

ИГРА, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Многих из нас в детстве учили подавлять свои эмоции. И если бурно проявлять радость ещё приемлемо, то негативные эмоции всегда были под запретом: бояться, злиться, плакать – всё это стыдно и некрасиво. В результате большинство из нас были вынуждены подавлять свои негативные эмоции, чтобы показаться воспитанными. Однако психологи уверены, что сдерживание сильных эмоций в детском возрасте может приводить к неврозам и психологическим проблемам во взрослой жизни.

В ситуации, когда сильную эмоцию испытываете Вы, а не ребенок, нужно так же озвучить ее. Если малыш в порыве злости ударил Вас или толкнул, не ругайте его, а спокойно объясните, что Вы чувствуете. Например: «Мне сейчас было больно», «Мне неприятно, что ты меня толкнул», «Я расстроилась, что ты меня ударил, мне было больно», «Я сейчас злюсь, мне было больно». Это касается не только негативных, но и положительных эмоций. Почаще говорите ребенку, как Вы счастливы проводить с ним время, как гордитесь им и радуетесь его успехам. Научиться общаться с малышом таким образом бывает совсем не просто. Первое время в этом может помочь психолог, который научит Вас не бояться проявлять свои эмоции и говорить о них.

Поможет ребёнку в формировании базовых эмоций, конечно, игра. Ведь игра – это действие, обучающее поведению в различных ситуациях, которые неизбежно произойдут в будущем, правильному выражению мыслей и чувств, принятию решений, несению ответственности за них. В то же время игра развивает воображение, творчество. И последнее, но не менее важное: игра способствует развитию эмоционального интеллекта, поддержке уверенности в себе.

Вот несколько примеров игр:

Разыгрывание сюжетов из жизни.

Пример игры: возьмите игрушку зайца и изобразите, что зайка плачет. Попробуйте вместе с ребенком с помощью мимики показать, как зайка плачет. Обсудите, почему он плачет (ему грустно, он обиделся, замерз, болит лапка и т.д.). Придумайте, как можно ему помочь. Такие игры можно начинать уже с двухлетнего возраста. Но обратите внимание, что разыгрываемые ситуации должны быть близки и понятны ребенку. Демонстрация эмоций и их объяснение на простых примерах поможет малышу научиться понимать чувства других людей.

Арт-терапия.

Слушая сказки, ребенок знакомится с различными вариантами проявления эмоций, учится сопереживать героям. Также развивать эмоциональный интеллект малыша можно при помощи рисования (особенно красками) и музыкотерапии.

«Угадай эмоцию».

Эта игра подойдет для детей старшего дошкольного возраста. С помощью мимики изобразите какую-либо эмоцию и попросите малыша угадать, что вы показываете. Затем ребенок уже сам может быть в роли ведущего и показывать эмоции Вам.

«Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся».

Это упражнение проводится в парах. Сядьте друг напротив друга и закройте глаза. Смысл игры заключается в том, чтобы выразить эмоции (например, гнев, радость, грусть) при помощи рук.

«На что похоже настроение».

Предложите малышу пофантазировать и подумать, на что похоже настроение. Начинать игру лучше взрослому (например, мое настроение похоже на журчащий ручеек» или «мое настроение похоже на ураган»).

«Собери эмоцию».

Эту дидактическую игру можно найти в магазине или сделать своими руками. Нарисуйте лица, изображающие различные эмоции и разрежьте их на части (глаза, рот, брови). Затем перемешайте их и попросите ребенка «собрать» заданную эмоцию.

Игры с карточками-эмоциями.

С помощью специальных карточек с изображением эмоций, обсудите с ребенком, что испытывают герои на картинках, чем вызваны их эмоции.

Игра на выплеск агрессии.

«БОКСЕР». Выплеснуть гнев для малыша иногда бывает важнее, чем для взрослого. В роли груши выступает газета: два ребенка растягивают широкий лист и крепко держат его, а третий со всей силы бьет в центр. При этом разрешается выкрикивать фразы, например: «Злость, уходи!» или «На, получи!». Если ребенку хочется просто покричать, без слов, это тоже допускается. (Если газета рвется легко, необходимо увеличить количество слоёв). «Сундучок на замок».

Дети садятся в круг, а ведущий по очереди подходит к каждому из них с сундучком (небольшой коробкой, желательно украшенной соответствующим образом), чтобы малыши шепотом поведали в приоткрытую крышку все свои возможные неприятности и обиды. Чтобы участников не смущала тишина, нужно включить спокойную музыку. Когда все переживания будут собраны, ведущий объявляет, что магический круг замкнулся, а замочек закрылся, и все плохое осталось внутри. Сундучок истратил всю свою энергию и отправляется на подзарядку, после чего снова будет готов к работе. «Телевизор».

Творческая игра, которая подойдет ребятам в подготовительной или даже в старшей группе. Для нее понадобится картонная рамка, которая и будет изображать телевизор. Один из участников встает перед остальными и наводит экран на лицо, изображая при этом какую-либо эмоцию: страх, радость, печаль, удивление, восторг. Остальные должны определить, что же сегодня показывают по телевизору. В зависимости от количества детей нужно задать

определенный лимит настроений. Например, если участников много, пусть каждый показывает только одну эмоцию, стараясь не повторяться. Если взрослый играет с одним ребенком, то сначала показывает несколько настроений сам, а потом предоставляет такую возможность малышу. (Старшие дошкольники по желанию могут превратить телевизор в театральную сцену и разыгрывать маленькие сценки, а зрители будут обсуждать, какие эмоции были у героев и почему).

«Маски для человечка».

Упражнение развивает эмпатию. Нужно схематично нарисовать смешного человечка с пустым кружком вместо лица и подготовить для него несколько масок по размеру с самыми разными выражениями. Ведущий рассказывает, что происходит с героем, а дети меняют ему маски в зависимости от того, какие эмоции, по их мнению, он испытывает. Например: «Человечек выглянул в окно и увидел, что светит солнышко! (маска-улыбка). Вдруг он услышал, как кто-то плачет (удивление, растерянность). Оказалось, что это плачет девочка, она потеряла куклу (печаль). Человечек выскочил из дома и помог ей найти куклу (радость). Важно, чтобы дети осознали, что люди испытывают печаль, когда кому-то грустно, и радость, когда их помощь приводит к положительному результату.

«ЗАТО!..»

Умение переносить разочарования для психики — все равно что закалка для физического здоровья человека. Эта игра учит находить положительные моменты даже в неприятных ситуациях и подходит для дошкольников разных возрастов. Ведущий показывает малышам карточку с изображением печального персонажа (например, зайчика) и рассказывает, что зайка грустит, потому что все его братья и сестры пошли гулять, а его оставили дома. Задача детей — «утешить» героя, найти несколько причин для радости, начиная со слова «зато»: «Зато теперь тебе никто не мешает смотреть телевизор» или «Зато ты теперь один съешь все конфеты». Когда ведущий посчитает, что поводов для хорошего настроения набралось достаточно, вместо карточки с грустным зайчиком появляется изображение веселого.

«Магия интонации».

Ведущий нейтральным тоном произносит какое-нибудь слово или короткую фразу, например: «Ага», «Ну вот и все», «Придет серенький волчок» или любую другую. Дети по очереди должны повторить фразу, используя при этом разные интонации, обозначающие радость, грусть, страх, удивление, угрозу и тому подобное. Остальные должны понять, какую именно эмоцию имел в виду говорящий и оценить, насколько верно он ее изобразил. Игра развивает способность передавать и распознавать эмоции, а также учит владеть выразительными средствами голоса.

Специалисты сходятся во мнении, что именно высокий уровень развития эмоционального интеллекта является залогом успешности в жизни. В дошкольном возрасте развитие эмоциональной сферы приобретает особую значимость, так как в этот период у ребенка происходит активное формирование его самосознания и самооценки. У родителей есть много возможностей способствовать развитию эмоционального интеллекта малыша.

Обсуждайте с ребенком эмоции и причины их возникновения, открыто выражайте свои чувства и не запрещайте это делать малышу.