную, обиженную, злую, счастливую и так далее. Нарисуйте, как вы видите линии с разными эмоциями. Сравните рисунки.

Эта игра не только развивает воображение, но и помогает наглядно увидеть разницу между восприятием.

## Цвет эмоций

Возьмите густые краски (лучше гуашь) и выберите цвет эмоций. Пусть ребенок нарисует сам. Обычно радость выражают яркими, чистыми цветами. Грусть – серыми тонами и холодными красками. Отвращение, как правило, зеленого или коричневого цвета.

Существенная разница встречается в цветовом восприятии страха. По выбранному оттенку можно сделать вывод о поведении человека в стрессовой ситуации. Некоторые из нас бегут, прячутся, а кто-то нападает. Поэтому цвета могут различаться от белого до черного, выбранный оттенок может быть красным или фиолетовым. Но не стоит сразу бить тревогу, если ребенок выбирает непривычные решения для выражения эмоций. Каждый индивидуален.

## Рисуем настроение

Для этого упражнения нужно использовать краски, но не фломастеры. Настроение меняется каждый день, поэтому и задание можно сделать ежедневным. Попробуйте целую неделю рисовать свои эмоции, а потом просмотрите получившиеся картины. Уверена, вы найдете много интересного.

**И не забывайте про чтение книг и хорошую музыку. Это неустаревающие ресурсы для познания себя, окружающих и всего мира.**

Нескольких занятий, посвященных эмоции страха из авторской программы **“Страна эмоций”** для обучающихся 1 классов [Новиковой Любови Михайловн](http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8B/104-036-049)ы, педагога-психолога.

**Цели данных занятий:**

* “знакомство” детей с эмоцией страха: осознание учащимися того, зачем человеку нужен страх, в чем он ему мешает, в чем помогает (развитие метакогнитивных способностей);
* актуализация и отреагирование чувства страха;
* осознание детьми, что страх – это нормальная эмоция всех людей, и в то же время понимание необходимости преодоления собственных страхов;
* уменьшение страха перед сказочными персонажами с помощью приемов идентификации, сопереживания, а также гротеска и юмора;
* обучение детей самостоятельному поиску выходов из “страшных” травмирующих ситуаций;
* символическое превращение негативных эмоций в позитивные, приятные.

**Занятие №1. Остров Страха и его жители**

**1.**Приветствие: “Давайте поздороваемся и поприветствуем друг друга ручками, ножками, носиками…” и т.д.

**2.**Психологическая разминка. **“Жители Острова Страха”:** каждый ребенок получает карточку, на которой написано имя одного из страшных персонажей (Баба Яга, Кощей Бессмертный, вампир, скелет и т.д.). По сигналу ведущего ребенок показывает героя как можно более страшным, а все остальные отгадывают, кто был изображен.

**3.“Сделай страшного героя добрым!”** Каждый ребенок придумывает историю, почему его герой - житель Острова Страха - стал страшным, и все вместе думают, как можно освободить его от злости и страха, как сделать его добрым и счастливым. Каждый страшный персонаж проходит через ритуал освобождения от злости и становится добрым (ребенок проигрывает или проговаривает это превращение: например, его герой прощает того, кто его обидел и т.д.).

**4.**Ритуал прощания – **Салют.**Все участники занятия кладут свои ладони на ладоньведущего. Положив ладонь, ребенок отвечает на вопрос: Почему герои и люди становятся страшными? (Из-за обиды, гнева, мести и т.д.). По команде ведущего все отпускают свои руки и поднимают их вверх, запуская салют: Ура!

**Занятие №2. Жители Острова Страха стали смешными!**

**1.**Приветствие.

**2.**Психологическая разминка. **“Страшный - смешной”:** каждый ребенок получает карточку, на которой написано имя одного из страшных персонажей и его “нестрашного” занятия. Например, Баба Яга собирается на свидание или Кощей занимается в тренажерном зале и т.д. Цель – изобразить героя как можно более смешным и рассмешить всех остальных.

**3.“Галерея Смеха”.**Дети рисуют в альбомах любого жителя Острова Страха, но так, чтобы он получился не страшным, а смешным. Затем проводится выставка в Галерее Смеха, где каждый художник рассказывает о своем творении, стараясь вызвать смех у зрителей.

**4.**Ритуал прощания – **Салют.**Все участники занятия кладут свои ладони на ладоньведущего. По сигналу 1-2-3 все отпускают свои руки и вместе поднимают их вверх, запуская салют: Ура!

**Занятие №3. Мы победим любые страхи!**

**1.**Приветствие.

**2.**Психологическая разминка. **“Конкурс страхов”:** дети передают по кругу мячик, заканчивая предложение: “Человек боится…”. Повторяться нельзя. Кто повторяется, тот выбывает из игры. В конце игры делается **вывод:** все люди чего-то бояться, но надо учиться преодолевать свои страхи.

**3. “Кубик откровений”.**На занятии появляется волшебный “кубик откровений”. Дети по желанию рассказывают о своих личных страхах, а все остальные думают, что можно посоветовать в этой ситуации, как можно справиться со страхами.

**3.“Темноландия”.**Детям читается одноименная сказка о том, как маленький мальчик боялся темноты и как он преодолел свой страх. Все слушают и рисуют в альбомах иллюстрацию к этой сказке. После прочтения сказки проводится обсуждение того, как герой справился со своими страхами, что ему в этом помогло. Желающие рассказывают о своем опыте преодоления тех или иных страхов. Затем каждый заканчивает предложения: **“Страх мешает, когда…”, “Страх помогает, когда…”.** Делается **вывод**о том, что страх может не только мешать, но и помогать человеку: например, предупреждать и защищать его от опасности.

**4.**Ритуал прощания – **Салют.**По команде ведущего все отпускают свои руки и вместе поднимают их вверх, запуская салют: **Мы победим любые страхи!**

**Особенности эмоционального развития подростков**:

* эмоции и чувства подростков в большей степени относятся к их внутренней жизни;
* перепады настроения без особых причин;
* возможность сосуществования эмоций и чувств противоположной направленности. Например, молодые люди могут любить и ненавидеть кого- то одновременно, и при этом оба чувства могут быть совершенно искренними;
* сильно развито чувство принадлежности;
* противоречия подростков возникают не только по поводу его оценки другими, но и самооценки.

**Упражнения для развития эмоционального интеллекта детей подросткового возраста**

Продуктивными методами развития эмоционального интеллекта являются: игра; арттерапия, в особенности, музыко- и библиотерапия; психогимнастика; поведенческая терапия и дискуссионные методы.

* **Игра «Моё имя**»

Цели. Идентификация себя со своим именем, формирование позитивного отношения к своему «Я».

Ведущий задаёт вопросы; подростки по кругу отвечают

-Тебе нравиться твоё имя?

Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

При затруднении в ответах ведущий называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает наиболее ему понравившееся.

* **Игра «Угадай, кого не стало?»**

Цели. Развитие внимания, наблюдательности, принятие детьми друг друга.

Подростки должны догадаться, кто вышел из комнаты, и описать его.

* **Игра «Голос тебе знаком?»**

Цели. Развитие внимания, умения узнавать друг друга по голосу, создание положительного эмоционального фона.

Подростки встают в ряд («друг другу в затылок»), впереди стоит один водящий, каждый подходит и что - либо говорит, а водящий должен распознать его по голосу.

* **Рисование автопортрета.**

На автопортрете почти всегда отражаются индивидуальные особенности характера ребенка и его наклонности. По автопортрету ребенка родители многое могут узнать о нем, даже то, что раньше не замечали. На рисунке это будет четко видно.

***Задание***

*Попросите тестируемого нарисовать свой автопортрет: по памяти, по фотографии или глядя в зеркало. Предоставьте возможность раскрасить рисунок по выбору: цветными карандашами, акварельными красками или пастельными мелками на цветной бумаге.*

##### Интерпретация рисунка автопортрета (по Р. Бернсу)

**Голова**

Большая голова – большие интеллектуальные претензии или недовольство своим интеллектом.

Маленькая голова – чувство интеллектуальной или социальной неадекватности.

**Глаза**

Большие глаза – подозрительность, озабоченность, гиперчувствительность по отношению к общественному мнению.

Маленькие глаза или закрытые – тенденция к интроверсии и самопоглощенности.

**Уши и нос**

Большие уши – чувствительность к критике.

Акцент смещен на нос – наличие сексуальных проблем.

Хорошо прорисованные ноздри – склонность к агрессии.

**Рот**

Отсутствие рта – депрессия, иногда вялость в общении.

Хорошо прорисованный или бросающийся в глаза рот – возможная затрудненность с речью, иногда примитивные оральные тенденции.

**Руки**

Руки символизируют контакт личности с окружающим миром.

Хрупкие, слабые руки – физическая, иногда психологическая слабость.

Скованные руки – замкнутая, обязательная, жесткая личность.

Вяло опущенные руки – неэффективность

Длинные сильные руки – амбициозность и сильная вовлеченность в события внешнего мира.

Очень короткие руки – отсутствие амбициозности и чувство неадекватности.

**Ноги**

Длинные ноги – потребность в независимости.

Большие ноги – нестабильность и отсутствие основы.

* **Игра «Мяч»**

Все участники становятся в круг. Ведущий бросает мяч одному из участников, при этом он называет свое имя и имя того, кому адресован мячик. Игра продолжается до тех пор, пока подростки не вспомнят все имена и, не переспрашивая, будут быстро передавать мяч.

* **Беседа**

Цели. Раскрытие своего «Я», разгадывание характеров с опорой на художественное изображение.

Участники хаотично раскладывают свои автопортреты, выполненные на прошлом занятии. Ведущий предлагает детям сказать что - нибудь хорошее о каждом из рисунков. Если подростки испытывают затруднения или высказывают негативную оценку, ведущий помогает исправить положение.

* **Игра «Связующая нить»**

Цель. Формирование чувства близости с другими людьми.

Участники, сидя в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении психолог помогает подростку - бросает клубок ему ещё раз. Этот приём диагностичен: можно увидеть подростков, испытывающих трудности в общении, - у ведущего с ними будут двойные, тройные связи. Когда клубок вернётся к ведущему нить должна быть размотана и находиться у каждого подростка в руке, т.е. имитация единого целого, каждый важен и значим в этом целом.

* **Игра «Прогулка**»

Цель. Двигательная и эмоциональная разминка.

Ведущий. Представьте себе, что мы находимся в лесу. У нас нет палаток, конечно же нет зонтов, а гроза надвигается. Мы видим, что недалеко от нас пещера. Мы все дружно бежим туда, прибежали вовремя, началась гроза. Гроза прошла очень быстро перестал идти дождь. Все мы вышли и увидели просто чудо, перед нами появилось огромное искусственное озеро, ведь мы не заметили, что среди камней имеется «корыто для воды» . Давайте поплескаемся!

В игре используется народная музыка в эстрадной обработке, поп-музыка. Желательно хиты (учесть интерес подростков).

* **Рисование самого себя**.

Цель. Раскрытие своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию.

Ведущий предлагает подросткам нарисовать самого себя в трёх зеркалах:

* в зеленом - такими, какими они представляются себе сами;
* в голубом - такими, какими они хотят быть;
* в красном - такими, какими их видят друзья.
* **Игра «Пойми меня и передай**»

Цели. Достижение взаимопонимания и сплочённости, умение передавать положительное эмоциональное состояние.

Подростки встают в круг и, смотря друг другу в глаза, мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку. Начинает ведущий, всё происходит по принципу телеигры «Пойми меня».

* **Этюд «Бархатные ручки»**

Цели. Снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать своё эмоциональное состояние и умения его выразит.

Участники сидят по кругу. Ведущий говорит: «Посмотрите на свои руки, потрите ладошку о ладошку. Закройте глаза. Представьте себе, что ваши руки стали мягкими, пушистыми, бархатными. Погладьте себя по лицу, по щёкам, потрите свои уши ладошками, погладьте плечи, живот, коленки. Ваши ручки очень мягкие, они любят вас. Поцелуйте закрытыми глазами свои ладошки. Улыбнитесь им.

* **Беседа**

Ведущий говорит с подростками об изменении их настроения и самочувствия во время выполнения этюда, объясняет им, почему у них изменилось настроение.

* **Рисование на тему «Моё настроение**»

Цели. Осознание своего эмоционального состояния, умение адекватно его выразить.

Ведущий приготавливает заранее мокрые альбомные листы и краски. После выполнения рисунков участники рассказывают, какое настроение они изобразили.

* **Упражнение «Тренируем эмоции**».

Цель. Развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Ведущий предлагает подросткам:

а) нахмуриться как:

* осенняя туча;
* рассерженный человек;

б) позлиться, как:

* два барана на мосту;
* при ссоре с другом;

в) испугаться, как:

* в полиции;
* птенец, упавший из гнезда;
* при встрече с злой собакой;

г) улыбнуться, как:

* кот на солнышке;
* само солнце;
* будто ты увидел чудо.
* **Игра «Передай улыбку другому»**

Цель. Ауторелаксация.

* **Игра «Ассоциации»**

Ведущий называет какую-либо эмоцию иди чувство, участники по кругу называют ассоциации, вызванные этой эмоцией или чувством.

* **Беседа**

Цели. Помощь в преодолении негативных переживаний, учить самостоятельно принимать решения, уменьшение тревожности.

Дети по кругу предлагают способы, как можно повысить настроение.

Например: сделать доброе дело, поговорить с другом, поиграть с домашними животными, посмотреть любимый кинофильм, нарисовать картину, улыбнуться себе в зеркало, подарить улыбку другу.

* **Игра «На что похоже настроение?»**

Цели. Эмоциональное осознание своего самочувствия, развитие симпатии.

Участники игры по кругу при помощи сравнения говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их настроение.

* **Беседа по теме «Самый добрый рассказ**».

Развивать понимание эмоционального состояния и поступков другого человека, умения выразить своё.

Подростки по очереди рассказывают ситуацию из понравившейся повести, рассказа одновременно изображая действия персонажей.

* **Рисование самого запомнившегося эпизода рассказа.**

Цели. Рефлексия с опорой на художественное изображение.

Под звучание спокойной мелодии участники рисуют, затем обсуждают рисунки. Каждый рассказывает, почему он изобразил именно этот эпизод, какие чувства при этом испытал.

* **Игра «Настроение и походка»**

Цели. Снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение.

Например: встреча с близким другом, которого давно не видел (обнимем его, поцелуем, приподнимем и т.п.)

* **Игра «Передай настроение»**

Участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза, передают мимикой своё настроение.

* **Сценка по к/ф «Пятница 13».**

Цели. Развитие умения выражать различные эмоциональные состояния, имитация преувеличенного чувства страха.

Ведущий предлагает подросткам изобразить сценки ужаса, используя при этом выразительные движения: задрожать от страха, спрятаться, убежать и т.д. По окончанию инсценировок ведущий просит объяснить пословицу: «У страха глаза велики».

* **Упражнение «Расскажи свои страхи»**

Цели. Выявление реальных страхов подростков, развитие умения говорить о своих негативных переживаниях открыто в кругу сверстников, формирование социального доверия.

Начинает рассказывать о своих страхах взрослый: «Когда я был таким как вы, то ...» Затем задаёт вопрос: «А у вас такое бывало?».

«А кто ещё боится чего – то? Расскажите!» Подростки по желанию рассказывают о ситуациях, когда им было страшно. Ведущий каждый раз просит поднять руки тех , у кого было что - то похожее. Ведущий должен следить, чтобы сюжеты рассказов не повторялись обговорить все возможные подростковые страхи.

* **Рисование на тему «Нарисуй свой страх»**

Цели. Снятие страхов, осознание своих страхов.

Звучит тихая музыка. Подростки рисуют свои страхи, выбирая материал сами. Затем ведущий просит подростков по желанию рассказать: что страшное он изобразил, предлагает оставить рисунки со страхами в кабинете у психолога на ночь, а дома подумать и на следующем занятии рассказать: появлялся ли страх опять, как можно с ним справиться.

* **Комплекс «Музыкальная мозаика**»

Цели. Ауторелаксация, развитие умения двигаться в такт музыкальным фрагментам разных темпов.

Звучит заранее подобранная музыка с переходящим ритмом. Например: вальс, рок-н-рол, танго, джаз и т.д.

* **Этюд «Я смелый»**

Цели. Преодоление негативных переживаний, воспитание уверенности в себе.

Подростки выбирают ведущего - он огромный их страх. Этот ведущий встаёт на стул, и изображает, что он сейчас на участников нападёт. Подростки отвечают: «Не боимся, не боимся !!!» Так повторяется 2-3 раза. От слов участников «их страх» уменьшается (ведущий спрыгивает со стула), превращается в букашку и ползает.

* **Игра «Тёмная комната**»

Цель. Снятие страха перед темнотой.

В комнате, где находятся подростки, по ошибке выключают свет на 3-5 минут. Психолог предлагает представить, что они попали в нору к кроту. К нему в гости спешит гном с факелом. На роль гнома выбирается подросток, боящийся темноты (психолог узнаёт об этом из рисунков или из предварительной беседы с родителями). Он с помощью эмитированного факела помогает всем участникам дойти до освещенного места.

* **Комплекс «На лесной поляне**»

Цель. Снятие эмоционального напряжения, мышечных зажимов, ауторелаксация.

Ведущий предлагает участникам представить, что они попали на лесную поляну в гости к добродушным индейцам, а у них праздник. Звучит ритмичная музыка, участники танцевальными движениями изображают (кто- как может) танец индейцев.

* **Игра «Тень**»

Цель. Развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности

Звучит фонограмма спокойной музыки. Участники разбиваются на пары. Один подросток – «путник», другой - его «тень». Последний старается точь-в-точь скопировать движения «путника», который ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается, скачет и т.д.

* **Игра «Слепой и поводырь**»

Цель. Развитие внимания друг к другу, социального доверия.

Участники могут оставаться в парах, но и могут поменяться. Один «слепой», другой - его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия. Препятствия созданы заранее (шкафы, столы, стулья). У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» - провести «слепого» так, что - бы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения участники меняются ролями, для повышения интереса можно менять маршрут.

* **Обсуждение**

Ведущий с подростками обсуждает их самочувствие во время двух последних игр. Было ли им уютно в своих руках? Что хотелось сделать во время игры? Как изменить ситуацию? Какую роль было исполнять сложнее? Было ли страшно, если «нет», то почему?

* **Игра «Молчун»**

Цель. Коррекция поведения с помощью ролевых игр.

Ведущий рассказывает ситуацию из жизни кого-нибудь из класса данной школы. В класс пришёл новичок, он молчун, робкий. Новичок привык к окружающим и осмелел во всём, он стал прыгать и даже запел. Во время рассказа один из участников исполняет роль Молчуна.

* **Этюд «Три характера»**

Цель. Дать моральную оценку злости, плаксивости, работа над мимикой и пантомимикой .

Участники слушают три муз. пьесы Д. Кабалевского: «Злюка», «Плакса», «Резвушка». Вместе с ведущим дают оценку поведения Злюки, Плаксы, Резвушки. Трое девочек изображают «три характера», все остальные догадываются по их мимике и пантомимике, кто из них кто.

* **Рисование на тему «Три характера»**

Цель. Рефлексия по предварительно проведённому этюду.

Ведущий знакомит подростков с пиктограммами, объясняя при этом, что при различных состояниях выражение лица будет разным. Просит изобразить Злюку, Плаксу, Резвушку .

* **Игра «Скукота ...»**

Цель. Развитие раскованности; тренировка самоорганизации. вдоль противоположных стен комнаты расставлены стулья. Возле одной - по количеству детей, возле другой - на один стул меньше. Участники садятся на стулья вдоль стены. Ведущий говорит:

«Скука - скука - скукота, пробежимся -ка туда» (показывает на противоположную стену со стульями. Как только ведущий заканчивает говорить , все участники бегут к противоположной стене и стараются занять стулья. Проигрывает тот, кто остался без стула. Продолжая игру нужно убирать по одному стулу.

* **Игра «Поймай хвост**»

Цели. Снятие напряженности, невротических состояний; развитие сплоченности группы.

Звучит ритмичная музыка. Играющие становятся в линию, держась за плечи, «голова» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях. В конце игры каждый участник проговаривает, кем ему больше понравилось быть: головой или хвостом.

* **Упражнение «Чего и тебе желаю»**

Цель поднятие эмоционального фона, получение информации друг о друге.

Начинает ведущий, он первым кидает мячик любому участнику и говорит: «У меня лучше всего получается …..(например, общаться с людьми), чего и тебе желаю». Получивший мячик с пожеланием, кидает его любому другому участнику круга и произносит: « Уменя лучше всего получается ….., чего и тебе желаю»

* **Миниконкурс «Назови и покажи»**

Цель. Определение эмоциональных состояний, выраженных при помощи мимики.

Участники сидят по кругу. Ведущий говорит: «Когда я грущу - я такой». Показывает мимикой своё состояние. Затем участники продолжают по кругу, каждый раз изображая отличное от уже названных эмоциональное состояние. Когда очередь доходит вновь до ведущего, он предлагает усложнить упражнение: один показывает - все угадывают, какое эмоциональное состояние они увидели.

* **Этюд «Рысь! Брысь!»**

Цели. Коррекция поведения с помощью ролевых игр.

Ведущий пересказывает рассказ Семерина В. «Страшный зверь».

«В комнате открылась дверь и вошла кошка. Глаза у кошки блестят, шерсть дыбом, даже страшно. Один крикнул: «Брысь!», а другой, который похрабрее, крикнул: «Брысь!». Участники показывают сценку согласно тексту.

* **Рисование по приведённому этюду**

Цель. Развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ.

Когда подростки закончили рисовать, ведущий предлагает им выбрать самый удачный рисунок или рассказать, чем ему понравился именно этот рисунок.

* **Упражнение «Зайчик-хвастун»**

Цель: повышение самооценки.

Предложить участнику встать на стул или любую другую возвышенность и рассказать всем о любых трёх своих положительных качествах. Можно предложить рассказать о своих достижениях или радостных событиях.

* **Комплекс «Волшебный сон»**

Цель. Саморасслабление.

Ведущий читает текст, заранее подготовленный ( тип «гипноза»: нам хорошо, глаза тяжелые, руки слабые и т.д.) текст. Текст читается медленно, тихим голосом, с длительными паузами, под спокойную, расслабляющую музыку.

* **Сочиняем «Общую историю»**

Цели. Помочь подросткам выразить свою индивидуальность; учить высказывать свои мысли; научить адекватным способам взаимодействия - взаимопонимания; развивать умение спокойно выслушать собеседника

Участники сидят по кругу. Первый участник говорит первое предложение, второй продолжает и т.д. В конце проводится обсуждение, понравилась ли детям эта история, что они чувствовали, говоря по кругу, что они делали, если хотелось поправить другого рассказывающего.

* **Инсценировка «Общей истории**»

Цели. Коррекция поведения; снятие эмоционального напряжения; работа над выразительностью движений; сплочение группы.

* **Игра «Колдун»**

Цель. Овладение неречевыми средствами общения.

Ведущий –«колдун», он заколдовывает одного из участников так, что тот не может говорить. Чтобы избавиться от колдовства, он должен объяснить как это произошло. С помощью жестов и мимики показывает направление и предметы, размер и форму предметов, показывает настроение волшебника и своё состояние в момент колдовства. Участники «переводят» его рассказ.

* **Коллективный рисунок по сочинённой «Общей истории»**

Цели. Развитие ощущения свободы и творческой активности, умения удивляться, фантазировать, действовать сообща.

Ведущий готовит лист мокрой бумаги (можно использовать рулон обойной). На этом листе каждый участник рисует деталь сюжета придуманной и разыгранной истории, затем каждый отвечает на вопросы, что они ощущали в процессе коллективного рисования. Что больше запомнилось? Что вызвало большую радость?

* **Игра «Иголка и нитка»**

Цель. Развитие произвольности, коммуникативных и организаторских способностей.

Подростки выбирают водящего. Под музыку ритмичную он играет роль иголки, остальные участники - роль нитки. (Роль иголки нужно поручать застенчивым, зажатым, замкнутым).

* **Этюд «Звезда»**

Цель. Научить передавать эмоциональное состояние героя; развить способности понимать чувства другого.

Ведущий рассказывает ситуацию с мальчиком лет 5, который в луже ночью увидел звезду и хотел взять, но не смог. Тогда он решил, что заберёт завтра, прикрыв листочком он ушёл спать. А утром этой звезды не стало, то ли плакать мальчику, то ли смеяться.

Участники изображают эмоциональное поведение мальчика.

* **Игра «Тропинка»**

Цель. Активизация воображения и сопровождающих его положительных эмоций, формирование личности и развитие оптимистического чувственного фона.

Все участники выстраиваются в затылок и идут змейкой, по команде ведущего они переходят препятствия. (Текст заранее подготавливается и читается ровно с соответствующими интонациями).

* **Рисование «Необычный лес»**

Цель. Развитие воображения, умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ.

Ведущий предлагает представить детям тот лес, по которому шли по тропинке и ответить: какое время года было, какая погода стояла в лесу, какое время суток, какое настроение было у каждого во время прогулки по лесу.

(Можно дать слово каждому ребенку и затем нарисовать индивидуальные картины, другой вариант - коллективное рисование).

* **Упражнение «Пять слов о тебе»**

Цель: повышение самооценки, самопознание, возможность сделать приятное другому человеку.

Участники разбиваются на подгруппы по 5 человек. Каждый обводит на листе бумаги свою ладошку. В середине пишет свое имя. Потом передаёт листок соседу справа, а сам получает ладошку соседа с лева. На одном из пальчиков полученного рисунка пишется какое-либо положительное качества этого человека, например : «Ты чуткий и отзывчивый» и т.д. Ладошки передаются по кругу, и каждый пишет своё. Пока ладошка не вернётся к её владельцу. В конце обсудить какие чувства испытывали во время игры.

* **Упражнение «Музыкальная мозаика**»

Цель. Танцевальная психотерапия, тренировка психомоторной функции, Самовыражение индивидуальности ребёнка.

Ведущий предлагает участникам потанцевать. Причём каждый танцует, что хочет. Подросток должен сам выбрать себе образ.

* **Игра «Встреча»**

Цель. Коррекция негативных поведенческих реакций, формирование нового опыта взаимоотношений в процессе игры.

Психолог подбирает каждому участнику персонаж, который обладает противоположными личностными особенностями. Сюжет с персонажами может быть вымышлен .Каждому персонажу даётся по пять «жизней», которых они лишаются , если изменяет поведение своего героя . Подростки садятся в круг и открывают встречу этих героев. Тему для разговора они выбирают сами. После игры проходит обсуждение по вопросам и заданиям.

Опишите свои ощущения в новой роли.

Что мешало сохранять определённый стиль поведения?

Сможете ли вы вести себя в реальной жизни так, как ваш герой?

Каковы слабые и сильные стороны вашего героя?

* **Игра «Мальчик (девочка) - наоборот»**

Цель. Развитие произвольного контроля своих действий, снятие двигательной расторможенности, негативизма.

Подростки встают кругом. Ведущий показывает движения свойственные для девочек, а девочки делают наоборот. Затем для мальчиков.

* **Этюд «Просто так»**

Цель. Развитие социального доверия, воспитание новых способов общения, формирование адекватных форм поведения.

Участникам предлагается передать своё хорошее настроение всем присутствующим.

* **Игра «Золотой гусь**»

Ведущий напоминает сюжет из сказки «Золотой гусь», где все встречающиеся персонажи приклеивались к друг другу.

Участники встают друг за другом и держаться за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают различные препятствия: - подняться и сойти со стула; - проползти под столами; - обогнуть «широкое озеро» и т.д. На протяжении всей игры дети стараются избежать отцепления от своего партнёра.

* **Этюд «Как здорово**»

Цель. Успокоение возбуждённых подростков и их организация.

Та же вереница идёт ровным шагом по «одной ровной досочке». Все улыбаются ...

* **Этюд «Встреча с другом»**

Цель. Передача с помощью выразительных движений внутреннего состояния героев.

Участники с помощью объятий и улыбки показывают радость от встречи с другом.

* **Этюд «Два друга**»

Цели. Сопоставление различных черт характера; развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выразить своё; коррекция сферы подростка . Ведущий читает стихотворение Т.Волиной «Два друга».

Участники оценивают поведение обоих ребят, распределяют роли. Ведущий снова читает стихотворение, а дети пантомимически его иллюстрируют.

* **Рисунок «Мои друзья**»

Цель. Выяснение взаимоотношений детей внутри группы; помощь при осознании себя и черт своего характер.

Ведущий предлагает нарисовать друг друга. Подростки могут нарисовать своих друзей как в виде людей, так и в виде животных, птиц, цветов и т.п.

После выполнения задания дети обсуждают рисунки и отвечают на вопросы: кто здесь нарисован? Почему нарисованы именно эти ребята? Почему они нарисованы именно в таком виде?

* **«Проигрывание ситуаций»**.

Цель. Формирование адекватных форм поведения.

Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться.

Твой друг попросил у тебя твою игрушку, а отдал её сломанной.

Ты очень обидел своего друга. Попробуй помириться с ним.

* **Игра «Окажи внимание другому»**

Цель. Развитие умения выражать своё положительное отношение к другим им людям, учить оказывать и принимать знаки внимания.

Дети становятся в круг и по очереди говорят что - нибудь приятное одному из участников игры. Знаками внимания могут отмечаться личностные качества, внешность, умения и т.п. В ответ подросток говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я ...»

* **Этюд «Поссорились и помирились**»

Цель. Нравственное воспитание; работа над выразительностью движений.

Два подростка сначала изображают поссорившихся. Они стоят спиной к друг другу. Затем поворачиваются лицом друг к другу и улыбаясь, берутся за руки. В конце обнимаются.

* **Беседа «Кого мы называем вежливыми»**

Цель. Нравственное воспитание, регулирование поведения в коллективе.

Ведущий обсуждает с участниками некоторые человеческие качества, способствующие эффективному общению, после этого они вырабатывают правила того, как развить в себе эти качества.

* **Этюд «Вежливый ребёнок»**

Цель. Формирование адекватных форм поведения.

В зале на стульях сидят участники. Звучит музыка каждый участник по - очереди входит в центр и вежливо здоровается с каждым сидящим в зале.

* **Разыгрывание ситуаций**

Цель. Формирование адекватных форм поведения.

Подросткам предлагается проиграть следующие ситуации: твой друг обижен на тебя, извинись перед ним и попробуй помириться; два твоих друга поссорились между собой - помири их.

* **Упражнение на поддержку «Трон»**

Кто-то из подростков садится на стул-трон перед всеми. Все участники занятия говорят о нём что-то хорошее

* **Упражнение «Клубок»**

Передавая клубок сказать теплые слова другому, потом, распутывая, поблагодарить за слова в свой адрес.

* **Игра «Найди друга»**

Цели. Научить детей чувствовать и переживать, развитие коммуникативных навыков.

Подростков делят на две группы. Одной группе завязывают глаза, дают возможность походить по помещению, затем предлагают найти и узнать друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Когда друг найден тогда игроки меняются ролями.

* **Игра «Секрет**»

Цель. Развитие социальной активности детей.

У каждого участника в ладонях «секрет» (закрытый кулак). Участники ходят по помещению и, снедаемым любопытством, находят способы уговорить каждого показать ему свой секрет.

Ведущий следит за процессом обмена секретами, помогает всем найти общий язык.

* **Рисование «Новоселье»**

Цель. Формирование чувства единения с группой.

Подростки рисуют автопортреты и «селят» их в домик, рисунок которого висит на стене. Затем они раскрашивают этот дом красками.

В заключении этих встреч подростки обговаривают некоторые приемы и правила, способствующие тому, чтобы общение ребят протекало без ссор и конфликтов, которые оформляются в «Правила дружбы»:

Помогай товарищу. Если умеешь что-то делать - научи и его. Если товарищ попал в беду, помоги ему, чем можешь.

Делись с товарищем. Делай так, чтобы самое лучшее хотелось отдать другу.

Останови товарища, если он делает что - то плохое.

Избегай ссор, споров по пустякам; будь скромен, если у тебя получилось лучше, чем у других; умей порадоваться успехам товарища.

Умей спокойно принять помощь, советы и замечания от других ребят.

* **Релаксация «Улыбка»**

Цель. Снятие психоэмоционального напряжения.

Психолог предлагает сесть удобнее, опереться на спинку стула. Включается медленная музыка. «Ребята посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу. Закройте глаза и послушайте меня: другой человек есть радость для тебя... Окружающий мир есть радость для тебя... Береги себя и береги другого.. Уважай и люби всё, что есть на Земле - это чудо! И каждый человек - это тоже чудо! Спасибо всем за работу, за то, что вы есть! Спасибо!

* **Упражнение «Клубок»**

Передавая клубок сказать теплые слова другому, потом, распутывая, поблагодарить за слова в свой адрес.

* **Упражнение «Паровозик Я + хороший»**

поднятие самооценки каждого участника и общего эмоционального фона группы.

Все участники встают друг за другом, руки кладутся на плечи друг другу. Первым встаёт ведущий. «Паровозик» начинает двигаться по комнате. Ведущий первый говорит: «Я (называет имя) хороший». Все хором, громко повторяют за ним: «Ты (его имя) хороший». Так продолжается дальше, пока каждый из участников не назовет себя хорошим и не получит подтверждение от группы.

* **Упражнение «Социометрическая рефлексия»**

Цель: копилка мнений о себе и обратная связь для каждого.

Каждый участник занятия выбирает двух человек из группы, чье мнение о себе он хотел бы услышать. Эти два человека должны сказать, обращаясь к этому члену группы: «У тебя есть два таких-то достоинства и два таких-то резерва ….». Высказывания принимаются без обсуждения участниками Тренина.

* **Этюд «Сбор чемодана»**

Каждому участнику занятий вся группа, что положить в свой «чемодан», отмечая что уже есть у хозяина, а что надо сформировать.

* **«Обратная связь»**

Всем участникам предлагается обобщить их впечатления, полученные в процессе занятий, и обменяться мнениями в следующем порядке:

- общее впечатление от участия;

- на занятиях я научился…

- открытия в самом себе;

-пожелания;

**Упражнения для развития своего эмоционального интеллекта.**

* **Упражнения для развития навыков осознания своих эмоций**

**Задание «Напоминалки»**

Организуйте систему напоминаний в вашем телефоне (не менее 2-х напоминаний в день). Сделайте это случайным образом. В момент возникновения сигнала определите, какие эмоции вы испытывали непосредственно перед сигналом (скорей всего, в момент сигнала вы будете испытывать легкое раздражение J) вспомните и запишите.   
  
 **Задание «Дневник эмоций»**  
  
Приобретите тетрадь или блокнот. Определите для себя наиболее удобное время (утро, вечер). В это время вы ежедневно будете записывать результаты работы за день. На протяжении всего дня отслеживайте, какие эмоции вы испытываете, чем вызваны эти эмоции, отслеживайте общий фон настроения.   
В выбранное вами время зафиксируйте факты: какие наиболее сильные эмоции вам запомнились за сегодняшний день, в какие моменты они возникли. Запишите так же, какие ощущения возникали в теле во время переживания этих эмоций, какие мысли посещали вас в этот момент?  
Записывайте свои наблюдения в свободной форме или в таблице  
  
Факт (ситуация, человек)  
Мысли      
Физические ощущения      
Эмоции  
  
**Упражнение «Установки про эмоции»**  
Это упражнение позволяет проанализировать, какие у вас существуют установки про эмоции? Для этого вспомните все, что приходит вам в голову: что говорили ваши родители, учителя или другие значимые люди, что вы читали в литературе или видели в кино, какие помните пословицы, поговорки и крылатые фразы про эмоции?   
После того, как вы выписали все, что удалось вспомнить, проанализируйте, как эти установки и убеждения влияют на ваше поведение и/или эмоциональное состояние? Хотели бы вы изменить какие-то из них?   
  
**Упражнение «О чем сигнализирует нам негативная эмоция?»**  
Выберите эмоцию, которую вы считаете негативной. Которую вы не любите и всеми силами стремитесь скрыть. Вспомните ситуации, в которых у вас возникала эта эмоция.  
• Как вам кажется, с чем связано, что она появлялась именно в эти моменты?  
• О чем она хотела вам просигнализировать? На что важное обратить внимание? Что  
изменится, если вы начнете прислушиваться к этой информации?  
• Чем вам помогла эта эмоция? Что было хорошего в том, что эта эмоция возникала?  
• Что произойдет, если вы позволите себе испытывать, а иногда и проявлять эту эмоцию?  
Пока мы не признаём наличие эмоции, «не видим ее», мы не можем и хорошо видеть ситуацию в целом, то есть не обладаем достаточной информацией. И естественно, не признавая наличие какой-то эмоции, не можем с ней расстаться, она так и остается где-то внутри в виде мышечных зажимов, психологических травм и прочих неприятностей.

## Упражнения для развития навыков осознания эмоций других

**«Немой телевизор»**  
Включите телевизор и отключите звук. Найдите какой-нибудь художественный фильм и некоторое время посмотрите его, наблюдая за жестами, мимикой и расположением в пространстве героев и размышляя, какие эмоции они сейчас испытывают. Это весьма увлекательный процесс.  
Если вам не очень нравится смотреть таким образом художественное кино, посмотрите какие-нибудь теледебаты или новости. Посмотрите кусок знакомого фильма и кусок незнакомого. Какова разница в процессе наблюдения? Мешает или помогает знание сюжета сопоставлять «невербальность» с эмоциями? Сравните фильмы разных жанров. Американские и французские. В чем сходство и различие невербального поведения в разных культурах? Посмотрите фильм, где играют известные актеры, и какой-нибудь дешевый сериал. Сравните невербальные проявления актеров с реальными людьми в какой-нибудь программе-репортаже.  
  
**«Общественный транспорт»**  
Эта игра имеет дополнительный бонус. Для наблюдения за немым телевизором необходимо иметь время, телевизор или компьютер и согласие родственников на его использование. Когда вы находитесь в общественном транспорте, вам нужно только время, которое как раз можно занять полезной деятельностью. Поэтому, когда вам надоела газета, которую вы прикупили для поездки в метро, или кончилась книга, взятая в поезд или самолет, вполне можно переключиться на эту игру. Что чувствуют эти люди? Если вы видите парочку, то в каких они отношениях? Если кто-то кому-то что-то рассказывает, то веселая история или грустная?

## Упражнения для развития навыков управления своими эмоциями

**«Дыхание»**  
Выработайте у себя привычку: если вы осознали эмоцию, и она вам не нравится и мешает, сразу начинайте обращать внимание на свое дыхание и начинать дышать чуть медленнее, обращая внимание на выдох.  
  
**«Телесные методы»**  
Выберите телесный метод управления эмоциями, который можно использовать практически в любых ситуациях. Например, незаметно сжать-разжать кулаки. Привстать несколько раз на цыпочки. Встать, немного пройтись и снова сесть. Тренируйтесь использовать его хотя бы раз в час.  
  
**«Проблемы»**  
Напишите список актуальных для вас сейчас проблем. Вспомните максимальное количество проблем (обратите внимание: сначала могут возникнуть некоторые трудности, а затем процесс пойдет – проблемы мы искать умеем).  
Теперь переформулируйте эти проблемы в цели. Следите за тем, чтобы формулировать цели позитивно, то есть не используя частицу «не», а также слова «бросить», «прекратить», «перестать». Сформулируйте цели максимально конкретно, обязательно определите срок, к которому вы планируете их достичь.  
Обратите внимание, как изменилось ваше эмоциональное состояние по сравнению с тем, когда вы начинали.

**«Ресурсное состояние»**  
1. Упражнение лучше выполнять стоя. Вспомните какую-либо ситуацию, жизненный момент, когда вы находились в ресурсном состоянии. Воссоздайте эту ситуацию, вспомните ее в мельчайших подробностях: ресурсное состояние снова появится. Погрузитесь в свои ощущения, представьте себя в этом состоянии.  
2. Создайте портрет этого состояния с помощью следующих вопросов…  
– Где точно в вашем теле «это» находится?  
– Какой формы это ощущение?  
– Каких размеров это ощущение?  
– Какого цвета?  
– Какие образы и/или слова приходят из прошлого?  
– Имеет ли «это» температуру?  
– Какое «это» на ощупь?  
– Какая у этого ощущения граница?  
– Двигается ли «это»?  
– На какой материал это похоже: дерево, металл, воздух, вода, вата?  
– Можно ли это сдвинуть с места?  
3. Поставьте перед собой порог или нарисуйте черту и выйдите за нее, находясь в ресурсном состоянии.  
  
**«Хвастаться»**  
Каждый день записывайте, что вы сегодня сделали хорошо и успешно. Что вам удалось? Что вас порадовало?  
Мы не призываем постоянно находиться в позитивном настроении. Как мы помним, страх, гнев и печаль – тоже полезные эмоции и, допуская только позитивные эмоции в свою жизнь, мы теряем большое количество информации и можем пропустить что-то важное. При этом, когда мы позитивно настроены, нас значительно сложнее чем-либо расстроить или вывести из себя. Таким образом, позитивный подход создает для нас твердую опору под ногами и своего рода защиту от чрезмерного влияния на нас неприятных событий и эмоций.

## Упражнения для развития навыков управления эмоциями других

**Упражнение «Эмоциональный баланс»**  
Выберите какие-нибудь значимые для вас личные или деловые отношения. Для личных отношений достаточно вспомнить период от нескольких дней до недели, для деловых лучше взять период побольше – один-два месяца. Разделите лист вертикальной чертой пополам, левую колонку обозначьте как «+», правую – как «—». Запишите в левой колонке все ваши действия, которые, по вашему мнению, улучшали состояние вашего счета (те действия, которые улучшали настроение вашему партнеру), в правой – ухудшали его. Посмотрите, как вы повлияли на состояние своего эмоционального баланса в этих отношениях за данный период. Удалось ли вам улучшить его или хотя бы сохранить на прежнем уровне? Или количество действий в правой колонке начинает удручающе превалировать?  
Если же вы относитесь к той категории людей, у которых имеется только куча прекрасных действий в левой колонке, задайтесь вопросом, не нарушаете ли вы баланс и в этом случае? Не слишком ли много даете своим партнерам и не слишком ли мало просите взамен?  
И в том и в другом случае стоит составить план действий, которые помогут вам поддерживать баланс в более или менее равновесном состоянии. Такой анализ полезно проводить для себя хотя бы раз в месяц для самых значимых фигур и «счетов» и раз в несколько месяцев – для важных для вас людей.  
  
**Упражнение «Эмоциональные мотиваторы в моей компании»**  
Задумайтесь и пропишите, что вы можете сделать, чтобы поддерживать в вашей компании постоянную атмосферу драйва, азарта и задора.  
Эмоциональный интеллект — главная способность человека XXI века. Развивать его необходимо. Профессии появляются и исчезают, многие навыки становятся бесполезными, но быть человеком — будет актуально всегда.

Источники:

* 1. Шабанов С., Алешина А. "Эмоциональный интеллект. Российская практика"
  2. <https://vseosvita.ua/library/trening-razvitie-emocionalnogo-intellekta-16281.html>
  3. <https://www.maam.ru/detskijsad/osobenosti-yemocionalnogo-razvitija-detei-doshkolnogo-vozrasta-759036.html>
  4. <https://www.mann-ivanov-ferber.ru/games/miriady/>
  5. https://открытыйурок.рф/статьи/561314/
  6. <https://nsportal.ru>
  7. http://izron.ru/articles/perspektivy-razvitiya-nauki-v-oblasti-pedagogiki-i-psikhologii-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-me/sektsiya-1-obshchaya-pedagogika-istoriya-pedagogiki-i-obrazovaniya-spetsialnost-13-00-01/osobennosti-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta-u-mladshikh-shkolnikov/